



Raskaudesta ja synnytyksestä palautuminen

FYSIOTERAPEUTTI
ELINA VAINIKAINEN

WWW.FYSIOTERAPIAELINAVAINIKAINEN.FI

4.3.2025

  [ftelinavainikainen](https://www.instagram.com/ftelinavainikainen)



MITÄ PALAUTUMISELLA TARKOITETAAN?

FYYSINEN PALAUTUMINEN

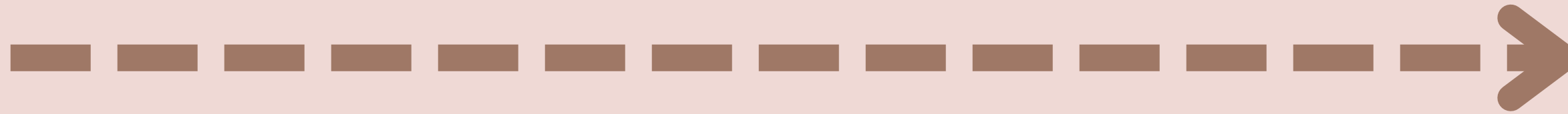
- mm. kohdun, hormonitoiminnan, lantionpohjan sekä keskivartalon kudosten ja toiminnallisuuden palautuminen
- Riittävä palautuminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen edesauttavat jaksamistasi arjessa!

PSYKKINEN PALAUTUMINEN

- mm. hormonimyllerrys, tunne-elämän heittälyt, herkistyminen, seksuaalisuus, kehonkuva
- uusi elämäntilanne, elämän arvot uusiksi



PALAUTUMINEN ETENEE YKSILÖLLISESTI



Onko täysin entiselleen, ennen raskautta olleeseen tilaan, palaaminen monenkaan meistä kohdalla tarpeellista, järkevää tai mahdollistakaan?

- Nopeinta palautuminen on ensimmäiset 2-3kk synnytyksen jälkeen, mutta spontaania palautumista tapahtuu jopa yli vuoden ajan synnytyksen jälkeen.
- On tärkeää muistaa, että muutokset kehoon tulivat raskausaikana 9 kk kuluessa, joten on tosi luonnollista, että palautumiseen menee myös aikaa.
- Palautuminen sujuu aina yksilöllisesti ja kannattaakin yrittää välttää vertailua muihin. Omaan polkuun vaikuttaa niin moni asia, esimerkiksi geenit, raskauksien/synnytysten määrä, raskautta edeltävä kunto, äidin ikä, raskauden ja synnytyksen sujuminen, imetys.
- Toisilla myös tukiverkkoja ja resursseja arjessa on enemmän käytettävissä, jolloin omaan hyvinvointiin, lepoon ja uneen panostaminen on helpompaa vauvan synnyttyä.

RASKAUSAIKA



MONIPUOLINEN LIIKUNTA

- Raskausajan liikuntasuositukset
- Liikunnan muokkaaminen raskauden edetessä
- Keskivartalon & tukilihasten vahvistaminen
- Liikkuvuusharjoitteet

