



©PhysioTools

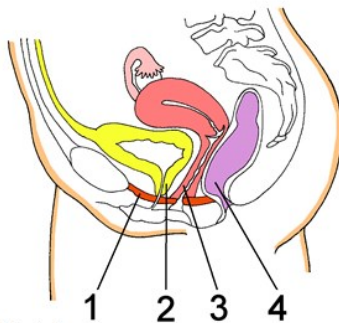
Video löytyy QR-koodin takaa sekä osoitteesta:
<https://dreambroker.com/channel/v6yuzqyb/wxn8s23i>

Heti synnytyksen jälkeen on tärkeää aloittaa lantionpohjalihasten kevyet tunnistamisharjoitteet. Ensimmäisen 6-8 viikon aikana lantionpohjalihasten harjoittelun lisäksi oman asennon ja ryhdin huomiointi ovat myös hyviä harjoitteita ryhtilihaksille. Kevyet kävelylenkit aloitettua kannattaa myös liikkua tarkastella omaa asentoa.

Toipumisen myötä ja jälkitarkastuksen jälkeen voi harjoitteluun yhdistää videolla esitettäviä toiminnallisia syvien keskivartalolihasten liikkeitä omat tuntemukset huomioiden. Voit alkuun tehdä vähemmän

toistoja/sarjoja ja lisätä näitä kehittymisen myötä. Harjoittelun edetessä

keskivartalon hallinta ja tunnistaminen kehittyvät. Harjoittelun aikana ei tule tuntua kipua tai painetta lantionseudulla. Tarkkailethan myös, että liikkeiden aikana keskivartalon tuki säilyy, eikä vatsa työnny ulospäin.



©FysioSportis

LANTIONPOHJAN LIHAKSET: "KESKIVARTALON JA LANTION LATTIA"

1. Lantionpohjan lihakset sivulta
2. Virtsarakko
3. Emätin ja kohtu
4. Peräaukko

Yhdistä seuraavaksi esitettäviin harjoitteisiin lantiopohjan aktivointi. Supista kevyesti peräaukkoa ja "imaise" emätintä sekä virtsaputkea kevyesti sisään- ja ylöspäin uloshengityksen aikana. Hengitä sitten sisään ja rentouta lantionpohja. Toista 8-10 kertaa, 2-3 sarjaa. Laatu korvaa määrän. Harjoittele joka toinen päivä.



©PhysioTools

Seiso selkä seinää vasten. Uloshengityksellä aktivoi kevyesti lantionpohjan, alavatsan ja pakaran lihakset. Käänä lantiota ikään kuin häntäluu kääntyisi jalkojen väliin. Pyri pyöristämään alaselkää. Sisäänhengityksellä palauta selkä keskiasentoon ja rentouta lihakset.



Selinmakuulla. Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja lähde nostamaan toista kantapäätä irti alustasta. Palauta kantapää alustalle. Huomioi, että lantion asento säilyy muuttumattomana koko liikkeen ajan. Tunne jännitys keskivartalossasi.

©PhysioTools



Lisähaastetta saat nostamalla koko jalan irti alustalta.

©PhysioTools



Selinmakuulla. Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja lähde kurkottamaan toisella kädellä kohti kattoa. Huomioi, että selkä ja kyljet pysyvät alustassa koko liikkeen ajan.

©PhysioTools



Kylkimakuulla. Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja, nosta kevyesti kylkeä irti lattiasta. Lähde nostamaan ylempää polvea kohti kattoa. Pidä kantapää yhdessä. Huomioi, ettei lantio lähde kiertymään noston aikana.

©PhysioTools



Loppurentoutus

Vie paino konttauasennosta taakse ja laske ylävartalo alustalle. Rentouta lantionpohja, selkä ja koko vartalosi. Hengittele rauhallisesti parin minuutin ajan.