

**REIPPAASTI RASKAANA – RASKAUSAJAN LIHASKUNTOKURSSIN
SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI**

Erika Katajisto

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kesä 2023

TIIVISTELMÄ

Katajisto, E. 2023. Reippaasti raskaana – Raskausajan lihaskuntokurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 94 sivua, 10 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa lihaskuntoharjoitteluun keskittyvä kurssi raskaana oleville naisille. Kurssin tavoitteina oli motivoida ja tukea osallistujia raskauden aikaiseen liikuntaharjoitteluun lisäämällä tietoja ja taitoja turvallisesta harjoittelusta. Lihaskuntoharjoittelulla pyrittiin ylläpitämään odottajien toimintakykyä raskauden aikana ja sen jälkeen. Kurssin sisällöissä keskityttiin monipuoliseen lihaskuntoharjoitteluun teorian ja käytännön harjoitteiden keinoin. Lisäksi pienryhmätoiminnalla mahdollistettiin osallistujien liikuntaharjoittelu ja kokemusten jakaminen vertaisten kanssa. Kurssille osallistui kuusi odottajaa, jotka rekrytoitiin Jyväskylän kaupungin terveystalvelujen kautta. Kurssi järjestettiin Jyväskylän yliopiston Liikunta-rakennuksen kuntosalilla ja kehonhuoltotilassa. Yhteisiä tapaamiskertoja oli viikon välein kuusi ja yksittäinen kerta kesti 90 minuuttia.

Kurssin perustana toimi kirjallisuus raskauden tuomista muutoksista, lihaskuntoharjoittelun erityispiirteistä ja odottajien kokemuksista raskausajan liikunnasta. Lisäksi kurssin osallistujien esitiedot huomioitiin suunnittelussa ja toteutuksessa. Kyseessä oli toimintatutkimus, jossa toimintaa kehitettiin interventiolla. Aineistonkeruussa käytettiin kvalitatiivisia menetelmiä. Aineisto koostui tutkijaohjaajan havainnointipäiväkirjasta ja osallistujien kyselylomakkeista, jotka sisälsivät strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Aineistoa analysoitiin teoriaohjaavasti tai aineistolähtöisesti aineistosta riippuen. Sisällönanalyyssissä hyödynnettiin teemoittelua ja tyypittelyä.

Tutkimus osoitti, että kohtalainen lihaskuntoharjoittelu soveltuu liikuntamuodoksi raskauden ensimmäisellä ja toisella kolmanneksella. Ohjatulla harjoittelulla ja ryhmässä liikkumisella oli myönteinen yhteys osallistujien fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Osallistujien motivaatiotekijät ja liikunnan tuomat koetut vaikutukset vastasivat ja täydensivät aiheen aiempien tutkimusten tuloksia. Ohjauksessa korostui oman ammatillisen osaamisen kehittäminen, turvalliseen liikkumiseen kannustaminen ja kehontuntemusten huomiointi.

Tulokset vahvistavat lihaskuntoharjoittelun ja ohjatun liikunnan hyötyjä odottajille. Liikuntaneuvontaa tulee kohdentaa jo raskautta suunnitteleville ja tukea koko perheen liikuntatottumuksia. Asiantuntevan liikuntaneuvonnan ja -ohjauksen tulee olla osa äitiysneuvolatoimintaa. Aikaisemman tutkimuskirjallisuuden perusteella odottavien terveyttä edistämällä vähennetään raskauden ja synnytyksen tuomia komplikaatioita ja voidaan keventää terveydenhuollon kuormitusta. Raskaudenaikaisen lihaskuntoharjoittelun vaikutuksista odottajan ja sikiön terveyteen tarvitaan vielä lisää tutkimusnäyttöä. Myös ohjatun ja ryhmämuotoisen harjoittelun koetuista hyödyistä raskauteen, synnytykokemukseen ja synnytyksen jälkeiseen jaksamiseen tulee tutkia lisää erilaisten interventioiden avulla.

Avainsanat: raskaus, liikunta, lihaskunto, kvalitatiivinen toimintatutkimus

ABSTRACT

Katajisto, E. 2023. Active pregnancy – planning, implementing, and evaluating an intervention of prenatal muscle fitness course. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 94 pages, 10 appendices.

The purpose of this master's thesis was to develop and implement a prenatal muscle fitness course. The goals of the course were to motivate and support the participants in training muscle fitness during pregnancy by increasing knowledge and skills about safety of training. The aim at muscle fitness training was to maintain expectant mothers' function during and after pregnancy. The contents of the course focused on comprehensive muscle fitness training through theory and practical exercises. In addition, small group training enabled the participants to train and share their experiences with their equals. The course was attended by six expectant mothers who were recruited through the health services of the city of Jyväskylä. The course was organized in the gym and body maintenance room at the University of Jyväskylä's Liikunta building. There were six joint meetings once a week, and each meeting lasted 90 minutes.

The course was based on the literature on changes in pregnancy, the special features of muscle fitness training and expectants' experiences of prenatal physical activity. In addition, the preliminary information of the course participants was taken into account in the planning and implementing. The research was executed as an action research, in which the action was developed with an intervention. Qualitative methods were used in the data collection. The data consisted of researcher's observation diary and participants' questionnaires, which contained structured and open-ended questions. The data was analysed theory-driven or data-oriented, depending on the data. In the content analysis, thematization was used.

The research showed that moderate muscle fitness training is suitable as a form of physical activity in the first and second pregnancy trimester. Instructed group training had a favourable connection to participants' physical, mental, and social function. The motivation factors of the participants, and the perceived training effects corresponded and complemented the results of other studies on the topic. The instruction emphasized the development of instructor's professional skills, encouraging to safe training and consideration of body awareness.

The results confirm the benefits of muscle fitness training and instructed training for expectants. Physical activity counselling should be already aimed at those who are planning pregnancy and support the physical activity habits of the whole family. Professional physical activity counselling and instruction should be a part of the maternity clinic services. According to previous research literature, by promoting expectants' health, the complications of pregnancy and childbirth can be reduced and the burden on healthcare system can be lightened. Further research is still needed on the effects of muscle fitness training to expectant' and the fetus' health. Also, the perceived benefits of instructed group training on the pregnancy, childbirth experience and postnatal wellbeing should be researched more with various interventions.

Key words: pregnancy, physical activity, muscle fitness, qualitative action research

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	RASKAUDEN TUOMAT MUUTOKSET.....	3
2.1	Hengitys- ja verenkiertoelimistön muutokset.....	3
2.2	Hormonaaliset muutokset.....	5
2.3	Tuki- ja liikuntaelimistön muutokset.....	5
2.4	Psyykkiset ja sosiaaliset muutokset.....	8
3	RASKAUSAJAN LIHASKUNTOHARJOITTELU.....	10
3.1	Harjoitettavat lihasryhmät ja liikuntamuodot.....	11
3.1.1	Voimaharjoittelu.....	13
3.1.2	Kehonhuolto.....	15
3.2	Lihaskuntoharjoittelun turvallisuus.....	18
4	ODOTTAJIEN KOKEMUKSIA LIHASKUNTOHARJOITTELUSTA.....	21
4.1	Liikunnan motivaatiotekijät raskausaikana.....	21
4.2	Lihaskuntoharjoittelun muodot ja koetut hyödyt raskausaikana.....	22
4.3	Liikuntaa rajoittavat tekijät raskausaikana.....	24
5	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT.....	25
6	INTERVENTIO RASKAUSAJAN LIHASKUNTOHARJOITTELUSTA.....	26
6.1	Tutkimusote ja –menetelmät.....	26
6.2	Tutkijan rooli ja esiymmärrys toimintatutkimuksessa.....	27
6.3	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	29
6.4	Aineiston käsittely ja analysointi.....	33
6.5	Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka.....	35

