

Raskaana tai
tuore äiti?

Tunnista vatsalihasten erkauma

Selkävut ja vieras pömpö
ovat merkkejä siitä, ettei vielä
ole kovan treenin aika.

Sanna Huolman | Asiantuntijana fysioterapeutti ja
physiopilatesohjaaja Ira Rissanen | Kuvat Fotolia

"Koska saan alkaa treenata vatsalihaksia?", pähkäilee liikku-
maan tottunut äiti, kun kroppa on ras-
kauden jälkeen taas
omassa käytössä. Nyt äkkiä kuntoon!

– Nykyään vallitsee kulttuuri, että
raskaudesta pitäisi palautua nopeasti,
näkee fysioterapeutti ja physiopilates-
ohjaaja **Ira Rissanen** työssään.

Vatsarutistukset ja lankku on kuiten-
kin syytä unohtaa, ennen kuin voi olla
varma vatsalihastensa tilasta.

Rissanen vastaanotolle hakeudutaan
usein siitä syystä, että keskivartalo "ei
tunnu omalta" tai vatsalihakset "ovat ka-
teissa". Usein hän näkee syyn jo asiak-
kaan astuessa ovesta sisään. Hoikan ja
urheilullisen naisen vatsa pömpöttää ja
ryhti on valahtanut kasaan. Diagnoosi:

suorien vatsalihasten erkauma.

Siitä et ole kuullut neuvolassa, eiväk-
kä sitä tunnista välttämättä lääkärit, fy-
sioterapeutit ja personal trainerit. Juuri
siitä sinun kuitenkin pitäisi tietää, kun
jatkat liikkumista synnytyksen jälkeen.

Ota selkävaivat vakavasti

Jotta kohtu mahtuu kasvamaan raskau-
den aikana, keho kirjaimellisesti raivaa
sille tilaa. Suorat vatsalihakset väistävät
hieman vatsan sivuille. Tämä onnistuu,
koska vatsalihasten välissä oleva jänne-
sauma, linea alba, venyy. Jos vatsalihak-
set eivät palaudu paikoilleen synnytyk-
sen jälkeen, puhutaan erkaumasta. Jän-
nesauma on antanut periksi. Näin käy
noin joka kolmannelle synnyttäneelle.

Vatsalihasten välissä saattaa olla rako
koko vatsan pituudelta tai esimerkiksi
navan kohdalla. Normaalisti linea alba

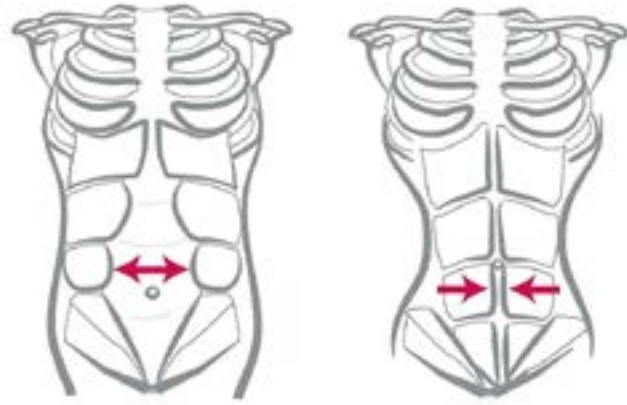
Riskiä lisäävät

liian raju liikunta
raskausaikana tai
synnytyksen jälkeen
yli 34 vuoden ikä
suurikokoinen lapsi
monikkoraskaus
ylipaino
löysä kudostyyppi,
jolle ovat tyypillisiä mm.
suonikohjut ja laskeumat

Vatsalihasten
palautumiseen
vaikuttavat
kudostyyppi ja se,
kuinka paljon
jännesauma on
venynyt.

Mikä linea alba?

Jännesauma, joka lähtee rintalastan alaosaan ja kiinnittyy häpyliitokseen. Muodostuu vatsalihasten kalvojänteiden kollageenisäikeistä. Vatsalihasten keskiliinjan kiinnityskohta, joka pitää suorat vatsalihakset lähellä toisiaan.



Kun jännesauma antaa periksi, suorat vatsalihakset jäävät kauas toisistaan. Ne saa takaisin yhteen vahvistamalla lantionpohjalihaksia ja syvää vatsalihasta.

Tärkein treenitärppi raskaana olevalle on vahvistaa lantionpohjaa.

on noin 2,5 sentin levyinen levossa, eli kun vatsalihaksia ei jännitä. Venyneenä se voi olla leveimmillään jopa yli 10 senttiä. Huono juttu tämä on siksi, että korsetti ei tue keskivartaloa siihen malliin kuin sen pitäisi. Selkä väsyä ja kipuilee.

– Treeniä seuraavana päivänä saat tuntu siltä, ettei saa selkäänsä oikeastua, erkauman hoitoon erikoistunut Rissanen kuvailee.

