

Fysioterapeuttisilla harjoitteilla apua raskaudenaikaisiin häpyliitoskipuihin

TEKSTI | Katriina Pohjola, Oona Simola, Johanna Leskelä, Johanna Stepanoff



Yli puolet raskaana olevista naisista kokee häpyliitoskipuja ja niitä saatetaan monesti aliarvioida. Näin ollen raskaana olevien fyysiseen kuntoon ja mahdollisimman kivuttomaan olotilaan tulisi kiinnittää enemmän huomiota. (Almoussa, Lamprianidou & Kitsoulis 2017, 1.) Raskausajan muutokset voivat olla epämiellyttäviä, mutta usein näihin tuntemuksiin voidaan myönteisesti vaikuttaa omalla toiminnalla. Laurean fysioterapeuttiopiskelijoiden Katriina Pohjolan ja Oona Simolan toiminnallinen opinnäytetyö Fysioterapeuttisia harjoitteita häpyliitoskipujen lievittämiseen – Opas raskaana oleville käsittelee viimeisimpään tutkimustietoon ja asiantuntijakokemuksiin perustuen raskaudenaikaisia häpyliitoskipuja ja kuinka niitä voidaan lievittää fysioterapeuttisilla harjoitteilla. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Suomen Äitiysfysioterapeutit ry:n kanssa.

Kipujen ilmeneminen

Raskaudet ovat aina yksilöllisiä ja olotilat raskauden aikana ovat monesti riippuvaisia perimästä sekä hormoneista (Hayes & Smith 2016, 26). Raskauden aikana naisen kehossa tapahtuu monia fysiologisia muutoksia, jotka valmistavat kehoa tarkoituksen mukaisesti raskausaikaan ja synnytykseen. Raskauteen kuuluu myös olennaisena osana hormonitoiminnan muutokset. Esimerkiksi relaksiinihormoni pehmittää lantionseudun nivelsiteitä ja ligamenteja erityisesti häpyluuliitoksessa sekä risti- ja suoliluun välillä (Kosonen 2018, 32).

Häpyliitoksen löystyminen alkaa ensimmäisen raskauspuoliskon aikana ja se lisääntyy viimeiseen raskauskolmannekseen saakka (Tiitinen 2018). Häpyliitoskiput voivat tuntua vihlonnalta tai terävältä kivulta lantion alueella, alaselän alueella sekä häpyliitoksessa (Tavi & Sillanpää 2015, 44). Kipu saattaa säteillä takareisiin, nivusiin tai välilihan alueelle ja kipu voi vaihdella lievästä voimakkaaseen tuntemukseen sekä rajoittaa päivittäisiä toimia (Almoussa ym. 2017, 1).

Stones & Vits (2005) viittaavat häpyliitoskipujen ilmentymisen liittyvän relaksiinihormoniin ja sitä kautta nivelsiteiden löystymiseen. Lisäksi tähän voi olla heidän mukaansa syytä

mekaaninen tekijä, kuten vartalon painopisteen muuttuminen vauvan kasvaessa vatsassa. Hayes (2018,77) puolestaan mainitsee, että uusimmat tutkimukset ovat osoittaneet, että kivut saattavat johtua lantion alueen nivelongelmista tai heikkouksista, jotka ovat olleet jo ennen raskautta. Aiheuttajaa ei siis varmuudella tunneta ja aihe on jo pelkästään tämän takia moniulotteinen. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että jos häpyliitoskipuja ilmenee raskauden aikana, on tällöin lantion alueen nivelliikkuvuus laajempi, kuin heillä, joilla kipua ei ilmene. (Almoussa ym. 2017, 1-6.)