7 KURSSIN SUUNNITTELU	38
7.1 Kurssin suunnittelun taustatekijät.....	39
7.2 Kurssin osallistujat	40
7.3 Kurssin tavoitteet.....	43
8 KURSSIN TOTEUTUS	49
8.1 Tunti 1. Selän hyvinvointi	50
8.2 Tunti 2. Ryhtiä ylläpitävä voimaharjoittelu.....	53
8.3 Tunti 3. Kuntopiiri.....	55
8.4 Tunti 4. Ulkotreeni	57
8.5 Tunti 5. Vatsa- ja lantionpohjalihasten harjoittelu	59
8.6 Tunti 6. Kehonpainoharjoittelu	61
8.7 Kurssipalaute ja harjoitusohjelmat	63
9 KURSSIN JA TYÖPROSESSIN ARVIOINTI.....	64
9.1 Osallistujien kokemukset.....	64
9.2 Tutkijaohjaajan näkökulma kurssin toteutumiseen	69
10 POHDINTA.....	75
LÄHTEET	86
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Länsimainen elämäntapamme suosii istumista (Husu ym. 2011), ja suomalaisten aikuisten arkiaktiivisuus on vähentynyt (Pihlman ym. 2020, 23). Yhteiskuntamme tarvitsee keinoja väestön fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja painonhallinnan tukemiseen. Raskaana olevien lihavuus ja glukoosiaineenvaihdunnan häiriöt ovat yleistyneet, ja liikunnan rooli niiden ehkäisyssä ja hoidossa on merkittävä. Tutkimusnäyttö on vahvaa erityisesti odottajien liiallisen painonnousun ehkäisyssä pienentäen samalla raskauden aikaisten ja myöhempien komplikaatioiden riskiä. Lihavuuden ehkäisy kuuluu myös merkittävimpiin kansanterveydellisiin tavoitteisiin. (Luoto 2019) Raskauden aikainen masennus ja ahdistuneisuus on varsin yleistä (Mäkelä ym. 2010), ja tutkimukset ovat vahvistaneet raskauden aikaisen liikunnan myönteistä roolia masennusoireiden vähenemiseen (Luoto 2019). Sánchez-Polánin ym. (2021) systemaattisen katsausartikkelin mukaan ohjatulla liikuntaharjoittelulla voidaan ehkäistä raskausajan masennusta. Liikunnan rooli odottajan fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn on merkittävä, ja raskaana olevien terveyden edistämisestä hyötyy koko yhteiskunta. Leppäsen (2017) mukaan raskaus voi lisätä motivaatiota terveiden elämäntapojen edistämiseen, jota tukevat myös säännölliset äitiysneuvolakäynnit. Vähän liikkuvalla fyysisen harjoittelun aloittaminen raskauden aikana voi johtaa jopa pitkän aikavälin elämäntapamuutoksiin (Nascimento ym. 2012). Onkin tärkeää kehittää matalan kynnyksen palveluja odottajien liikuntatottumusten edistämiseen sekä kohdentaa resursseja äitiysneuvolassa ja kuntien liikuntapalveluissa tapahtuvaan liikuntaneuvontaan ja -ohjaukseen.

Husun ym. (2011) selvityksen mukaan suomalaisista työikäisistä noin puolet täytti kestävyysliikunnan liikuntasuosituksen vuonna 2010, mutta lihaskuntoharjoittelun täytti vain alle viidesosa. Kuntosaliharjoittelu oli silti yksi suosituimmista liikuntamuodoista (Husu ym. 2011) ja sen harjoittaminen on yleistä etenkin naisten keskuudessa (Mononen ym. 2019). Monosen ym. (2019) aikuisten liikunnan harrastamista selvittäneen raportin mukaan kuntosaliharjoittelu oli naisten toiseksi harrastetuin liikuntamuoto vuonna 2018, ja muita suosittuja lihaskuntoharjoittelun muotoja naisilla olivat jooga ja ryhmäliikunta. Tässä tutkimuksessa tehtiin interventio raskausajan lihaskuntoharjoittelusta. Aiheenvalintaan vaikutti oma kiinnostukseni raskauden tuomia muutoksia ja lihaskuntoharjoittelua kohtaan.

Lihaskunnan harjoittaminen kuuluu suomalaisiin liikuntasuosituksiin, mutta sen toteuttaminen vaatii taitoa soveltaa harjoitteet raskausajalle soveltuviksi. Tästä syystä tutkimuksessa tehtiin interventio, jossa pääsin tutkijaohjaajana ohjaamaan odottajia yksilöllisesti, opastamaan liikuntamotivaation ja mieluisten harjoitteiden löytämiseen sekä mahdollistamaan vertaistuen saamisen liikuntaryhmästä. Liikunnan hyötyjä odottajalle ja sikiölle on tutkittu paljon, ja kohtuukuormitteinen liikunta on todettu turvalliseksi (Luoto 2019). Raskaudenaikainen lihaskuntoharjoittelu kaipaa kuitenkin lisää tutkimusnäyttöä. Äitiysneuvolan rooli odottajien liikuntaneuvonnassa on tärkeä, mutta terveydenhoitajien osaaminen aiheesta koetaan vähäiseksi. Internetin ristiriitainen tieto, epävarmuus harjoittelun turvallisuudesta ja osaamattomuus liikkeiden soveltamiseen voivat pahimmillaan lopettaa raskausajan liikuntaharjoittelun kokonaan. Suomessa NELLI- ja RADIEL-tutkimuksissa on tehty interventioita odottajien elämäntapaneuvonnasta, joihin sisältyi liikuntaneuvontaa. Yksikään interventio ei kuitenkaan ole vielä tämän tutkimuksen aineistonkeruuseen mennessä keskittynyt ohjattuun odottajien liikuntaryhmään. Kyseessä on siis ensimmäinen interventio ohjatusta raskausajan lihaskuntoharjoittelusta. Tutkielma antaa käytännön neuvoja sekä lihaskuntoharjoitteiden että liikunnanohjaamisen erityispiirteistä raskauden aikana. Tutkimuksesta voi olla hyötyä äitiysneuvolatoiminnan kehittämisessä sekä odottajien liikuntatoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa tutkittuun tietoon pohjautuva raskausajan lihaskuntokurssi, joka palvelee sen osallistujien tarpeita ja toiveita. Kuvaan tutkielmassa aiheen taustakirjallisuutta, kurssin suunnittelu- ja toteutusprosessia sekä kurssin ja koko tutkimusprosessin onnistumista osallistujien ja tutkijaohjaajan näkökulmista. Selvitin osallistujien kokemuksia kurssin tarpeellisuudesta, lihaskuntoharjoittelun tuomista kehon ja mielen tuntemuksista sekä kurssin antamista tiedoista ja taidoista. Pohdin kirjallisuuden ja tämän tutkimusten tulosten kautta odottajien lihaskuntoharjoittelun ja liikunnanohjauksen merkitystä yksilön ja yhteiskunnan näkökulmista. Tutkielmassa pyrin kuvaamaan tutkimusprosessin eri vaiheita mahdollisimman selkeästi, jotta lukijalla on mahdollisuus hahmottaa tutkimuksen eteneminen ja kokonaisuus. Näin lukija voi arvioida tutkimuksen eri vaiheiden luotettavuutta.

2 RASKAUDEN TUOMAT MUUTOKSET

Raskaus alkaa munasolun hedelmöityksestä ja päättyy synnytykseen. Hedelmöittynyttä munasolua kutsutaan tsygootiksi. Viidennellä raskausviikolla alkaa alkionkehitys ja yhdeksännellä sikiökehitys, jolloin sikiön kasvu ja erilaistuminen ovat runsasta. Sikiökehitys jatkuu synnytykseen saakka. Raskauden kesto ja laskettu aika määritetään viimeisten kuukautisten alkamispäivästä Naegelin säännön mukaisesti ja sen keskimääräinen kesto on 280 vuorokautta eli 40 viikkoa. Noin yhdeksän kuukautta kestävä raskaus voidaan jakaa trimestereihin eli raskauskolmanneksiin. Ensimmäiseen kolmannekseen kuuluvat raskausviikot 0–12, keskimmäiseen 13–28 ja viimeinen kolmannes alkaa 29. raskausviikosta kestäen synnytykseen saakka. (Sariola & Tikkanen 2011)

Normaaliin raskauteen kuuluu useita fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia sekä monenlaisia kehon ja mielen tuntemuksia. Naisen elimistössä tapahtuvat biokemialliset ja fysiologiset muutokset valmistavat ja sopeuttavat elimistöä raskauteen sekä synnytykseen, ja mahdollistavat optimaalisen ympäristön sikiön kehitykselle. (Martens ym. 2006; Sariola & Tikkanen 2011) Raskauden aikaiset oireet ja tuntemukset ovat hyvin yksilöllisiä ja selittyvät usein elimistön fysiologisilla muutoksilla.

