



Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten

Kom i form etter svangerskap og fødsel





Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten

Kjære barselkvinne

Med denne brosjyren ønsker vi å hjelpe deg med å komme i gang med bevegelser og øvelser etter svangerskap og fødsel. Brosjyren er rettet mot alle barselkvinner. Dersom det er spesielle forholdsregler å tenke på, som eksempelvis etter keisersnitt, så vil dette være nevnt i det enkelte avsnittet.



Øvelser i barseltiden

De første 6 ukene etter fødselen kalles barseltiden og kroppen er i omstilling. Også muskulaturen er under omstilling. Noen muskler og muskelgrupper kan ha behov for systematisk opptrening etter den uvante belastningen svangerskap og fødsel førte med seg.

Vi presenterer her noen øvelser som kan bidra til å gradvis gjenvinne funksjon, styrke og utholdenhet. Det er fint å starte med disse øvelsene i barseltiden. I tillegg er det svært verdifullt å legge inn noen gåturer ute, der tempo og distanse kan økes gradvis. Til å begynne med, ta gjerne utgangspunkt i det aktivitetsnivået du hadde i svangerskapet.

Hvis du opplever vanskeligheter med utførelsen av øvelsene, så ikke nøl med å ta kontakt med oss på helsestasjonen. Dersom du fikk en 3. grads rift i bekkenbunnmuskulaturen, anbefaler vi individuell veiledning hos en fysioterapeut. Ta kontakt enten direkte med fysioterapeut eller be jordmor/helsesykepleier/lege om en henvisning til fysioterapi. Er det andre ting du lurer på, ta gjerne kontakt med oss.



Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten

Hvilestillinger

I barseltiden er det ekstra viktig å veksle mellom aktivitet og hvile.

Når barnet sover, prøv å prioritere hvile.

Her er noen eksempler på gode hvilestillinger:



Du kan begynne å ligge på magen allerede på sykehuset, også om barnet ble forløst med keisersnitt. Stillingen stimulerer livmoren til å trekke seg sammen, og bekken og rygg avlastes godt når du ligger slik. Legg gjerne en eller to puter under magen og en pute under ankene.



Ligg på et teppe, en matte eller lignende med beina hvilende på en stol. Legg en liten pute under nedre del av setet, og kjenn at korsryggen hviler mot underlaget.



Ligg på ryggen med en høy pute eller en sammenlagt dyne under lår, knær og legger. Bruk gjerne en liten pute eller et håndkle til å fylle hulrommet under korsryggen.



Ligg på siden med pute mellom beina. Puten skal rekke fra øvre del av låret helt ned til ankene.



Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten

Amming

Det er vanlig å bruke mye tid på amming. Det er viktig at du gir deg tid til å finne gode stillinger. Da er det større sjanse for at ammingen blir en kosetund for deg og barnet ditt.

Trekk frem nederste skulder og arm.
Hodet hviler godt på puten. Bruk gjerne en pute/dyne mellom beina



Beina skal hvile i gulvet. Om nødvendig, sett føttene opp på en skammel e.l.

Legg gjerne en pute eller et håndkle i korsryggen som støtte. Støtt armene med pute og bruk armlenene.

Bruk gjerne hodestøtten eller en pute for å støtte hodet.

Venepumpeøvelse

Under svangerskap og fødsel har belastningen på underlivet vært stor, og du har kanskje sting som skal gro. Det er ikke uvanlig med følelse av tyngde/press i underlivet. Det vil lette på trykket om du hviler i liggende stilling. Øvelsen på bildet vil fremme sirkulasjonen og redusere trykket i underlivet.



Løft opp setet, rist og senk rolig ned igjen.
Pust dypt. Gjenta 5-10 ganger.



Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten

Bekkenbunnen/ knipeøvelser

*Svangerskap og fødsel er en stor belastning for bekkenbunns-
muskulaturen. Det er viktig å trene disse musklene for å forebygge eller
behandle inkontinens (lekkasje av urin, luft eller avføring).*

*Bekkenbunnen består av flere muskler som støtter opp organene i
underlivet, og er viktig i vår kontroll av de 3 åpningene urinrør, skjede og
endetarm. I tillegg kan bekkenbunns-
muskulaturen bidra til en muskulær
stabilisering rundt bekken og korsrygg.*

Bekkenbunnen kan trenes på samme måte som annen muskulatur. Prøv først å få kontakt med bekkenbunns-
muskulaturen. Dette kan kreve litt øving og ta litt tid, så vær tålmodig.

Trekk sammen rundt åpningene (knip), forsøk å løfte opp og innover og slipp ut igjen uten å trykke aktivt nedover. Kjønn at sete og lår er avslappet gjennom hele øvelsen.

Du kan kontrollere at det er de rette musklene du bruker, ved å holde en hånd under skjede/endetarmsåpningen. Du skal da kjenne at du løfter bekkenbunnen opp og vekk fra hånden.

Du kan også prøve å stanse urinstrålen under vannlatingen for å finne og bli kjent med den rette spenningen.

