

## Kom i form.

### Innleiing.

Med denne informasjonen vil vi hjelpe deg i gang med øvingar etter fødselen. Informasjonen kan nyttast av alle barselkvinner.

Dei første 6 vekene etter fødselen blir kalla barseltida, og kroppen er då i omstilling. Ein del musklar treng trening for gjenvinning av styrke og funksjon etter svangerskap og fødsel. Vi presenterer øvingar du kan starte med i barseltida. I tillegg er det fint å gå tur, der tempo og distanse aukast gradvis. Ta utgangspunkt i det aktivitetsnivået du hadde i svangerskapet. I barseltida er det viktig å veksle mellom aktivitet og kvile. Når barnet søv, forsøk å prioritere kvile. Prøv kvilestillingane som er anbefalt.

### Før

Ved planlagt keisarsnitt får du informasjon av fysioterapeut i forkant. Då får du skriftleg og munnleg informasjon, samt moglegheit for å stille spørsmål.

### Etter

Øvingane som presenterast her, skal bidra til å styrke musklar som i særlig grad er blitt påverka og svekka av svangerskap/fødsel. Øvingane kan gjeres i barseltida. Start når du er klar/motivert.

**Bekkenbotn:** Svangerskap og fødsel er ei stor belastning for muskulaturen i bekkenbotn. Det er viktig å trene desse musklane for å førebyggje urinlekkasje. Bekkenbotn består av musklar som støttar opp organa i underlivet, og er viktige i vår kontroll av dei tre opningane endetarm, skjede og urinrøyr som passerer igjennom. Det er musklane i bekkenbotn vi lukkar når vi ønskjer å kontrollere luft frå tarmen eller er tissetrengde.

Bekkenbotn kan trenast på same måte som anna muskulatur. Start treninga av bekkenbotn i liggjande stilling. Kjenn at setet og lår er avslappa. Lukk rundt endetarm, skjede og urinrøyr og kjenn eit lite løft inn i kroppen. Du kan kontrollere at det er dei rette musklane du bruker ved å plassere ein finger på mellomkjøttet og kjenne ein liten bevegelse innover ved knip. Alternativt kan du føre ein finger inn i skjeden og kjenne at du lukkar rundt den ved knip.



Lukk og løft. Når du er i stand til det bør du knipe så kraftig du kan. Hald knipet i 5 sek.  
Gjer 8 repetisjonar x 3.

**Magemusklar:** Du kan starte lett trening av dei rette magemusklane.

Ligg på rygg med bøygde kne. Skyv korsryggen i underlaget og hald. Slepp rolig.  
5-10 repetisjonar x3.

Dei tverrgående magemusklane er viktige for steriliseringa av nedre del av rygg og bekken. Når dei tverrgående magemusklane fungerer godt, blir også dei djupe ryggmusklane stimulert til samarbeid, og du får eit sterkt indre muskulært stabiliseringssystem. Du kan trene i ulike utgangsstillingar som liggjande, sitjande og ståande. Det skal kjennast som ei lita spenning i nedre del av magen.



Trekk inn nedre del av magen utan å bevege korsryggen. Hald i 5-10 sek.  
Gjer 10 repetisjonar x 3.

Sitt med rak rygg utan å vere oppstramma. Trekk nedre del av magen inn og hald i 5-10 sek.

Gjer 10 repetisjonar x 3.

Alternativ; stå med rak rygg utan å vere oppstramma. Trekk inn nedre del av magen.

Likt atal repetisjonar som over.

**Nakke/rygg:** Ligg på magen over 1-2 puter for å avlaste bryst og rygg. Armane ligg langs kroppen.



Trekk inn nedre del av magen, trekk skulderblada saman og løft opp armane, sjå ned, lang nakke.

Gjer 5-10 repetisjonar x 3.

### Råd

**Kvilestillingar:** Du kan starte å liggje på magen allereie på klinikken, også om du har tatt keisarsnitt. Stillinga stimulerer livmora til å trekkje seg saman, og bekken og rygg blir godt avlasta når du ligg slik.



Legg ein eller to puter under magen. Du kan ha ei lita pute under ankane.



Ligg på eit teppe, ei matte eller liknande med beina kvilande på ein stol. Legg ei lita pute under nedre del av setet og kjenn at korsryggen kviler mot underlaget. Dersom du tar vekk stolen, plasserer du ei pute under lår og nedre del av setet. Kjenn at korsryggen kviler mot underlaget.



Ligg på sida med pute mellom beina. Puta skal rekkje frå øvre del av låret ned mellom anklane.

**Amming:** Det er vanlig å bruke mye tid på amming. Det er viktig at du gir deg tid til at finne gode stillingar. Då er det større sjanse for at amminga blir ei kosetund for deg og barnet ditt.