2.1 Hengitys- ja verenkiertoelimistön muutokset

Raskauden aiheuttamat muutokset hengitys- ja verenkiertoelimistölle ovat merkittäviä. DeMaion ja Magannin (2009) katsausartikkelissa raskaana olevilla naisilla huomattiin syvempää hengitystä ilman normaalia suurempaa frekvenssiä. Ilmiö johtuu progesteronihormonin hengitysteitä stimuloivasta vaikutuksesta. Normaalia suurempi hengitystilavuus aiheuttaa hyperventilointia ja voi myöhemmin johtaa alkaloosiin, eli elimistön nesteiden liialliseen emäksisyyteen. Tätä elimistö voi osittain kompensoida bikarbonaattien menetyksellä munuaisten kautta. Hengityselimistössä keuhkorakkuloiden tuuletus lisääntyy 50–70 %. Funktionaalisen jäännöskapasiteetin laskun ja elimistön lisääntyneen työtaakan

vuoksi hengitys- ja minuuttitilavuus lisääntyvät sekä hapenottookyky kasvaa. (DeMaio & Magann 2009)

Verenkiertoelimistössä sydämen minuuttitilavuus nousee 30–50 % ja leposyke kasvaa runsaasti, minkä vuoksi myös iskuilavuus kasvaa (DeMaio & Magann 2009). Elimistön verimäärä lisääntyy 40 % plasma- ja verivolyymin kasvun seurauksena. Plasmavolyymi kasvaa 50 %, kun taas punasolumassa vain 30 %. Tämän vuoksi veri laimenee. (DeMaio & Magann 2009; Sariola & Tikkanen 2011) Lisääntyneen plasmavolyymien takia veren hemoglobiiniarvo ja samalla hematokriittiarvo pienenevät. Kyseistä ilmiötä kutsutaan hemodiluutioksi, joka johtuu osin erytropoietiinihormonin vaikutuksesta. Hemodiluutio alentaa veren viskositeettia, ja verenkierto paranee erityisesti hiussuonistossa. (Pietiläinen & Väyrynen 2015; Sariola & Tikkanen 2011)

Veriplasma laimenee munuaisten pidättäessä vettä ja natriumia. Samalla veren kolloidiosmoottisesta paineesta vastaavan albumiinin pitoisuus laskee, mikä aiheuttaa turvotusta ja suodatuksen muutoksia munuaisissa. Ilmiötä korvaa fibrinogeenisynteesi, joka tehostaa veren hyytymistä. Näin ollen verisuonten tukkeutumisen riski kasvaa kuusinkertaiseksi raskauden aikana ja voi pahimmillaan johtaa tromboemboliaan. Myös plasman rasvapitoisuus on koholla raskauden aikana, ja kokonaiskolesteroli kaksinkertaistuu raskauden loppua kohti. (Pietiläinen & Väyrynen 2015)

Raskauden aikana voi esiintyä verenkierron heikkenemistä paikallaan seisoessa ja heikentyntä laskimopaluuta erityisesti selinmakuulla kohdun painaessa alaonttolaskimoa. Nämä voivat johtaa huimaukseen, pahoinvointiin ja sikiön verenkierron hetkelliseen heikentymiseen. Kohdun maksimaalisen verenkierron takaamiseksi suositetaan makuuasentoa vasemmalla kyljellä polvien ollessa mahdollisimman lähellä rintakehää. Kasvanut kohtu aiheuttaa myös lisääntyntä virtsaamistarvetta yhdessä munuaisten verenkierron lisääntymisen kanssa. (DeMaio & Magann 2009; Sariola & Tikkanen 2011)

2.2 Hormonaaliset muutokset

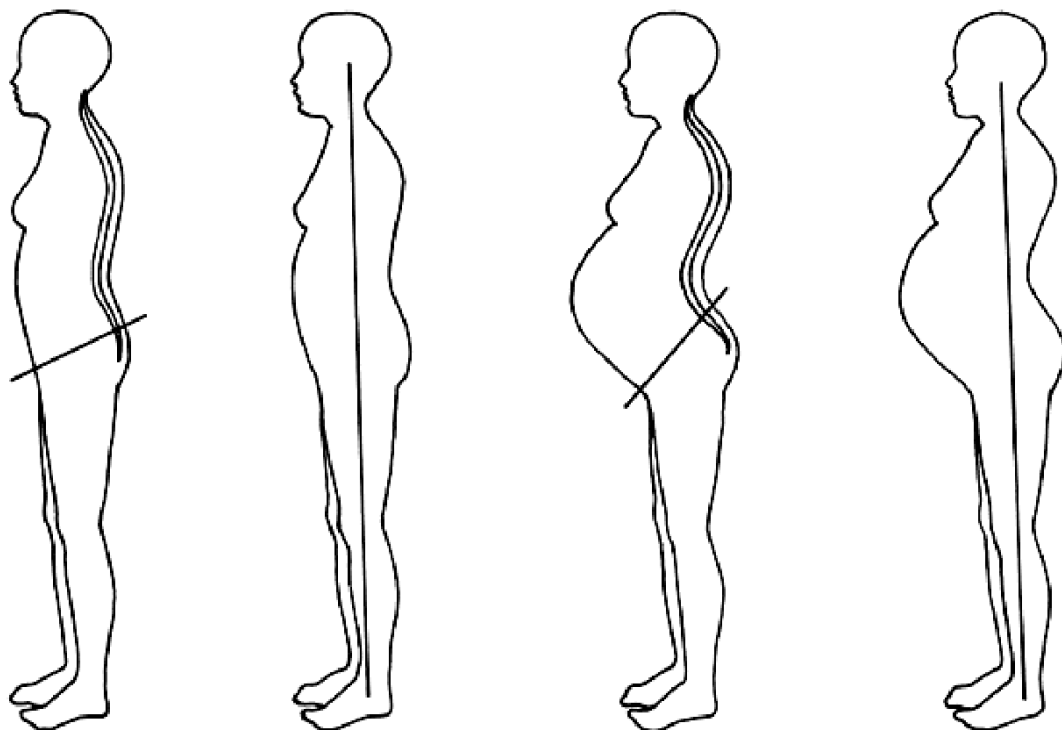
Raskauden aikana naisen elimistössä tapahtuu useita hormonaalisia muutoksia. Raskaustestit perustuvat istukkkagonadotropiinin (hCG) eli niin sanotun raskaushormonin määrittämiseen, jonka pitoisuus on korkeimmillaan 10. raskausviikolla. HCG-hormoni ylläpitää steroidihormonien eritystä ja voi myös aiheuttaa pahoinvointia alkuraskauden aikana. Progesteronin ja estrogeenien eritystä lisääntyy tasaisesti kohti loppuraskautta, mutta näiden hormonien vaikutukset ovat hyvin päinvastaisia. Progesteronin tehtävänä on ylläpitää raskautta ja estää kohtua supistelemasta. Estrogeeneista estradioli taas herkistää kohtua supistelemaan, johon progesteronilla on kuitenkin inhiboiva vaikutus. Loppuraskaudessa estradiolin lisäessä oksitosiinireseptorien määrää kohdun supistusherkyys lisääntyy, eikä progesteronipitoisuus enää riitä reaktion estämiseen. (Sariola & Tikkanen 2011) Lisäksi estrogeenit aikaansaavat kohtulihaksen ja kohdun limakalvojen hypertrofiaa eli lihassolukasvua sekä jonkin verran hyperplasiaa eli solumäärän lisääntymistä, minkä seurauksena kohtulihakset ja limakalvot paksuuntuvat (Pietiläinen & Väyrynen 2015).