Begynn bekkenbunnstreningen gjerne i liggende stilling, da slipper bekkenbunns-
muskulaturen å jobbe imot tyngdekraften og det blir lettere å få til den rette spenningen.

Her er noen forslag til egnede utgangsstillinger:



Knip så kraftig du kan og hold spenningen i 6-8 sek.

Ta like lang pause mellom spenningene.

Gjenta dette 8-10 ganger før du tar en god pause fra knipeøvelsene.

Vi anbefaler 3 treningsøkter daglig i 12 uker, men hvert knip du gjør er bedre enn at du ikke gjør noe.



Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapijenesten

Bekkenbunnen/ knipeøvelser

Flere forslag til egnede utgangsstillinger (progresjon):





Bekkenbunnen/ knipeøvelser

Flere forslag til egnede utgangsstillinger (progresjon):



Knip så kraftig du kan og hold spenningen i 6-8 sek. Ta like lang pause mellom spenningene.

Gjenta dette 8-10 ganger før du tar en god pause fra knipeøvelsene.

Vi anbefaler 3 treningsøkter daglig i 12 uker, men hvert knip du gjør er bedre enn at du ikke gjør noe.





Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten

Magemuskulatur

Du kan starte lett aktivisering/trening av magemusklene kort tid etter fødselen. Føler du ubehag eller plager underveis, så vent litt lengre og prøv igjen litt senere.

Pass på å bygge opp spenning i bekkenbunnsmuskulaturen FØR hver gang du aktiviserer magemusklene. Start gjerne i for deg komfortable stillinger som liggende, firefotstående, sittende eller stående.



Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip bekkenbunnen innover og prøv å trekke navlen mot ryggraden. Slipp rolig. 5-10 repetisjoner x3.



Stå på alle fire og rett opp ryggen uten å henge gjennom i korsryggen. Knip bekkenbunnen innover og trekk navlen mot ryggraden. Slipp rolig. 5-10 repetisjoner x3.

Sitt på den fremre delen av en stol med god støtte under føttene. Rett opp ryggen uten å svaie overdrevent. Knip bekkenbunnen innover og trekk navlen mot ryggraden. Slipp rolig. 5-10 repetisjoner x3.





Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten

Nakke / skuldre / rygg

Øvelsene skal hjelpe deg å øke sirkulasjonen i området rundt nakke, skuldre og rygg. De kan brukes for å forebygge ømme muskler og løse opp muskelspenninger når du kjenner deg øm og stram. Samtidig vil du bli sterkere i viktige muskelgrupper og du vil kunne takle den uvante og økende belastningen (mye løfting og bæring av barnet ditt) bedre.

Kombiner gjerne øvelsene med spenning i bekkenbunns- og magemuskulaturen, om du føler at du får til å kontrollere dette samtidig. Spesielt i starten kan det lønne seg å konsentrere seg på få muskelgrupper samtidig.



Ligg på magen med pute under magen og ankene. Løft hodet, armene og den øvre delen av ryggen opp mens du holder blikket rett ned. Slipp rolig ned igjen. 5-10 repetisjoner x3.



Sitt på den fremre delen av stolen. Trekk begge skuldrene opp mot ørene uten å skyve haken frem. Slipp rolig. 5-10 repetisjoner x3.



Sitt på den fremre delen av stolen. Trekk begge skuldrene nedover og bakover mot ryggraden uten å skyve haken frem. Slipp rolig. 5-10 repetisjoner x3.



Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten

Nakke / skuldre / rygg



Sitt på den fremre delen av stolen. Legg begge hendene på skuldrene og lag store sirkler med albue. 10 repetisjoner i begge retninger x3.



Sitt på den fremre delen av stolen.

- Fold hendene og skyv håndflatene frem (skyt rygg). Slipp rolig.
- Fold hendene og skyv hendene bakover og nedover. Slipp rolig.
- 5-10 repetisjoner 3.

Løfting og bæring

De første ukene etter fødselen kan muskulaturen i bekknebunn, mage og rygg oppleves som noe svekket etter påkjennningene under svangerskap og fødsel.

Ved løfting og bæring øker trykket i bukshulen, noe som øker kreftene som virker inn på muskulaturen. Det er helt ufarlig å løfte babyen din, men prøv å unngå tunge løft de første ukene etter fødselen, så langt dette lar seg gjøre.

Løft så nærme kroppen som mulig. Knip i bekknebunnsmuskulaturen før du begynner å løfte.





Øvelser 6-12 uker etter fødselen

Mange mødre vil nå være i stand til å begynne med den type trening de ønsker. Det gjelder også for de som ble forløst ved keisersnitt derom såret er tilhelet uten komplikasjoner.

Det er viktig å tilpasse aktiviteten etter hva bekkenbunnen tåler.

Dersom du opplever urinlekkasje ved løp og hopp, bør du vente med den type aktivitet og heller intensivere bekkenbunnstreningen.

