

20.6.2018

Suorien vatsalihasten erkauma

Suorien vatsalihasten erkauma on normaalia raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Lähes kaikille raskaana olevista tulee erkauma raskauden viimeisellä kolmanneksella. Se syntyy, kun valkoinen jännesauma ja vatsalihasten lihaskalvot venyvät keskilinjastaan. Raskauden aikana valkoinen jännesauma haurastuu ja voi venyä jopa 15cm antaen tilaa kasvavalle lapselle, kun normaalisti suorien vatsalihasten etäisyys toisistaan on noin 2cm.

Valtaosalla synnyttäneistä naisista suorien vatsalihasten erkauman palautuminen tapahtuu spontaanisti kahden ensimmäisen kuukauden aikana synnytyksen jälkeen. Tämän jälkeen palautumisprosessi hidastuu, mutta palautumista tapahtuu vielä noin vuoden ajan synnytyksestä. Osalla synnyttäneistä naisista erkauma ei kuitenkaan palaudu täysin ilman terapeuttista harjoittelua.

Suorien vatsalihasten erkauma on yhteydessä tuki- ja liikuntaelin vaivoihin, kuten alaselkä- ja lantiokipuihin sekä lantionpohjan toimintahäiriöihin. Erkauma vaikuttaa häiritsevästi keskivartalon lihasten ja lihaskalvojen toimintaan lantion alueella sekä vaikeuttaa voimansiirtoa rintakehän, alaselän ja lantion välillä. Se voi vaikeuttaa ryhdin ylläpitämistä, lantionpohjan aktivoimista ja rajoittaa hengitystä.

Erkauman ennaltaehkäisy ja palautuminen

Suorien vatsalihasten erkauman kehittymistä voidaan ennaltaehkäistä välttämällä raskasta liikuntaa raskauden viimeisellä kolmanneksella ja ensimmäisinä kuukausina synnytyksen jälkeen sekä painonhallinnalla. Erityisesti liikkeitä, joissa valkoiseen jännesaumaan kohdistuva paine kasvaa tulee välttää. Tällaisia liikkeitä ovat muun muassa vatsalihasrutistukset, vartalon kiertoliikkeet, vartalon sivutaivutukset, lankutus, kontallaan tehtävät harjoitteet ja lisäpainoharjoittelu.

Synnytyksen jälkeen suorien vatsalihasten erkauman palautumista voidaan edistää lantionpohjan lihasten harjoittelulla, poikittaisen vatsalihaksen aktivoinnilla, lantion ja alaselän alueen lihasten

20.6.2018

rentoutusharjoitteilla, ryhtiä edistävillä harjoitteilla sekä kevyellä liikunnalla, kuten vaunulenkkeillä. Suoran vatsalihaksen harjoitteita suositellaan tekemään vasta, kun harjoitteet pystyy tekemään ilman alavatsan pullotusta.

Milloin fysioterapiaan?

Käyntiaika jatkofysioterapiaan suositellaan varaamaan, jos kärsii alaselän tai lantion alueen kiputiloista tai virtsankarkailusta. Käyntiajan voi varata myös, jos epäilee ettei suorien vatsalihasten erkauma lähde palautumaan. Synnytyksen jälkeen raskaiden liikuntamuotojen aloittamista asteittain suositellaan vasta lääkärin jälkitarkastuksen jälkeen.

Yhteystiedot

- Eksoten asiointipalvelu www.eksote.fi
- Eksoten fysioterapian ajanvarausnumero
- puh. 05 352 6000, ma – pe klo 7:30-16

Ohjeen laatijat

Fysioterapeutit: Stina Kosonen, Nina Yrjönen ja Ellinoora Villinger