Keltarauhanen alkaa erittää relaksiini-hormonia ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana. Relaksiinin pitoisuus on korkeimmillaan 12. raskausviikolla, minkä jälkeen se lähtee laskuun ja lopulta tasaantuu. (DeMaio & Magann 2009; Puustinen & Voutilainen 2012) Relaksiinin tehtävänä on valmistaa odottavaa äitiä synnytykseen lisäämällä kollageenin vesipitoisuutta, pehmittämällä nivelsiteitä sekä rentouttamalla kohtulihasta ja kohdunkaulaa (Pietiläinen & Väyrynen 2015; Puustinen & Voutilainen 2012; Sariola & Tikkanen 2011).

2.3 Tuki- ja liikuntaelimistön muutokset

Hormonaalisten muutosten ja raskauden aikaisen painonnousun myötä vartalon painopiste ja ryhti muuttuvat (kuva 1; Kallio & Kuokkanen 2013). Relaksiini-hormonista johtuva sidekudosten tuen heikkeneminen ja nivelsiteiden löystyminen alkavat jo ensimmäisellä raskauskolmanneksella. Lantioarenkaan jäykkyys vähenee loppuraskaudesta, jotta se pystyy joustamaan synnytyksessä sikiön koon mukaan. Nivelsiteiden löystymistä tapahtuu myös

erityisesti SI-nivelissä, lonkissa, nikamien välilevyissä sekä lanneselän alueella, minkä vuoksi selän ja lantion rasitus lisääntyy. (DeMaio & Magann 2009; Puustinen & Voutilainen 2012; Sariola & Tikkanen 2011) Raskauden aiheuttamia muutoksia lihaksistoon ja niveliin ei ole tutkittu kovin paljon, mutta lihasten perusjännityksen oletetaan alenevan erityisesti lantionpohjan seudulla (DeMaio & Magann 2009; Kallio & Kuokkanen 2013). Lantionpohjan tahdonalainen lihaksisto tukee kehon asennonhallintaa sekä huolehtii supistuessaan virtsaputken ja peräaukon sulkeutumisesta (Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje: Käypä hoito -potilasohje 2017). Raskaudenaikainen painonnousu lisää lantionpohjan kuormitusta, minkä vuoksi lantionpohja laskeutuu noin 2,5 cm (Settles 2007). Alueen lihasten toiminta heikkenee raskauden myötä lisäten ponnistus- ja sekamuotoista virtsankarkailua (Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje: Käypä hoito -potilasohje 2017; Virtsankarkailu (naiset): Käypä hoito -suositus 2017). Toiminnan heikkenemiseen vaikuttavat lisääntyneen kuormituksen lisäksi myös hormonaaliset muutokset lantionpohjan nivelsiteissä ja sidekudoksissa.



KUVA 1. Ryhdin muutokset raskausaikana (Shrock 2008)

Normaali raskaudenaikainen painonnousu on 8–15 kg riippuen odottavan äidin koosta. Painonnousu koostuu keskimäärin seuraavista tekijöistä: kohtu 1 kg, sikiö 3–4 kg, lapsivesi 500–1000 g, istukka 500–600 g, ja loput johtuvat nesteiden kertymisestä sekä plasmavolyymien kasvusta. Suurin osa painonnoususta tapahtuu 20. raskausviikon jälkeen sikiön reippaasti nousevan painon myötä. Viimeisillä raskausviikoilla naisen elimistöön alkaa kerääntyä rasvaa ja sikiön rasvaprosentti nousee. Odottavan äidin ollessa jo ennestään reilusti ylipainoinen, on sikiölle riittävästi vararavintoa. Tällöin painon ei tarvitsisi nousta muutamaa kilogrammaa enempää koko raskauden aikana. (Pietiläinen & Väyrynen 2015; Sariola & Tikkanen 2011) Laihdutusta raskauden aikana on vältettävä, sillä se voi vaarantaa sikiön riittävän energian- ja ravintoaineiden saannin. Loppuraskauden raju laihduttaminen on sikiölle erityisen haitallista. (Odottavan äidin käsikirja 2020)

Odottavan äidin kehon painopiste siirtyy eteen- ja alaspäin kasvavan kohdun ja painon lisääntymisen vuoksi, mikä aiheuttaa ryhdin muutoksia. Lannerangan lisääntyneen lordoosin myötä myös kaularangan lordoosi lisääntyy ja pää työntyy eteenpäin. Selkärangan muutokset johtavat olkapäiden eteenpäin kiertymiseen, ja polvinivelissä voi esiintyä yliojentumista. (DeMaio & Magann 2009; kuva 1; Puustinen & Voutilainen) Muuttunut painopiste ja sen tuomat asentomuutokset voivat hankaloittaa kehonhallintaa ja tasapainon säilyttämistä sekä vaikuttaa kehon liikeratoihin (Ahola 2014; DeMaio & Magann 2009).

Raskausaikana kasvava kohtu venyttää suoraa vatsalihasta heikentäen vatsalihasten supistumiskykyä merkittävästi. Myös muuttunut kehon painopiste sekä hormonaaliset muutokset sidekudoksissa heikentävät vatsalihasten toimintakykyä. Venymisen takia suora vatsalihas alkaa erkaantua keskellä pitkittäin kulkevasta jännesaumasta, linea albasta, kahteen osaan. Ilmiötä kutsutaan vatsalihasten erkaumaksi, kansainvälisesti termillä diastasis recti abdominis. Erkauman johdosta vatsalihasten kyky tukea ja hallita lantiota ja lannerankaa heikentyy, minkä vuoksi voi aiheutua erilaisia tuki- ja liikuntaelimistön vaivoja, kuten alaselkäkipua. (Settles 2007) Vatsalihasten erkauma voi näin lisätä lannerangan lordoosia ja sen myötä vaikuttaa heikentävästi koko kehon ryhtiin ja asennonhallintaan.

2.4 Psyykkiset ja sosiaaliset muutokset

Fyysisten muutosten lisäksi normaaliin raskauteen kuuluu myös useita psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia (Pietiläinen & Väyrynen 2015; Sariola & Tikkanen 2011). Raskaus on myös yksi elämän suurista siirtymävaiheista, joihin kuuluu identiteetin muutos (Mäkelä ym. 2010). Valtaosa raskauksista on suunniteltuja ja toivottuja, mikä myös asettaa vanhempien odotukset korkealle (Sariola & Tikkanen 2011). Raskauteen sopeutuminen ja vanhemmuuteen kypsyminen jatkuu koko raskauden ajan vaatien odottajalta fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja. Onnellinenkin odotus voi vaihtua hetkellisesti surun, epävarmuuden ja pelon tunteisiin, jotka ovat lievinä ja ohimenevinä osa normaalia raskautta ja niiden avulla valmistaudutaan lapsen syntymisen ja vanhemmuuden tuomiin haasteisiin. (Ihme & Rainto 2014, 271; Mäkelä ym. 2010; Sariola & Tikkanen 2011) Normaalissa raskaudessa voi esiintyä ristiriitaisia ja negatiivisiakin tunteita sekä psyykkistä oireilua. Ahdistuneisuus ja masentuneisuus on varsin yleistä, ja odotusajan masennuksen yleisyyden arvioidaan olevan 7–20 %. (Mäkelä ym. 2010)

Haapakosken ja Ikolan (2012) ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä ”Musta tulloo äiti!” tutkittiin ensimmäisen raskauden vaikutuksia neljän naisen elämään teemahaastattelun avulla. Naiset kokivat mielialan vaihtelua, kuten herkistymistä ja ärtyisyyttä, raskauden aikana. Pelko lapsen terveydestä ja omasta selviytymisestä oli myös läsnä. Naisilla oli erilaisia mieltymyksiä ja makumuutoksia. (Haapakoski & Ikola 2012) Lisäksi raskauden aikana voi ilmetä voimakasta väsymystä, lisääntynyttä janon tunnetta, unettomuutta ja pahoinvointia. Mielialan vaihtelut ja erilaiset mielihalut johtuvat pääosin raskauden tuomista hormonaalisista muutoksista. (Pietiläinen & Väyrynen 2015; Sariola & Tikkanen 2011)

