



# Hyvinvoiva selkä raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

Opas terveydenhoitajaopiskelijoille

Johanna Määttä ja Eveliina Tölli  
Opinnäytetyö 2018

## Esipuhe

Lähes jokainen raskaana oleva ja pienen vauvan äiti on kokenut selkäkipuja raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen. Neuvolalla on suuri rooli äidin selkäkipujen ennaltaehkäisyn ja hoidon kannalta.

Tämä opas on laadittu opinnäytetyönä yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Opas laadittiin parantamaan terveydenhoitajaopiskelijoiden valmiuksia ohjata selkäkipuista asiakasta neuvolatyössä.

Opasta voivat hyödyntää myös neuvolassa työskentelevät terveydenhoitajat ohjauksen apuna sekä siellä asioivat äidit ja raskaana olevat itseopiskelussa. Oppaan sivut 13-17 on mahdollista tulostaa äidille mukaan.

## Sisällysluettelo

Selkävivun yleisyys raskausaikana .....	4
Selkävivulle altistavat tekijät raskausaikana .....	4
Selkävivun kiputyypit raskausaikana .....	5
Raskauden aiheuttamat muutokset selkään .....	6
Selkävivun ennaltaehkäisy ja hoito raskausaikana.....	7
Selkävivun yleisyys synnytyksen jälkeen.....	8
Altistavat tekijät selkävivulle synnytyksen jälkeen.....	8
Ennaltaehkäisy ja hoito synnytyksen jälkeen .....	9
<i>Vinkkejä odottavalle äidille.....</i>	<i>13</i>
<i>Vinkkejä pienen vauvan äidille.....</i>	<i>16</i>

## Selkävivun yleisyys raskausaikana

Kaikista raskaana olevista äideistä kaksi kolmasosaa kokee jossain vaiheessa raskautta selkävivuja ja kolmanneksella selkävivun on vakava ongelma. Selkävivun alkaa yleensä toisella raskauskolmanneksella. Selkävivun katsotaan kuuluvan usein osaksi normaalia raskautta sen suuren esiintyvyyden vuoksi. Kuitenkin selkävivua voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa eri keinoin.

## Selkävivulle altistavat tekijät raskausaikana

Selkävivulle altistavia tekijöitä raskausaikana ovat:

- työperäiset tekijät eli raskas työ, kierto liikkeitä ja yksitoikkoinen istumatyö
- ennen raskautta koetut selkävivut
- huono lihaskunto etenkin selkä- ja vatsalihaksissa
- ylipaino
- aikaisemmat synnytykset
- alhainen koulutustaso

## Selkävivun kiputyypit raskausaikana

Raskaana olevan selkävivulla on olemassa eri kiputyyppejä. Kiputyypeillä on eriävät altistavat tekijät ja hoitomuodot, joten ne ovat tärkeää erottaa toisistaan.

*Alaselän alueen kipu* - selkäranka- tai lihasperäistä, joka paikantuu lannerangan ympärille

- Alaselän alueen kipua aiheuttavat vartalon muuttunut asento, keskivartalon toiminnan muuttuminen ja lisääntynyt rasitus

*Takalantion kipu* - paikantuu alemmaksi ristiluun ja pakaroiden alueelle joko toisella tai molemmilla puolilla

- Takalantion alueen kipua aiheuttavat raskauden tuomat hormonaaliset muutokset kehossa

*Niska-hartiaseudun kipu*

- Niska-hartiaseudun kipua aiheuttaa raskaudesta johtuva rintojen kasvu

## Raskauden aiheuttamat muutokset selkään

Raskauden myötä elimistössä tapahtuu paljon muutoksia. Painoa tulee lisää, vatsan ja lantion alueen paine kasvaa sekä hormonaaliset muutokset löystyttävät lantionalueen sidekudosta. Tämä kaikki voi aiheuttaa selkäkipua.