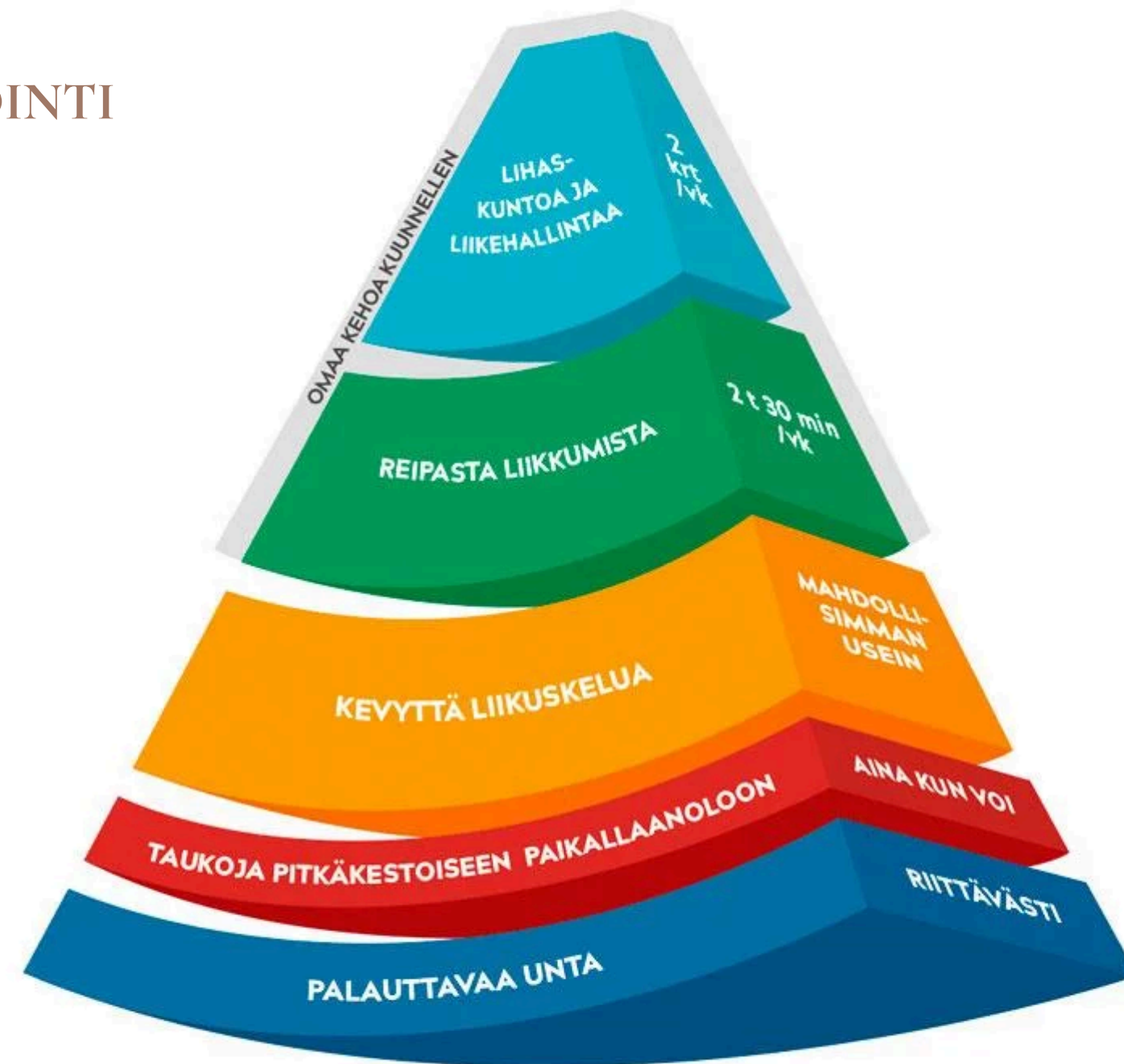


LANTIONPOHJAN HYVINVOINTI

- Tunnistaminen
- Rentouttaminen
- Hengityksen huomiointi
- Kuormitustekijöiden minimoiminen

LEPO & KEHON KUUNTELU

- Riittävästä levosta ja rentoutumisesta huolehtiminen
- Mitä kuunnella?



Viikoittainen liikumisen suositus raskaana oleville
(normaali raskaus)

 UKK-instituutti

HAE TARVITTAESSA AMMATILAISEN APUA





SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

TUTUSTU KAIKESSA RAUHASSA VAUVAAN ♥

Synnytyksen jälkeisinä ensipäivinä anna keholle lepoa ja monipuolista ravintoa.



SYVÄ TUKI HALTUUN

- Hengitys
- Lantionpohjan ja syvien tukilihasten harjoitteet - pohja vatsaontelon paineen säätelylle
- Liikkuvuus
- Asennon kannattelu
- Mahd. arpien huomioiminen (sektio, episiotomia, muut repeämät)

ULKOILUA JA VAUNUTTELUA

Aloita, kun koet olevasi valmis.
Aloita vähän kerrassaan oloasi kuulostellen.



HARJOITTELE NOUSUJOHTEISESTI

Vahvistuakseen keho tarvitsee monipuolista liikettä ja kuormitusta.

Aloita kevyemmistä harjoituksista kehonpainolla / kuminauhavastuksella.
Kasvata kuormitusta asteittain.

Nopeita suunnan muutoksia ja iskutusta sisältävät lajit mukaan myöhemmin (3-6kk ->)
-> valmista kehoa ennakkoon!