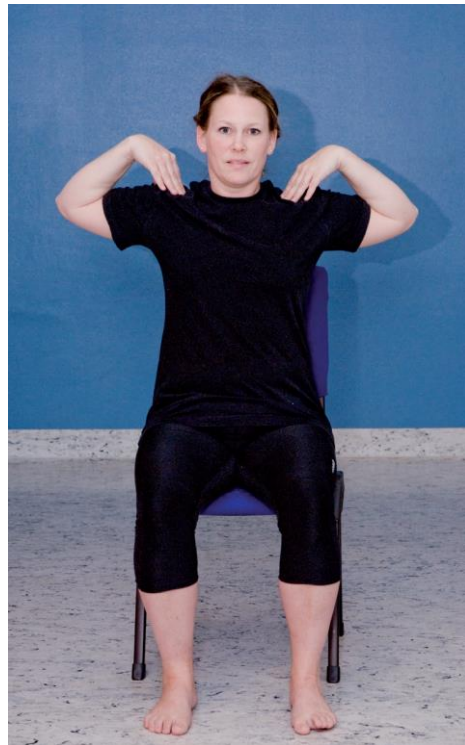
Trekk fram underste skulder og arm. Hovudet kviler godt på puta. Bruk gjerne pute/dyne mellom beina.



Beina skal kvile i golvet. Legg ei pute/eit handkle i korsryggen som støtte. Støtt ammearmen med pute og bruk armlenet.

**Øving for skulder/nakke:** Øvingane skal hjelpe deg å auke sirkulasjonen i nakke-/skulderområdet. Dei kan brukast for å førebyggje ømme musklar og løyse opp viss du kjenner deg øm og stram.

1. trekk skuldrene opp til øyra. Hald i 5 sek, slepp heilt ned. 5-10 repetisjonar.
2. Legg hendene på skuldrene og lag store sirkelbevegelsar med albogane. Gjer 5 repetisjonar, rist laus og gjer 5 nye. Varier sirkelbevegelsane framover og bakover.
3. Trekk skulderblada saman – hald – slepp. Gjer 5-10 repetisjonar.



4. Fold hendene og skyv armene fram. Kjenn at det strekker mellom skulderblada.





5. Fold hendene bak ryggen, skyv ned og skyt brystet fram.



**Løfting og bæring:** Dei første vekene etter fødselen er du svak i muskulaturen i bekkenbotn, mage og rygg. Samtidig begynnar du å løfte og bere babyen. Ved løfting og bæring aukar trykket i bukhol. Bekkenbotn, mage- og ryggmusklar dannar veggane i bukhol. La babyen vere det tyngste du ber dei første 14 dagane.

Når du skal løfte babyen opp frå seng, går du tett inntil langsida av senga. Bøy i hofter og kne mens du kniper i bekkenbotn. Kan du også hugse å trekkje nedre del av magen litt inn, aktiviserer du det indre stabiliseringsssystem. Bruk desse prinsippa ved alle typar løft.

## Øvingar 6-12 veker etter fødsel

Mange barselkvinner vil no vere i stand til å starte den type trening dei ynskjer. Det gjeld og dei som er forløyst ved keisarsnitt dersom heilinga av såret har vore uproblematisk. Du kan rekne med at såret har heila seg etter 6 veker.

Det er viktig å avpasse aktiviteten etter kva bekkebotn tåler. Om du opplev urinlekkasje når du spring og hoppar, bør du vente med den type aktivitet og heller intensivere bekkenbotntreninga fram til det kjennes greitt å starte med tyngre aktivitet og trening.

**Intensiv trening av bekkenbotn:** Det er tyngre å knipe i sitjande og ståande utgangsstillingar. Du bør no ta i bruk desse stillingane i treninga om du ikkje har gjort det allereie. Hald knipet i 6-8 sek. Det kan vere ei målsetjing at du 6 månader etter fødsel kan halde knipet i 10 sek og gjere 10 repetisjonar.

Knip så kraftig du kan, hald i 6-8 sek – slep. Pust roleg og ta pause i 8 sek.

Gjer 10 repetisjonar x 3.

Når du er i stand til å holde 8 sek, kan du på slutten av haldeperioden trekkje musklane vidare innover med raske samantrekningar 3-4 gonger.

### Rygg:



Ligg med pute under magen. Hald hendene bak hovudet. Trekk inn nedre del av magen, stram setet og løft opp overkroppen. Sjå ned med lang nakke.

Gjer 5-10 repetisjonar x 3.

