

ÅTERHÄMTNING EFTER FÖRLOSSNINGEN

Återhämtningen efter en graviditet och förlossning är individuell. Att gradvis återgå till sina normala motionsvanor är viktigt för det allmänna välbefinnandet. Det tar en tid för kroppen att återhämta sig, men motion stödjer återhämtningen efter förlossningen, piggar upp och hjälper dig att orka i vardagen med barnet.

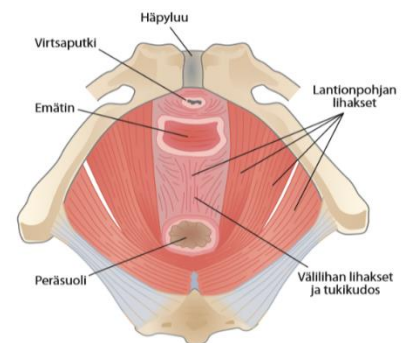
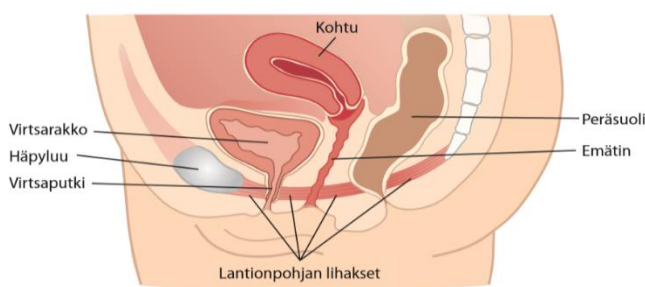
Efter förlossningen kan man börja motionera så snart det känns bra, exempelvis med barnvagnspromenader. I början bör man undvika idrottsgrenar där det ingår hopp eller snabba byten av riktning. När bäckenbottenmuskelnas funktionsförmåga och stödet för mellangärdet har återställts och man inte har problem med urininkontinens kan man så småningom övergå till mer belastande motionsformer.

Bäckenbotten (rubrik 2)

Musklerna i bäckenbotten är viljestyrda. Deras viktigaste uppgift är att tillsammans med de djupa rygg- och magmusklerna samt diafragman stödja urinblåsan, slidan, ändtarmen och ländryggen. Bäckenbottenmusklerna aktiveras i alla situationer där trycket i bukhålan ökar. Vålfungerande bäckenbottenmuskler kan förebygga urininkontinens och bäckenbottenframfall.

Lätta övningar för att hitta bäckenbottenmuskler bör inledas inom 24 timmar efter förlossningen. Välj den ställning som känns mest smärtfri för denna övning. Man kan exempelvis ligga på sidan eller på rygg.

Smärta och svullnad i mellangården kan göra det svårare att känna muskelsammandragningar. Det är viktigt att försöka hitta de "försvunna" sammandragningarna i olika ställningar. Träning av bäckenbottenmuskler som inleds före förlossningen påskyndar musklernas återhämtning och främjar rehabiliteringen efter förlossningen. Efter 2–3 månader av intensiv träning (ca 5



dagar/vecka) fortsätter du med övningar 2–3 gånger i veckan för att upprätthålla styrkan i musklerna. Under graviditeten behöver man ofta gå på toaletten oftare än vanligt, men det är en vana som man bör försöka göra sig av med efter förlossningen, då ett normalt intervall mellan toalettbesöken är omkring 3 timmar, inga toalettbesök under natten.

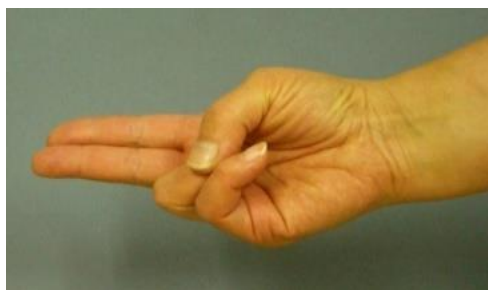
Bild 1. Bild av musklerna i bäckenbotten. Här ser du en tvärsnittsbild av kvinnans bäcken. Bäckenbottenmusklerna bildar ett enhetligt stöd som omger urinrörets, slidans och ändtarmens öppningar.

