

## Tips och träning -ur ett fysioterapeutiskt perspektiv Under och efter din graviditet



Fysisk träning under din graviditet kan minska risken för att drabbas av ryggbesvär, bäckenbesvär, nedstämdhet illamående och depression. Träningen kan även ge dig mer ork och energi. Har du sedan innan din graviditet rygg eller bäckenbesvär kan träningen lindra dessa besvär. Träning under första halvan av din graviditet är extra viktigt för ditt barn. Studier visar att tränar kvinnan regelbundet växer moderkakan snabbare och får en bättre genomblödning och på så sett ger den en bättre funktion för fostret.

### Muskeldelning

Nästan alla kvinnor får en muskeldelning, diastas, under och efter sin graviditet. En diastas är en naturlig separation/förtunning av bindvävstråket längst fram i magen (linea alba) som löper från bröstbenet via naveln till blygdbenet. Detta gör att de yttre magmusklerna (rectus abdominis) förflyttas åt vardera sidan på kroppens framsida i takt med att magen växer. De djupa magmusklerna (transversus abdominis) töjs ut ju mer magen växer, de blir långa och slappa och tappar sin förmåga att stabilisera ryggen. Äldre eller överviktiga gravida löper ökat risk att få större magdelningar efter graviditeten. Kvinnor som går igenom täta graviditeter eller kvinnor som inte hunnit stärka sin bålmskulaturkan kan få större muskeldelning. Dessa muskeldelningar kan bl.a. ge ont i ryggen, framfall, nedsatt förmåga att hålla tätt i blåsa/tarm, oförmåga att stabilisera bålen, bäcken relaterade besvär och en putande mage.

Muskeldelningen kan vara ett problem som kvarstår efter att barnet är fött. De allra flesta magdelningar läker inom 8-10 veckor. Kom ihåg att en muskeldelning tillhör en normal graviditet.

### Träning

Vid en normal graviditet rekommenderar vi starkt att du fortsätter träna. Om komplikationer uppstår under din graviditet kan barnmorskan eventuell tillsammans med fysioterapeut bedöma om du kan fortsätta träna. Träning av bålstabilitet och bäckenbotten rekommenderas under hela graviditeten. Styrketräning ger positiva hälsovinster under och efter din graviditet. Dock bör du undvika tyngre styrketräning i liggande utgångsställning från graviditetsvecka 28. På grund av magdelningen bör du även undvika situps, plankan och liknande övningar från v. 20 och framåt. Tuffa magövningar som t.ex. situps och plankan ska du undvika även efter förlossningen, minst 6-8 månader, gärna längre. Tuffa magövningar tidigt efter en graviditet ökar snarare din magdelning om du börjar utföra dessa övningar för tidigt.

### Konditionsträning

Under början av din graviditet kommer du uppleva att din puls är högre än normalt. Efterhand kommer kroppen anpassa sig efter sina nya förutsättningar. Ett bra sätt att veta att konditionsträningen sker på lagom nivå under din graviditet är att du ska kunna föra ett samtal utan att bli alltför andfädd. Vi rekommenderar konditionsträning som inte belastar dina leder och ligament i för stor utsträckning. Exempel är simning, vattengymnastik, cykel, crosstrainer och längdskidor. Är du van att t.ex. jogga och löpträna kan du fortsätta

med detta men låta kroppen säga ifrån om belastningen blir för tuff. Så länge allt känns bra och träningen kan utföras utan besvär av t.ex. urininkontinens kan du träna konditionsträning under hela din graviditet.

### **Bäckenbotten**

Bäckenbotten består av muskler och annan vävnad som bildar botten på vår bukhåla. Muskeln sträcker sig från blygdbenet till svanskotan. Bäckenbottens muskulatur består av både långsamma och snabba muskelfibrer. De långsammans uppgift är att stödja underlivets organ mot gravitationen och de snabba muskelfibrerna ska reagera reflexmässigt på hastiga tryckökningar så som hosta, skratt och nysning. Musklerna fungerar alltså både stödjande och kontrollerande för urin, gaser och avföring. Under din graviditet har bäckenbottens muskulatur och annan vävnad försvagats.

### **Träning av bäckenbotten**

Träning av bäckenbottenmuskulaturen under din graviditet kan underlätta förlossningen och t.o.m. minska risken för bristningar. Träningen kan förebygga eller minska urinläckage under eller efter graviditeten. Att träna bäckenbotten under graviditeten gör det lättare att återuppta träningen efter förlossningen. Kroppen hittar snabbare tillbaka till hur den ska aktivera bäckenbotten och mag- och ryggmuskulaturen.

Du bör börja träna din bäckenbotten redan dagen efter din förlossning även om du fött via kejsarsnitt. Bäckenbottenträning direkt efter förlossning ökar inte din blödning/avslag. Träna intensivt i sex månader, trappa därefter ner träningen, men sluta aldrig.

#### *Så tränar du din bäckenbotten*

- Ligg på rygg med böjda knän, slappna av så mycket som möjligt.
- Knip runt ändtarmen som om du försöker hålla igen gaser, fortsätt knipa framåt runt slida och urinrör.
- Fortsätt knipa så att du får känslan av att något lyfts inuti dig.
- Håll i 2-3 sekunder. Sänk långsamt knipet.
- Du ska nu träna på att göra samma sak upprepat 10 gånger.

