



LOLA & LYKKE®

KESKIVARTALON TERVEYS

RASKAUDEN AIKANA & SEN JÄLKEEN



Sisältö

Mitä keskivartalossa tapahtuu raskauden aikana?	03
Vinkkejä terveelliseen raskauteen	04
Kuinka vahvistaa keskivartaloa raskauden aikana	05
Turvallisia harjoituksia raskaana oleville	06
Tukivyöt ja muut varusteet raskaana oleville	08
Vatsalihasten erkauma	10
Ovatko vatsalihakseni erkaantuneet?	12
Kuinka parantaa vatsalihasten erkauma?	14
Kuinka vahvistaa keskivartaloa synnytyksen jälkeen	
Harjoituksia synnyttäneille	17
Tukivyöt ja muut varusteet synnyttäneille	20



Mitä keskivartalossa tapahtuu raskauden aikana?



Vatsalihasten ensisijaisena tehtävänä on tukea lannerangan asentoa ja lantion alueen liitoksia. Kun kaiken keskelle tulee vauva, kehossa tapahtuu paljon muutoksia. Kasvavan vatsan seurauksena ulommat vatsalihakset venyvät ja lantio ryhtyy kallistumaan eteenpäin. Koska vatsa kasvaa pikkuhiljaa, keholla on aikaa sopeutua muutoksiin. Toisinaan äidit tarvitsevat kuitenkin lisätukea raskauden aikana.

Raskaana olevan kehossa on runsaasti **relaksiinihormonia**, joka auttaa lihaksia venymään ja löystymään. Toisinaan vatsalihakset voivat venyä huomattavasti raskauden aikana, minkä seurauksena keskivartalo voi heikentyä. Tämä voi aiheuttaa tiettyjä haasteita raskauden loppuvaiheessa, etenkin kun vauva lepää lantion päällä ja keskivartalon tukea tarvitaan enemmän kuin koskaan.

Vinkkejä terveelliseen raskauteen

1. **Huomioitavaa vähemmän liikkuneille** - jos et ollut fyysisesti aktiivinen ennen raskautta, älä haukkaa liian isoa palaa kerralla! Jos aloitat aerobisen liikunnan, kuten juoksemisen, uimisen, pyöräilyn tai kävelyn, harjoittele aluksi vain 15 minuuttia kerralla, kolmena päivänä viikossa. Lisää liikuntaa pikkuhiljaa siten, että liikut vähintään 30 minuuttia neljä kertaa viikossa.



2. **Päivittäinen annos** – puolentuntin kävely päivittäin riittää, mutta jos tämä on mahdotonta, pienemmästäkin määrästä on apua. Miksipä et seuraisi aktiivisuuttasi pitämällä kirjaa liikunnasta? Tulet yllättymään, kuinka nopeasti liikunnan kokonaismäärä kasvaa!

3. **Huolehdi nesteytyksestä** – juo runsaasti vettä ja muita nesteitä.

4. **Liiku viileässä** – kehon ylikuumentumista on syytä välttää, joten älä harrasta raskasta liikuntaa kuumalla säällä.

5. **Kerro raskaudesta liikunnanohjaajalle** – jos käyt liikuntatunneilla, varmista että ohjaaja on ammattitaitoinen, ja tietää millä raskausviikolla olet.

6. **Vältä vaarat** – älä harrasta mahdollisesti vaarallista liikuntaa, jossa voit pudota tai sinuun voi kohdistua iskuja.

7. **Uinti, pyöräily ja jooga** – nämä ovat parhaita liikuntamuotoja tuleville äideille!

Kuinka vahvistaa keskivartaloa raskauden aikana

Raskaana olevan ei kannata aloittaa raskasta treeniohjelmaa, mutta keskivartalon vahvistamisesta voi olla paljon hyötyä. Lihasten venyessä ne pyrkivät automaattisesti lakkaamaan toimimasta, mutta harjoitukset auttavat aivoja pitämään lihakset aktiivisina.

Raskaana ollessa kannattaa keskittyä vahvistamaan alempia vatsalihaksia esimerkiksi lantion kallistuksilla. Raskauden loppuvaiheilla on syytä välttää vatsarutistuksia ja integroituja vatsalihasliikkeitä (esim. lankku), sillä tällöin lihaksiin kohdistuu paljon painetta.