Bild 2. Bild av musklerna i bäckenbotten. På bilden visas ett horisontellt tvärsnitt i höjd med bäckenbotten. Bäckenbottenmusklerna bildar ett enhetligt stöd som omger urinrörets, slidans och ändtarmens öppningar.

Övningar för att hitta musklerna i bäckenbotten

Inled träningen med att lära dig känna igen hur det känns när du kniper ihop bäckenbotten. Testa bäckenbottenmusklerna i olika ställningar, till exempel när du ligger på rygg eller på sidan, sitter eller står. Dra lätt ihop analöppningen, slidan och urinröret i två sekunder, ungefär som om du försökte hålla inne luft och urin. Gör övningen lätt och sök efter muskelaktivitet i bäckenbotten. Vid bäckenbottenträning är det viktigt att förutom aktivering även fokusera på avslappning i bäckenbottenmusklerna. Låt musklerna slappna av innan du spänner dem igen.

Inandning, där diafragman dras samman och sjunker ner, underlättar avslappning av bäckenbotten. Vid utandning höjs diafragman och styr bäckenbottens aktivering. Gör lätta övningar för att hitta bäckenbottenmusklerna flera gånger per dag. Öka knipningarna och antalet upprepningsar enligt vad som känns bra.



Test av muskelstyrkan

När mellangården har återhämtat sig helt efter förlossningen kan du testa muskelkraften i bäckenbotten genom att föra in rena fingrar i slidan. För in två fingrar ca 4 cm i slidan. När du kniper med bäckenbottenmusklerna känner du det som spändhet och ett lätt sug uppåt.

Ett annat sätt att testa bäckenbottenmusklernas funktion är att bryta urinstrålen vid urinering. Om detta lyckas betyder det att du har kontroll över dina bäckenbottenmuskler. Observera att detta endast är ett test som inte lämpar sig som övning.

När du lyckas med övningarna för att hitta bäckenbottenmusklerna kan du börja med övningar för att stärka bäckenbotten. Gör det till en vana att träna musklerna i bäckenbotten. Övningarna kan gärna göras när du sitter, står, går, lyfter och i samband med andra vardagliga aktiviteter. Håll 1–2 vilodagar i veckan.

EXEMPEL PÅ BÄCKENBOTTENÖVNINGAR



Maximal kraft (krävs vid kraftiga ansträngningar, exempelvis vid lyft)

Knip ihop bäckenbottenmusklerna kraftigt (sug uppåt) innan du lyfter och samtidigt som du andas ut, och res dig samtidigt upp. Håll knipningen medan du räknar till fem och andas normalt. Slappna av medan du räknar till tio. Upprepa övningen 5–10 gånger.



Explosiv styrka, förebyggande sammandragning (behövs vid plötsliga ansträngningar såsom nysningar)

Öva på att förebyggande knipa med bäckenbotten samtidigt som du hostar eller blåser. Vid utandning, dra snabbt ihop musklerna och hosta eller blås samtidigt så kraftigt som möjligt. Slappna av i några sekunder mellan sammandragningarna. Upprepa övningen 10 gånger.

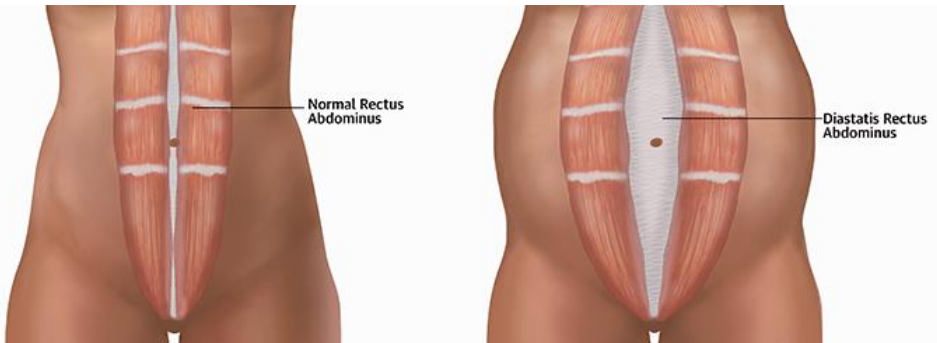


Uthållighet (behövs när man rör sig i vardagen)

