



Vatsalihasten erkaumasta kuntoutuminen

Essi Lehtilä
Degree Programme in Physiotherapy 2020
Satakunnan ammattikorkeakoulu

Toimiala

Yksikkö ja/tai lähettäjän nimi

9.6.2020

Sisällysluettelo

Vatsalihasten erkauma

1. Määritelmä
2. Oireet
3. Altistavat tekijät
4. Mitä ottaa huomioon?
5. Testaaminen
6. Vatsalihasten erkaumasta kuntoutuminen
 - 6.1. Harjoitteet
 - 6.1.1. Palleahengitys ja lantionpohjan lihasten aktivointi
 - 6.1.2. Poikittaisen vatsalihaksen harjoitus
 - 6.1.3. Lantion kippaus
 - 6.1.4. Pään nosto vatsalihaksia tukien

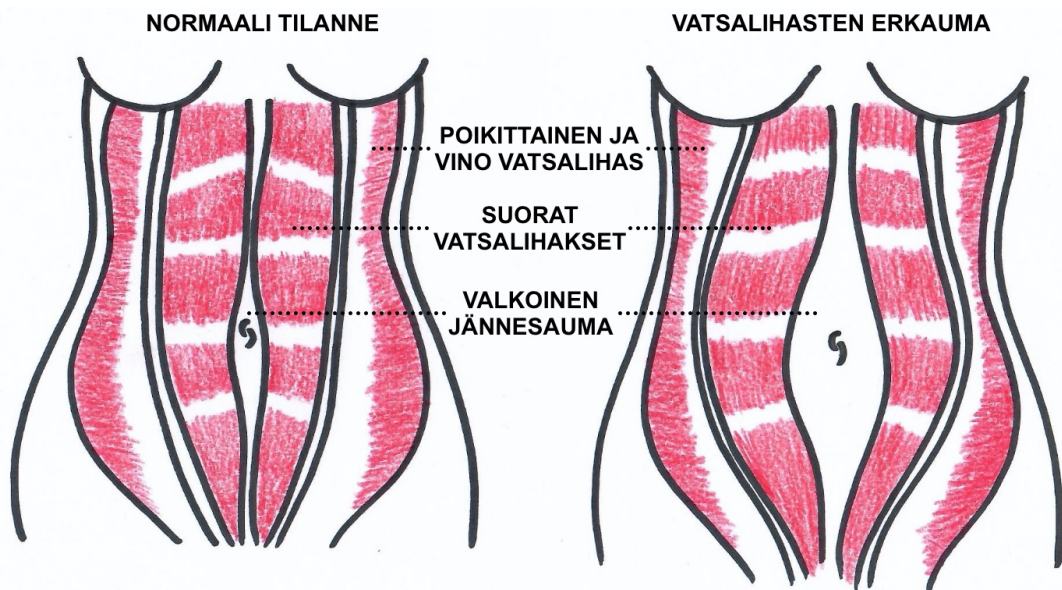


Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

Vatsalihasten erkauma

1. Määritelmä

Vatsalihasten erkauma (diastasis recti abdominis) tarkoittaa suorien vatsalihasten erkaantumista, jossa niitä erottava valkoinen jännesauma (linea alba) ohenee ja venyy leveysuunnassa. Vatsanseinämän lihakset (syvä poikittainen vatsalihas, suora vatsalihas sekä ulompi- ja sisempi vino vatsalihas) kiinnittyvät linea albaan, joka toimii lihasten välisen voiman siirtäjänä ja kiinnityskohtana. Linea alban napakkuus on olennainen osa vatsanseinämän lihasten normaalia toimintaa ja sen keskimääräinen leveys on noin 2 cm ei synnyttäneillä naisilla, mittauskohdasta riippuen. Raskausaikana kasvavan kohdun paine ohjaa vatsanseinämän lihakset työntymään sivuille, aiheuttaen linea alban venymisen. Kyseessä on hyvin normaali tapahtuma, joka tapahtuu jollain tasolla jokaiselle raskaana olevalle.



