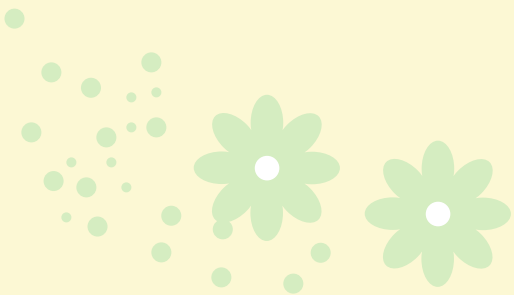


Liikunta raskauden ja synnytyksestä palautumisen tukena

OPAS ITSENÄISEEN HARJOITTELUUN

RASKAANA OLEVILLE

JA SYNNYTTÄNEILLE ÄIDEILLE





Sisällysluettelo

JOHDANTO	3
RASKAUDEN AIKAINEN LIIKUNTA	4
♥ RINTARANGAN AVAUS JA KUROTUS KYLKIMAKUULLA	5
♥ KYLJEN VENYTYS HAARAISTUNNASSA	6
♥ PAKARAN VENYTYS JOUTSENASENNOSSA	7
♥ LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS TOISPOLVISEISONNASSA	8
♥ JALAN JA KÄDEN OJENNUS KONTTAUSASENNOSSA	9
♥ SIMPUKKA	10
♥ LANTION NOSTO	11
LANTIONPOHJA	12
VÄLILIHAN VALMENTAMINEN SYNNYTYKSEEN	13
LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN	14
VATSALIHASTEN ERKAUMA	15
♥ LANTIONPOHJAN JA POIKITTAISEN VATSALIHAKSEN AKTIVOINTIHARJOITUS	16
♥ KUROTUS VUOROKÄSIN	17
♥ VASTAKKAISEN KÄDEN JA JALAN PAINAMINEN	18
♥ SIMPUKKA	19
♥ LANTION NOSTO	20
♥ JALAN JA KÄDEN OJENNUS KONTTAUSASENNOSSA	21
KIITOS!	22
LÄHTEET	23

Johdanto

**KOETKO EPÄVARMUUTTA LIIKUNNAN HARRASTAMISEN SUHTEEN RASKAUSAIKANA JA
SYNNYTYKSEN JÄLKEEN?**

**TÄMÄN OPPAAN AVULLA HALUAMME TUKEA SINUA RASKAUDEN AIKAISESSA JA SYNNYTYKSEN
JÄLKEISESSÄ LIIKKUMISESSA.**

**OPPAAN VENYTTELYT ON TARKOITETTU
DYNAAMISIKSI, HENGITYKSEN RYTMISSÄ
TEHTÄVIKSI.**

**NÄITÄ HARJOITTEITA ON HELPPO OTTAA
OSAKSI ARKEASI, KOSKA TARVITSET
TEKEMISEEN VAIN LYHYEN
HETKEN PÄIVÄSSÄ.**

**HARJOITUKSIA EI OLE TARKOITUS SUORITTA
VAAN OMAA KEHOA KUUNNELLEN
JA OMAN JAKSAMISEN MUKAAN!**

**LIHASKUNTOHARJOITTEITA VOIT
TEHDÄ 1-2 MIN / LIIKE,
USEAMMAN KERRAN VIIKOSSA.**

**YHDISTÄ HARJOITTEET JOHONKIN HARJOITTELUMUOTOON (ESIM. VAUNULENKIN JÄLKEEN)
TAI TEE OMANA TREENINÄ.**

ONNELLISTA ODOTUSTA JA VAUVA-ARKEA! 

Raskauden aikainen liikunta

HYÖDYT

- ♥ EHKÄISEE TUKI- JA LIIKUNTAELINVAIVOJA
- ♥ TEHOSTAA SYDÄN- JA VERENKIERTOELIMISTÖN TOIMINTAA
- ♥ EHKÄISEE MASENNUSTA, RASKAUSDIABETESTA JA -MYRKYTYSTÄ
- ♥ PARANTAA UNENLAATUA SEKÄ SIKIÖN HAPENSAANTIA
- ♥ EDISTÄÄ SYNNYTYKSESTÄ PALAUTUMISTA

MITEN LIKKUA?

