

Råd till dig som är nybliven mamma



Arbetsterapi/fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus, 2015-06-10

TÄNK PÅ DIN HÅLLNING

Du har säkert märkt att din hållning förändrats under graviditeten. Bukmuskelnerna har förslappats, din svank har ökat genom att bäckenet har tippats framåt. Efter förlossningen får du också en tyngre byst, vilket gör att du kan få en ihopsjunken hållning - så tänk på att räta på ryggen och sänk axlarna. Det är nu viktigt att bli medveten om hur du står, går och sitter, så att du får tillbaka din normala hållning.

Hållningsträning

Fördela tyngden jämt på båda fötterna. Släpp ned axlarna, räta ut svanken lite, slappna av i knäna, tyngden mitt över foten.

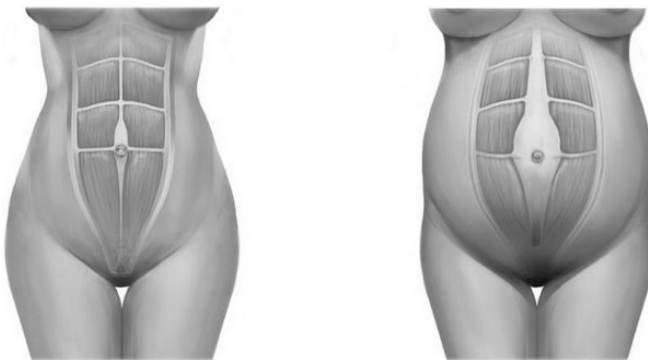
Stå gärna framför en spegel när du tränar.



BUKMUSKLER

Bukmuskulerna består av flera muskellager. När man är gravid täns de ut och mot slutet av graviditeten är det vanligt att de båda raka bukmuskulerna delas ovanför och nedanför naveln - se bild -. Du kan känna delningen om du lägger dig på rygg med böjda ben, lägger ett par fingrar några cm ovanför naveln samtidigt som du lyfter upp huvudet en bit från underlaget. Detta är inget farligt men bukmuskulerna hjälper till att stödja ryggen. Svaga bukmuskler kan leda till ryggvärk, det är därför viktigt att man har en balans mellan ryggens och bukens muskler.

Första tiden kan du börja träna de djupa stabiliserande bukmuskulerna, Vänta med sneda situps tills du inte känner någon tydlig delning av de raka bukmuskulerna - se bild -. Vänta med raka situps ytterligare några veckor. Lämpliga övningar finner du i träningsdelen i detta häfte.



LYFT OCH BÄR

Ryggen är instabil efter graviditeten och bör inte utsättas för stora belastningar. Därför är det viktigt att man undviker tunga lyft, det vill säga mer än bebisens vikt de första 4 veckorna samt att man lyfter och bär på rätt sätt. Undvik att lyfta bilstolen med barnet i och även att lyfta/bära äldre syskon. Låt syskonen klättra upp i ditt knä eller sätt dig på golvet. Bär lättare och sidlika och gå hellre fler gånger.

När du lyfter och bär, tänk på:

- håll ryggen rak
- fötterna lätt isär med den ena foten framför den andra och låt benen arbeta
- håll det du bär nära kroppen
- knip alltid när du lyfter

BÄCKENBOTTEN

Bäckenbotten (Bb) är en viktig muskulatur. När dessa muskler förslappas så kan du få urinläckage, framför allt när du hostar, nyser etc. Bb fungerar som ett stöd för alla organ i buken. Är din Bb slapp är även slidmuskulaturen slapp och det påverkar ditt sexliv.

I samband med graviditet och förlossning blir Bb uttänjd. Till viss del återtar muskulaturen sin ursprungliga form automatiskt efter förlossningen, men du måste själv vara aktiv och träna regelbundet. En vältränad kropp är ingen garanti för en vältränad Bb!

Man skall kunna knipa i alla ställningar, liggande, sittande och stående. Koppla ihop träningen med dina dagliga sysslor så kommer du lättare ihåg den.

Knip alltid i Bb när du nyser, hostar, skrattar och lyfter. Alltså vid de tillfällen då trycket i bukhålan ökar.



BÄCKENBOTTENTRÄNING

Hitta rätt knip

Ligg i en avslappnad ställning. Knip försiktigt ihop slutmuskeln runt ändtarmen, fortsatt att knipa uppåt - framåt runt slidan och urinrörsmynningen. Sug in och lyft upp! Det skall kännas som ett lyft underifrån uppåt i riktning mot naveln. Gör detta knip och håll kvar ett par sekunder, slappna av lika länge innan du upprepar knipet. Andas lugnt och känn efter att buk och stjärtmusklerna är avslappnade. Träna på tills du klarar 10 i följd.

Dynamiskt knip

Nu skall du knipa snabbare och hårdare och samtidigt tänka att du suger eller lyfter inåt i riktning mot naveln, håll ca 3 sekunder och slappna av lika länge.

Styrkeknip

Knip nu långsamt och försök att hålla kvar knip/lyft 5-6 sekunder, vila lite längre mellan knipen. När du klarar detta knip kan du öka tiden på knipet till 10-12 sekunder och gärna dubbelt så lång vila.

Uthållighetsknip

Gör ett maxknip och håll kvar spänningen så länge du orkar. När du tappat knipet försök ta upp det sista du har kvar och håll ytterligare en stund.

De första månaderna efter förlossningen bör du knipa dagligen 4-5 gånger, när du klarar ovanstående knip fortsätter du underhållsträna några gånger per vecka.

TRÄNING

Efter din förlossning skall såret efter moderkakan läka och livmodern skall dra ihop sig.

Under denna tid kan du göra följande övningar om du vill. Vänta med tyngre träning tills efter kontrollen hos din barnmorska.

Uppvärmning

Trampa på plats med mjuka fötter några minuter. Växla med höga knäuppslagningar, avsluta med några djupa andetag.

Rörlighet – rygg

Håll axlarna sänkta och händer i axelhöjd. Sträck armarna upp mot taket, och drag sedan ned armbågarna till midjan. Försök ha armarna bakom axlarna.



Copyright © Helsehus Digital Rehabil AB



Sitt skräddare. Runda bröstryggen, sträck sedan upp och för ihop skulderbladen.

Grundspänning

Här skall du försöka hitta de djupa bukmusklerna. Ligg med böjda ben, spänn nedre delen av magen. Behåll spänningen, fortsatt andas normalt. Om du har svårt att hitta grundspänningen kan du placera fingrarna ett par cm innanför höftbenskammen. Dra in naveln mot ryggraden, känn att muskulaturen under dina fingrar spänns.

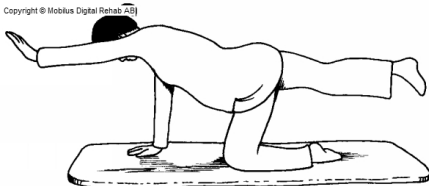
Knäfyrfota. Dra in nedre delen av magen utan att förändra ryggens lätt svankade position.



Stå fritt på golvet med lätt böjda knän och spänn de djupa bukmusklerna. Känn att magen lyfts. Du kan även prova övningen i sittande.



Knäfyrfota. Behåll ryggen i neutral position. Sträck ut en arm. När detta känns bra så kan du gå vidare till övningen nedan.



Sträck ut arm framåt och motsatt ben bakåt.

VILOPOSITIONER

Ligg så att hela ryggen har kontakt med underlaget, lägg gärna upp benen på en stol. Har du känning av bäckensmärta prova att vila på sidan med kudde mellan knäna, växla läge ofta.

Copyright © Moksus Digital Rehab AB



AMNING

Välj en bekväm fåtölj eller soffhörna, ha gärna stöd i ländryggen, det kan vara skönt att sätta upp ett eller båda benen på en fotpall. Du kan också sitta skräddare, lägg kudde/kuddar i ditt knä så barnet når upp till bröstet. Låt barnet vila på kudden så att du kan slappna av i nacke och axlar.

[illegible]

Vid frågor så får du gärna höra av dig till Fysioterapeut/Sjukgymnast
Arbetssterapi/Fysioterapi Skaraborgs Sjukhus Skövde
Telefonnummer: 0500-43 12 58
Telefontid: måndag-fredag 09.00 – 11.00