

11.2.2019

Valtuustoaloite

Fysioterapiaa äideille neuvolapalveluiden yhteydessä

Lantionpohjalihasten hyvä kunto on suuri elämänlaadullinen tekijä. Moni nainen kärsii synnytyksen jälkeen lantionpohjan ongelmista sekä suorien vatsalihasten erkauman palautumattomuudesta, koska raskaus ja synnytys vaikuttavat lantionpohjan lihasten ja keskivartalon tukilihasten toimintaan.

Tällä hetkellä ohjeistus lantionpohjan jumppaan neuvolassa on usein raskausaikana ja/tai synnytyksen jälkeen saatu paperinen ohje, minkä pohjalta harjoitteita tulisi tehdä itsenäisesti. Suuri osa naisista kuitenkin tarvitsisi ja hyötyisi ammattilaisen opastuksesta. Esimerkiksi Ranskassa ja Belgiassa ohjattu fysioterapia kuuluu synnytyksen jälkeisiin palveluihin. Lantionpohjan lihaksilla on suuri merkitys muuan muassa virtsanpidätyksen kannalta ja lihasten heikkous voi aiheuttaa mm. kohdun laskeumaa. Syvät vatsa- ja selkälihakset toimivat yhdessä lantionpohjan lihasten kanssa pitäen yllä ryhtiä. Näiden lihasten heikko toiminta vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn.

Lantionpohjanlihasten kunnan vaikutus kohdistuu myös henkiseen hyvinvointiin ja sitä kautta arjessa jaksamiseen. Synnytyksen jälkeen päähuomio menee usein vauvaan ja oman hyvinvoinnin parantamiseen ei aina riitä voimia tai osaamista ilman riittävää tukea. Tarjoamalla jokaiselle synnyttäneelle äidille neuvolapalveluiden yhteydessä tukea ja esimerkiksi käynnin fysioterapeutilla ennen ja jälkeen synnytyksen, voidaan ennaltaehkäistä ongelmia.

Me aloitteen allekirjoittajat esitämme, että selvitetään, miten synnytystä ja lantionpohjan lihasten kuntoa tukevaa fysioterapiaa ja parempaa fysioterapiaohjeistusta voidaan tarjota Vaasassa neuvolapalveluiden yhteydessä.

Vaasassa 11.2.2019

Lotta Alhonnoro (Vihr.)

Emine Klutton
Jenni Ojamaa
Jenni Ojamaa
Jenni Ojamaa
Matti Hirssmäke
Taru
Lauriina-Vallinmäki

Elina Kallio
Matti Kallio
Kaisu Peltola
Sari Särki
Marianne Siidas
Ramiere Mikko
Meyo Rintanen
Matti Rintanen
Tomislav Krstovski
Anu Helala
Jukka Kallio
Eeva-Maria Erik
Ulla-Liisa
Päivi Mäntö
Anu-Liisa
Päivi Korpola