- ♥ KEHON TUNTEMUSTEN MUKAAN
- ♥ KUTEN ENNEN RASKAUTTA, MUTTA KEVENTÄEN TUNTEMUSTEN MUKAAN
- ♥ LIIKUNNAN ALOITUS LYHYILLÄ JA RAUHALLISILLA HARJOITTEILLA
- ♥ SUOSITUKSEN PERUSTANA ON PAIKALLAANOLON TAUOTTAMINEN, KOTIASKAREET, KAUPPAREISSUT JA PALAUTTAVA UNI

SUOSITELLUT LIIKUNTAMUODOT

- ♥ KESTÄVYYSHARJOITTELU; KÄVELY, HÖLKKÄ, UINTI, PYÖRÄILY, HIIHTO
- ♥ LIHASVOIMAHARJOITTELU (KESTOVOIMA)
- ♥ KEHONHUOLTO
- ♥ TASAPAINOHARJOITTELU

LIIKUNNAN RAJOITTAMINEN AINOASTAAN PERUSTELLUISTA SYISTÄ

- UHKAAVA ENNENAIKAINEN SYNNYTYS
- ÄIDIN YLEISSAIRAUS
- RASKAUDEN AIHEUTTAMA POIKKEUKSELLISEN KORKEA VERENPAINE
- VERENVUOTO EMÄTTIMESTÄ
- ETINEN ISTUKKA RASKAUDEN LOPPUAIKANA / ISTUKAN ENNENAIKAINEN IRTOAMINEN

RINTARANGAN AVAUS JA KUROTUS KYLKIMAKUULLA

Tämä harjoitus vaikuttaa rintakehän liikkuvuuden ja asennon kautta lantionpohjan ja koko keskivartalon toimintaan.



Asetu kylkimakuulle.

Laita polvien väliin ja pään alle pyyherulla tai tyyny.

Aseta alimmainen käsi suoraksi sivulle.

Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana kurota päällimmäisellä kädellä sivulla olevaa kättä.

Sisäänhengityksellä avaa rintakehä viemällä päällimmäinen käsi toiselle puolelle. Pidä pää keskiasennossa.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



KYLJEN VENYTYS HAARAISTUNNASSA



Asetu istumaan leveään haara-asentoon.

Sisäänhengityksellä vie käsi jalan sisäreittä pitkin kohti varpaita taivuttaen samalla vastakkaisen puolen kylkeä.

Tunne venytys kyljessä.

Palauta liike alkuasentoon uloshengityksen aikana.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



PAKARAN VENYTYS JOUTSENASENNOSSA



Asetu konttausasentoon.

Vie toinen jalka vartalon etupuolelle koukkuun ja liu'uta takimmainen jalka suoraksi taakse.

Tuo painoa eteen ja liikuskele asennossa niin, että saat tuntumaan venytyksen etummaisesta jalan pakarassa.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

Pakara voi käydä alustassa, jos liikkuvuus sen mahdollistaa.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS TOISPOLVISEISONNASSA



Asetu toispolviseisontaan.
Jännitä takimmaisena jalan pakara ja tuo lantiota eteen.



Sisäänhengityksellä kurota takimmaisena jalan kädellä ylös ja tuo samalla lantiota eteen.
Tunne venytys lonkankoukistajassa.
Palauta liike alkuasentoon uloshengityksen aikana.

KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



JALAN JA KÄDEN OJENNUS KONTTAUSASENNOSSA

Tämä harjoitus vahvistaa keskivartalon syvää tukea raskausaikana



Asetu konntausasentoon.

Polvet ovat suoraan lonkkien alapuolella ja kädet olkapäiden alapuolella.

Hengitä sisään ja uloshengityksellä ojenna vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka yhtäaikaisesti.

Paina samalla maassa olevaa kättä ja jalkaa yhtäaikaisesti maahan niin, ettei lantio siirry sivusuunnassa.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



SIMPUKKA

Tämä harjoitus aktivoi lantionpohjaa ja vahvistaa syvää pakaralihasta.



Asetu kylkimakuulle.

Kannattele päätä alimmaisella kädellä ja
päällimmäisellä paina rinnan kohdalta alaspäin.

Hae kevyt kannatus keskivartaloon pidentämällä päällimmäisen puolen kylkeä.

Hengitä sisään ja uloshengityksellä avaa päällimmäisen jalan polvea
painamalla samalla rinnan etupuolella olevaa kämmentä alustaan.

Ole tarkkana, ettet kallistu liikkeen aikana, vaan asento säilyy kyljen päällä.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



LANTION NOSTO

Tämä harjoitus vahvistaa
pakaralihaksia ja keskivartalon tukea raskausaikana.



Asetu selinmakuulle ja pidä polvet koukussa.

Jännitä syvät vatsalihakset kippaamalla lantio kevyesti taakse ja säilytä tämä
asento.

Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana nosta lantio ylös alustalta.

Pidä hetki ja laske lantio rauhallisesti alas.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



LANTIONPOHJA

MIKÄ SE ON?

- ♥ LANTIONLUIDEN VÄLISSÄ OLEVA LIHAKSISTO

MITÄ SE TEKEE?

- ♥ KANNATTELEE SISÄELIMIÄ
- ♥ SÄÄTELEE VIRTSAN JA ULOSTEEN PIDÄTYSTÄ
- ♥ SYNNYTYKSESSÄ OHJAA VAUVAA SYNNYTYSKANAVASSA
- ♥ TUOTTA MIELIHYVÄÄ YHDYNNÄSSÄ
- ♥ TOIMII YHTEISTYÖSSÄ PALLEAN JA SYVIEN VATSA- JA SELKÄLIHASTEN KANSSA
→ TUKEE LANNESKÄÄ

MIKSI HARJOITTAAN?

- ♥ VAHVAT JA TOIMINTAKYKYISET LANTIONPOHJAN LIHAKSET
- ♥ KESTÄÄ PAREMMIN RASKAUDEN AIHEUTTAMA LIHASTEN VENYTystä
- ♥ ENNALTAEHKÄISEE SYNNYTYSVAURIOITA JA SEN JÄLKEISIÄ PIDÄTYSONGELMIA
- ♥ HELPOTTAA SYNNYTYSTÄ
- ♥ PARANTAA SEKSUAALISTA NAUTINTOA

MILLOIN HARJOITTAAN?

- ♥ ENNEN RASKAUTTA, SEN AIKANA JA JÄLKEEN
- ♥ ALOITA JO TÄNÄÄN!
- ♥ SYNNYTYKSEN JÄLKEEN VOIT ALOITTAA JO 24 H SISÄLLÄ LEMPEÄT LANTIONPOHJAN AKTIVOINTI HARJOITTEET, ESIMERKIKSI TÄMÄN OPPIAN HARJOITTEET



ITSETUTKIMINEN

- ♥ "SORMITESTI";
PUHTAAT 1-2 SORMEA EMÄTTIMEEN,
SUPISTA LANTIONPOHJA KEVVESTI SISÄÄN JA YLÖSPÄIN
→ ONNISTUUKO?
→ TUNNETKO SUPISTUKSEN SORMISSA?
- ♥ PEILI
- ♥ VIRTSANKATKAISU
→ VAIN TESTI, EI HARJOITE



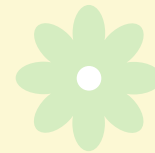
MIELIKUVIEN KAUTTA TUNNISTAMINEN

- ♥ **SUPISTA PERÄAUKKO**
→ PERÄAUKON ALUEELLA LANTIONPOHJA ON PAKSUIMMILLAAN,
MINKÄ VUOKSI JÄNNITYKSEN TUNTEE HELPOITEN
- ♥ **PERÄAUKON SUPISTAMISEN JÄLKEEN ETENE KOHTI
EMÄTTIMEN JA VIRTSAPUTKEN SUPISTUSTA**
- ♥ **"LIINA"-SUPISTUS**
→ KEVYT IMU SISÄÄN JA YLÖSPÄIN,
KUI NOSTAISIT LIINAA KESKELTÄ YLÖSPÄIN
- ♥ **ISTUINKYHMYJEN LÄHENNYS KOHTI TOISIAAN**



KESTOVOIMA (PÄIVITTÄINEN LIKKUMINEN)

- ♥ **SUPISTA LANTIONPOHJAN LIHAKSET KEVYESTI**
- ♥ **PIDÄ SUPISTUS 10-20 SEKUNTIA**
- ♥ **RENTOUTA 10-20 SEKUNTIA**
- ♥ **TOISTA LIHASHARJOITUS 5 KERTAA**



NOPEUSVOIMA (YSKÄISY)

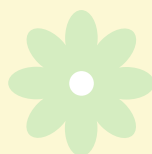
- ♥ **SUPISTA LANTIONPOHJAN LIHAKSET MAHDOLLISIMMAN
NOPEASTI JA VOIMAKKAASTI**
- ♥ **RENTOUTA 10 SEKUNTIA**
- ♥ **TOISTA LIHASHARJOITUS 5-10 KERTAA**

MAKSIMIVOIMA (PÖNNISTAMINEN)

- ♥ **SUPISTA LANTIONPOHJAN LIHAKSET VOIMAKKAASTI**
- ♥ **PIDÄ SUPISTUS 3-5 SEKUNTIA**
- ♥ **RENTOUTA 10 SEKUNTIA**
- ♥ **TOISTA LIHASHARJOITUS 5 KERTAA**

RENTOUTUS

- ♥ **SYVÄKYKKY + HENGITYS**
- ♥ **LAPSIASENTO + HENGITYS**
- ♥ **RENTOUTTAVAT LIIKKEET**
- ♥ **"SHEIKKAUS"**



VÄLILIHAN VALMENTAMINEN SYNNYTYKSEEN

MIKÄ ON VÄLILIHA?

- ♥ IHOKUDOSTA,
JOKA SIJAITSEE NAISILLA
PERÄAAUKON JA EMÄTTIMEN VÄLISSÄ

MIKSI VALMENNETAAN?

- ♥ VAUVAN SYNTYESSÄ VÄLILIHA ON KOVALLA KOETUKSELLA
→ REPEÄMÄ ON MAHDOLLISTA
- ♥ SAADAAN MAHDOLLISIMMAN HYVÄ ELASTISUUS KUDOKSEEN

MITEN?

- ♥ SELINMAKUULLA, MUKAVA ASENTO
- ♥ LEVITÄ ÖLJYÄ EMÄTTIMEN LIMAKALVOILLE
- ♥ VIE EMÄTTIMEEN 1-2 SORMEA N. 3-4 CM SYVYYTEEN
- ♥ VENYTÄ ENSIN EMÄTTIMEN SEINÄMÄÄ 2 MIN ALASPÄIN
JA 2 MIN KUMMALLEKIN SIVULLE
- ♥ TARVITTAESSA LISÄÄ ÖLJYÄ HIERONNAN AIKANA



LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

HYÖDYT

- ♥ MIELIALA KOHENTUU
→ VÄHENTÄÄ SYNNYTYKSEN JÄLKEISTÄ MASENNUSTA
- ♥ PAINO PALAUTUU
- ♥ UNEN LAATU PARANEE
- ♥ HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN KUNTO KOHENTUU
- ♥ VATSALIHASTEN JÄNNESAUMA PALAUTUU

YKSILÖLLISYYS!

ALOITTAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

- ♥ SYNNYTYSTAPA; ALATIE JA SEKTIO
- ♥ AIEMPI LIIKUNTATAUSTA JA RASKAUSAJAN LIIKUNTA
- ♥ UNI
- ♥ AIKA

MITEN LIKKUA?

- ♥ LANTIONPOHJAN JA SYVIEN VATSALIHASTEN AKTIVOINTI, KÄVELY JA LIKKUVUUSHARJOITTEET OVAT TURVALLISIA JA SUOSITELTAVIA ALKUVAIHEEN HARJOITTEITA
- ♥ ETENEMINEN NOUSUJOHTEISESTI
- ♥ PIENET VASTUKSET
- ♥ TOISTOMÄÄRÄT MALTILLISET
- ♥ HYPPIJEN KORVAAMINEN ASKELILLA
- ♥ JÄLKITARKASTUKSEN JÄLKEEN (=SYNNYTYSELINTEN JA ARPIEN KUNTO ON TARKASTETTU) KOHTUUKUORMITTAVA LIIKUNTA
- ♥ KEHOA KUUNNELLEN

JOS LIKKUMISEN AIKANA ILMENEE KIPUA, PAINEENTUNNETTA TAI VIRTSANKARKAILUA, ON HAKEUDUTTAVA FYSIOTERAPEUTIN VASTAANOTOLLE!

VATSALIHASTEN ERKAUMA

MIKÄ SE ON?

- ♥ KUN RASKAUDEN AIKANA VATSALIHAKSIA YHDISTÄVÄ JÄNNESAUMA VENYY, HAURASTUU JA HEIKENTÄÄ JÄNNITYSKYKYÄÄN
 - SUORAT VATSALIHAKSET ERKAANTUVAT JA JÄNNESAUMA LEVENEÉ
- ♥ VIIMEISEN KOLMANNEKSEN AIKANA ESIINTYVYYS ON 100 %
- ♥ PALAUTUMINEN TAPAHTUU SPONTAANISTI SYNNYTYKSEN JÄLKEEN 2 KK AIKANA, MUTTA OSALLA VAATII PITKÄJÄNTEISTÄ KUNTOUTTAMISTA
 - PALAUTUMISEEN VAIKUTTAVAT HORMONAALISET TEKIJÄT KUTEN IMETTÄMINEN (KEHON ELASTISUUS), SYNNYTYSTEN MÄÄRÄT JA SYNNYTTÄJÄN PAINO
- ♥ PALAUTUMISTA EDISTÄÄ: KUNTOUTTAMINEN, LEPO, RAVINTO JA NESTEYTYYS

MIKSI HARJOITTA?

- ♥ VATSALIHASTEN ENSISIJAINEN TEHTÄVÄ ON KESKIVARTALON TUEN YLLÄPITÄMINEN
- ♥ HEIKKO TUKE VOI ALTISTAA
 - SELKÄKIVUILLE
 - VATSAN PULLOTUKSEEN (ITSETUNTO)
 - VIRTSAN – JA ULOSTEEN KARKAILUUN
 - KOHDUN – JA EMÄTTIMEN LASKEUMIIN
- ♥ TÄRKEINTÄ ON JÄNNESAUMAN TOIMIVUUS JA NAPAUKKUS, EI ERKAUMAN LEVEYS!



ITSETUTKIMINEN

- ♥ KOUKKUSELINMAKUULLA, KÄDET VARTALON VIERELLÄ, NOSTA PÄÄ JA LAPALUUT IRTI ALUSTASTA
- ♥ MITÄ TAPAHTUU? HARJANNE? OJA / KUOPPA?
- ♥ MILTÄ TUNTUU? ANTAAKO PERIKSI? TUNTUUKO PEHMEÄLTÄ / JÄNTEVÄLTÄ?

