

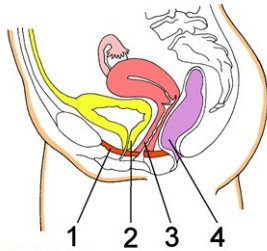


Heti synnytyksen jälkeen on tärkeää aloittaa lantionpohjalihasten kevyet tunnistamisharjoitteet ja neuvolasta oletkin luultavammin saanut tähän opasvihkosen. Ensimmäisen 6-8 viikon aikana lantionpohjalihasten harjoittelun lisäksi oman asennon ja ryhdin huomiointi ovat myös hyviä harjoitteita ryhtilihaksille.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

©PhysioTools

Toipumisen myötä ja jälkitarkastuksen jälkeen voi harjoitteluun yhdistää videolla esitettäviä toiminnallisia syvien keskivartalolihasliikkeitä 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.

Harjoitteista tehty video löytyy QR -koodin takaa sekä linkistä
<https://dreambroker.com/channel/v6yuzqyb/wxn8s23i>

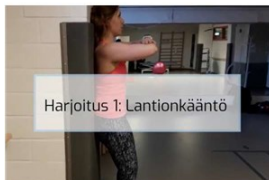


©FysioSporttis

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

Uloshengityksellä aktivoi kevyesti lantiopohjan, alavatsan ja pakaran lihakset. Käännä lantiota ikään kuin häntäluu kääntyisi jalkojen väliin. Pyri pyöristämään alaselkää. Sisäänhengityksellä palauta selkä keskiasentoon ja rentouta lihakset.



Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja lähde nostamaan toista kantapäätä irti alustasta. Palauta kantapää alustalle.

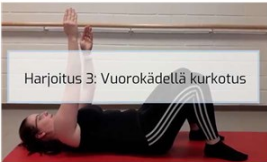
Huomioi, että lantion asento säilyy muuttumattomana koko liikkeen ajan.

©PhysioTools



Kun harjoite 2 sujuu hyvin, lisää haastetta nostamalla koko jalka alustalta.

©PhysioTools



Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja lähde kurkottamaan toisella kädellä kohti kattoa.

Huomioi, että selkä ja kyljet pysyvät alustassa koko liikkeen ajan.

©PhysioTools



Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja, nosta kevyesti kylkea irti lattiasta. Lähde nostamaan ylempää polvea kohti kattoa. Pidä kantapää yhdessä.

Huomioi, ettei lantio lähde kiertymään noston aikana.

©PhysioTools



Rentouta lantiopohja, selkä ja koko vartalosi. Hengittele rauhallisesti 1-2min ajan.

©PhysioTools