Alas ja eteenpäin kasvavan kohdun myötä kehon painopiste muuttuu. Painopisteen muuttuminen aiheuttaa alaselän lordoosin ja yläselän kyfoosin korostumista. Tuki- ja liikuntaelimistön muutokset vaikuttavat ryhdin ja asennon muuttumiseen ja selän väsymiseen.

Keskivartalon lihasten toiminta muuttuu raskausaikana. Normaalisti vatsalihakset ovat tärkeässä osassa kehon asennon ylläpidossa, mutta raskauden aikana vatsalihakset venyvät runsaasti ja menettävät niiden kyvyn ylläpitää kehon asentoa. Lantionpohjan tehtävänä on tukea lanneselkää, mutta kasvava kohtu, istukka ja lapsivesi venyttävät lantionpohjaa, jonka seurauksena tuki heikkenee.

Hormonaaliset muutokset löystyttävät lantionalueen sidekudosta ja nivelsiteitä. Lantionalueen nivelten löystyminen voi aiheuttaa kipuja alaselkään, häpyliitokseen, alavatsaan, reisiin ja nivustaipeisiin.

## Selkävivun ennaltaehkäisy ja hoito raskausaikana

**Ergonomia** tulisi huomioida kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. Nostaessa ja kantaessa tulisi huomioida selän hyvä asento. Lisäksi olisi tärkeää huomioida myös nukkumisergonomia. Hyvä nukkumisasento raskaana olevalle on kylkimakuu kovalla patjalla. Asento tulisi tukea vatsasta ja selästä tyynyin sekä laittaa tyyny myös jalkojen väliin. Myös hyvän ryhdin ylläpito on tärkeää.

Selän tiedetään olevan hyvin epävakaata ja sen vuoksi selkä tarvitsee hyvän lihastuen. Huono lihashallinta voi johtaa selän kipeytymiseen hyvin pienessäkin kuormituksessa.

**Lihaskuntoharjoittelu** on tärkeää koko raskauden ajan. Selkävivun ennaltaehkäisyssä ja hoidossa oleellista on vatsan, selän ja lantionpohjan lihasten harjoittaminen, mutta myös **kestävyysliikunnalla** on vaikutusta selän hyvinvointiin. Näiden lisäksi myös venyttely ja rentoutuminen auttavat selkäkipujen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

Tärkeää alaselkävivun ennaltaehkäisyssä on toimia normaaleissa rutiineissaan ja pysyä aktiivisena. Liikunnan ja ergonomian lisäksi selän hyvinvointia voidaan edistää hyvillä ja tukevilla äitiysliiveillä sekä tilavilla ja matalakorkoisilla kengillä.

## Selkävivun yleisyys synnytyksen jälkeen

Vauvanhoito on vastasyntyttäneelle äidille rankkaa. Keho joutuu koville vauvaa hoitaessa ja kantaessa, kun se on yhdeksän kuukauden aikana kuormittunut eri tavalla kuin aikaisemmin. Kansainvälisten tutkimusten mukaan yli puolet synnyttäneistä äideistä kokee selkäkipuja vauvaa hoitaessaan. Yleisimmät kiputilat esiintyvät alaselässä, mutta myös yläselän ja niska-hartiaseudun kivut ovat tavallisia.

## Altistavat tekijät selkävivulle synnytyksen jälkeen

Selkävivulle altistavia tekijöitä synnytyksen jälkeen ovat:

- huono fyysinen kunto ennen raskautta
- vauvan kantaminen ja hoitaminen huonoissa asennoissa
- huonot imetysasennot



## Ennaltaehkäisy ja hoito synnytyksen jälkeen

Selkävivun hoidossa ja ennaltaehkäisyssä tärkeintä olisi huomioida ergonomia vauvaa hoitaessa ja arkiaskareissa sekä selän tukilihasten vahvistaminen ja normaaliin liikuntatottumukseen palaaminen vähitellen.