Knip ihop musklerna i bäckenbotten måttligt hårt när du går, tar trapporna eller motionerar. Håll knipningen i minst 10 sekunder och slappna av i 20 sekunder. Andas normalt. Öka längden på knipningarna när träningen framskrider. Upprepa övningen 5–10 gånger.

Magmusklerna

Linea alba, senfogen mellan de raka magmusklerna, töjs ut under graviditeten och de raka magmusklerna skiljs från varandra. Efter förlossningen är återhämtningen snabbast under de två första månaderna. Under det första året sker spontan återhämtning i någon mån, men den bromsas upp efter sex månader.

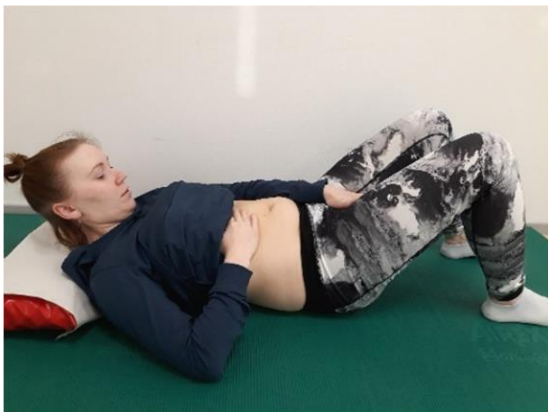


<https://www.delmarbirthcenter.com/diastasis-recti-in-the-postpartum-and-exercises-to-restore/>

Du kan kontrollera om senfogen återställts genom att lägga dig på rygg med böjda knän.



Test: lyft huvudet och skulderbladen från underlaget och känn med fingrarna på mellanrummet mellan de raka magmusklerna från blygdbenet till bröstbenet. Om mellanrummet mellan magmusklerna är högst två fingersbredder stort och området känns fast är mellanrummet mellan de raka magmusklerna sannolikt normalt. Om mellanrummet är flera fingersbredder brett och det känns som att fingrarna sjunker ner är det tecken på muskeldelning. Aktivera bäckenbotten lätt och spänn området kring naveln. Lyft upp huvudet och skulderbladen från underlaget. Känn efter med fingrarna om senfogen mitt på magen blir fastare när du gör så här.



För att kontrollera att musklerna i bäckenbotten aktiveras på rätt sätt, känn med handen vid slidan och analöppningen att bäckenbotten inte buktar utåt utan att du känner ett sug inåt.

Efter en graviditet och en förlossning är muskulaturen i bäckenbotten och magen för svag för tunga magmuskelövningar. Du kan främja återhämtningen genom att undvika överdriven belastning på de raka magmusklerna. Under de första månaderna efter förlossningen är det exempelvis bra att först vända sig på sidan innan man reser sig från liggande ställning.

Djupa tvärgående magmuskeln

Den djupa tvärgående magmuskeln omger mellangärdet likt en korsett. Denna muskel stödjer ryggraden och bäckenet tillsammans med bäckenbotten, de djupa ryggmusklerna och diafragman. När du börjar träna magmusklerna efter förlossningen ska du börja med den djupa tvärgående magmuskeln. Kombiner dessa övningar med lugn utandning och knip med bäckenbottenmusklerna (lätt sug inåt och uppåt). När du känner att den djupa magmuskeln och muskulaturen i bäckenbotten fungerar bra kan du övergå till tyngre magmuskelträning.