MIKSI HARJOITTA?

- ♥ JÄNNESAUMA TARVITSEE JATKUVAA KOHTUULLISTA KUORMITUSTA VAHVISTUAKSEEN
- ♥ ENSIMMÄISET HARJOITTEET LANTIONPOHJAN LIHASTEN JA SYVIEN VATSALIHASTEN AKTIVOINTIA
- ♥ TYÖSTÖVAIHE TAPAHTUU ULOSHENGITYKSEN AIKANA
- ♥ ETENEMINEN VINOJEN JA SUORIE VATSALIHASTEN HARJOITTEISIIN



LANTIONPOHJAN JA POIKITTAISEN VATSALIAHAKSEN

AKTIVOINTIHARJOITUS

Tässä harjoitteessa opit tunnistamaan lantionpohjan ja poikittaisen vatsalihaksen.



Asetu koukkuselinmakuulle.

Hengitä sisään ja uloshengityksellä aktivoi lantionpohjanlihaksia kevyesti imaisten niitä ylöspäin ja tiivistä vatsa niin, että alavatsa painuu kevyesti kohti selkää.

Tunnet poikittaisen vatsalihaksen aktivaation tunnustelemalla vatsan sivusta.

Voit tehdä saman aktivointiharjoitteen myös seisten, kylkimakuulla, vatsamakuulla, konttausasennossa ja päivittäisten toimintojen yhteydessä.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



KUROTUS VUOROKÄSIN

Tämä harjoite vahvistaa vinottaisia vatsalihaksia.



Asetu koukkuselinmakuulle ja nosta kädet suoraksi kohti kattoa.

Hengitä sisään ja uloshengityksellä aktivoi lantionpohja
ja kurkota toisella kädellä kohti kattoa niin,
että liike lähtee kurottavan puolen lapaluusta.

Voit tarkistaa tunnetko aktivaation kurottavan käden puoleisissa vatsalihaksissa.

Toista sama toisella kädellä.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



VASTAKKAISEN KÄDEN JA JALAN PAINAMINEN

Tämä harjoite vahvistaa vinottaisia vatsalihaksia.



Asetu koukkuselinmakuulle.

Hengitä sisään ja uloshengityksellä aktivoi lantionpohja ja nosta polvi kohti otsaa painaen sitä samalla vastakkaisella kädellä. Voit tarkistaa tunnetko aktivaation käden puoleisissa vatsalihaksissa.

Voit tehdä liikkeen myös seisten.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



SIMPUKKA

Tämä harjoite vahvistaa keskivartalon syvää tukea ja pakaralihasta.



Asetu kylkimakuulle. Kannattele päätä alimmaisella kädellä ja päällimmäisellä paina rinnan kohdalta alaspäin.

Hae kevyt kannatus keskivartaloon pidentämällä päällimmäisen puolen kylkeä.

Hengitä sisään ja uloshengityksellä aktivoi lantionpohja.

Avaa päällimmäisen jalan polvi painaen samalla rinnan etupuolella olevaa kämmentä alustaan.

Voit tehdä saman liikkeen vastuskuminauhan kanssa.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



LANTION NOSTO

Tämä harjoite vahvistaa keskivartaloa ja pakaralihaksia.



Asetu koukkuselinmakuulle.

Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja tiivistä vatsa niin, että alavatsa painuu kevyesti kohti selkää.

Nosta lantio ylös alustalta.

Pidä hetki ja laske rauhallisesti alas.

Säilytä jännitys keskivartalossa koko liikkeen ajan.

Voit tehdä liikkeen myös painon kanssa.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



JALAN JA KÄDEN OJENNUS KONTTAUSASENNOSSA

Tämä harjoite vahvistaa keskivartalon syvää tukea.



Asetu konntausasentoon.

Polvet ovat suoraan lonkkien alapuolella ja kädet olkapäiden alapuolella.