### Hyvät imetysasennot

Hyvien imetysasentojen avulla voidaan ehkäistä äidin alaselän ja niska-hartiaseudun kiputiloja. Imetysasennossa äidin tulisi hakea rento asento, jossa lihakset eivät ole jännitystilassa. Erilaisia imetysasentoja on monenlaisia, mutta erityisen tärkeää olisi huomioida selän rentouttaminen erilaisten tukien, esimerkiksi tyynyjen avulla. Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota siihen, että hartiat pysyvät rentona. Yöaikaan tyynyjä voidaan käyttää tukemaan äidin selän ja pään asentoa.



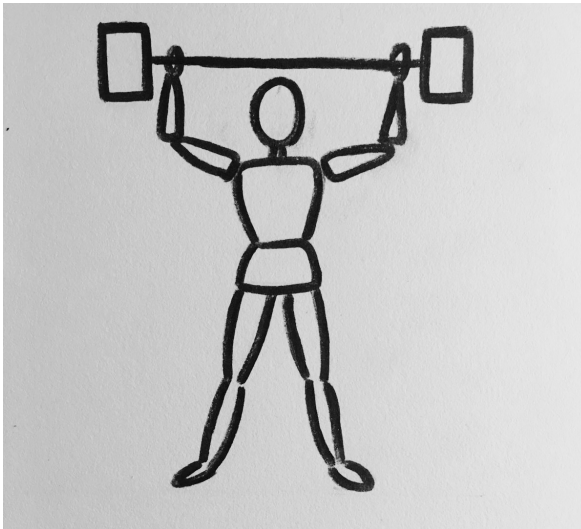
## Kantaminen ja nostaminen

Vauvan kantamisessa tulisi kiinnittää huomiota ergonomiseen asentoon sekä vauvan kantamiseen tasaisesti molemmilla puolilla. Vauvaa tulee kantaa mahdollisimman lähellä, vartalon edessä, jolloin vartalon avulla pystytään myös tukemaan vauvaa. Tulisi myös muistaa aktivoida keskivartalon sekä lantionpohjan lihakset sekä kiinnittää huomiota ryhtiin, kun hoitaa vauvaa. Tällöin alaselkä pysyy keskiasennossa eikä pyöristy. Kun vielä vältetään yläselän ja hartioiden pyöristämistä, välilevypaine alaselässä pysyy pienempänä.

Vauvan nostaminen tai laskeminen voidaan tehdä joko selkä- tai jalkanostona. Selkää säästävämpi nosto on jalkanosto, jossa selkä on suorana ja nosto tapahtuu jalan lihaksilla. Nostaessa vauva tulee pitää lähellä vartaloa, jolloin kuormitus selälle on vähäisintä. Jos esimerkiksi äidin täytyy nostaa vauva matalalta tasolta tai lattialta ylös, hänen tulisi laskeutua kyykkyyntalon lonkista ja polvista ja pitää yläselän ja pään asento muuttumattomana ja nostaa vauva polvien välistä. Tällöin selkä ei pyöristy eikä rasitu, vaan kallistuu eteen lonkista. Selkänosto vastaavasti tehdään selällä ja siinä jalat ovat suorana ja selkä eteenpäin kumartuneena. Selkänostossa taakan etäisyys on usein suuri ja välilevyjen puristus on isompi, mikä kuormittaa selkää jalkanostoa enemmän.

## Lihasten vahvistaminen ja liikunta

Synnytyksen jälkeen äidin heikoimmat lihakset ovat selän tärkeimmät tukilihakset eli lantionpohjalihakset ja vatsalihakset. Heti synnytyksen jälkeen kannattaa aloittaa lantionpohjan lihasten harjoittelu, jotta synnytyksestä palautuminen olisi tehokasta ja vältettäisiin tulevia ongelmia. Lantionpohjan lihaksia tulisi harjoittelemalla vahvistaa ja myös rentouttaa noin 3-5 kertaa viikossa. Lantionpohjan lihasten vahvistuttua voi vatsalihasten harjoittamisen aloittaa asteittain.