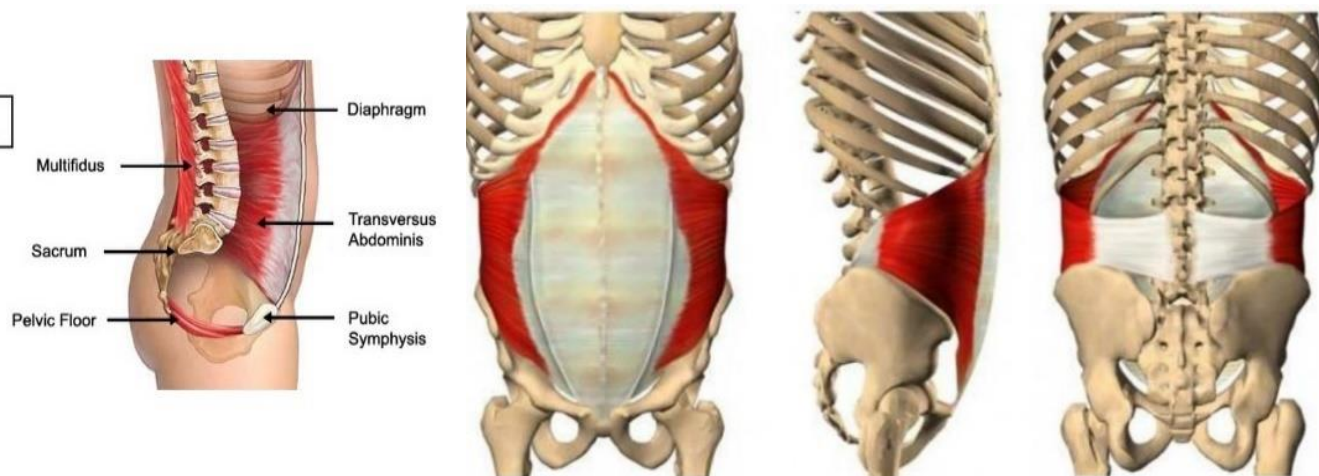
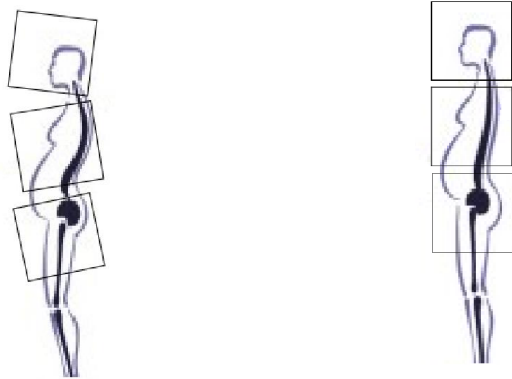


bild: <https://beyond-health.co.uk/womens-health-physiotherapy-part-1/>

Norsk Helseinformatikk AS

ELEMENT I EN GOD HÅLLNING

När du står i en bra ställning är bäckenet, bröstkorgen och huvudet centrerade. Vikten är jämnt över hela fotsulorna, så att knäna inte är alltför raka. Det finns lite stöd i bäckenbotten och magmusklerna är något spända, svanskotan är vänd mot golvet. Axlarna hålls avslappnat bakåt och skulderbladen mot varandra. Bröstkorgen är ovanför bäckenet. Nacken är sträckt och hjässan mot taket.



Hur bäckenets ställning påverkar hållningen (fritt efter Myers 2012:232)



Dålig hållning



Bra hållning

En dålig hållning ökar risken för värk i ryggen. Kontrollera din naturliga ställning med en spegel när du står. Om svanken i ländryggen är mycket större än vanligt, försök korrigera bäckenets ställning genom att föreställa dig att du har en svans och vända den lätt mot golvet. Låt andningen flöda fritt.

[Mer information om ämnet finns på Selkäkanavas webbplats \(på finska\).](#)

Öva på att aktivera den djupa tvärgående magmuskeln i olika ställningar (t.ex. när du ligger på sidan eller på rygg, sitter eller står). Aktivera bäckenbotten lite och dra lätt in den nedre delen av magen i slutet av utandningen. Håll så i 5–10 sekunder medan du andas normalt. Upprepa 5–10 gånger.

