



*Hyötyä
sinulle ja
lapsellesi*

Ensin pitää vahvistaa lantionpohjan lihakset, vasta sitten on vatsalihasten vuoro.

Minulla on reikä vatsassa. Fysioterapeutti vahvistaa: se on raskaudesta johtuva suorien vatsalihasten erkauma. Miten sen saa korjattua?

KAISA PASTILA KUVAT BULSS PRESS

Korsetti kuntoon synnytyksen jälkeen

Synnytyksestä on kulunut vuosi, kun huomaan saunassa, että minulla on reikä vatsassa. Vatsan keskivivalla, navan alapuolella, on kohta, johon uppoaa kaksi sormenpäättä. Vaikka jännitän vatsalihakseni, aukko säilyy. Mitä ihmettä?

– Suorien vatsalihasten erkauma, fysioterapeutti **Ira Rissanen** sanoo vastaanotollaan Helsingissä.

Vatsani on raskausaikana antanut periksi kasvavan vauvan edessä. Rintojen alta häpyluulle kulkeva jännesauma, johon vatsalihakset kiinnittyvät, on venynyt. Nyt lihasten reunojen välissä on aukko.

Oma aukkonni on navan alapuolella, mutta erkauma voi periaatteessa olla missä tahansa kohtaa jännesaumaa.

– Kahdella kolmesta odottajasta jännesauma venyy viimeistään viimeisellä raskauskolmanneksella.

70 prosentilla erkauma kuroutuu kiinni kahden kuukauden sisällä synnytyksestä. Loppuilla jännesauma ei palaudu ilman kuntoutusta.

– Mutta älä huoli, et ole myöhässä.

Vaikka synnytyksestä olisi kulunut 20 vuotta, erkauman voi saada jumpattua tiiviiksi.

Paketti ei pysy kasassa

– Onko sinulla ollut selkä kipeänä?

Kyllä, mutta olen luullut sen kuuluvan asiaan, kun kanniskelen yksi-

vuotiastani päivät pitkät ja nukutan häntä pinnasängyn pohjalla selkä kumarassa.

Erkauman tyypillisin oire on juuri selän väsyminen. Kun etupuolelta puuttuu tuki, selkä joutuu tekemään liikaa töitä. Esimerkiksi imurointi tai lenkki aristaa selän.

– Eräs asiakas kuvaili, miten juoksulenkin jälkeen tunne on kuin olisi ollut tehosekoittimessa. Paketti ei pysy kasassa, koska vatsan lihakset eivät pääse toimimaan normaalisti.

Venynyt jännesauma voi aiheuttaa myös virtsankarkailua tai ulostamisen vaikeutta. Jotkut saavat hengitysvaikeuksia. Jos erkauma pahenee, se voi aiheuttaa noidanuolia tai vaikka tyrän.

Fysioterapeutti näkee jo ryhdistäni, että minulla on erkauma. Tiedän, että olen lypsyssä. Vaikka muistan suoristaa itseäni vähän väliä, en jaksa pitää ryhtiä.

Itse asiassa koen, etten ole palautunut vieläkään synnytyksestä. Vartalo ei tunnuta samalta kuin ennen raskautta.

– Jännesaumasta on yhteys kaikkiin vatsan lihaksiin ja myös lantionpohjaan. Jos sauma on venynyt, vartalonhallinta voi olla hukassa.

Vahvista lihaksia oikein

Ensin fysioterapeutti varmistaa, että osaan aktivoida lantionpohjan lihakseni oikein. Vasta sitten on turval-

lista lisätä painetta vatsalihaksista.

– Heikko lantionpohja on kuin Lidlin muovikassi: jos sinne laittaa liikaa painoa, pohja antaa periksi.

Treeni ilman korsetin pohjaa saattaa levittää erkaumaa lisää tai jopa aiheuttaa laskeumia.

Lantionpohjan jälkeen vuorossa on syvä poikittainen vatsalihas. Vatsantiivistykset ovat aluksi vain parin sekunnin pituisia. Teemme myös ryhtiharjoituksia ja venytyksiä.

Rissanen tapaa erkaumapotilaitaan neljän viikon välein. Usein hoitojakso kestää kuusi kuukautta.

– Kun asiakas tulee toiselle käynnillensä, sisään kävelee ihan eri ihminen. Ryhti muuttuu heti, kun syvä tuki on herätelty.

Rissanen on kuullut potilailtaan, miten selkäkivut ovat lakanneet jo parissa viikossa. Moni on raportoinut myös virtsankarkailun hellittäneen nopeasti.

– Naiset sanovat tuntevansa olonsa kokonaisvaltaisesti paremmaksi kuin ennen. Tämä ei ole vain jumpppaa, vaan tästä saa voimaa.

Seuraavilla kerroilla edetään kestävyys- ja kehonhallintaharjoituksiin, jotka myös vahvistavat vinoja ja suoria vatsalihaksia. Vähitellen jännesauma alkaa tiivistyä ja saada jännitettä.

– Olen kerran todistanut viiden sentin kaventumisen kuukaudessa, mutta tavallisesti rako kapenee sentin tai pari kuussa. Isoin rako,

jonka olen nähnyt kuroutuvan kiinni, oli yli kymmensenttinen.

Valmis jännesauma on kuin trampoliini: kimmoisa ja jäntevä joka puolelta. Upottavia kohtia ei ole.

– En sano, että kaikkien tarvitsee korjata oma pömpönsä, vaan että jos on oireita, silloin kannattaa hakea apua, Rissanen selventää.

Anna kehon palautua

Miksi sitten sain erkauman? Oliko välttynyt ongelmalta, jos olisin huolehtinut paremmin vastalihasteni kunnosta ennen raskautta tai sen aikana?