Vatsaliharjoitteet kannattaa aloittaa ryhdin korjaamisella ja staattisilla syvien vatsalihasten aktivoinnilla, ja tämän jälkeen siirtyä vinojen vatsalihasten harjoitukseen. Harjoituksissa on tärkeää edetä hitaasti. Selkä- ja pakaralihasten harjoittelun voi aloittaa, kun keskivartalon tuki on hallinnassa.

Liikunta auttaa synnytyksestä palautumisessa ja vaikuttaa positiivisesti äidin psyykkiseen hyvinvointiin ja vauva-arjessa jaksamiseen. Koska keho palautuu synnytyksestä hiljalleen, olisi hyvä aloittaa liikunta rauhallisesti, esimerkiksi vaunulenkillä. Lajeja, joihin sisältyy paljon hyppimistä tai pomppimista, tulisi välttää heti synnytyksen jälkeen, koska ne voivat aiheuttaa kohdunlaskeuman.

## Ryhti

Ryhdin muuttuminen on tyypillistä synnytyksen jälkeen. Raskausaikana lantio on kääntynyt eteenpäin eli lannelordoosi on ollut korostuneena, mikä on lisännyt kuormitusta lannerankaan. Äidin olisi hyvä opetella hahmottamaan ryhtiään uudelleen heti synnytyksen jälkeen. Hyvä ryhti ennaltaehkäisee kehon kiputiloja. Jos tarpeen, erilaisilla tukivöillä ja -liinoilla voi tukea vatsaa raskausaikana ja myös heti raskauden jälkeen muutaman kuukauden ajan, kun kudokset paranevat nopeaa tahtia.

## *Vinkkejä odottavalle äidille*

Selkävun ennaltaehkäisyssä ja hoidossa oleellista on kiinnittää huomioita ergonomiaan ja harrastaa säännöllisesti liikuntaa.

**ERGONOMIA** - Selän terveyttä ja hyvinvointia voidaan parantaa hyvällä ergonomialla. Kaikessa toiminnassa selän kuormitusta voidaan vähentää ja selkäkipua ennaltaehkäistä työskentelemällä mahdollisimman ergonomisesti.

**HYVÄ SEISOMA-ASENTO** – Raskauden aiheuttamat muutokset kehoon muokkaavat seisoma-asentoa. Muuttunut asento voi aiheuttaa painetta alaselkään ja kuormittaa sitä. Ryhtiä tulisi huomioida aluksi säännöllisesti ja korjata asentoa tietoisesti tasaisin väliajoin, jonka seurauksena ryhti hiljalleen paranee.

- *Ylävartaloa ja lantiota tulisi nojata hieman eteenpäin*
- *Vatsalihaksia ja pakaralihaksia tulisi jännittää hieman, jolloin lordoosi pienenee*
- *Niska ja kaula tulisi pitää suorana ja pitkänä*
- *Jalat tukevasti maassa*

**HYVÄ LEPOASENTO** - Hyviä ja mukavia lepoasentoja on raskauden loppua kohdin mentäessä vaikeampi löytää, kun kasvava vatsa asettaa rajoitteita. Vatsamakuu käy äidille mahdottomaksi eikä selinmakuukaan ole suositeltavaa, kun kohtu painaa verisuonia ja voi heikentää äidin sekä sikiön hapensaantia.

*Kylkimakuuasento on rentouttava ja turvallinen. Siinä raskaana oleva makaa kylkimakuulla ja tukee tyynyin selkää ja vatsaa sekä laittaa myös jalkojen väliin tyynyn.*

**KESTÄVYYSHARJOITTELU** – Lihaskuntoharjoittelun lisäksi myös kestävyysharjoittelulla voidaan ehkäistä ja hoitaa selkäkipuja. Kaikenlainen aktiivisuus ja hyvä fyysinen kunto ehkäisevät selkäkipuja.