Magen ska inte puta ut vid mittlinjen under övningen.



Enligt den nutida kunskapen behöver mellanrummet mellan magmusklerna inte stängas till helt för att bukväggens optimala funktion ska återställas, utan rehabiliteringens huvudsakliga mål är att senfogen ska bli tillräckligt spänd, så att kraftöverföringen mellan över- och underkroppen samt mellan bukväggens högra och vänstra halva förbättras.

EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR FÖR ATT KONTROLLERA MELLANGÄRDET SOM LÄMPAR SIG VID MAGMUSKELDELNING



Övning 1.

Lägg dig på rygg med böjda knän. Andas in och inled en lång och lugn utandning. Aktivera bäckenbottenmusklerna och sätesmusklerna, lyft upp bäckenet och räta ut höfterna. Håll bäckenet höjt medan du andas in. När du andas ut, aktivera bäckenbotten igen och sänk ner bäckenet. Fortsätt lugnt i egen takt.

Upprepa 8–12 gånger, 1–3 serier.



Övning 2.

Lägg dig på rygg med böjda knän. Andas in och inled en lång och lugn utandning. Aktivera bäckenbottenmusklerna och sätesmusklerna, spänn magen och lyft upp bäckenet. Andas in när bäckenet är höjt, lyft den ena hälen vid utandningen utan att vrida på bäckenet och sänk ner hälen vid inandningen. Lyft den andra hälen vid nästa utandning och sänk ner den vid inandningen. Sänk ner bäckenet samtidigt med en lång utandning. Fortsätt lugnt i egen takt.

Upprepa 8–12 gånger, 1–3 serier.



Övning 3.

Lägg dig på sidan med knäna och höfterna böjda. Ändra bäckenets ställning så att den nedre midjelinjen lyfts upp från underlaget.

Andas in, inled en lång och lugn utandning och aktivera bäckenbottenmusklerna. Lyft det övre knät och se till att bäckenet inte vrids och att mellanrummet under midjan blir kvar. Sänk ner knät samtidigt som du andas in. Upprepa lugnt i egen takt 8–12 gånger, 1–3 serier på vardera sidan.



Övning 4.

Ställ dig på alla fyra. Låt inte ländryggen svanka. Andas in och inled en lång och lugn utandning. Aktivera bäckenbotten och spänn magen lätt, lyft ett ben och armen på motsatt sida från underlaget. Andas in och upprätthåll en neutral centrerad ställning för ländryggen. När du andas ut, aktivera bäckenbotten igen och sänk ner armen och benet.

Upprepa lugnt i egen takt 8–12 gånger, 1–3 serier.



Övning 5.

Lägg dig på rygg och lyft armarna till axelnivå.

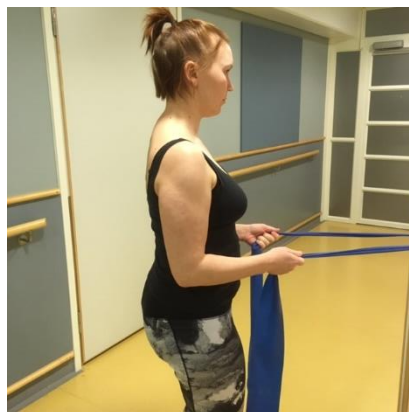
Andas in och inled en lugn, lång utandning, aktivera bäckenbotten och lyft den ena armen så att skulderbladet lyfts från underlaget. Sänk armen igen när du andas in. Inled en lugn, lång utandning, aktivera musklerna i bäckenbotten och lyft nu den andra armen, bröstkorgen höjs, bäckenet hålls på plats. Sänk armen igen när du andas in.

Upprepa 8–12 gånger på båda sidorna, 1–3 serier.

Övning 6.