Raskaana on hyvä aika aloittaa lantionpohjan lihasten vahvistaminen esimerkiksi kegel-harjoituksilla. Pakaralihasten ylläpitäminen raskauden aikana on viisasta, sillä pakaralihakset ovat olennaisessa asemassa SI-nivelen tukemisessa. SI-nivel joutuu koetukselle vauvan syntymän jälkeen, kun vauvan nostelu ja kantaminen alkaa. Kyykyt auttavat vahvistamaan pakaralihaksia tehokkaasti.



Turvallisia harjoituksia raskaana oleville

Raskaana ollessa keskivartalon treenaaminen on paljon muutakin, kuin ”vatsalihasten” vahvistamista. Kiinteytyminen on monen äidin tavoitteena, mutta keskivartalon treenaamisessa pyritään vahvistamaan koko keskivartaloa. Tässä on muutamia harjoituksia, joita voit kokeilla.

KESKIVARTALON AKTIVOINTI

Voit aktivoida keskivartalon missä tahansa, milloin tahansa. Kuvittele, että puristat vauvaasi ja nostat vauvan ylös keskivartalon lihasten avulla. Istu alas ja aloita hengittämällä ulos samalla, kun teet varovasti yhden kegelin. Vedä napa sisään ja samalla ylöspäin. Muista, että keskivartalon aktivointi ei tarkoita vatsan vetämistä sisään. Harjoitus koostuu sekä sisäänvetämisestä että ylöspäin suuntautuvasta liikkeestä.

KISSA/LEHMÄ

Asetu nelinkontille lattialle, selkä suorassa vaakasuunnassa. Varmista, että olkapäät ovat samassa linjassa ranteiden kanssa, ja polvet suoraan lantion alla. Hengitä sisään ja taivuta selkä notkolle – häntäluu osoittaa suoraan taaksepäin ja rinta eteenpäin (Lehmä). Hengitä ulos pyöristääksesi selkäsi – pää ja häntäluu kohdistetaan kohti lattiaa (Kissa). Pyri vetämään napa kohti selkärankaa ja halaa vauvaa Kissa-vaiheessa. Toista 20-30 sekunnin ajan huolehtien hyvästä asennosta.



SILTA

Aloita makaamalla selälläsi (vain, jos pääset helposti ylös ja alas). Aktivoi lantionpohja (kuvittele Kegel-harjoituksia) ja nosta keskivartalo ylös. Ponnista jaloilla ja jännitä pakaroitte nostaaksesi lantion ylös lattialta. Keskity keskivartalon asennon ylläpitämiseen koko liikkeen ajan, pysyen sillassa 5-10 sekunnin ajan. Älä kaarra selkää liikaa. Rentoudu ja toista 10 kertaa. Jos et tunne lantionpohjan lihasten olevan mukana liikkeessä, voit puristaa polvien välissä tyynyä tai pientä palloa liikkeen aikana.



Nämä harjoitukset ovat turvallisia raskaana ollessa, mutta on syytä huomioida, että jokainen raskaus on erilainen. Jos sinulla on kysyttävää treenaamisesta raskauden aikana, keskustele asiasta fysioterapeutin tai terveydenhoitajan kanssa.

Tukivyöt ja muut varusteet raskaana oleville

Raskauteen liittyy monia ikäviä vaivoja, kuten selkäkipuja. Tukivyö lievittää ja jopa ehkäistä selkävaivoja, jolloin voit nauttia arjesta ilman epämukavaa oloa.

Tukivyön käyttäminen raskauden aikana tarjoaa mm. seuraavia hyötyjä:

- **Lievittää ylä- ja alaselän kipua.** Selkäkipu on yksi yleisimmistä vaivoista raskauden aikana. Tukivyö on yksinkertainen ratkaisu, joka helpottaa oloa huomattavasti.
- **Vakauttaa selkärankaa ja parantaa ryhtiä.** Hyvän ryhdin ylläpitäminen on hankalaa painavan raskausvatsan kanssa. Tukivyö auttaa parantamaan ryhtiä ja pitää selkärangan vakaana kehossa tapahtuvista muutoksista huolimatta.
- **Vähentää vauvasta johtuvaa painetta lantion alueella.** Kasvavasta vauvasta johtuva paine lantiossa voi tuntua epämukavalta. Tukivyö voi vähentää painetta merkittävästi.
- **Tukivyö mukautuu kasvavaan vatsaan ja muuttuvaan kehoon.** Tukivyöt mukautuvat täydellisesti vatsan muuttuvaan kokoon ja muotoon. Ne eivät rajoita liikettä, vaan mukautuvat hyvin kehon liikkeisiin.