Tänk dig att du stänger en dragkedja bakifrån och fram som avslutas med att du åker två våningar upp med hiss. Ett annat sätt att tänka är att du ser bäckenbotten som kroppens golv. Tänk dig nu att du ska ”suga upp en spagetti” genom golvet.

Utveckla din träning genom att utöka träningstiden. Försök hålla knipet 10 sekunder, 20 sekunder, 30 sekunder. Försök knipa kraftigare. Upprepa 10 gånger.

Du ska inte hålla andan eller krysta. Du ska heller inte knipa med rumpan eller magen. Knipet ska kännas tydligast runt ändtarmen där muskeln är som tjockast.

### **Allmänt efter förlossning**

Det finns fortfarande många som anser att kvinnan bör vara stilla och vila efter förlossningen. Det stämmer naturligtvis i viss mån eftersom kroppen bör få en chans till återhämtning. Det finns dock många positiva effekter av att komma igång med fysisk aktivitet och träning efter graviditeten. Hänsyn ska tas till att alla kvinnor reagerar olika och har haft olika svåra förlossningar.

Har förlossningen varit normal och utan komplikationer kan ett lätt träningsprogram med promenader och bäckenbottenträning påbörjas direkt. Innan alltför intensiv träning påbörjas bör blödningen upphört och du har hunnit besöka din barnmorska för efterkontroll.

Har du haft kontakt med fysioterapeut under din graviditet på grund av t.ex. ryggbesvär eller förlossning så ta gärna kontakt med fysioterapeuten igen efter att du har fått barn. Fysioterapeuten gör då en undersökning av rygg och bäcken och ger dig fortsatta rekommendationer.

En ammande mamma kan med fördel träna så länge hon får i sig energi och vätska. Mjölken påverkas inte av träning. Kom ihåg att använda en bra sporttopp som stöd under träningen. Vid mjölkstockning bör du undvika att träna.

Träning och bra kost hjälper dig att gå ner i vikt efter graviditeten. Rekommendationerna säger att kvinnan bör komma ner i normalvikt ett år efter förlossningen. Detta för att förebygga många livsstilsrelaterade besvär och sjukdomar. Det är dock viktigt att din viktninskning inte går för fort, framförallt om du ammar.

### Tips, råd och träning efter din graviditet

Ett vanligt problem för nyblivna mödrar är en spänd och ömmande nack- och skuldermuskulatur. Försök hitta en bra matning/amningsställning. Efter varje matningstillfälle kan det vara bra att göra rörlighetsövningar för nacke och axlar.

- Rulla dina axlar fram och bak.
- Dra ihop skulderbladen, slappna av
- Töj nacken sida/sida
- Roterar huvudet sida/sida.

Börja gärna med avlastande träning som promenader, stavgång, cykel (när det inte gör ont att sitta), crosstrainer och simning (när du slutat blöda, pga. infektionsrisken). Innan du börjar träna mer belastande övningar bör du ha full kontroll över din bål och bäckenbottenmuskulatur.

Undvik därför hopp och löpning de första 6-8 månaderna. Barnvagnspromenader räcker som konditionsträning de första månaderna. Du kan därefter utöka promenaderna, välja att gå i fler uppförsbackar, högre tempo, längre sträckor eller packa vagnen tungt.

Vi rekommenderar träningsappen ”mamma mage” som finns att ladda ner till din telefon.

### Uppföljning

Känner du dig osäker över din magmuskeldelning eller träning under eller efter graviditet kan du kontakta fysioterapeut på din hälsocentral.

### Övningar

#### Bäckenbotten

- Spänn bäckbotten, håll minst 10 sek.
- Upprepa 3 x 10 gånger



#### Benböj

- Stå med benen brett isär.
- Spänn bäckenbotten och mage.
- Dra ihop skulderbladen så du får en rak hållning.
- Böj i höft och knä.
- Upprepa 3 x 15 gånger.



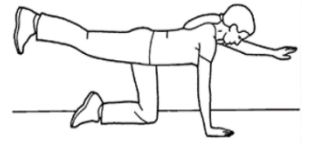
#### Bäckenlyft

- Börja med att spänna bäckenbotten.
- Lyft rumpan från underlaget.
- Viktigt att bäckenbotten är spänd under hela rörelsen.
- Rörelsen kan försvåras genom att du håller armarna i luften.
- Upprepa 3 x 15 gånger.



#### Fyrfota stående

- Spänn bäckenbotten och magen.
- Lyft växelvis arm och ben.
- Lyft inte arm/ben högre än vad bilden visar.
- Gör övningen långsamt.
- Upprepa 3 x 15 gånger.



#### Armhävning

- Kan utföras mot vägg eller bord
- Spänn bäckenbotten och magen, dra ihop skuldran.
- Upprepa 3 x 15 gånger.



#### Rodd

- Stå axelbrett med lätt böjda knä och höfter, spänn mage och bäckenbotten.
- Dra ett gummiband mot bröstet genom att spänna skulderbladen.
- Armarna ska hållas nära intill kroppen.
- Upprepa 3 x 15 gånger.

*Framtagen av Carolina Spansk Skoglund Leg. Fysioterapeut/Sjukgymnast, specialiserad mot graviditets relaterade besvär samt träning under och efter graviditet.*