Fäst ett träningsgummiband vid exempelvis ett dörrhandtag och ta tag i gummibandets ändar med båda händerna. Stå med rak hållning. Andas in och inled en lång och lugn utandning. Aktivera bäckenbotten och den djupa tvärgående magmuskeln, dra i gummibandet genom att föra armbågarna bakåt och skulderbladen lätt mot varandra. Släpp armarna tillbaka framåt vid inandningen, men håll emot lite.

Upprepa flera gånger tills du blir trött. Kom ihåg att hålla en rak hållning.





Övning 7.

Sitt med rak hållning på en stol. Inled en inandning och håll båda fötterna på golvet, så att magen buktar ut lite. Vid utandningen, aktivera bäckenbottenmusklerna, spänn magen och lyft den ena fotens häl samtidigt som du håller tårna på golvet. Vid inandningen, sänk ner hälen igen och slappna av.

Upprepa rörelsen turvis med båda fötterna 8–12 gånger.



Följ utvecklingen med en teströrelse

Lägg dig på rygg med böjda knän. Andas in genom näsan och låt magen puta ut. Vid utandning, aktivera bäckenbotten och spänn nedre delen av magen samtidigt som du lyfter överkroppen. Skulderbladen lossar lätt från underlaget och blicken riktas mot naveln (samtidigt kan man kontrollera om det bildas en utbuktning mellan de raka magmusklerna och känna med fingrarna hur fast senfogen är).

Upprepa 8–12 gånger.

- Du kan lägga en lång duk kring midjan som hjälp och ta tag i de korsade ändarna. Detta hjälper till att sammanföra de raka magmusklerna.
- Du kan också lägga armarna i kors över magen. På så sätt för man samman separerade magmuskler vid mittlinjen under övningen.
- Man kan också använda ett träningsgummiband kring magen. Gummibandet får inte utsättas för tryck, utan ska hållas lika spänt eller kan till och med bli lite löst när man spänner magmusklerna.

HJÄLPMEDEL FÖR REHABILITERING AV DELADE MAGMUSKLER

Det finns olika stödbälten, korsetter och dukar som är avsedda att stödja de strukturer i kroppen som töjs ut och blir lösare i samband med en graviditet och förlossning. Ett yttre stödbälte kan vara ett användbart hjälpmedel direkt efter förlossningen, tills man igen har lär sig att kontrollera sina rörelser optimalt.

Det är viktigt att stödbältet används som komplettering till och inte i stället för träning. När funktionsförmågan förbättras genom träning bör man minska på användningen av stödbältet, och man ska sluta använda det så snart som möjligt.

AVSLAPPNING

Att slappna av i musklerna är lika viktigt som att aktivera dem. Hos kvinnor som fött barn är musklerna i bäckenet och sätet ofta spända. Att slappna av i dessa muskler är viktigt för rehabilitering av bukväggen.



Övning 1.

Ställ dig på alla fyra med armarna under axlarna och knäna rakt under höfterna. Håll ländryggen i en neutral ställning. Låt inte armbågarna rätas ut alltför mycket. Andas in så att bröstkorgen utvidgas. Aktivera bäckenbotten och den tvärgående bukmuskeln medan du andas ut.

För långsamt tyngden bakåt så att sittbensknölna trycker mot hälarna. Låt pannan trycka mot underlaget. Slappna av i axlarna, magmusklerna och bäckenbotten. Andas lugnt 4–5 gånger.

På utandning aktiverar du bäckenbotten och den djupa tvärgående magmuskeln och ställer dig upp på alla fyra igen. Upprepa 5 gånger.

Övning 2. Töjning av innerlåren, baklåret och ländryggen.

Sitt på golvet med det ena benet böjt framför dig. Om det behövs kan du sitta på en liten kudde.

- a. Luta lugnt sidan mot det raka benet, tills du känner en töjning i innerlåret och/eller sidan.
- b. Vänd bröstkorgen mot det raka benet och luta dig framåt med rak rygg tills du känner en töjning i baklåret och/eller nedre delen av ryggen. Håll dessa lätta töjningar i 30 sekunder vardera.