KESKIVARTALON
TUKI



LIEVITTÄÄ
PAINETTA



HELPOTTA
SELKÄKIPUA



VÄHENTÄÄ
RASKAUSARPIA

Lola&Lykke® Core Relief Raskausajan Tukivyö

Lola&Lykke Core Relief Raskausajan Tukivyö on keskivartalon terveyteen erikoistuneiden fysioterapeuttien suosittama.

Joustavasta ja hengittävästä materiaalista valmistettu tukivyö on suunniteltu tukemaan ja nostamaan kasvavaa vatsaa. Vyön takataskussa on myös kätevä kuuma-/kylmäpakkaus, joka lievittää selkikipua.

[Lue lisää](#)



HEITÄ HYVÄSTI EPÄMUKAVALLE OLOLLE



KAKSIOSAINEN TUKIJÄRJESTELMÄ

Kaksi helposti säädettävää kiristysnauhaa auttavat tukemaan raskausvatsaa ja tukevat selkää.



JOUSTAVA JA HENGITTÄVÄ

Luonnollinen bambu tarjoaa maksimaalista mukavuutta. Iho hengittää, eikä lämpö pakkaudu sisään.



ERGONOMINEN TUKI VÄHENTÄÄ PAINON TUNNETTA

Vyössä on takatasku selkikipuja lievittävää geelipussia varten.

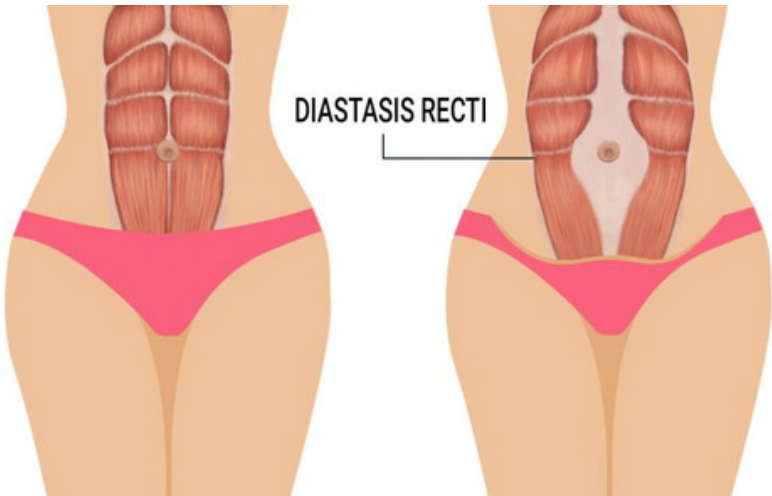


LOLA&LYKKE®

Vatsalihasten erkauma

Mitä vatsalihasten erkauma tarkoittaa?

Vatsalihasten erkauma tarkoittaa suorien vatsalihasten osittaista tai täydellistä erkaantumista. Suorat vatsalihakset (eli ns. "six pack") kohtaavat vatsan keskilinjassa. Vatsalihasten erkauma on erittäin yleistä raskauden aikana ja sen jälkeen. Tämä johtuu siitä, että kohtu venyttää vatsalihaksia tehdäkseen vauvalle tilaa. Erään tutkimuksen mukaan vatsalihakset erkaantuvat noin 2/3 naisista raskauden aikana ja sen jälkeen. Erkaumaa esiintyy enemmän useita kertoja synnyttäneillä, yli 35-vuotiailla odottajilla sekä naisilla, joiden lapsi on painava tai jotka odottavat useampia vauvoja.



Vatsalihasten erkauma ei koske ainoastaan raskaana olevia naisia. Erkaumaa voi esiintyä kenellä tahansa – vastasyntyneet vauvat ja miehet mukaan luettuna. Toisinaan se voi johtua painavien painojen väärästä nostotekniikasta tai vatsalihasten runsaasta treenaamisesta.



Mitä vatsalihasten erkaumassa oikein tapahtuu? Suorat vatsalihakset (eli ns. "six pack") ovat kaksi pystysuoraa lihasta, jotka sijaitsevat lantion ja rintakehän välissä. Ne ovat kiinnittyneet vartalon keskilinjalla sijaitsevaan ohueen jännesaumaan, linea albaan. Linea alba pitää kaikki vatsalihakset paikallaan.