Fysioterapia hoitomuotona

Äitiysfysioterapia on ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa fysioterapiaa, jonka tavoitteena on edistää raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten hyvinvointia sekä terveyttä. Ohjaus, neuvonta sekä kuntoutus pohjautuvat tutkittuun tietoon ja vahvaan kliiniseen kokemukseen (Suomen Äitiysfysioterapeutit ry 2018.) Lantion alueen kipuihin fysioterapia on ensisijainen hoitomuoto ja hoito voi sisältää manuaalista terapiaa sekä passiivisia että aktiivisia harjoitteita (Sklempe Kokic ym. 2017). Häpyliitoskipuja voi lieventää välttämällä mahdollisuuksien mukaan asentoja, joissa paino kohdistuu häpyliitokseen (Rautaparta 2010, 81). Hayes & Smith (2016, 46) neuvovat raskaana olevia häpyliitoskivuista huolimatta liikkumaan kevyesti kivun sallimissa rajoissa.

Kun kyse on häpyliitoskipujen fysioterapeuttisista harjoitteista, nousee tutkimuksissa ja kirjallisuuskatsauksissa vahvasti esille kaksi eri aihealuetta: lantiota stabiloivat harjoitteet sekä lantion pohjan lihasten harjoitteet. Monet naiset hyötyvät lantion stabiiliutta lisäävästä fysioterapiasta ja stabiloivat harjoitteet helpottavat häpyliitoskivuissa. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013; Almoussa ym. 2017.) Koska lantion pohjan lihasten sidekudos- ja lihasrakenteet venyvät ja löystyvät relaksiinihormonin vaikutuksesta, voi niiden toimintakyky heikentyä samalla. Vahvat lantiopohjalihakset kestävät paremmin raskauden aiheuttamaa venytystä, lihasten toimintakyky on parempi ja vahvat lihakset toipuvat paremmin vaurioista. (Stenman 2016, 78-79.)

Opas äideille

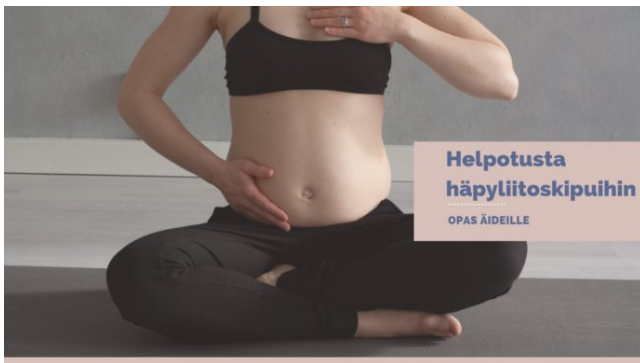
Häpyliitoskivuista ja niiden lievittämisestä on Suomessa kirjoitettu suppeasti. Aiheesta ei ole myöskään tehty aikaisemmin fysioterapia-alan opinnäytetyötä. Vaikka häpyliitoskivuista on tehty vähän tutkimuksia, oppaaseen saatiin kerättyä tämän hetkisen tutkimustiedon valossa tärkeimmät tiedot häpyliitoskivuista ja niiden lievityskeinoista. On kuitenkin huomioitava, että kaikissa tutkimuksissa painotettiin syventävien jatkotutkimustulosten tarvetta.

Koska palveluiden keskiöissä on asiakas, ennen oppaan suunnittelua kohderyhmälle eli raskaana oleville naisille toteutettiin vapaamuotoinen alkukysely liittyen toiveisiin oppaan sisällöstä. Oppaasta tehtiin tämän jälkeen koeversioita, jotka työelämäkumppani sekä kohderyhmän edustajat arvioivat. Kaikki saadut arvioinnit ja palautteet huomioitiin ennen tuotantoversiota ja kehitysideoiden pohjalta opas muotoiltiin prosessin tavoitteiden mukaiseksi. Oppaan toteutuksessa hyödynnettiin palvelumuotoilun prosessia ja tavoitteena oli, että opas on helppolukuinen, selkeä ulkoasultaan ja hyödyllinen sekä kohderyhmälle että



työelämäedustajalle.