Nainen alkaa tuntea sikiön liikkeitä 18.–20. raskausviikolla, jolloin raskaus muuttuu todelliseksi ja äidin ja sikiön välinen suhde syvenee (Pietiläinen & Väyrynen 2015; Sariola & Tikkanen 2011). Haapakosken & Ikolan (2012) mukaan naiset valmistautuvat vauva-arkeen muun muassa tulevan lapsen tavaroiden hankkimisella, kodin siivoamisella ja vauvalle juttelulla. Lapsi elää vanhempien mielikuvissa ja tulevaisuudensuunnitelmissa (Pietiläinen & Väyrynen 2015). Haastateltavat hakivat äitiyden mallia omasta äiti-lapsi -suhteestaan, jolloin

suhde omiin vanhempiin saattaakin muuttua ja jopa vahvistua raskauden myötä (Haapakoski & Ikola 2012; Pietiläinen & Väyrynen 2015). Mielikuvat omasta lapsuudesta ja vanhemmuudesta saattavat aiheuttaa myös ahdistusta (Mäkelä ym. 2010). Raskauden loppuvaiheilla nainen alkaa valmistautua synnytykseen. Synnytyskivut, tuleva sairaalakokemus ja koko synnytyksestä selviäminen saattaa jännittää tai jopa pelottaa odottajaa (Sariola & Tikkanen 2011).

Muutama Haapakosken & Ikolan (2012) haastateltavista naisista koki raskauden tuomien kehon muutosten hyväksymisen vaikeaksi ja menettävänsä naisellisuutensa. Tässä asiassa korostuu mahdollisen puolison tuen ja kannustuksen tärkeys odottajan itsetunnolle. (Haapakoski & Ikola 2012; Pietiläinen & Väyrynen 2015) Seksuaalisuuden muutokset ovat yksilöllisiä ja voivat vaihdella raskauden aikana (Haapakoski & Ikola 2012). Raskauden tuomat oireet, kasvava kohtu ja pelko sikiön satuttamisesta voivat heikentää seksuaalista halukkuutta ja häiritä seksin harrastamista (Bildjuschkin 2019). Raskaus vaikuttaa myös odottajan ihmissuhteisiin (Pietiläinen & Väyrynen 2015). Haastattelututkimukseen osallistuneet naiset kokivat raskauden vaikuttaneen positiivisesti parisuhteeseen keskustelun lisääntyessä ja suhteen tiivistyessä. Ystävyys-suhteissa yhteiset kokemukset raskaudesta lähensivät välejä ja joidenkin kanssa välit taas etääntyivät. Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne lisääntyivät. Naiset kokivat hyväksyntää, väheksyntää ja arvostelua ystävien ja perheen seurassa sekä työpaikalla. (Haapakoski & Ikola 2012) Ympäristön odotukset ja luomat paineet voivatkin aiheuttaa odottajassa epävarmuuden ja syyllisyyden tunteita (Mäkelä ym. 2010). Raskaus on siis täynnä monenlaisia tunteita ja sosiaalisten suhteiden muutoksia, joita odottajat kokevat hyvin yksilöllisesti.

3 RASKAUSAJAN LIHASKUNTOHARJOITTELU

Normaalissa raskaudessa liikunta on hyödyksi sekä äidille että sikiölle (Martens ym. 2006), ja raskaus voi motivoida odottajaa terveellisten elintapojen edistämiseen (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 132). Odottavan äidin elimistön fysiologiset muutokset mahdollistavat sikiölle optimaalisen ympäristön kehittyä. Sikiö reagoi ja mukautuu ympäristön muutoksiin myös liikunnan aikana. (Martens ym. 2006)

Raskauden aikaisen lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on ylläpitää yleistä hyvinvointia ja kuntoa, sekä vähentää raskauteen yhteydessä olevien sairauksien ja oireiden esiintyvyyttä ja vakavuutta (DeMaio & Magann 2009). Lihaskuntoharjoittelu ei vaadi kalliita urheiluvälineitä tai erillisiä liikuntatiloja, joten sitä on helppo harjoittaa paikasta ja ajasta riippumatta. Myös liikkeiden kirjo on runsas, joten harjoittelun soveltamismahdollisuudet ovat laajat.

Raskausajan liikuntasuositukset. Suomalaiset liikuntasuositukset ovat uudistuneet, mutta tässä kappaleessa käsitellään vuoden 2009 UKK-instituutin laatimia ohjeita, joiden mukaisesti tämän tutkimuksen lihaskuntokurssi on suunniteltu ja toteutettu. UKK-instituutin laatimien ohjeiden (2009b) mukaan raskauden aikana voi aloittaa säännöllisen liikunnan tai jatkaa harjoittelua, kuten ennen raskautta, oman voinnin mukaisesti. UKK-instituutin yleinen liikuntasuositus eli liikuntapiirakka (kuva 2) on voimassa normaalin raskauden aikana. Kevyt aerobinen liikunta ja lihaskuntoharjoittelu sopivat hyvin raskaana oleville, mutta vältettäviä liikuntamuotoja raskauden puolivälin jälkeen ovat lajit, joissa kohtu joutuu hölskyvään liikkeeseen tai puristukseen. Raskausajan liikunnan rasittavuus saa olla jonkin verran hengästyttävää, kunhan harjoittelun aikana pystyy puhumaan. Omasta liikunnasta on suositeltavaa keskustella neuvolassa lääkärin ja terveydenhoitajan kanssa. (Liikunta raskauden aikana 2009)

Raskauden aikaisen liikunnan tarkoituksena on parantaa kestävyyskuntoa ja hyvinvointia liikkumalla 2 t 30 min reippaasti esimerkiksi kävellen tai uiden. Liikkuminen on suositeltavaa jakaa usealle päivälle ja sen voi tehdä myös lyhyissä 10 min pätkissä. Aerobisen liikunnan lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa suositellaan harjoitettavan vähintään kahdesti viikossa. Raskauden aikana hyviä liikuntamuotoja lihasvoiman ja liikehallinnan kehittämiseen ovat

muun muassa venyttely, kuntosaliharjoittelu ja voimistelu. (Kuva 2; Liikuntapiirakka 2009; Liikunta raskauden aikana 2009)



KUVA 2. Liikuntapiirakka (Liikuntapiirakka 2009)

3.1 Harjoitettavat lihasryhmät ja liikuntamuodot

Raskauden aikana tehtävä lihaskuntoharjoittelu auttaa naisen elimistöä sopeutumaan raskauteen sekä valmistautumaan synnytykseen ja siitä palautumiseen. Lihaskuntoharjoittelulla voidaan ylläpitää asennonhallintaa, lihaskuntoa ja lihastasapainoa sekä lievittää ja ehkäistä raskauden tuomia yksilöllisiä oireita. (Puustinen & Voutilainen 2012; White ym. 2014) Lihaskuntoharjoittelussa on tärkeää keskittyä erityisesti ryhtiä ylläpitävien sekä lantiopohjan lihaksien vahvistamiseen. Hyvä lihastasapaino ehkäisee tuki- ja liikuntaelimistön kiputiloja ja edistää yleistä toimintakykyä. (Kallio & Kuokkanen 2013; Puustinen & Voutilainen 2012) Tuki- ja liikuntaelimistön ongelmien ehkäisyssä ja toimintakyvyn ylläpidossa tärkeintä on

aktiivinen arki ja monipuolinen liikkuminen (Pihlman ym. 2020, 93), joka sisältää tasapainon, liikkuvuuden, asennonhallinnan ja yleisen toiminta- ja liikkumiskyvyn harjoittamista (Suni & Vuori 2010). Lihaskuntoharjoittelu vastaa tähän tarpeeseen. Lihaskuntoharjoittelulla voidaan myös lisätä odottajan kehotietoisuutta ja edistää positiivista kehonkuvaa (Settles 2007), mikä on erityisen tärkeää raskauden aikana muuttuvan kehon muutosten hyväksymisessä. Tässä tutkielmassa keskitytään raskausajan lihaskuntoharjoitteluun, joka jaotellaan voimaharjoitteluun ja kehonhuoltoon.