Selkeä oire on sekin, että housuun lurahtaa pissaa tai ulostaminen on vaikeaa. Vatsa pömpöttää siksi, että venynyt jännesauma ei jaksa pitää vatsaontelon painetta sisällä. Samasta syystä esiin voi tulla napatyttä.

Kenkkuja oireita, joita ei ole syytä laittaa ”normaalin palautumisen” piikkiin. Onneksi erkaumaa voi ehkäistä raskausaikana.

Unohda isot painot

Tärkein treenitärppi raskaana olevalle onkin: vahvasta lantionpohjalihaksiasi ja keskivartalosi syviä lihaksia sekä huolehdi ryhdistäsi.

– Aina kun liikut, keskity keskivartalosi kannatukseen. Myös silloin, kun teet ”vain” hauiskääntöä. Pidä raskausvatsa syvien lihaksien avulla lähellä itseäsi,

jotta jännesaumaan kohdistuva paine vähenee, Rissanen neuvoo.

Jos pyykkilautaa on tullut aiemmin tavoiteltua ahkerasti, vatsalihakset saattavat olla lyhentyneessä tilassa. Rintakorin ja lantionkorin väli kutistuu, mikä häiritsee lantionpohjan, pallean ja suoliston toimintaa eikä taatusti kohenna oloa raskausaikana. Odotusaikana kannattaakin keskittyä vatsalihasten rentouttamiseen esimerkiksi hengitysharjoitusten avulla, sillä siitä taidosta on hyötyä synnytyksessä – toisin kuin kireästä six-packista. Hyvät vatsalihakset eivät sitä paitsi ehkäise erkauman syntymistä.

Raju liikunta on syytä unohtaa, sillä rehkiminen venyttää kovilla olevaa jännesaumaa entisestään. Mikä sitten on liikaa liikkumaan tottuneelle?

– Isot painot, raskaat ponnistukset, joissa tarvitaan keskivartalon vahvaa tukea sekä hyyt ja juoksu, määrittelee Rissanen.

Liikkua toki saa ja pitää, sillä oloneuvokseksi heittäytyminen kerryttää helposti painoa ja turvotusta, jotka osaltaan venyttävät jännesaumaa. Myös sillä on väliä, mitä laittaa suuhunsa. Jännesauma koostuu pääosin kollageenista, jonka muodostumista C-vitamiini vahvistaa. Hedelmiä, kasviksia ja marjoja poskeen siis! Kollageenin viholliset, sokeri ja vehnäjauhot, taas kannattaa jättää vähiin.

Löydä lantionpohja

Tylsää, vaikeaa, blaaah... Mielikuvasi lantionpohjatreenistä? Et ole ainoa, mutta nyt välttelylle on syytä laittaa stoppi. Ensimmäisenä on tärkeintä saada

tuntuma oikeaan paikkaan. Aktiiviseksi pitäisi saada peräaukon ympärillä olevat lihakset, välilihan alue sekä emättimen ja virtsarakon ympärillä olevat lihakset. Apua saat mielikuvasta, että nostat peräaukkoa kohti häpyluuta ja ylöspäin sen ohi.

– Voit myös ajatella nostavasi munasarjojasi ylöspäin, Rissanen vinkkaa.

Lantionpohja ja syvä vatsalihas toimivat kimpassa, eli myös syvä vatsalihas aktivoituu. Harjoituksen suunta on oikea, kun saat noston mukaan. Toivotonta? Jos tunnet suunnistavasi aivan umpimähkään, lantionpohjaan erikoistunut fysioterapeutti auttaa sinut kartalle.

Muuten säännöt ovat simppelet ja samat kuin muussakin lihaskuntoharjoittelussa: eri aikoina lyhyitä aktivointeja, kestävyyttä eli pitkää pitoa ja nopeutta. Pidä pari lepopäivää viikossa ja opettele myös tietoisesti rentouttamaan lantionpohja. Se onnistuu esimerkiksi jumppapallon päällä istuen: tunne, kuinka lantionpohja laskeutuu ja palloa vasten tulee painetta. Voit myös maata selälläsi ja puhallella sisään ja ulos neljään laskien, vain hengitykseen keskittyen.

Heti synnytyksen jälkeen kannattaa tehdä kevyitä supistuksia, jotka nopeuttavat lantionpohjan aineenvaihduntaa ja palautumista.

Testaa itse erkauman merkit

Synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä, ja kuukaudentarkkaa lähtölupaa salitreeniin ja ryhmäliikuntaan on mahdoton antaa. Jännesauma palautuu parhaimmillaan parissa kuukaudessa mutta kaikilla ei edes vuodessa.

– Selkeä erkauman merkki on, että vatsan keskiseinä on pehmeä ja sinne uppoavat sormet.

Kokeile nostaa lapoja lattiasta selinmakuulla, jalat koukussa. Jos keskelle vatsaa nousee pystysuunnassa harjanne tai et pysty nousemaan alustasta, jännesauma ei ole palautunut. Ei asiaa treenaamaan! Vatsan keskiosan täytyy olla jäntevä, kun palaat tositoimiin.