Oppaan nimi on ”Helpotusta häpyliitoskipuihin – opas äideille” ja se löytyy Suomen Äitiysfysioterapeutit ry:n kotisivuilta (www.aitiysfysioterapia.fi), josta se on myös mahdollista tulostaa (Kuva 1.). Samaisilta sivuilta löytyy lisää tietoa äitiysfysioterapiasta ja Suomessa toimivista äitiysfysioterapeuteista. Työn tarkoituksena on lisätä tietoisuutta raskaana oleville naisille häpyliitoskivuista ja esitellä oppaan kautta fysioterapeuttisia harjoitteita sekä toimintatapoja, joista voi olla apua häpyliitoskipuihin. Oppaan pääpaino on kuvitetuissa fysioterapeuttisissa harjoitteissa, joita on mahdollista tehdä osissa ja raskauden eri vaiheissa. Suomen Äitiysfysioterapeutit ry:n mukaan aihetta käsittelevälle opinnäytetyölle ja oppaalle on kysyntää raskaana olevien naisten keskuudessa. Myös loppukäyttäjät eli äidit kokivat alkukartoituksessa ja oppaan koeversioiden arvioinnissa oppaan hyödylliseksi.



Kuva 1. Helpotusta häpyliitoskipuihin – opas äideille (kuva Johannes Ojamo)

Opinnäytetyössä on kehitetty merkittävästi työelämässä tunnistettua kehittämiskohdetta ja tarkoitus on ollut aidosti työelämää kehittävä. Työelämä on arvioinut prosessin ja tuotetun oppaan erittäin hyödylliseksi ja tarpeellisiksi. Tuotettu opas on tehty ammattitaitoisesti sekä sisällöllisesti että visuaalisesti ja se on hyödynnettävissä myös laajemmin fysioterapeuttisessa ohjauksessa ja

neuvonnassa.

Opiskelijat ovat toimineet aktiivisina työelämän kehittäjinä ja kehittäjäkumppaneina koko prosessin ajan. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan luettavissa Theseuksessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/172227>.

Lähteet

- Almousa, S., Lamprianidou, E. & Kitsoulis, G. 2017. The Effectiveness of stabilising exercises in pelvic girdle pain during pregnancy and after delivery: A systematic review. Wiley Online library. Viitattu 26.10.2018. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pri.1699>
- Hayes, A. 2018. Pilates for pregnancy. Iso-Britannia, Lontoo: Bloomsbury Publishing Plc.
- Hayes, A. & Smith, H. 2016. Pregnancy. The naked truth. Iso-Britannia, Bath: Crimson Publishing.
- Klemettinen, R. (toim.) & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä (kirj.) 2013. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino.
- Kosonen, L. 2018. Matkaopas synnytykseen ja sieltä takaisin. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Rautaparta, M. 2010. Raskaus Synnytys Äitiys. Äidiksi omaa kehoa kuunnellen. Helsinki: WSOY.

- Sklempe Kobic, I., Ivanisevic, M., Uremovic, M., Kobic, T., Pisot, R. & Simunic, B. 2017. Effect of therapeutic exercises on pregnancy-related low back pain and pelvic girdle pain: Secondary analysis of a randomized controlled trial. Journal of rehabilitation medicine. Viitattu 28.10.2018.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28233012>
- Stenman, M. 2016. Liikkuvan äidin hyvinvointi. Raskausaika ja äitiys. Fitra.
- Stones, R. W. & Vits, K. 2005. Pelvic girdle pain in pregnancy. PMC. US National Library of Medicine National Institutes of Health. Viitattu 1.12.2018.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1181256/>
- Suomen Äitiysfysioterapeutit Ry. Äideille sydämellä. 2018. Viitattu 23.10.2018.
<https://www.aitiysfysioterapia.fi/>
- Tavi, V. & Sillanpää, A. 2015. Koko naisen terveys. Helsinki: Gummerus Kustannus.
- Tiitinen, A. 2018. Häpyliitoksen kivut (symfyysikivut) raskauden aikana. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 27.11.2018.
https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00274

Katriina Pohjola

fysioterapeuttiopiskelija

Oona Simola

fysioterapeuttiopiskelija



Johanna Leskelä

johanna.leskela(at)laurea.fi

lehtori



Johanna Stepanoff

johanna.stepanoff(at)laurea.fi

lehtori

fysioterapeuttinen ohjaus

häpyliitoksen kivut

äitiysfysioterapia