Lihasuryhmät. Odottajan elimistössä tapahtuvien hormonaalisten sekä tuki- ja liikuntaelimistön muutosten vuoksi ryhdin ylläpitäminen on tärkeää yleisen toimintakyvyn kannalta, ja asentoa ylläpitäviä lihasryhmiä tulisi vahvistaa. Ryhdin kannalta keskeisiä lihasryhmiä ovat keskivartalon, yläselän, pakarain ja takareiden lihakset. (DeMaio & Magann 2009; Kallio & Kuokkanen 2013)

Lantionpohja joutuu kovalle kuormitukselle raskauden ja synnytyksen aikana, minkä vuoksi alueen lihaksiston toimintakykyä kannatta ylläpitää harjoittelulla jo raskauden alusta alkaen. Lantionpohjan lihasten harjoittaminen ehkäisee raskaudenaikaista virtsankarkailua, lisää seksuaalista nautintoa, valmistaa lantionpohjaa synnytykseen ja edistää sen palautumista synnytyksen jälkeen. Erinomaisia harjoitteita ovat erilaiset supistus- ja rentoutusharjoitukset, joita voi tehdä monipuolisesti eri asennoissa. (DeMaio & Magann 2009; Nascimento ym. 2012; Puustinen & Voutilainen 2012) Lantionpohjan lihasten harjoittamisessa tärkeää on säännöllisyys ja oikeanlainen suoritustekniikka. Kesto-, nopeus- ja maksimivoimaa tulisi harjoittaa monipuolisesti, ja harjoitteluun ohjaamisen tulisi kuulua raskausajan neuvolatoimintaan. Lihaksiston vahvistamisen lisäksi harjoittelu auttaa lantionpohjan rentoutumisessa. (Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje: Käypä hoito -potilasohje 2017; Virtsankarkailu (naiset): Käypä hoito -suositus 2017) Raskauden edetessä vatsalihakset joutuvat äärimmäiseen venytykseen, jolloin keskivartalon harjoitteet tulee soveltaa yksilöllisesti ja raskauden eri vaiheisiin sopiviksi. Erityisesti poikittaista ja sisempiä vinoja vatsalihaksia harjoittamalla voi ylläpitää kehon asennonhallintaa ja edistää erkaumasta palautumista raskauden jälkeen. (Settles 2007)

3.1.1 Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelulla kehitetään lihaksiston, sidekudosten, jänteiden ja luuston voimaa. Harjoittelussa voi käyttää oman kehon painoa, voimalaitteita tai urheiluvälineitä (Häkkinen ym. 2007). Voimaharjoittelun ja itsensä haastamisen kautta voi myös kasvattaa minäpystyvyyttä, itseluottamusta ja resilienssiä eli psyykkistä palautumiskykyä (Mäennenä ym. 2019, 21–22). Voima jaetaan kolmeen eri lajiin; nopeusvoimaan, maksimivoimaan ja kestovoimaan. Kestovoimaharjoittelun tavoitteena on hermolihasjärjestelmän voiman ja aerobisen tai anaerobisen energiantuoton kehittäminen samanaikaisesti. (Häkkinen ym. 2007) Kestovoimalla on vahva merkitys arkiseen toimintakykyymme, sillä se on yhteydessä asennon hallintaan ja ryhdin säilyttämiseen. Kestovoimalla tarkoitetaan lihasuryhmän kykyä tehdä työtä tietyllä kuormituksella tietyn aikaa tai mahdollisimman kauan johtaen lihasväsymykseen. (Ahtiainen & Häkkinen 2018) Naisista 10 % tekee lihaskestävyyttä, eli kestovoimaa, parantavaa voimaharjoittelua raskauden aikana ja se on kolmanneksi suosituin raskausajan liikuntamuoto (White ym. 2014). Voimaharjoittelu on turvallista ja suositeltavaa, mikäli raskauden aikaisia komplikaatioita ei esiinny. Tämä liikuntamuoto voi myös olla miellyttävämpi vatsan ympäröivien ja kehon painopisteen muutosten tehdessä kävelystä epämukavaa. (Benton ym. 2010; DeMaio & Magann 2009) Yleiset raskausajan liikuntasuositukset keskittyvät lähinnä aerobiseen liikuntaan eikä voimaharjoittelun suosituksia ole vielä laadittu. Rajallinen tutkittu tieto voimaharjoittelun vaikutuksista ja turvallisuudesta erityisesti kahden viimeisen raskauskolmanneksen aikana voi olla tähän syynä. (Benton ym. 2010; White ym. 2014)

Aholan (2014) haastattelututkimuksen mukaan raskaudenaikaiset muutokset, kuten selkävaivat, pahoinvointi ja heikentynyt kehonhallinta, voivat olla syynä voimaharjoittelun välttämiseen tai sen lopettamiseen raskauden aikana. Voimaharjoittelulla on kuitenkin lukuisia positiivisia vaikutuksia. Säännöllinen voimaharjoittelu on yhteydessä parempaan verenkiertoelimistön toimintaan, virtsankarkailun ja selkäkipujen ehkäisyyn, lihasmassan kasvuun sekä painonnousun kontrollointiin raskauden aikana (Benton ym. 2010; Nascimento ym. 2012). Voimaharjoittelu myös valmistaa ja avustaa odottajaa alatiesynnytyksen ponnistusvaiheessa (White ym. 2014). Jos toiveena on esimerkiksi alatiesynnytys kyykkyasennossa, voi liikkeen vaatimia lihasryhmiä harjoittaa jo raskauden aikana. Kyykkyharjoitteet myös venyttävät välilihan aluetta edistäen sen joustamista

ponnistusvaiheessa. (Settles 2007) Raskauden aiheuttamia muutoksia ryhtiin ja kehonhallintaan sekä niiden tuomia oireita voi ehkäistä voimaharjoittelulla edistämällä arjen fyysistä toimintakykyä. Verisuonten tukkeutumisen ja lisääntyvän kehonpainon vuoksi on tärkeää harjoittaa erityisesti alavartalon lihasryhmiä, ja ylävartalon vahvistamisella voi valmistaa kehoa lapsenhoitoa varten. (Settles 2007) Raskausajan voimaharjoittelussa korostuu liikkeen soveltaminen. Vatsan seudun kasvaessa päinmakuuasennossa oleminen muodostuu mahdottomaksi, jolloin liikkeitä tulee muokata tehtäväksi muissa asennoissa, kuten koukkuselinmakuulla, konttausasennossa, kylkimakuulla, istuma-asennossa tai seisten (Settles 2007). Voimaharjoitteiden alussa ja liikkeen vaihtuessa tulee huomioida lantionpohjan ja poikittaisen vatsalihaksen aktivointi, jotta lantio saadaan pidettyä vakaassa asennossa (Settles 2007). Samalla tulee harjoitettua lantionpohjan ja keskivartalon lihasryhmiä. Liikkeet tulee tehdä rauhallisesti ja hallitusti sekä muistaa hengittää liikkeen aikana (Settles 2007). Odottajalle tärkeintä on havainnoida oman kehon tunteita ja löytää itselleen mukavia harjoitteita ja asentoja.