2. Oireet

Yleinen vatsalihasten erkauman merkki on pömpöttävä vatsa ja leveysuunnassa useamman sormen upottava rako vatsalihasten välissä. Välillä erkauma ei kuitenkaan tuo ulkoisia merkkejä esiin. Erkauma voi aiheuttaa kipua selässä tai lantion alueella, kylkien tai selän väsymistä, muutoksia ryhdissä sekä lantionpohjan lihasten ongelmia kuten virtsan- tai ulosteen karkailua. Myös vatsalihasten jännittäminen saattaa tuntua haastavalta ja niissä voi esiintyä voimattomuuden tunnetta. Lievä vatsalihasten erkauma ei välttämättä aiheuta aina merkittäviä oireita.

3. Altistavat tekijät

Vatsalihasten erkauma on yleisin raskaana olevilla ja synnyttäneillä naisilla, mutta se voi tulla kenelle tahansa esimerkiksi ylipainon tai raskaan fyysisen ponnistelun seurauksena. Muita vatsalihasten erkaumalle altistavia tekijöitä ovat monikkoraskaus, suurikokoinen vauva, runsas lapsiveden määrä, useat raskaudet, keisarileikkaus tai synnyttäjän korkea ikä (> 34). Myös heikko kudostyyppi ja hormonaaliset tekijät voivat olla erkauman syntyminen taustalla.

4. Mitä ottaa huomioon?

Raskauden aikana sekä heti synnytyksen jälkeen kaikkia vatsanseinämää kuormittavia liikkeitä tulisi välttää, jotka aiheuttavat keskilinjaan nousevan harjanteen ja lisäävät voimakkaasti vatsaontelon painetta. Näitä ovat esimerkiksi suorien ja vinojen vatsalihasten rutistukset, lankut, linkkuveitsiliikkeet, saksausliikkeet jaloille, staattiset vatsaontelon painetta lisäävät pidot sekä ponnistukset. Myös arkisissa toiminnoissa on tärkeä ottaa huomioon hyvän ryhdin ylläpitäminen ja oikeanlainen ergonomia.

5. Testaaminen

Testiliikkeen avulla voi kartoittaa vatsalihasten tilanteen: Asetu selinmakuulle. Koukista jalat ja pidä kädet suorana vartalon sivuilla. Lähde nostamaan kevyesti päätä ylöspäin, siihen asti, kunnes hartioiden yläosa on irti lattiasta. Säilytä asento ja lähde tunnustelemaan valkoista jännesaumaa sen koko matkalta (häpyluu – rintalastan alaosa). Tilanne on lähellä normaalia, kun linea alba napakkuus on tunnusteltavissa ja vatsalihasten väliin mahtuu korkeintaan kaksi sormea. Veltto ja sormet upottava linea alba, sekä vatsalihasten väliin mahtuva useampi sormi voi olla merkki erkaumasta.



6. Vatsalihasten erkaumasta kuntoutuminen

Vatsalihasten erkaumasta palautuminen on hyvin yksilöllistä ja raskauden jälkeen venynyt linea alba ei välttämättä palaa täysin raskautta edeltäviin mittoihin. Merkittävin luonnollinen palautuminen tapahtuu ensimmäisen 8 viikon aikana synnytyksestä – palautumista tapahtuu kuitenkin vielä jopa 6-12 kuukautta synnytyksestä. Vatsalihasten erkauma ei ole este liikunnalle, ja tärkeää onkin pyrkiä liikkumaan omien kykyjen mukaan. Liikunnan määrä raskauden aikana ja sen jälkeen on yksilöllistä, johon vaikuttaa vahvasti myös raskautta edeltävä liikunta-aktiivisuus. Säännöllisen raskausajan liikunnan on todettu nopeuttavan synnytyksestä palautumista.