Raskaana ollessa hormonit pehmentävät nivelsiteitä, lihaksia ja niveliä tehdäkseen tilaa vauvalle ja valmistellakseen kehoa synnytystä varten. Hormonit pehmentävät myös linea albaa. Yleensä vatsalihakset venyvät ensin pituussuunnassa, mutta saavutettuaan maksimipituutensa linea alba venyy tehdäkseen enemmän tilaa kasvavalle vauvalle. Tämä ei aiheuta kipua raskauden aikana, eikä äiti ole siitä edes tietoinen. Vatsalihakset ovat jo valmiiksi kaksiosaiset, mutta tarvittaessa lihasten välinen tila kasvaa, jotta vauva saa enemmän tilaa. Erkaantuminen alkaa navan seudulta, ja se voi jatkua joko ylä- tai alasuuntaan riippuen siitä, miten äiti kantaa vauvaa.

Vatsalihasten erkauman korjaaminen synnytyksen jälkeen on tärkeää. Se auttaa pääsemään eroon "vauvamahasta", mutta keskivartalon vahvistaminen on avainasemassa kokonaisvaltaisen terveyden kannalta. Vahvistamalla keskivartaloa huolehdit hyvästä ryhdistä ja tuet selkärankaa.

Ovatko vatsalihakseni erkaantuneet?

Todennäköisesti jokaisen äidin vatsalihakset erkaantuvat ainakin jossain määrin raskauden aikana. Toisinaan se voidaan havaita jo raskauden aikana noin **25. viikon tienoilla**, joko ultraäänessä tai tutkimuksessa. Vatsalihasten erkauman diagnosointi on huomattavasti hankalampaa raskauden myöhemmässä vaiheessa. Jos lihakset pysyvät erkaantuneina synnytyksen jälkeen, ne eivät ole oikeassa linjassa voidakseen tukea selkää ja ryhtiä.

Vatsalihasten erkaantuminen on normaalia raskauden aikana, sillä juuri näin kehon tulee toimia tarvittaessa. Se muodostuu ongelmaksi vasta siinä vaiheessa, kun lihakset eivät palaudu paikalleen synnytyksen jälkeen.

Vatsalihasten erkauman voi tunnistaa esimerkiksi yleisesti heikolta **tuntuvasta keskivartalosta tai ulospäin työntyneestä vatsasta**. Erkauma voi saada äidin näyttämään jopa siltä, kuin hän olisi edelleen raskaana. Jotkut naiset kärsivät toistuvasta virtsankarkailusta jopa 8 viikkoa synnytyksen jälkeen. Toisinaan erkauma voi tuntua myös selkäkipuna. Monet näistä oireista ovat yleisiä vaivoja synnytyksen jälkeen, joten vatsalihasten erkauma jää usein diagnosoimatta.



Voit testata itse, ovatko vatsalihaksesi erkaantuneet. Asetu lattialle selinmakuulle – koukista polvet ja pidä jalkapohjat lattiaa vasten. Nosta päätä ylös lattiasta, jotta suorat vatsalihakset aktivoituvat. Tunnustele vatsan keskialuetta – täällä sijaitsee linea alba, joka venyi raskauden aikana. Aloita navasta ja tunnustele sormilla navan ala- ja yläpuolelta. Jos sormet painuvat alas, vatsalihakset voivat olla erkaantuneet.

Pieni rako on täysin normaali. On tärkeää määrittää raon leveys ja painaa hellästi alas, jotta tunnet, onko vatsassa jännitystä vai painuvatko sormet suoraan alas. Olennaista on arvioida se, kuinka leveää ja syvä rako on. Voit mitata leveyden sormien avulla. Yhdenkahden sormen pituinen väli on normaali – kolmen tai useamman sormen pituinen leveys voi puolestaan olla merkki vatsalihasten erkaumasta.

Terveydenhoitaja tai synnytyksen jälkeiseen liikuntaan erikoistunut liikunta-alan ammattilainen voivat myös tutkia, kuinka paljon vatsalihakset ovat erkaantuneet.



Kaikki eivät tarvitse erityistä hoitoa vatsalihasten erkauman parantamiseksi. Jos vatsalihaksesi ovat erkaantuneet, mutta synnytyksestä on kulunut alle 8 viikkoa, älä murehdi. Toipuminen vaatii aikaa. Monet onnekkaat naiset parantuvat itsestään, kun vatsalihaksia yhdistävä sidekudos punoutuu takaisin yhteen tai riittävän lähelle normaalin keskivartalon toiminnan palauttamiseksi.