Hengitä sisään ja uloshengityksellä ojenna vastakkainen käsi
ja vastakkainen jalka yhtäaikaisesti.

Paina samalla maassa olevaa kättä ja jalkaa yhtäaikaisesti maahan niin,
ettei lantio siirry sivusuunnassa.



KATSO HARJOITE VIDEOMUODOSSA!



Kiitos! 

TOIVOTTAVASTI KOET OPPAAN HARJOITTEET HYÖDYLLISIKSI.

TEKIJÄT:

FYSIOTERAPEUTTI-OPISKELIJAT

HÖYHTYÄ KIRSI-MAARIT (KUVAAJA, ÄÄNIRAIDAT) ,

PIIRAINEN AURI & VÄYRYNEN VEERA (MALLI)

TOIMEKSIANTAJA:

ROVANIEMEN KUNTOUTUSPALVELUT

TÄMÄ OPAS ON TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN LOPPUTUOTOS, MINKÄ HARJOITUKSET ON SUUNNITELTU FYSIOTERAPEUTTIIEN SEKÄ OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTAN POHJALTA.

OPINNÄYTETYÖ ON JULKAISTU THESEUS-VERKKOSIVUSTOLLA NIMELLÄ

”LIIKUNTA RASKAUDEN JA SYNNYTYKSESTÄ PALAUTUMISEN TUKENA”.

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

LÄHTEET

- Camut, M. & Tuokko, J. 2015. Liikkuva äiti - Liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkaantumisen ehdoilla. Viitattu 4.2.2022 <https://docplayer.fi/7642510-Liikuntaa-raskauden-ja-vatsalihasten-erkaantumisen-ehdoilla.html>
- Evenson, K.; Mottola, M.; Owe, K.; Rousham, E.; Brown, W. 2015. Summary of international guidelines for physical activity following pregnancy. *Obstetrical & gynecological survey*. Viitattu 20.1.2022. Saatavilla myös osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4134098/>
- Heiskanen, J., Jernfors, V., Parantainen, A., Camut, M., Isotalo, A., Luomala, T., Törnävä, M., Sinisalo, M., & Palomäki, K. 2020. *Lantionpohjan fysioterapia*. Lahti: VK-Kustannus.
- Kamel, D. & Yousif, A. 2017. Neuromuscular Electrical Stimulation and Strength Recovery on Postnatal Diastasis Recti Abdominis Muscles. Viitattu 26.10.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5532353/>.
- Könönen, R. 2022. Rovaniemen kuntoutus. Fysioterapeutin haastattelu 18.02.2022
- Liikunta. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2016. Viitattu 19.10.2021 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#s29>
- Luoto, R. 2019. Liikuntasuositukset raskauden aikana. Duodecim. Viitattu 19.10.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo15211>
- Michalska, A., Rokita, W., Wolder, D., Pogorzelska, J. & Kaczmarczyk, K. 2018. Diastasis recti abdominis – a review of treatment methods. Viitattu 26.10.2021 https://journals.viamedica.pl/ginekologia_polska/article/view/GP.a2018.0016/43304.
- Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A-M (toim). 2015. *Kätilötyö raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika*. 6. uud. P. Keuruu: Otava.
- Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. 2014. *Odottavan äidin käsikirja*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Stenman, M. 2016. *Liikkuvan äidin hyvinvointi*. EU: Fitra.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Raskaana olevan uni. Viitattu 29.10.2021 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/raskaana-olevan-uni>
- Tuokko, J., 2016. *Liiku läpi raskauden*. Helsinki: Nemo.
- UKK-instituutti. 2021. Hyvää oloa odotusaikaan. Viikoittainen liikkumisen suositus raskaana oleville (normaali raskaus). Viitattu 14.1.2022 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/>.
- Vääräsmäki, M. & Kaaja, R. 2019. Teoksessa: Tapanainen, J., Heikinheimo, O. & Mäkikallio, K. (Toim.) *Naistentaudit ja synnytykset*. 2019. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.