

# Vaiettu vaiiva

Vatsalihasten erkauma tunnistetaan huonosti. Muun muassa selkäkipua ja ryhtivaivoja aiheuttava erkauma on etenkin synnyttäneiden naisten ongelma.

## Miia Hiiri

miia.hiiri@iltasanomat.fi  
Annamari Kuvaja, kuvat

**VATSA** pullottaa oudosti, vaikka synnytyksestä on aikaa kuukausia, jopa vuosia

Kuulostaako tutulta? Saatat hyvinkin kärsiä diastasis recti abdominisista eli suorien vatsalihasten erkaumasta.

Raskauden tai esimerkiksi lihomisen seurauksena vatsalihakset erkaantuvat toisistaan, koska niitä yhdistävä jännesauma venyy. Venyessään sauma haurastuu, ja sen kyky tuottaa jännitettä heikkenee. Jännesauma on normaalisti noin 2,5 senttiä leveä, mutta se voi venyä jopa 15 senttiin. Yleensä sauma palautuu ennalteen, mutta jopa kolmanneksella synnyttäneistä naisista vatsalihakset jäävät erilleen.

Tavallisesti jännesauma palautuu ennalteen kahdeksassa viikossa synnytyksen jälkeen, mutta 36 prosentilla naisista on erkauma sen jälkeenkin. Jonkin verran palautumista tapahtuu vuoteen asti, aiheeseen erikoistunut fysioterapeutti ja physiopilatesohjaaja

## Ira Rissanen sanoo.

**ERKAUMAN** syntyy vaikuttavasti ikä, kudostyyppi, sikiön koko, lapsiveden määrä ja kohdun suunta. Vaiva on yleisempi, jos raskauksia on useita tiheästi tai kyseessä on monikoriskaus.

Muut elintavat merkitsevät: täysi liikumattomuus tai liian raju liikuminen raskauden aikana tai heti synnytyksen jälkeen altistavat vaivalle.

Asiakkaani ovat tyypillisesti hoikkia ja hyväkuntoisia äitejä. Se saattaa johtua siitä, että he kiinnittävät asiaan huomiota, koska pitävät muutenkin hyvää huolta itsestään ja tuntevat kroppansa.

**ERKAUMA** on kaikkea muuta kuin pelkästään esteettinen häiriö. Hoitamattomana se aiheuttaa helposti selän kipeytymistä ja väsymistä, myös niskahartiaseutu kipulee. Ryhtiä on vaikea ylläpitää, hengityskin saattaa tuntua rajoittuneelta. Virtsankarkailu ja ulostamisvaikeudet ovat yleisiä, koska lantionpohjalihakset eivät toimi kunnolla. Napatyrisä

kasvaa, eikä sisäelimet saa vatsalihasten ja jännesauman tuomaa suojaa vaan ovat alttiimpia esimerkiksi iskuille.

Rissanen asiakkaista suurin osa päätyy vastaanotolle otettuaan itse selvää vaivastaan. Vain 20–30 prosenttia on saanut lääkäriltä lähteen.

Moni asiakkaistani on kysynyt synnytyksen jälkeisessä jälkitarkastuksessa tai myöhemmin vatsastaan, koska se näyttää ja tuntuu oudolta. Heille on usein sanottu, että synnyttäneen naisen vatsan kuuluu olla sellainen – ja sitten kehoitetaan tekemään vatsalihasliikkeitä. Oikeasti tavalliset vatsalihasliikkeet vain pahentavat tilannetta, Rissanen sanoo.

**RISSANEN** ei halua syytellä hoitajia ja lääkäreitä, Suomessa ei vain vielä ole riittävästi tietoa ja asiantuntemusta diagnosoida ongelmaa ja ohjata oikeanlaisia harjoitteita.

Rissanen, entinen kilpaurheilija ja neljän kahden vuoden välein syntyneen lapsen äiti, on asiansa pioneereja Suomessa. Hänellä on ollut oma vastaanotto vuoden ajan, aikaisemmin

hän työskenteli Kätilöopiston sairaalalla ja Naistenklinikalla Helsingissä.

Kiinnostuin aiheesta, koska en aikanaan saanut vaivaan minkäänlaista ohjausta. Suomessa yleisessä tiedossa oleva hoito on edelleen leikkaus, jossa erkaantuneet vatsalihakset ommellaan uudelleen yhteen. Tein suorien vatsalihasten erkaumasta ja kuntoutuksesta loppuyönä, jonka yhteydessä jouduin tutkimusparini kanssa keksimään diagnoosille suomenkielisen nimenkin.

**TIEDON** puutteen lisäksi Rissanen uskoo riittämättömän hoidon ja ennaltaehkäisyn johtuvan resurssipulasta: esimerkiksi Sveitsissä ja Ranskassa jokainen äiti saa kymmenen fysioterapiakäyntiä synnytyksen jälkeen. Kuntoutus olisi tärkeää, sillä toisen raskauden aikana oireet helposti pahenevat, etenkin selkäkipu yllättävät monet.

Onneksi erkaumaa on mahdollista kuntouttaa ja hoitaa hyvin tuloksin myös raskauden aikana, Rissanen lohduttaa.

## ”TALLE EI OLE PARASTA ENNEN PÄIVÄYSTÄ, KUNTOUTTAA VOI VAIKKA 20 VUOTTA VANHAA VAIVAA.”

si ja vaativammaksi muuttuvan kuntoutusohjelman avulla. Erkauma alkoi hiljalleen kuroutua pienemmäksi ja ryhti kohentua.

Syksyllä Tiina vaihtoi fysioterapeutti ja physiopilatesohjaaja Ira Rissanen ja asiakkaaksi, koska vatsa ei ollut hänen mielestään kuntoutunut tarpeeksi hyvin, pissavaivatkin häiritsevät edelleen jonkin verran.

Vatsalihasten väli aktiivisina oli pienentynyt vuoden takaisesta: alavatsassa väli oli enää 1,7 senttiä, navan kohdalta ja ylävatsasta 3 senttiä. Jännesauma tuntui edelleen pehmeältä, ja lepotilassa vatsalihasten väli oli yhä huomattavasti suositusarvoa, 2,7 senttiä, huonompi: alavatsalla ero oli 3,4 senttiä, navan kohdalta 5,5 senttiä ja ylävatsalta 5,7. Tallinnassa leptomittaa ei tarkkailtu.

Lepomittaan tärkeämpi, koska vatsalihaksia jännittäessä



Hänellä on hyviä uutisia naisille, jotka ovat synnyttäneet jo vuosia sitten, mutta epäilevät kärsivänsä erkaumasta. Tälle ei ole parasta ennen päiväystä, kuntouttaa voi vaikka 20 vuotta vanhaa vaivaa. Rissanen sanoo jopa leikkauksessa olleiden naisten kuntoutuneen hyvin tuloksin. Ja vaikka lopulta päätyisi leikkaukseen, lähtökohdalla on parempi, jos alla on harjoiteltua. Leikkaus ei poista itse ongelmaa, koska venyntyä jännesaumaa tai syvää lihaksistoa ei kuntouteta. Leikkaus korjaa vain ulkonäköä.

Erkauman syntyyn vaikuttavat  
> ikä  
> kudostyyppi  
> sikiön koko  
> lapsiveden määrä  
> kohdun suunta  
> liikunnan määrä

1/3 synnyttäneistä naisista kärsii vatsalihasten erkaumasta.

8 viikossa jännesauma palautuu ennalleen synnytyksen jälkeen, mutta 36% naisista se ei palaudu.

2,5 cm–15 cm Jännesauman normaali leveys on 2,5 cm mutta se voi venyä jopa 15 senttiin.

Hoitamattomana erkauma aiheuttaa muun muassa:  
> selän kipeytymistä ja väsymistä  
> niskahartiaseutukipua  
> ryhtivaivoja  
> hengitysoireita  
> virtsankarkailua ja ulostamisvaikeuksia  
> napatyrisä kasvamista

## Vatsa kuntoon ja virtsankarkailulle stop!

**TIINA** on 38-vuotias yhden lapsen äiti. Hän synnytti täysikäisen ja normaali-painoisen poikavauvan kesäkuussa 2013.

Koko ikänsä aktiivisesti liikuntaa harrastanut, hoikka ja hyväkuntoinen Tiina alkoi synnytyksen jälkeisenä syksynä epäillä, ettei hänen vatsansa ollut kunnossa: se pullotti oudosti ja oli kumman pehmeä, osin arkakin. Virtsankarkailuakin vaivasi pahasti. Neuvolassa ja lääkärissä häntä neuvottiin odottamaan palautumista, harjoittamaan lantionpohjalihaksia ja aloittamaan hiljalleen vatsalihastreinin.

Tiina tunsu hyvin kroppansa ja epärovi vatsalihastreinin teke- mistä: kaikki ei ollut kuten piti, lihaksiin oli vaikea saada kontaktia. Keväällä 2014 yksityinen fysioterapeutti tutki vatsalihaksia, epäili vatsalihasten erkaumaa ja suosittelee Tallinnassa sijaitsevaa, vaivaan erikoistunutta



ta fysioterapeuttiä.

Tiina kävi ensimmäisen kerran Tallinnassa elokuussa 2014. Diagnoosi oli selvä, suorien vatsalihasten merkittävä erkauma: aktiivisina vatsalihasten väli

oli koko matkalta 7,5 senttiä, kun normaalmitta on 0,9–2,5 senttiä.

Tiina kävi talven aikana neljästi vastaanotolla ja trenasi kerta kerralta monipuolisemmak-

## TARKISTA NÄMÄ!

**MIKÄLI** tunnistat artikkelissa mainitut oireet tai osan niistä, voit testata muutamalla konstilla, kärsitkö mahdollisesti suorien vatsalihasten erkaumasta.

1. Seiso mahdollisimman ryhdikkäästi lantionleveydellä haara-asennossa peiliin edessä. Erkaumasta kärsivällä vatsa pullottaa ja napa on usein ulkoneva, vaikka muuten olisi hoikka.

2. Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja nosta loppu irti lattiasta. Mikäli vatsasi keskelle, vatsalihasten väliin nousee harjanne, vatsalihaksiasi yhdistävä jännesauma ei ole kunnossa.

3. Asetu selinmakuulle polvet koukussa, pidä vatsa rentona. Kokeile vatsan keskikohdasta, oppoavatko sormet vatsalihasten väliin. Mikäli jännesauma on kunnossa, vatsalihasten väli tuntuu jänteveltä, ikään kuin trampoliinilta.

4. Kokeile, kuinka hyvin saat kontaktia vatsalihaksiasi. Asetu esimerkiksi konttausentoon ja yritä vetää vatsaa sisään niin voimakkaasti kuin pystyt. Jääkö vatsasi vain roikkumaan oudon mallisena vai saatto lihakset kunnolla tiukentumaan ja kohoamaan ylöspäin kohti selkäranka?

## Kuntoutus vaatii malttia

**FYSIOTERAPEUTTI** ja physiopilatesohjaaja Ira Rissanen kertoo kuntoutusjakson pituuden vaihtelevan hyvin yksilöllisesti yleensä kahdesta kuukaudesta vuoteen. Asiakas käy vastaanotolla noin kuukauden välein, jolloin Rissanen tarkistaa erkauman tilanteen ja ohjeistaa tarvittavat kuntoutusliikkeet.

Vatsalihasten erkaumaa kuntoutetaan harjoittamalla keskivartalon syvää lihaksistoa ja lantionpohjaa sekä ryhtiä erityisillä liikkeillä, joiden tarkoituksena on tuottaa jännitettä venyneeseen jännesaumaan ja tuoda vatsalihaksia lähemmäksi toisiansa.

Kuntoutuksen aikana on tärkeää välttää raskaampaa ponnistusta, suorien ja vinojen vatsalihasten rutistuksia, voimakkaita kiertoja ja taaksetaivutuksia, maastavetoja ja syväkyykyjä painojen kanssa, koska ne aiheuttavat painetta lantionpohjaan ja jännesaumaan. Lisäksi hypyt on korvattava askelluksella ja juoksu kävelyllä.

Näillä ohjeilla erkauman syntyä voi myös ennaltaehkäistä raskauden aikana, Rissanen neuvoo.