Yhdistetty voima- ja aerobinen harjoittelu. Whiten ym. (2014) tutkimuksessa tutkittiin yhdistetyn voima- ja aerobisen harjoittelun mahdollisia haittavaikutuksia kontrolliryhmiin verraten. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 284 naista, jotka raportoivat liikuntaharjoittelunsa viimeisen raskautensa ajalta. Samalla raportoitiin raskauden aikaisia sairauksia, raskauden ja synnytyksen kestoa sekä laatua. Raportointien perusteella naiset jaettiin kolmeen ryhmään; 1. voimaharjoittelu + aerobinen harjoittelu, 2. pelkkä aerobinen harjoittelu ja 3. ei harjoittelua lainkaan. Verenpainetaudin ja raskausdiabeteksen yleisyys ja riskitekijät (BMI) olivat selvästi alhaisempia voima- ja aerobista harjoittelua tehneiden ryhmässä ja myös ennenaikaisten synnytysten sekä keisarinleikkausten määrä oli hieman kontrolliryhmiä vähäisempi. Ensimmäisen ryhmän tulokset olivat myönteisiä jokaisessa osaluokassa. Tutkimuksessa todettiin, että naiset voivat turvallisesti harjoittaa sekä aerobista että voimaharjoittelua lihaskestävyyden parantamiseen kolmena päivänä viikossa 30 min kerrallaan koko raskauden ajan. (White ym. 2014)

Kevyt voimaharjoittelu. Barakatin ym. (2009) kevyttä voimaharjoittelua käsitelleessä tutkimuksessa etsittiin toisella ja viimeisellä raskauskolmanneksella tapahtuvan harjoittelun yhteyksiä lapsen syntymäpainoon. Tutkimuksessa oli mukana 160 naista, joista puolet

harjoittivat kevyttä voimaharjoittelua kolmesti viikossa 35–40 minuutin ajan ja loput kuuluivat aktiivisuutta ylläpitävään kontrolliryhmään. Tulokset eivät vaihdelleet merkittävästi ryhmien välillä eikä kevyellä voimaharjoittelulla todettu olevan negatiivista vaikutusta yleiseen terveydentilaan tai lapsen syntymäpainoon. (Barakat ym. 2009)

Progressiivinen voimaharjoittelu. Raskausajan raskaan ja progressiivisen voimaharjoittelun vaikutuksia on tutkittu vain vähän. Fierilin ym. (2015) tutkimuksessa vertailtiin kovanintensiteettisen voimaharjoittelun vaikutuksia yleisten liikuntasuosituksen mukaisesti harjoitelleisiin raskaana oleviin naisiin. Tutkimuksessa oli mukana 92 naista, joista 51 kuului voimaharjoitteluryhmään. Voimaharjoittelu tapahtui valvotusti kahdesti viikossa raskauden keskimmaisella kolmanneksella. Vastasyntyneiden paino oli merkittävästi korkeampi voimaharjoittelua tehneiden ryhmässä. Kovan voimaharjoittelun ei todettu vaarantavan äidin tai sikiön terveyttä, mutta se suositeltiin aloitettavan kevyesti ja lisäämään intensiteettiä vähitellen harjoittelutaustasta riippuen. (Fieril ym. 2015) Bentonin ym. (2010) tapaustutkimuksessa tutkittiin progressiivisen voimaharjoittelun turvallisuutta raskauden kahden viimeisen kolmanneksen aikana yhdellä koehenkilöllä. Harjoitusohjelma kesti 18 viikkoa, ja yksi harjoitus tehtiin kolmesti viikossa sisältäen 8–12 toiston sarjoja. Harjoittelussa keskityttiin erityisesti tekniikan hallintaan, ja harjoittelu tapahtui valvotusti. Jakson aikana ei ilmennyt loukkaantumisia, eikä progressiivisen voimaharjoittelun todettu vaikuttavan merkittävästi raskauden keston. (Benton ym. 2010)

3.1.2 Kehonhuolto

Kehonhuollolla vaikutetaan sekä kehoon että mieleen. Sen avulla kehitetään kehotietoisuutta eli kehontuntemusta, jonka kautta edistetään omaa hyvinvointia ja jaksamista. Harjoittelussa opetellaan havainnoimaan oman kehon viestejä ja hyvää anatomista asentoa sekä harjoitetaan keskittymiskykyä ja läsnäolon taitoa. Kehonhuoltoon kuuluu kehonhallinnan, liikkuvuuden ja rentoutumisen harjoitteita. (Kasva urheilijaksi harjoituskirja 3 2018, 19–20) Liikkuvuudella tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta ja lihasten elastisuutta (Kasva urheilijaksi harjoituskirja 3 2018, 19), joita tarvitaan arkisissa toiminnoissa ja kaikenlaisessa liikkumisessa (Kalaja &

Kalaja 2022, 57). Rajallinen nivelten ja ympärillä olevien kudosten liikkuvuus vaikeuttaa arjen sujuvuutta lisäten loukkaantumisriskiä, jota liikkuvuusharjoittelulla voidaan ehkäistä (Kalaja & Kalaja 2022, 57; Kasva urheilijaksi harjoituskirja 3 2018, 19). Lisäksi arjen ja työelämän tuoma fyysinen ja psyykinen kuormitus kaipaa vastapainoksi kehon monipuolista liikettä ja palautumista, joita saadaan kehonhuoltoharjoittelulla (Kasva urheilijaksi harjoituskirja 3 2018, 27; Pihlman ym. 2020, 25). Rauhallisuus, keskittyminen ja oman kehon havainnointi ovat kehonhuollon ydin. Harjoitteluun on tärkeä suhtautua kokeilevasti ja pyrkiä pois suorittamisesta. Tärkeintä on se, miltä harjoitus tuntuu ja miten se vaikuttaa omaan kehoon ja mieleen. (Kasva urheilijaksi harjoituskirja 3, 2018, 20)

Raskauden tuomien asentomuutosten myötä erityisesti lonkankoukistajat, pakara-, reisi- ja rintalihakset kiristyvät. Venyttely ja liikkuvuusharjoitteet tulee kohdistaa näihin lihasryhmiin. Lihashuoltoa suositellaan myös alaselän, takareisien ja hartiasseudun lihasryhmille. (DeMaio & Magann 2009; Puustinen & Voutilainen 2012) Liikkuvuutta voi harjoittaa muun muassa joogan ja pilateksen avulla, jotka sisältävät staattisia ja dynaamisia harjoitteita (Pihlman ym. 2020, 81). Selkäkipua kokee 50–70 % odottajista ja kehonhuollolla voidaan sekä ehkäistä että helpottaa näitä oireita. Kehoa voi valmistaa synnytykseen kehonhuollon avulla kokeillen erilaisia asentoja erityisesti ponnistusvaihetta varten. (Settles 2007)

Venyttely ja pre-eklampsia. SeonAe (2009; 2010) on tutkinut raskaudenaikaisen säännöllisen venyttelyharjoittelun vaikutuksia pre-eklampsian eli raskausmyrkytyksen riskitekijöihin ja verrannut tuloksia kävelyharjoittelua tekevän kontrolliryhmän tuloksiin. Hänen kahdessa aiheita käsitelleessä tutkimuksessa pre-eklampsian riskitekijöiksi määriteltiin korkea leposyke ja verenpaine sekä runsas raskaudenaikainen painonnousu. Koehenkilöiden harjoittelu koostui 40 minuutin ohjeistetuista venyttely- tai kävelyharjoituksista viidesti viikossa. Harjoittelu aloitettiin 18. raskausviikolla jatkuen koko loppuraskauden. Venyttelijöillä havaittiin pienempiä verenpaineen muutoksia, ja useamman henkilön raskaudenaikainen painonnousu pysyi suositusten rajoissa kontrolliryhmiin verrattuna. SeonAen (2009; 2010) mukaan muutokset johtuvat venyttelyn sekä sympaattista että parasympaattista hermostoa stimuloivasta vaikutuksesta. Venyttely auttaa myös parantamaan elimistön insuliiniherkkyyttä ja sydämen autonomista säätelyä. Venyttelyharjoittelu on siis varsin suotavaa erityisesti keskimmaisella ja viimeisellä raskauskolmanneksella muiden liikuntamuotojen harjoittamisen hankaloituessa.

Lisäksi tämä liikuntamuoto sopii fyysisesti kaiken tasoisille odottajille ja harjoitteiden noudattaminen on helppoa. (SeonAe 2009; 2010) Venyttelyssä tulee kuitenkin huomioida suurentunut loukkaantumisriski hormonitoiminnan muutosten vuoksi, jolloin venytystä ääriasentoihin ja nivelten yliojentumista tulee välttää (Settles 2007).