*Hyviä kestävyyslajeja raskaana olevalle ovat reipas kävely, sauvakävely, hiihto ja uinti.*

**VENYTTELY** – Joustava ja notkea keho auttaa kaikenlaisiin särkyihin ja kipuihin raskausaikana.

*Raskausaikana olisi tärkeää venyttää ainakin lonkankoukistajia, pakaroitu, reisilihaksia ja rintalihaksia, sillä niillä on taipumusta kiristyä raskausaikana.*

**LIHASKUNTOHARJOITTELU** - Lihaskuntoharjoittelu selkärankaa tukeville pinnallisille ja syville lihaksille on tärkeää raskaana olevalle. Hyvä lihashallinta auttaa selkäkipujen ennaltaehkäisyssä.

**Vatsalihakset:** *Selkärangan tukilihaksia on tärkeä harjoitella raskausaikana. Etenkin poikittainen eli syvä vatsalihas on tärkeä lihas lannerangan tukemisessa ja vähentää lordoosin korostumista.*

**Selkälihakset:** *Raskausaikana kehon muutokset muokkaavat ryhtiä. Selkälihakset osallistuvat ryhdin ylläpitoon. Selän lihasten harjoittaminen on tärkeää selän hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja selkäkipujen vähentämiseksi.*

**Pakaralihakset:** *Raskausaikana kehon muutokset muokkaavat ryhtiä. Pakaralihakset osallistuvat ryhdin ylläpitoon. Pakaran lihasten harjoittaminen on tärkeää selän hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja selkäkipujen vähentämiseksi.*

Liikunnan ja ergonomian lisäksi selkää voidaan myös hoitaa hieronnalla, kuumilla kylvyillä, hyvillä kengillä ja tukevilla äitiysrintaliiveillä. Liitoskipuja alaselässä ja alavatsalla voidaan lievittää tukiliivin avulla.

## *Vinkkejä pienen vauvan äidille*

**KANTAMINEN** – Vauvaa kannetaan usein vartalon etupuolella, lantio eteen ojennettuna. Virheasennot kuormittavat sekä alaselkää että niska-hartiaseutua. Vauvaa kannettaessa tulisi pitää keskivartalon lihakset aktivoituina sekä kiinnittää huomiota hyvään ryhtiin. Vauvaa tulisi kantaa molemmilla puolilla vartaloa. Hartioiden ja lantion työntymistä eteen tulisi välttää.

**NOSTAMINEN** – Vauvan nostamiseen osallistuvat monet lihasryhmät: reidet, pakarot sekä jalkojen ja keskivartalon lihakset. Selkää säästään vauvaa nostettaessa tulisi käyttää jalkanostoa: äiti laskeutuu alas kyykkyyntä lonkista ja polvista, pitäen samalla yläselän ja pään asennon muuttumattomana. Selkä ei tällöin pyöristy eikä rasiutu.

**HOITAMINEN** – Vauvanhoitoa toteutetaan vaihtuvissa ja erilaisissa ympäristöissä. Hyvään ergonomiaan tulisi aina kiinnittää huomiota. Esimerkiksi vauvaa puettaessa tai vaippaa vaihdettaessa hyvä hoitotaso on ensisijainen apuväline. Tason tulee olla turvallinen sekä vauvalle että äidille. Hoitotason korkeus on äidille sopiva, kun hänen ei tarvitse kumartua.



**IMETYSASENNOT** – Äiti imettää vauvaa usean tunnin päivässä. Tämän vuoksi sekä vauvalla että äidillä tulisi olla hyvä asento ruokailun aikana. Imetyksen aikana äidillä tulisi olla rento asento, jossa lihakset eivät ole jännitystilassa. Hyviä ja ergonomisia imetysasentoja on useita.

**RYHTI** – Ryhdin muuttuminen on tyypillistä synnytyksen jälkeen. Usein olisi hyvä opetella hahmottamaan ryhtiään uudelleen heti synnytyksen jälkeen. Hyvä ryhti ennaltaehkäisee kehon kiputiloja. Jos tarpeen, erilaisilla tukivöillä ja -liinoilla voi tukea vatsaa raskausaikana ja myös heti raskauden jälkeen muutaman kuukauden ajan.

Hyödyllisiä linkkejä ohjaustyön tueksi:

<https://selkakanava.fi/jumppaohjeita-raskausajalle>

<https://imetys.fi/odottajan-opas/ensimmaiset-paivat/millainen-hyva-imetysasento/>

<https://selkakanava.fi/jumppaohjeita-raskaana-oleville-2>  
(video)

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix00565> (ohjeita lantionpohjalihasten harjoitukseen)

Kuvat: Eveliina Tölli

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Opinnäytetyö 2018  
Johanna Määttä & Eveliina Tölli



## LÄHTEET

Alanen, A. 1999. Raskaus ja selkä. Duodecim. Viitattu 18.9.2018.  
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo90426.pdf>

Backhausen, M., Bendix, J., Damm, P., Tabor, A. & Hegaard, H. 2018. Low back pain intensity among childbearing women and associated predictors. A cohort study. *Women and Birth*, 882. Viitattu 11.10.2018.

[https://www.womenandbirth.org/article/S1871-5192\(18\)30344-5/pdf](https://www.womenandbirth.org/article/S1871-5192(18)30344-5/pdf)

Camut, M. & Tuokko, J. 2015. Liikkuva äiti: liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkaantumisen ehdoilla, 3-6.

Deans, A. (toim.) 2010. Suuri äitiyskirja. Perhemediat Oy.

Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo, J. & Kuronen, M. 2017. Meille tulee vauva – opas vauvan odotukseen ja hoitoon. THL. Helsinki: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu 8.10.2018.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129572/MUU2017\\_306.pdf?sequence=8&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129572/MUU2017_306.pdf?sequence=8&isAllowed=y)

Imetyksen tuki ry. 2016. Millainen on hyvä imetysasento? Viitattu 21.9.2018.  
<https://imetys.fi/odottajan-opas/ensimmaiset-paivat/millainen-hyva-imetysasento/>

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Launis, M. & Lehtelä, J. (toim.) 2011. Ergonomia. Työterveyslaitos. Tampere: Tammerprint

Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvallmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Naistalo. 2018. Selkäkipu. Viitattu 17.9.2018. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytyks/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/selkikipu>

Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti – opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Saarijärvi: Offset Oy.

Päivänsara, A. 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja: ravitsemus ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen.

Rautaparta, M. 2003. Kantamisen kausi – aika raskaudesta sylihoitoon. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Richens, Y., Smith, K. & Wright, S. 2010. Lower back pain during pregnancy: advice and exercises for women. *British Journal of Midwifery* 18, 562-566. Viitattu 18.9.2018.  
<http://web.a.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=4e8d5438-c48b-48a8-9f9c-4a096825153c%40sessionmgr4010>

Sanders, M. J. & Morse, T. 2005. The ergonomics of caring for children: an exploratory study. *American Journal of Occupational Therapy*, 59, 287-290.

Selkäliitto. 2018. Ergonomiavinkkejä kotiin ja työpaikalle. Viitattu 1.10.2018.  
<https://selkakanava.fi/ergonomiavinkkejä-kotiin-ja-tyopaikalle>

Selkäliitto. 2018f. Kantaminen. Viitattu 21.9.2018. <https://selkakanava.fi/kantaminen>

Selkäliitto. 2018e. Selkäkipu synnytyksen jälkeen. Viitattu 21.9.2018.  
<https://selkakanava.fi/selkakipu-synnytyksen-jalkeen>

Thorell, E. & Kristiansson, P. 2012. Pregnancy related back pain, is it related to aerobic fitness? A longitudinal cohort study. Viitattu 19.9.2018.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353851/pdf/1471-2393-12-30.pdf>

Vincent, R. & Hocking, C. 2012. Factors that might give rise to musculoskeletal disorders when mothers lift children in the home. *Wiley Online Library*.