– Kyllä ja ei, Rissanen lohduttaa.

Erkauman syynä voi olla kudostyyppi tai ikä. Vaiva on yleisempi yli 34-vuotiailla synnyttäjillä kuin nuoremilla. Myös monikkoraskaus, isokokoinen vauva, ylipaino ja suuri lapsiveden määrä lisäävät venymisen riskiä.

Mutta vatsalihakset voivat erkaantua myös silloin, jos treenaa liian voimakkaasti raskausaikana. ▶

Kuntoutuksella rako pienenee sentin tai pari kuussa.



NÄIN ALOITAT VATSALIHASTEN TREENAAMISEN SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

- Jo raskauden aikana voi tehdä syvien vatsalihasten jännitysharjoituksia, joissa jännitetään 2–30 sekuntia vatsaa oman hengityksen tahdissa.
- Synnytyksen jälkeen ensimmäinen vaihe on oppia tunnustamaan ja aktivoimaan syvät vatsalihakset.
- Toinen vaihe on ryhtyä käyttämään aktivoitua arkielämässä. Sauvakävelyssä saadaan kiertoa selkään ja aktivoitua syviä vatsan ja selän lihaksia. Hyyt kannattaa suosiolla jättää myöhemmäksi.
- Simplellien herättävien liikkeiden jälkeen voi edetä pikkuhiljaa haastavampiin liikkeisiin, joissa otetaan varovasti käsiä ja jalkoja mukaan. Harjoittelun edetessä on tärkeää tarkistaa tunnustelemalla, että liikkeitä tehtäessä vatsalihasten erkaantumaa ei tapahdu.
- Viimeisinä liikkeinä harjoiteltuun tulevat mukana erilaiset suorien vatsalihasten vatsarutistukset. Sektion jälkeen treenit tehdään samalla tavalla. (EH)

Liian kovaa ei saa treenata. Vatsarutistukset ja kyykyt voivat lisätä erkaumaa.

– Minulla käy asiakkaina paljon todella hyväkuntoisia naisia, jotka ovat tietämättään provosoi-neet erkaumaa liiaksi kovalla harjoittelulla.

Esimerkiksi vatsarutistukset ja syväkyykyt voivat lisätä erkaumaa.

Toinen riskin paikka on synnytyksen jälkeen, jos palautuminen vaarantuu.

– Spontaania palautumista tapahtuu kaikista eniten kahdeksan viikkoa synnytyksestä. Silloin kannattaa olla aiheuttamatta keholle lisäpainetta.

Rissasta kauhastuttaa usein villitys Mamma Boot Camp, jossa synnyttäneet laitetaan heti kovaan treeniin.

– Moni, joka on tottunut liikku-maan rankasti, lähtee liian aikaisin repimään esimerkiksi kuntosalille.

Rissanen on saanut asiakkaaksi naisia, jotka ovat ihmetelleet, miksi vatsan pullotus on kasvanut eikä pienentynyt synnytyksen jälkeen.

– Itse pitäisin kaksi kuukautta rauhallista aikaa ja nousisin varmuuden vuoksi sängystä kyljen kautta.

Rissanen, joka on aikaisemmin työskennellyt Helsingin Kätilöopis-ton sairaalassa, kehottaa hakemaan tarvittaessa apua jo heti synnytys-sairaalassa.

– Jos kylkeä kääntäessä vatsa höllyy, eikä siinä ole tukea, tai jos erkaantuma on niin suuri, että sisä-elimet voi tuntea ihon läpi, on etu, että pääsee heti synnytyksen jäl-keen fysioterapiaan.

Miten omien vatsalihasteni kävi? Tyypillistä tämäkin: Tulin uudelle raskaaksi ennen kuin reikä ehti korjautua. Mutta ainakin tiedän, mitä uuden raskauden jälkeen teen. 🐾

Jos haet apua oireisiisi, varmista, että fysioterapeutti on perehtynyt erkauman hoitoon. Lisää tietoa: irarissanen.fi. Lantionpohjan fysioterapeutit löytyvät osoitteesta pelvicus.fi.

Milloin joudutaan leikkaamaan?

Jos suorien vatsalihasten erkauma aiheuttaa naiselle selkäkipuja ja lihasten välissä on reilun kokoinen rako, vatsa on mahdollista korjata myös kirurgisesti.

– Leikkaus on iso ase. Sen käyttämis-tä harkitaan vasta, kun kaikki muut keinot on tarkistettu, sanoo professori, yllääkäri **Hannu Kuokkanen** HYKS:in plastiikkakirurgian klinikalta.

Kun erkaumapotilas ensimmäisen ker-ran menee lääkärin, ensin tutkitaan sel-kä: onko siellä mahdollisesti muuta vi-kaa, esimerkiksi välilevyvammaa. Sen jäl-keen lihaskorsetti yritetään kuntout-taa fysioterapiassa ja potilasta ohja-taan ergonomisuuteen arjen nostoissa

ja liikkeissä. Leikkaus on vasta viimeinen vaihtoehto.

– Selvä tapaus, joka otetaan leikkaus-jonoon, on nuorehko nainen, jolla ei ole ylipainoa mutta erkaantumaa reilusti. Naisella on selkävaivoja, eikä kuntoutus ole auttanut kipuihin.

Leikkauksessa suorien vatsalihasten reu-nat ommellaan yhteen kahdessa kerrok-sessa keskiviivalle. Sairausloma on usein kuusi viikkoa, jolloin kaikenlainen nostami-nen ja ponnistelu on kielletty.

Yksityisellä puolella erkaantumaleik-kauksia tehdään myös pelkästään esteet-tisin perustein, mutta tällöin potilas ei saa Kelan korvausta.