Wellness With Elina

Kehonhuolto ja liikkuvuus raskaana



Kehonhuolto raskausaikana on tärkeää

Istumme nykypäivänä paljon ja tämä jumiuttaa helposti lonkkamme sekä lonkkaa koukistavat lihakset. Nämä lihakset vaikuttavat oleellisesti lonkan asentoon ja voivat jumiutuessaan aiheuttaa selkä- ja lantionalueen kipuja.

Kun istumme, lanne-suoliluulihas sekä etureiden suora reisilihas ovat kestosupistuksessa -> pitkäkestoisesti tehtynä lonkan koukistajat lyhentyvät ja lantion asento muuttuu epäedulliseksi. Myös raskauden tuoma painopisteen muutos edesauttaa tätä lantion virheasentoa eli eteenpäin kallistumista.

Liikkuvuustesti: Asetu lattialle istumaan jalat suoraksi. Pyri myös pitämään selkä luonnollisessa asennossa suorana. Mille tämän asennon ylläpito tuntuu? Helpolle? Työläälle? Jos asento tuntuu tosi vaikealle ja jopa mahdottomalle, ovat lihakset kireällä. Kireys vetää väkisin alaselkää pyöreksi, jotta asennossa pysyminen oli mahdollista. (Viereinen kuva)

Raskaus siis kiristää eritoten tiettyjä kehon lihaksia, joten niiden päivittäinen huoltaminen on tärkeää jo ihan oman mukavuuden kannalta. Lonkankankoukistajalihakset, pakaralihakset reisilihakset sekä rintalihakset tarvitsevat siis normaalia liikerataa tukevaa harjoittelua ja huoltoa. Yliojentumista kannattaa välttää raskausaikana, kun hormonit muutenkin löysyttävät nivelsiteitä.

Venyttelijän muistilista:

-Suosi dynaamisia eli pumppaavia liikkeitä venytyksissäsi. Nämä aukaisevat parhaiten lihasjännityksiä. Ei siis pitkiä äärivenytyksiä.

-Palleahengitys toimii myös hyvin rintarangan venytyksenä (kts. Viikon 2 palleahengitys)

-Jos istut paljon, tee välissä dynaamisia venytyksiä. Vähän joka päivä!

-Venyttely voi tuntua välillä turhauttavaltakin, mutta kun siitä tulee rutiini, huomaat miten hyvältä kehossa tuntuu. Ota siis venyttely tavaksi esim. televisiota katsoessa.

Alla esimerkkejä hyvistä liikkeistä, ota niitä mukaan arkeesi.


Rintakehän venytys


Etureiden venytys


Pakaravenytys


Takareiden venytys


Lonkan koukistaja venytys