

Wellness With Elina

# Ryhti raskausaikana





## Ryhti muuttuu raskausaikana

Raskauden myötä kasvava vatsa vaikuttaa paljon ryhtiin ja selän hyvinvointiin. Rintojen kasvu voi myös aiheuttaa haasteita selälle ja koko vartalon asennolle. Kuitenkin neutraalin asennon säilyttäminen rinta- ja lannerangassa on edellytys selän terveydelle, Samoin iso merkitys on keskivartalon lihasvoimalla, joka erkaantuvien vatsalihasten myötä hupenee raskauden edetessä. Kehon hallinta myös muuttuu painopisteen muuttumisen myötä, mikä sekin omalta osaltaan vaikuttaa selän asentoon niin liikkussa kuin seisoessakin. Monta tekijää siis taustalla vaikuttamassa.

Tärkeimmät selkää tukevat lihasryhmät ovat

- selkälihakset
- vatsalihakset
- pakaralihakset
- lantionpohjan lihakset

Kaikissa ohjatuissa treeneissäni keskitytään näiden lihasryhmien vahvistamiseen, mikä auttaa sinua säilyttämään mahdollisimman hyvän selkäterveyden läpi raskautesi. Vahvat ryhtilihakset auttavat sinua tasapainon muutoksissa ja ehkäisevät selän kiputiloja. Mahdollisesti jossain kohtaa kasvavan vatsan myötä saatat kuitenkin tarvita raskauden aikaista tukivyötä, sitä kannattaa tiedustella neuvolan kautta esimerkiksi fysioterapiasta.

Tarkastellaapa seuraavaksi huonoa ja hyvää ryhtiä. Vasemman puoleisessa kuvassa ylävartalo on lypsyssä ja vatsa ”pömpöttää” eteenpäin. Samoin käsivarret olkapäitä myöten ovat kääntyneenä eteenpäin. Oikean puoleisessa kuvassa nähdään hyvä ryhti, jossa käsivarsi on olkavarren kanssa samassa linjassa vartalon kanssa. Selkäranka kaartuu neutraalisti ja pää on luonnollisessa asennossa suorana rangan jatkeena.





Ryhdin ja vartalon asennon kannalta olennaisimpia lihaksia ovat selän ojentajalihakset sekä syvät selkälihakset, jotka toimivat myös suorina selkälihaksina. Syvät selän lihakset taas yhteistyössä vinojen vatsalihasten kanssa mahdollistavat vartalon kiertoliikkeen ja monipuolisen liikkumisen. Näitä ryhtilihaksia pääset harjoittamaan monipuolisesti harjoitusvideoiden treeneissä.

Selän lihaksia voit ja on suotavaakin harjoittaa läpi koko raskauden, kunhan ryhti pysyy hyvänä. Liikkeet ei saa missään nimessä sattua. **Kipu on aina merkki siitä, että pitää lopettaa** ja tällöin kannattaa kääntyä esimerkiksi äitiysfysioterapian puoleen. Osteopatiasta monet ovat myös saaneet apua raskaudenaikaisiin kiputiloihin.