Erkauman paljastaa myös huomattavan pinnassa rintakehän alapuolella tuntuva sydämensyke. Aortalta – kuten muiltakin sisäelimitä – puuttuu napaikan jännesauman tuoma suoja. Iso erkauma myös tekee hengityksestä pinnallista ja ryhdin kannattelusta vaikeaa.

Jos erkaumaoireita on ja haluat palata ripeästi treenaamaan, on hyvä ajatus aloittaa fysioterapia pian synnytyk-

sen jälkeen. Vuotta kauempaa ei kannata jäädä ihmettelemään, jos vatsa ei palaudu.

Vatsalihaksia saatellaan takaisin yhteen muun muassa vahvistamalla lantionpohjalihaksia, syviä vatsalihaksia ja keskikehon hallintaa ilman voimakkaita rutistuksia ja kiertoja. Palautumisaikaan vaikuttavat kudostyyppi ja se, kuinka paljon jännesauma on venynyt.

Jopa 10-senttisen erkauman voi saada kuntoon tunnollisella harjoittelulla. Kirurginen korjaus on tarpeen, jos fysioterapia ei tuo toivottua lopputulosta, ongelmana on kivulias tyrä tai linea alba ja iho ovat hyvin hauraita. Harjoittelusta on silti hyötyä, koska leikkaus ei poista itse ongelmaa. Liian myöhäistä jännesauman kuntouttaminen ei ole koskaan, vaikka synnytyksestä olisi jo vuosia. *

STOP! Älä tee ennen kuin vatsa palautuu:

Vatsarutistukset ja lankku sekä kontallaan tehdyt keskivartaloliikkeet. Niissä jännesaumaan kohdistuu liikaa painetta.

Voimakkaat vartalon kierrot ja sivu- sekä takataivutukset. Jooga- ja pilatestunnit on syytä vaihtaa raskausaikana ja heti sen jälkeen ”mammatunteihin”, joissa huomioidaan kehon muutokset.

Raskaat ponnistukset, kuten syväkyykyt ja maastavedot. Hyppyjä sisältävä, kovatempoinen ryhmäliikunta. Korvaa hyppy askelluksella. Juoksu

Tiesitkö?

Myös himotreenaajan vaiva

Erkauma voi olla myös vääränlaisen vatsatreenin seuraus. Erkaantuneita vatsalihaksia näkee esimerkiksi fitnesskisaajilla ja bodareilla. Syynä ovat keskivartalon treenaaminen hurjalla kuormituksella ilman syvien lihasten aktivoitua ja bodareitten käyttämä tekniikka, jossa pidetään hengitystä raskaan ponnistuksen aikana ja pullistetaan vatsa tukivytötä vasten.



”Näytin siltä kuin olisin ollut uudelleen raskaana”

”Erkaumaoireista kuultuani tajusin niiden sopivan itseeni: pömpöttävä vatsa, lankutus-asennossa roikkuva ”vatsapussi”, selkävaivat, virtsankarkailu... En ole voinut tehdä istumaanousuja 10 vuoteen mutta luulin sen johtuvan selästäni. Minulla todettiin lievä erkauma navan kohdalla. Arvelen sen syntyneen ensimmäisen raskauteni jälkeen, kun minulla oli kiire treenata kroppa kuntoon.” *Hanna, 40*

”Aloin käydä jumppatunneilla lapseni ollessa noin 10-kuukautinen. En pystynyt tekemään istumaanousuja, ja vatsani alkoi pömpöttää oudolla tavalla. Näytin siltä kuin olisin ollut uudestaan raskaana! Minulla todettiin melko vaikea erkauma, joka oli suurimmillaan kuusi senttiä. En saanut käydä runsaasti hyppyjä sisältävillä tunneilla, ennen kuin vatsani oli palautunut.” *Ella, 31*

”Raskauden jälkeen en hallinnut keskivartaloani ja tuntui, että hoipuini jopa kävellessäni. Kärsin selkäsärystä. Yllätyin, kun minulla todettiin suurimmillaan yli kuuden sentin erkauma. Raskausvatsani oli ollut pieni, ja vauva syntyi kolme viikkoa etuajassa.

Erkauman takia isot lihaskuntoliikkeet olivat pannassa. En olisi millään malttanut odottaa treenaamaan pääsyä, mutta maltti palkittiin! Palauduin mielestäni ennätysajassa, viidessä kuukaudessa, tekemällä ahkerasti fysioterapeutin antamia liikkeitä ja kävelemällä reippaita lenkkejä.” *Minna, 36*

”Arvelin, että urheilustaani vuoksi lantionpohjalihakseni olisivat priimakunnossa. Vasta fysioterapeutin ohjauksessa tajusin, miten niitä oikeasti kuuluu treenata. Nyt trenni todella väsyttää alakerran lihakseni!” *Sari, 37*