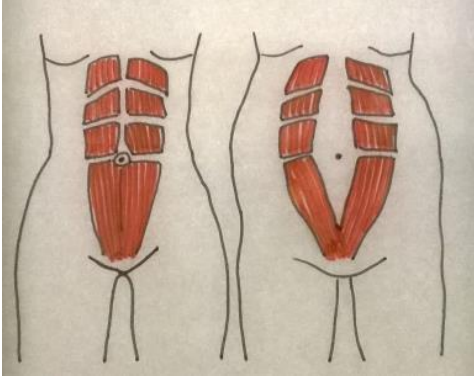


Suorien vatsalihasten erkauman testaaminen / harjoitteiden suoritusohjeet



Suorat vatsalihakset kiinnittyvät keskilinjassa jännesaumaan. Vatsalihakset voivat erkaantua raskauden, suuren ylipainon tai väärin tehtyjen ponnistusten yhteydessä. Synnytyksen jälkeen jännesauma palautuu ja vatsalihakset lähenevät toisiaan.



Testaa erkauma:

Asetu koukkuselinmakuulle. Nosta pää, lapaluut ja kädet irti alustasta. Kurkota sormia kohti jalkateriä. Jos sinulla on erkauma, vatsa pullistuu navan kohdalta tai siihen syntyy ojamainen ura.

Raskauden jälkeisen harjoittelun ohjaus

- Vältä 8 viikon sisällä synnytyksestä voimakkaasti vatsaontelon painetta nostavia harjoitteita
- Mikäli jälkitarkastuksessa ei todeta erkaumaa, voit palata raskautta edeltäviin harrastuksiisi normaalisti
- Mikäli erkauma todetaan, suositellaan fysioterapeutin ohjeistamaa harjoittelua
- Harjoittelu perustuu suorien vatsalihasten aktivoimiseen ja harjoitteluun yhdistetään **lantionpohjan lihasten aktivaatio**: supista peräaukkoa ja aktivoi emätintä sekä virtsaputkea kevyesti sisään- ja ylöspäin
- Älä pidätä hengitystä, vatsaontelon sisäinen paine ei saa nousta, suorita liikkeet **ulohengityksen aikana**
- Vältä konttausasennossa harjoittelua
- Tee vatsalisharjoitteita päivittäin, kun synnytyksestä on kulunut 8 viikkoa
- Aloita harjoittelu vähitellen, jatkossa lisää toistoja 30 asti ja toista sarja kolme kertaa
- Kun erkauma on korjaantunut, vatsalihasten kunnon ylläpitoon riittää 1-2 harjoituskertaa viikossa



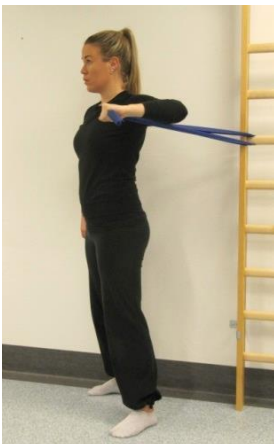
Uloshengityksen aikana, jännitä vatsalihakset ja nosta lapaluut irti alustasta. Laske rauhallisesti alas.



Uloshengityksen aikana, jännitä vatsalihakset ja vie kyynärpäätä vastakkaista polvea kohti. Laske rauhallisesti alas.



Pidä polvet ja lonkat 90° kulmassa. Paina käsiä alustaa vasten. Jännitä vatsalihakset ja kohota lantiota hieman irti alustasta ja laske takaisin.



Seisten, vastuskuminauha kädessä. Jännitä keskivartalon lihakset vetämällä napaa kohti selkäranka ja pidä vartalo hallittuna.

Yläraaja sivulla hartiatasossa, kyynärpää on koukussa.

Työnnä käsi suoraksi eteen ja palauta hallitusti alkuasentoon.

Tukivyön käyttö

- Elastinen tukivyö auttaa ylläpitämään ryhtiä, estää keskilinjan pullistumista ja venytystä
- Mikäli vatsa pullistuu erkauman kohdalta seisoma- tai kylkimakuuasennossa, käytä tukiliiviä, korsettia tai muotoilevia alusvaatteita. Tarkoituksena on estää vatsakalvoon kohdistuva venytys, joka voi estää pullistuman paranemisen harjoittelusta huolimatta
- Käytä tukiliiviä kunnes erkauma on korjaantunut säännöllisellä harjoittelulla
- Ylipaino voi aiheuttaa erkauman palautumisen, joten siitä on hyvä päästä eroon synnytyksen jälkeen lisäämällä liikuntaa ja syömällä terveellisesti