TUNNISTA ITSELLESI SOPIVAN TASOISET HARJOITTEET

Kuulostele kehon viestejä.

Havainnoi hallinnan säilymistä; mm. jännesauma, hengitys, kehonhallinta, paineen tunne, karkailuoireet

Muista, että mikään ei kuitenkaan mene rikki vaikka yksittäinen harjoitus olisikin aiheuttanut oireita.

Kurkkaa harjoitevinkkejä Instagram-tililtäni
@ftelinavainikainen

LÄHDE ROHKEASTI KOKEILEMAAN

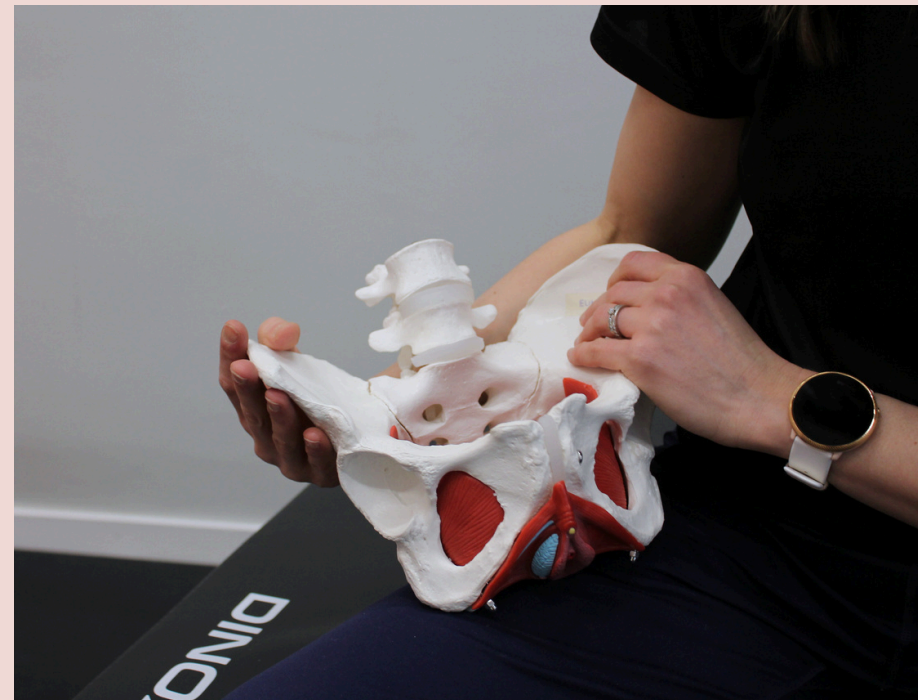
- Kehossa saa tuntua lievästi erilaisia tunteuksia
- Jälkivuoto voi hetkellisesti lisääntyä liikunnan aikana
- Huomioi mahdollisen univajeen ja arjen muutosten vaikutukset liikunnan intensiteetissä ja palautumisessa
- Liikunnan tulisi tuottaa virkeyttä ja jaksamista - ei viedä sitä

- Löydä itsellesi mieluisat tavat liikkua ja treenata - yksin tai yhdessä vauvan kanssa



MILLOIN AMMATILLAISEN LUO?

- Kaipaavat tarkempaa tietoa ja tukea oman kehon palautumiseen liittyen
- Sinulla on pelkoa liikkumiseen liittyen
- Kaipaavat tukea liikunnan aloittamiseen tai tietyn lajin pariin palaamiseen liittyen
- Lantionpohjan oireilu jatkuu / lisääntyy: mm. virtsankarkailu, virtsaamisen/ulostamisen vaikeudet, paineen/pullotuksen tunne, kivut
- Erilaiset kipu/oiretilat, jotka haittaavat arkeasi tai liikkumista



Kiitos!



EV Fysioterapia
Elina
Vainikainen

- äitiys- ja lantionpohjan fysioterapia
- fysioterapeuttinen jälkitarkastus
- Elle-tens laitteen vuokraus synnytykseen
- äitiysliikunta & pilatesryhmät
- hieronta/raskaushieronta/vauvahieronta
- fasciakäsittelyt, LPG-hoito, arpikäsittelyt
- tilausryhmät

WWW.FYSIOTERAPIAELINAVAINIKAINEN.FI

Seuraa minua somessa

  ftelinavainikainen