Bekkenbunnen/knipeøvelser

Det er tyngre å knipe i sittende og stående utgangsstillinger. Du bør nå ta i bruk disse stillingen i treningen om du ikke har gjort det allerede. Det kan være en målsetting at du 6 måneder etter fødselen kan holde knipet i 10 sek og gjennomføre 10 repetisjoner.

Knip så kraftig du kan, hold i 6-8 sek, – slipp. Pust rolig og ta pause i 8 sek. Gjør 10 repetisjoner x3.

Når du er i stand til å holde i 8 sek, kan du på slutten av holdeperioden trekke musklene videre innover med raske sammentrekninger 3-4 ganger.

Knip så kraftig du kan og hold spenningen i 6-8 sek. Ta like lang pause mellom spenningene.

Gjenta dette 8-10 ganger før du tar en god pause fra knipeøvelsene.

Vi anbefaler 3 treningsøkter daglig i 12 uker, men hvert knip du gjør er bedre enn at du ikke gjør noe.





Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapijenesten

Magemuskulatur

Noen av magemusklene har under svangerskapet delt seg langs midtlinja (fra spissen av brystbeinet gjennom navlen og til symfyisen). Disse lukker seg som regel helt av seg selv i løpet av noen uker etter fødselen. Noen mødre opplever at magemusklene lukker seg sent eller ikke lukker seg helt fullstendig. Forskning viser at det ikke er mulig å fremskynde eller avhjelpe denne prosessen med tilpassede øvelser. For tidlig og/eller for intensiv trening av magemusklene kan derimot ha negativ innvirkning på denne prosessen.

For de fleste vil det være mulig å starte med intensiv trening av magemusklene rundt 10-12 uker etter fødselen.

Om intensiv trening av magemuskulatur gir deg ubehag, kan du prøve å redusere intensiteten i treningen, eventuelt vente litt og prøve igjen ved et senere tidspunkt.

Pass på å holde spenningen i bekkenbunnen under trening av magemuskulaturen.



Stå på knær og underarmer. Knip i bekkenbunnen og trekk navlen inn mot ryggraden (lag «flat mage»). Pust rolig og slipp sakte. Du skal hele tiden ha god kontroll over den nedre delen av magen.

Knip i bekkenbunnen og trekk inn den nedre delen av magen. Løft hodet og overkroppen rolig opp uten å miste spenningen i bekkenbunnen og nedre del av magen. Senk rolig ned igjen og slipp bekkenbunnen til slutt. Ta 8-10 repetisjoner x3.



Knip i bekkenbunnen og trekk inn den nedre delen av magen. Løft hodet og overkroppen rolig diagonalt opp uten å miste spenningen i bekkenbunnen og nedre del av magen. Senk rolig ned igjen og slipp bekkenbunnen til slutt. Løft vekselvis opp mot høyre og venstre side. Ta 8-10 repetisjoner x3.

Komplekse øvelser



Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten



DIAGONAL LØFT

Knip i bekkenbunnen og trekk inn den nedre delen av magen. Hold blikket rettet rett ned. Løft en arm og motsatt bein rolig opp uten å miste spenningen i bekkenbunnen og nedre del av magen. Senk rolig ned igjen og slipp bekkenbunnen og magen til slutt.

Ta 8-10 repetisjoner x3.

KNEBØY

Knip i bekkenbunnen og trekk inn den nedre delen av magen. Bøy samtidig i knær og hofter. Press rolig opp igjen.

Ta 8-10 repetisjoner x3.



SPLITTBØY / UTFALL

Sett en fot fremfor den andre med lang avstand. Knip i bekkenbunnen og trekk inn den nedre delen av magen. Senk det bakre kneet rolig ned mot gulvet og press rolig opp igjen.

Ta 8-10 repetisjoner x3 med hver side.

Øvelser med baby



Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten



PLANKEN PÅ KNE



SIT UPS



LØFT
BARNET
OPP OG
NED



Selbu kommune

Helsestasjon
Ergo- og Fysioterapitjenesten

Babyen

- Når barnet sover, skal det ligge på ryggen. En bør da veksle mellom å legge hodet mot høyre og venstre side for å unngå utvikling av en favorittside. Barnets hodeskall er veldig myk og kan lett bli avflatet på én side om hodet ofte ligger vendt mot den samme siden.
- Barnet vil profitere av å få kjenne og erfare forskjellige stillinger i løpet av våkentiden sin. I starten kan dette gjøres gjennom å f.e. bære barnet i forskjellige stillinger eller å la babyen ligge og leke litt i mageleie.
- Små barn trenger lite utstyr. En matte på gulvet vil gi et mykt og trygt underlag som samtidig gir friksjon når babyen begynner å flytte seg på egenhånd.
- Legg til rette for at babyen kan bevege seg mest mulig fritt i våkentiden sin.

Ved spørsmål ta kontakt med:

- Jordmor eller
- Helsesykepleier eller
- Fysioterapeut

*v/ Selbu Helsestasjon
tlf: 73816822*