**Mageøving:** Progresjon av øving for djupe magemuskler. Stå på kne og hvil på underarmene. Trekk nedre del av magen inn og strekk deg så langt framover som du kan. Du skal heile tida ha kontroll på nedre del av magen (modifisert planke).

Etter 10-12 veker kan du starte med situps.

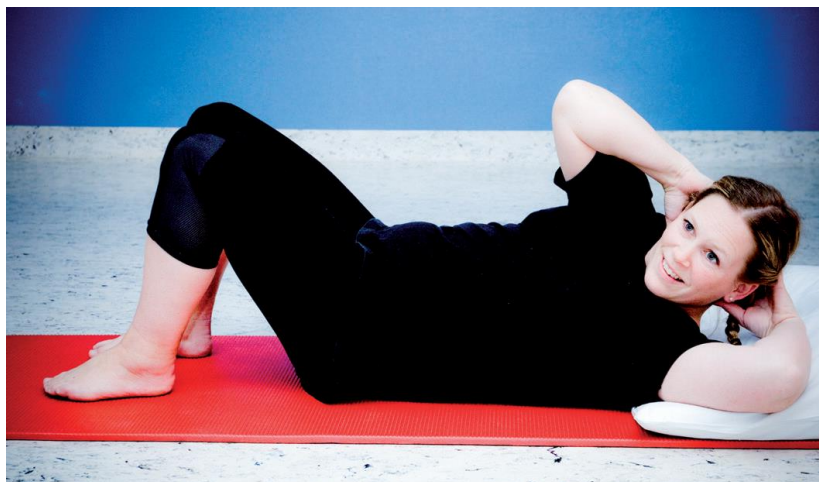




Knip i bekkenbotn. Skyv korsryggen i underlaget og løft opp. Hald nokre sekund og senk rolig. Slepp bekkenbotn.

Gjer 5-10 repetisjonar x 3 av øvinga.

Denne øvinga kan du starte med 6 veker etter fødselen viss du samtidig klarer å halde knipet.



Knip i bekkenbotn, skyv korsryggen i underlaget og løft diagonalt vekselvis mot høgre og venstre side. Senk roleg. Slepp bekkenbotn.

Gjer 5-10 repetisjonar x 3 av øvinga.

### **Organisert trening**

Det er gøy å trene saman med andre. Undersøk alternativa der du bur. Fleire treningssenter har grupper for mor og barn, der du ikkje treng barnevakt for å delta.

## Spørsmål som ofte blir stilt til fysioterapeuten

**Hevelse i beina etter fødsel:** Det kan vere aktuelt med kompresjonsstrømper (kan kjøpast der dei sel sjukeartiklar). Elles er det gunstig å kvile med beina høgt og å auke sirkulasjonen ved aktive øvingar, eksempelvis ved å bøye godt opp og ned i ankelledet.

**Angående barnet:** Når barnet søv skal det liggje på rygg. Ein bør da veksle på å leggje hovudet til høgre og venstre side for å unngå skeiv hovudfasong sidan kraniet til barnet er mjukt og lett påverkelig for trykk. Når barnet er vakent skal det liggje mykje på magen, i starten på stellebordet og på foreldra sine bryst. Start med dette like etter fødselen, då blir det ein god vane. Mageleie styrker muskulaturen til barnet og stimulerer den motoriske utviklinga.

Små barn treng lite utstyr. Ei god matte som er litt mjuk og gir god friksjon er å anbefale. Barnet bør opphalde seg mest mogleg på golvet. I starten mest i ryggeleie, så gradvis meir i mageleie.

Ein beresele må støtte hovudet og ryggen til barnet og berre brukast kortvarig dei første vekene. Ein bør vente med beremeis til barnet kan sitje seg opp sjølv.

Berøring er viktig. Du er ikkje nøydt til å massere barnet ditt, men det kan vere ei god form for berøring og kontakt.

## Kontaktinformasjon

Fysioterapiavdelinga, Kvinneklinikken

Haukeland Universitetssjukehus

TLF: 55 97 42 93

### Kildehenvisingar:

- Aua RS, Bullock-Saxton J, Markwell S. Women's health: a textbook for physiotherapists. WB Saunders, London, 1998.
- Bø K: Pelvic floor muscle exercise for the treatment of female stress urinary incontinence. Norges Idrettshøgskole, Oslo, 1989.
- NFFs Faggruppe for barne- og ungdomsfysioterapi., Bæresele og bilstol. Barnestafetten 2008; 54 (26).
- Nystad W, Håberg SE, London S, Nafstad P, Magnus P. Baby swimming and respiratory health. Acta Paediatric 2008; 97: 657-62.
- Wiboe A, Helweg I. Venepumpeøvelser: et daglig treningsprogram. Høst & Søn, København, 1983.