Rentoutus ja tietoisuusharjoittelu. Kehonhuoltoon kuuluu rentoutuminen, jonka avulla edistetään fyysistä ja psyykkistä palautumista (Kasva urheilijaksi harjoituskirja 3 2018, 27). Rentoutumisessa hengitys on suuressa roolissa ja sen on oltava syvää ja rauhallista, jotta se tehostaa parasympaattisen hermoston toimintaa. Tällöin keho rentoutuu, leposyke alenee ja ruuansulatus tehostuu (Pihlman ym. 2020, 84). Rentoutuminen luo turvallisuuden tunnetta, rauhoittaa ja ennen kaikkea luo hyvää oloa. Sen avulla voi käsitellä erilaisia tunteita ja odotuksia liittyen raskauteen, synnytykseen ja vauva-arkeen. Rentoutumistaitoa voi kehittää, mutta se vaatii säännöllisyyttä, jotta taidot palautuvat mieleen niitä tarvitessa. (Odottavan äidin käsikirja 2020) Rentoutumista voi harjoittaa muun muassa mielikuvaharjoittelulla, musiikin ja rentoutusäänien avulla (Odottavan äidin käsikirja 2020) sekä erilaisilla hengitysharjoituksilla (Settles 2007). Rentoutusharjoituksissa voi myös hyödyntää apuvälineitä, kuten jumppapalloa tai tyynyjä, ja ottaa mukaan kehon liikettä (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 148; Odottavan äidin käsikirja 2020). Hyvät rentoutustaidot edistävät synnytyksen etenemistä ja toimivat kivunlievittäjinä (Odottavan äidin käsikirja 2020). Kehon rentoutumiseen keskittyminen on tärkeää erityisesti synnytyksen ensimmäisessä vaiheessa eli avautumisvaiheessa, jossa kohdunkaula lyhenee ja kohdunsuu alkaa avautua (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 145). Rentoutustaidoista on hyötyä myös synnytyksen jälkeen, kun keho kaipaa palautumista kuormittavasta vauva-arjesta (Odottavan äidin käsikirja 2020).

Epelin ym. (2019) tutkimuksessa selvitettiin mindfulness- eli tietoisuusharjoittelun vaikutuksia odottajan stressiin, painonnousuun ja glukoosiaineenvaihduntaan. Tutkimuksessa 115 odottajaa osallistui kahdeksan viikon harjoittelujaksolle, ja kontrolliryhmän 105 odottajaa osallistui normaaliin raskausajan seurantaan. Harjoittelu tapahtui kerran viikossa ohjatusti kahden tunnin ajan. Harjoittelu vähensi merkittävästi koettua stressiä ja masennusoireita. Muutokset olivat myönteisiä myös glukoosiaineenvaihdunnassa ja raportoitu fyysinen aktiivisuus lisääntyi harjoitusjakson myötä. (Epel ym. 2019) Tietoisuusharjoittelulla on siis myönteinen yhteys sekä

psykkiseen että fyysiseen terveyteen, ja kyseinen harjoittelumuoto sopii erinomaisesti raskauden ajalle.

3.2 Lihaskuntoharjoittelun turvallisuus

Raskausajan liikuntaan liittyy runsaiden hyötyjen lisäksi myös riskejä. Odottajan tulee keskustella lääkärin tai muun hoitohenkilökunnan kanssa liikuntaharjoittelun ohjeistuksista ja mahdollisista rajoitteista (Seattles 2007). Kohtu on suojattava traumaailta ja estettävä sen joutumista puristuksiin tai kovaan hölskyvään liikkeeseen. Harjoittelussa tulee välttää törmäyksiä, iskuja, ankaraa kontaktia ja nopeita suunnanvaihdoksia. (DeMaio & Magann 2009; Puustinen & Voutilainen 2012) Raskaus kiihdyttää odottavan äidin aineenvaihduntaa nostaen ruumiin lämpötilaa 0.5–1 °C, minkä vuoksi myös nesteytyksestä huolehtiminen ja lämpösairauksilta välttyminen on erityisen tärkeää (DeMaio & Magann 2009). Kohtalaisen liikunnan aikana voi esiintyä harjoitus- tai ennakoivia supistuksia erityisesti loppuraskauden aikana. Tämä on normaalia ja usein vaaratonta, kunhan supistelu helpottaa liikunnan lopetettua. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 131; Seattles 2007) Virtsarakko kannattaa tyhjentää ennen harjoittelua, jotta lantionpohja välttyy ylimääräiseltä kuormitukselta. Harjoittelussa tulee huolehtia alku- ja loppulämmittelystä sekä liikunnan riittävästä tauottamisesta. (Seattles 2007) Alkulämmittelyn tarkoituksena on nostaa elimistön lämpötilaa, avata liikeratoja, aktivoida hermostoa ja asennoitua harjoitukseen (Mäennenä ym. 2019, 199). Sen aikana on hyvä keskittyä pääsuoritukseen valmistaviin liikkeisiin ja käyttää muita harjoitteita tarpeen mukaan (Pihlman ym. 2020, 86). Loppulämmittelyssä aktivoidaan parasympaattinen hermosto eli saadaan elimistön palautumistoiminnot käyntiin (Mäennenä ym. 2019, 20). Liikkumisen tulee olla matalatehoista ja mielekäästä, sillä sen hyödyt koetaan subjektiivisesti (Mäennenä ym. 2019, 206). Alku- ja loppulämmittelyyn voi yhdistää rentouttavia liikkuvuusharjoitteita, joissa liikkeet ovat dynaamisia, rullaavia ja kiertäviä (Kasva urheilijaksi harjoituskirja 3 2018, 28).

Loppuraskaudesta kookas kohtu painaa alaonttolaskimoa äidin maatessa selällään, jolloin laskimoveren paluu sydämeen heikentyy ja verenvirtaus kohtuun saattaa hidastua hetkellisesti (DeMaio & Magann 2009; Sariola & Tikkanen 2011). Ensimmäisen raskauskolmanneksen

jälkeen selinmakuulla kannattaa harjoitella vain lyhyitä aikoja. Kohtu voi painaa alaonttolaskimoa loppuraskaudesta myös seisoma-asennossa, joten pitkään paikallaan seisomista on hyvä välttää. (Seattles 2007) Lihaskuntaa harjoittaessa seisten keho kuitenkin pysyy liikkeessä, joten harjoittelu on turvallista, jos odottajalla ei esiinny huimausta tai pahoinvointia. Vatsamakuuta tulee välttää loppuraskaudessa, jotta kohtu ei joutuisi puristuksiin. (Puustinen & Voutilainen 2012) Kylkimakuuta suositaankin vatsamakuun sijaan. Loppuraskauden lihaskuntoharjoittelulle muita turvallisia asentoja ovat istuma- ja konttausasento. Äidin hyvin kuormittava harjoittelemine voi hidastaa sikiön kasvua puutteellisen ravinnonsaannin ja kohdun verenkierron vähenemisen myötä. (Sariola & Tikkanen 2011) Sariolan ja Tikkasen (2011) mukaan tutkimuksissa on havaittu keskimäärin 600 g kontrolliryhmää pienempää syntymäpainoa vastasyntyneiden keskuudessa, kun äiti on raskausaikana harjoitellut yli kuusi tuntia viikossa kovalla intensiteetillä. Lisäksi lihaskuntoharjoittelussa, kuten muussakin liikunnassa, on aina loukkaantumisriski, jota lisää naissukupuolelle tyypillinen nivelten yli liikkuvuus ja raskauden hormonaaliset muutokset (DeMaio & Magann 2009; Mäennenä ym. 2019, 250). Tämä on huomioitava liikkeitä ja kuormitusmääriä valitessa (Mäennenä ym. 2019, 250).

Liikunnan vasta-aiheet. Raskausajan liikunnalle on useita eri vasta-aiheita eli liikuntaharjoittelua rajoittavia tai kokonaan estäviä tekijöitä. Näiden tekijöiden yhteydessä liikuntaharjoittelu saattaa vaarantaa äidin ja sikiön terveyden pahentamalla elimistössä vallitsevaa tilaa. Vasta-aiheeksi luetaan sairaus tai elimistön tila, joka voi heikentää sikiön ja istukan verenkiertoa tai hapensaantia. Ne ovat usein myös yhteydessä ennenaikaiseen synnytykseen. (DeMaio & Magann 2009) Vasta-aiheiden esiintyessä liikunta tulee keskeyttää ja ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon (