



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA~
INSTITUUTTI

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy
www.vesiliikunta.com
Kati Torvi ja Salla Loppi

Odottavien äitien kivut vähenevät vesiharjoittelussa

Raskauden aikana on tärkeää harrastaa liikuntaa, jotta yleiskunto paranee tai vähintäänkin pysyy ennallaan. Hyvä yleiskunto lyhentää synnytyksen kestoa ja auttaa palautumaan nopeammin synnytyksen rasituksesta. Raskaana olevalle parhaita liikkumismuotoja ovat kävely, vesiliikunta ja rentouttava voimistelu. Vedessä liikkuminen sopii raskaana olevalle, koska se kuormittaa vain vähän niveliä ja vähentää painon noususta syntyvää kuormitusta.

Opinnäytetyö raskausajan allasterapiasta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa raskaana oleville naisille kahdeksan viikon mittainen vesiliikuntajakso, jonka aikana seurasimme osallistujien fyysisen kunnon muuttumista. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli ehkäistä ja parantaa raskaana olevien naisten mahdollisia terveysongelmia vedessä liikkumalla.

Opinnäytetyömme käytännön osion toteutimme kevään 2006 aikana. Allasterapiaan osallistui kahdeksan naista, jotka muodostivat harjoitusryhmän. Ohjasimme vesiliikuntaa kaksi kertaa viikossa kahdeksan viikon ajan. Yksi harjoituskerta kesti 60 minuuttia ja sisälsi alku- ja loppuverryttelyjen lisäksi aerobisen osion, jonka tehoa kontrolloimme sykemittareiden ja Borgin asteikon avulla. Terapia sisälsi myös aerobisen kunnon ja syvien vatsalihasten alku- ja lopputestaukset. Aerobista kuntoa testasimme madalletulla Step- testillä ja syviä vatsalihaksia Stabilizer- mittarilla. Vesiliikuntaan osallistuneet kirjoittivat koko jakson ajan päiväkirjaa omista tuntemuksistaan ja merkitsivät kivut VAS- janalle.

Avaintuloksina kipujen vähentyminen, yleiskunnon koheneminen ja sosiaalisten kontaktien tärkeys

Vesiliikuntaryhmältä saatujen tulosten mukaan kaikki pystyivät harjoittelun edetessä tunnistamaan ja myöhemmin parantamaan syvien vatsalihasten aktiiviteettiä. Aerobinen kunto pysyi ennallaan, vaikka paino lisääntyi. Kivut vähenevät vesiliikunnan aikana ja heti sen jälkeen, mutta saattoivat ilmaantua seuraavana päivänä. Subjektiiiviset tuntemukset olivat positiivisia. Päällimmäiseksi nousi kipujen vähentyminen, yleiskunnon koheneminen ja sosiaalisten kontaktien tärkeys.