Jos vaiva ei parannu itsestään, erkauma alkaa oireilla yleensä vasta viikkojen, kuukausien tai vuosien jälkeen synnytyksestä. Jos näytät useita kuukausia tai vuosia synnytyksen jälkeen siltä, kuin olisit edelleen raskaana, vaikka paino olisi pudonnut ja mahtuisit entisiin vaatteisiisi – muuten kuin vatsan kohdalta – kyseessä on yleensä vatsalihasten erkauma.

Kuinka parantaa vatsalihasten erkauma?

Voit tehdä monia pieniä asioita keskivartalon parantamiseksi vauvan synnyttyä.

Vatsalihasten erkauman parantamisessa ensimmäinen askel on muuttaa tapaa, jolla käytät kehoa päivittäisissä askareissa. Esimerkiksi kumartuminen asioiden nostamiseksi lattialta on ehdoton ei. Eteenpäin kumartuessa vatsa saa roikkua vapaasti, mikä lisää heikkoihin ja erkaantuneisiin vatsalihaksiin kohdistuvaa painetta. Käytä nostossa sen sijaan jalkojasi menemällä kyykkyyn (pätee myös vauvan nostamiseen). Kun nouset takaisin seisoma-asentoon, pidä keskivartalo aktiivisena vetämällä napaa kohti selkärankaa. Käytä poikittaisia vatsalihaksia sekä käsien ja jalkojen voimaa apuna esineen nostamisessa.

Vatsalihasten erkauman parantamisessa avainasemassa on keskivartalon rakentaminen uudelleen läpikotaisin. Sinun tulee vahvistaa poikittaisia vatsalihaksia, jotka ovat kaikkein sisimmät vatsalihakset. Poikittaiset vatsalihakset voivat tukea venyneitä lihaksia. On myös erittäin tärkeää vahvistaa lantionpohjaa ja palleaa, jotka toimivat yhdessä vatsalihasten kanssa. Muista hengittää ja aktivoida lantionpohja päivittäisten liikkeiden aikana sekä tehdessäsi erilaisia harjoituksia synnytyksen jälkeen.





YLEISIÄ SÄÄNTÖJÄ KESKIVARTALON TREENAAMISELLE SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Älä tee vatsanrutistuksia ja lankkuja ennen kuin vatsalihaksesi ovat vahvistuneet ja ryhtyneet palautumaan yhteen, sillä liian hankalien liikkeiden tekeminen voi pahentaa vatsalihasten erkaumaa. Kuuntele kehoasi ja kiinnitä huomiota siihen, mitä keskivartalossa tapahtuu.

Liikuntaharjoitusten tekeminen raskauden jälkeen on tärkeää, mutta jos ryhdyt treenamaan liian pian synnytyksen jälkeen, toipuminen voi hidastua. Lisäksi treenaamisesta ei ole tarpeeksi apua, jos päivittäiset liikkeet eivät tue treenejä. Monet asiat, kuten hengittäminen ja kehon kantaminen (lue: vatsan vetäminen sisäänpäin) voivat kohdistaa lineaalban luonnottoman paljon painetta.

6 YKSINKERTAISTA ASKELTA PALAUTUMISEN TUKEMISEKSI

Useimmiten vatsalihasten erkaantumiselta ei voi välttyä, mutta tässä on muutamia vinkkejä, joista voi olla apua:

1. Vältä liian painavien asioiden nostamista raskaana
2. Kokeile lantionpohjan fysioterapiaa raskauden aikana ja sen jälkeen
3. Kun nouset ylös sängystä, aktivoi ensin alemmat vatsalihakset aktiivomalla lantionpohjan ja poikittaiset vatsalihakset. Vaihtoehtoisesti voi myös kierähtää kyljelle ja nousta ylös käyttämällä käsiä apuna.

4. Vahvasta keskivartaloa kunnolla synnytyksen jälkeen. Älä kiirehdi tekemään keskivartalon harjoituksia ennen kuin olet saanut luvan lääkäritäsi.

5. Vältä vatsanrutistuksia, istumaan nousuja, vartalon kiertoja ja jalan nostoja. Tehokkaiden, perinteisten vatsalihaskäyttöjen voisi kuvitella tuottavan tuloksia nopeammin, mutta todellisuudessa tärkeintä on vahvistaa ensin poikittaisia vatsalihaksia. Jos yrität perinteisiä vatsalihaskäyttöjä ja huomaat vatsan "roikkuvan", se kertoo siitä, ettei keskivartalo ole vielä parantunut riittävästi tämän kaltaisten liikkeiden suorittamiseksi.

6. Harkitse henkilökohtaisen tilanteesi perusteella tukivyön käyttämistä aluksi synnytyksen jälkeen, jotta voit antaa keskivartalollesi sen kaipaamaa lisätukea.

APUA ON AINA SAATAVILLA

Kuromalla vatsalihaksia yhteen syvähengityksellä, muista että vatsalihasten erkauma on aina korjattavissa riippumatta siitä, kuinka kauan se on vaivannut. Leikkausta tarvitaan vain erittäin harvinaisissa tapauksissa, joissa fysioterapia ei riitä palautumiseen. (Yleensä leikkausta harkitaan vain, jos korjattavana on myös tyrä).

Nk. abdominoplastiassa (eli vatsanpeitteiden kiristysleikkauksessa) lihakset ommellaan yhteen kirurgisesti. Tämä on iso leikkaus, eikä se ole helppo tapa parantaa erkaumaa. Abdominoplastiasta palautumiseen voi mennä parikin kuukautta; ensimmäisen kahden viikon aikana lääkärit suosittelvat potilaita välttämään kokonaan nostelua, vauvan nostaminen mukaan luettuna. Kuuden viikon jälkeen voit jatkaa useimpia tavallisia toimia, mutta et vatsalihasten treenaamista.

Mikä on sitten kaikkein siedettävvin ratkaisu? **Hanki apua hyvältä ammattilaiselta.** Etsi lantionpohjan kuntoutukseen erikoistunut fysioterapeutti tai personal trainer, jolla on kokemusta kinesiologiasta, harjoittelun fysiologiasta tai joka on käynyt kurssin vatsalihasten erkauman hoitamisesta.

Kuinka vahvistaa keskivartaloa synnytyksen jälkeen?

Harjoituksia synnyttäneille

Et varmasti malta odottaa, että saat kropan kuntoon synnytyksen jälkeen. Ennen kuin ryntäät tekemään tavallista vatsalihastreeniä, tässä on kuitenkin muutamia asioita, jotka uusien äitien tulee ottaa huomioon:

- Aloita hitaasti ja pienin askelin
- Tarkkaile verenvuotoa tai odota mieluummin sen loppumista kokonaan
- Tarkkaile lantionpohjaa
- Korjaa mahdollinen vatsalihasten erkauma ensin
- Jos synnytit sektiolla, anna leikkaushaavan parantua rauhassa
- Huomioi, että nivelet voivat olla tavallista löysempiä, sillä raskaushormoni relaxiini säilyy kehossa jopa 8 viikkoa synnytyksen jälkeen
- Huolehdi riittävästä nesteytyksestä
- Muista lepo!
- Jos tunnet kipua, lopeta välittömästi ja soita tarvittaessa neuvolaan



Synnyttäneille on kuitenkin olemassa muutamia turvallisia harjoituksia, joiden avulla voit aloittaa fyysisen palautumisen:

LANTIONKALLISTUS

Makaa selällään lattialla polvet koukistettuna samaan tapaan, kuin olisit tekemässä siltakaarta. Nosta lantiota ylös, kunnes polvet, lantio ja olkapäät muodostavat suoran linjan. Jännitä vatsalihaksia vetämällä vatsaa sisään ja kuvittelemalla, että napa liikkuu selkärankaan kohti. Pidä asentoa yllä muutaman sekunnin ajan ja laskeudu hitaasti takaisin alas.



KEGELIT

Aktivoi lantionpohja kuvittelemalla, että pysäytät virtsasuihkun. Jännitä lihaksia 10 sekunnin ajan (älä pidätä hengitystä) ja vapauta hitaasti. Tee 20 toistoa viidesti päivässä. Kegeleitä voi tehdä istuessa tai seistessä – tai vaikka imettäessä vauvaa!