6.1. Harjoitteet

Vatsalihasten erkauman hoidossa käytetyimmät harjoitteet keskittyvät poikittaisen vatsalihaksen aktivointiin. Oppaaseen valitut harjoitteet on suunniteltu synnytyksen jälkeiseen kuntoutusvaiheeseen. Ensimmäinen harjoite (6.1.1.) on turvallista aloittaa heti synnytyksen jälkeen, omaa kehoa kuunnellen. Loput harjoitteet (6.1.2. – 6.1.4.) on suositeltavaa aloittaa vasta ensimmäisen 8 viikon jälkeen synnytyksestä, omien tuntemusten mukaan. Jokaisen harjoitteen aikana on tärkeä kiinnittää huomiota hyvään hengitystekniikkaan – hengityksen pidättäminen aiheuttaa vatsaontelon paineen nousun. Sopiva toistomäärä liikkeisiin löytyy kokeilemalla. Liikkeet voi aloittaa esimerkiksi viidellä toistolla ja lisätä niitä pikkuhiljaa. Tärkeintä on tehdä liike mahdollisimman puhtaasti.

6.1.1. Palleahengitys ja lantionpohjan lihasten aktivointi

Pallea, keskivartalon lihakset ja lantionpohja ovat tärkeä yhdessä toimiva paketti. Palleahengitys parantaa selän ja rintakehän liikkuvuutta sekä ylläpitää lihasten joustavuutta. Sen aikana aktivoituu pallean lisäksi myös vartalon syvät lihakset, esimerkiksi poikittainen vatsalihas. Palleahengityksessä hengitys suunnataan vatsaan ja sen aikana tahti on hitaampi kuin hengittäessä pelkästään rintakehän yläosalla. Supistamalla myös lantionpohjan lihaksia poikittaisen vatsalihaksen aktivointi tehostuu. Lantionpohjan lihasten aktivointi voi tuntua haastavalta, ja siksi siihen on hyvä ottaa avuksi mielikuvat. Mielikuva voi olla esimerkiksi virtsan pidättäminen. Pyri pitämään vatsa, reidet ja pakarat rentoina lantionpohjan lihassupistuksen aikana, sillä kyseessä ei ole iso liike.

Toimiala

Yksikkö ja/tai lähettäjän nimi

9.6.2020

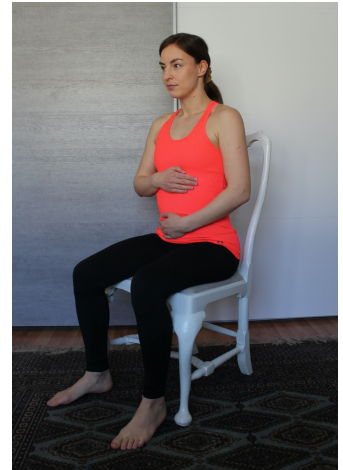
Palleahengitys:

1. Istu* tuolilla niska ja selkä suorana, käsi vatsan päällä.
2. Tunnet kädelläsi vatsan liikkeen sisään- ja uloshengityksen aikana.
3. Rentouta vatsa ja kohdista syvä hengitys vatsaan asti.
4. Sisäänhengityksen aikana tunnet vatsan nousevan käden alla.
5. Uloshengityksen aikana käsi laskeutuu vatsan mukana alaspäin.

Lantionpohjan lihasten aktivointi mukaan palleahengitykseen:

1. Seuraa ylläolevia palleahengityksen ohjeita.
2. Yhdistä lantionpohjan lihassupistus uloshengitykseen (pidätä virtsaa / "imaise" lantionpohjan lihaksia ylöspäin).
3. Ylläpidä lantionpohjan lihassupistus uloshengityksen ajan.

*Liikkeen voi tehdä myös selinmakuulla.