Övning 3. Töjning av höftböjarna

Ställ dig i gångställning eller med det ena knäet mot golvet. Håll ryggen rak. Spänn den djupa tvärgående magmuskeln och aktivera sätesmuskeln på baksidan av benet. För bäckenet lätt framåt, så att du känner att ljumsken töjs. Håll töjningen i 30 sekunder.

Arbetsställningar

Hormonella faktorer påverkar ledbanden i hela kroppen (hormonet relaxin utsöndras så länge du ammar). Eftersom ledbanden blir lösare kan du drabbas av trötthet och värk i ryggen.



Försök hålla bäckenet i mitten och hållningen rak när du rör dig eller arbetar. Undvik långvarigt arbete i en framåtlutad och vriden ställning.



När du lyfter, arbeta med benen och håll ryggen så rak som möjligt. Aktivera bäckenbotten och de djupa magmusklerna när du reser dig.



Att bära barnet belastar din kropp. Därför ska du undvika ensidiga bärställningar och använda dig av musklerna i mellangärdet när du sköter barnet.

Nack- och skulderpartiets välbefinnande

Du kan minska belastningen på nacken och skulderpartiet genom att variera matningsställningen. Om du ligger eller sitter lönar det sig att använda kuddar för att hitta en avslappnad ställning. Om barnet dricker ur flaska, glöm inte att mata det från båda sidorna för både barnets och ditt eget bästa.



[Mer information finns på webbplatsen för Hälsobyns kvinnohus, under graviditet och förlossning samt på Selkäkanavas webbplats i texten om värk i ryggen efter en förlossning \(på finska\)](#)

Övriga vårdanvisningar

Anvisningar för skötseln av mellangården och slidans slemhinnor efter förlossningen finns på webbplatsen för [Hälsobyns kvinnohus under graviditet och förlossning](#).

Mer information om skötseln av ett kejsarsnittssår finns i Cariina Rajapuros avhandling (pdf).

Källor:

Airaksinen, O., Törnävä, M. (2017). Träning av bäckenbottenmusklerna efter förlossning och urininkontinens. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak05513>

Aukee, P., Tiihonen, K. (2010). Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin. Duodecim 126(20). 2381 - 6. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/20/duo99134>

Camut, M., Rissanen, I. (2012). Suorien vatsalihasten erkaantuma ja vatsalisharjoitteet synnyttäneillä naisilla. Opas Naistenklinikan ja Kätilöopiston sairaalan fysioterapeuteille. Yrkeshögskolan Metropolia. Utbildningsprogrammet i fysioterapi. Avhandling.

Rekommendationen God medicinsk praxis. Urininkontinens (kvinnor) <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50050>

Lee, D. (2011). The Pelvic Girdle; an integration of clinical expertise and research. Fourth edition. Churchill Livingstone. Edinburgh, England.

Pylväläinen, J., Pylväläinen, J. (2017). Suorien vatsalihasten erkaumasta kuntoutuminen. Opas fysioterapeuteille, terveydenhoitajille ja synnyttäneille naisille. Yrkeshögskolan Metropolia. Yrkeshögskolan Laurea. Utbildningsprogrammet för fysioterapi. Avhandling.

Rajapuro, C., Valkkio, A. (2018). Sektioarven fysioterapia. Opas sektiolla synnyttäneille äideille toipumisen tueksi. Lahtis yrkeshögskola. Utbildningsprogrammet i fysioterapi. Avhandling.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151324/Rajapuro_Cariina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Finlands Fysioterapeuter för Bäckebotten rf,

<http://www.pelvicus.fi/LP-perusohje%20naisille.pdf>

Webbplatsen Hälsobyn.fi

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/sv/graviditet-och-f%C3%B6rlossning/%C3%A5terh%C3%A4mtning-efter-f%C3%B6rlossningen/rehabilitering-efter-graviditeten-och-f%C3%B6rlossningen>