VATSALIHASTEN JÄNNITTÄMINEN

Vatsalihasten jännittämisellä tarkoitetaan kirjaimellisesti lihasten jännittämistä siten kuin olisit juuri saamassa iskun vatsaasi. Jännitä syviä vatsalihaksia vetämällä hitaasti navan alapuolella olevia vatsalihaksia kohti selkärunkaa ja hieman yläviistoon. Pidä yllä niin kauan kuin se tuntuu mukavalta, mutta älä jännitä lihaksia liian kovaa. Jos huomaat pidättäväsi hengitystä, tarkista tekniikka. Hengittämisen tulee luonnistua mukavasti harjoitusten aikana.



VATSALIHASTEN JÄNNITTÄMINEN TUOLISSA

Selälle erityisen miellyttävä harjoitus on vatsalihasten ja lantionpohjan jännittäminen tuolissa istuessa. Jännitä lihaksia samalla, kun nostat hitaasti toisen jalan ylös (ei liian korkealle). Pidä lantio ja keho paikallaan ja varmista, ettei lantionpohjassa tunnu epämiellyttävää painetta. Hengitä normaalisti ja laske lopuksi jalka alas. Tee 1-10 toistoa molemmilla puolilla – ja varmista, että teet jokaisen liikkeen huolellisesti

Lue lisää tietoa turvallisista harjoituksista raskauden jälkeen [täältä](#).

Tukivyöt ja muut varusteet synnyttäneille

Tukivöitä, kuten Core Restore -synnytyksen jälkeistä tukivyötä voidaan käyttää keskivartalon tilapäisenä tukena silloin, kun vatsalihakset eivät toimi yhtä hyvin, kuin niiden pitäisi. Kun käytät tukivyötä, sinun tulisi aina kiinnittää huomiota omaan mukavuuteen sekä siihen, ettet käytä vyötä liian kireällä. Jos kiristät vyön liian tiukalle, tukivyö voi pahentaa keskivartalon tilaa kohdistamalla lantionpohjaan enemmän painetta silloin, kun sen on muutenkin hankala toimia oikein heikkojen vatsalihasten takia.

Yleisesti ottaen Core Restore -tukivyön tarjoama kohdistettu kompressio tehostaa keskivartalon toipumista ja tukee parempaa ryhtiä silloin, kun keskivartalo on heikentynyt hormonien ja raskauden fyysisten seurauksien vuoksi. Tukivyö auttaa palauttamaan lihakset paikalleen, parantaa verenkiertoa ja aktivoi keskivartalon lihakset synnytyksen jälkeen. Tukivyö auttaa myös parantamaan vatsalihasten erkaumaa työntämällä erkaantuneita vatsalihaksia hellästi takaisin yhteen sekä tukemalla parempaa ryhtiä. Suosittelemme aina käyttämään tukivyötämme yhdessä hellävaraisten lantionpohjan harjoitusten kanssa, jotta voit palauttaa keskivartalon vahvuuden.

Tukivyö auttaa näin:

- Tukee keskivartalon lihaksia, lantiota ja nivelsiteitä, jotka ovat heikentyneet raskaushormonien vuoksi
- Auttaa vahvistamaan keskivartaloa aktivoimalla lihaksia ja työntämällä niitä hellävaraisesti takaisin paikalleen
- Vähentää lonkka- ja selkäkipuja pitämällä ryhdin hyvänä päivittäisissä askareissa



LIEVITTÄÄ
SELKÄKIPUA



PÄIVITTÄISTÄ
TUKEA



PALAUTTAA
MUODOT



TUKEE
LEIKKAUSHAAVAA

Lola&Lykke® Core Restore Synnytyksen Jälkeinen Tukivyö

Lola&Lykke® Core Restore -tukivyö on fysioterapeuttien suosittelema. Se sopii sekä alateitse että sektioilla synnyttäneille.

Tukivyön uniikki kaksiosainen kiinnityspaneeli tarjoaa täydellisen istuvuuden kaikille vartalotyypeille, sillä ylä- ja alapaneelit voidaan kiristää erikseen. Se tuntuu mukavalta päällä ja mukautuu kehon tavallisiin liikkeisiin.



[Lue lisää](#)



KAKSIOSAINEN KOMPRESSIOKIINNITYS

Kaksi erillistä kiinnityspaneelia tukevat nopeampaa toipumista.



HYPOALLERGEENINEN

Allergiatestattu.
Sopii herkälle iholle.



HENGITTÄVÄ

Yksitellen ommellut kompressioraidat päästävät ilman virtaamaan läpi.