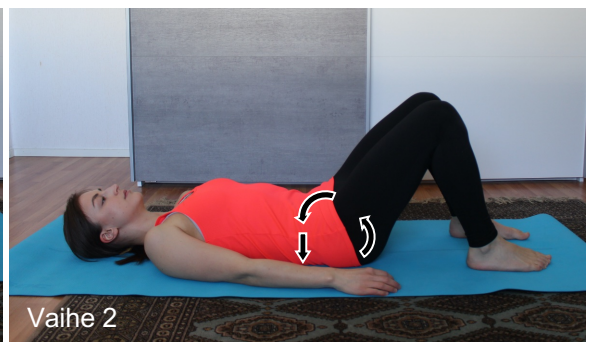
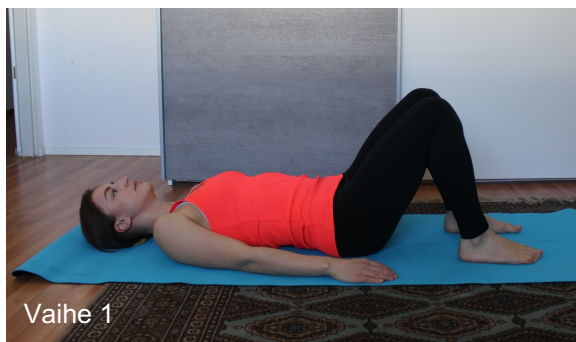
Kun synnytyksestä on kulunut 8 viikkoa, voit jatkaa harjoitteita tästä eteenpäin.

6.1.2. Poikittaisen vatsalihaksen harjoitus

1. Asetu selinmakuulle ja koukista polvet kevyesti.
2. Aseta kädet lantion suoliluuharjanteiden sisäpuolelle.
3. Pidä selkä neutraalissa asennossa koko harjoituksen ajan. Älä siis suorista alaselän luonnollista notkoa painamalla sitä kiinni lattiaan.
4. Hengitä sisään ja ulos normaalisti.
5. Uloshengityksen aikana tiivistä alavatsaa vetämällä kevyesti napaa kohti lattiaa.
6. Rentouta vatsa sisäänhengityksen aikana.



6.1.3. Lantion kippaus



1. Asetu selinmakuulle ja koukista polvet kevyesti, kädet suorana vartalon sivuilla.
2. Lähtöasennossa selkä on neutraalissa asennossa (vaihe 1).
3. Hengitä sisään ja ulos normaalisti.
4. Uloshengityksen aikana, lähde kippaamaan lantiota taaksepäin niin että alaselkä painuu kiinni lattiaan (vaihe 2).
5. Palauta selkä rauhallisesti lähtöasentoon sisäänhengityksen aikana.
6. Lisätehoa liikkeeseen saat yhdistämällä uloshengitykseen myös lantionpohjan lihassupistuksen.

6.1.4. Pään nosto vatsalihaksia tukien

Huomioi, että liike on hyvin kevyt verrattuna normaaliin vatsalihasrutistukseen.



1. Asetu selinmakuulle ja koukista polvet.
2. Kiedo kädet ristiin keskivartalon ympäri tai käytä apuna esimerkiksi pyyhettä (kuvat yllä). Näin lisää keskivartalon tukea ja suojaat erkaumaa.
3. Hengitä sisään ja ulos normaalisti.
4. Nosta rauhallisesti pää irti lattiasta uloshengityksen aikana ja lähennä vatsalihaksia kevyesti toisiaan kohti käsiä tai pyyhettä apuna käyttäen.
5. Pyri aktivoimaan uloshengityksen aikana myös poikittainen vatsalihas, tiivistämällä alavatsaa ja vetämällä napaa kohti lattiaa.
6. Laske pää rauhallisesti alas sisäänhengityksen aikana ja rentoudu.

Ota rohkeasti yhteyttä omaan äitiysneuvolaasi, jos sinulla herää kysymyksiä.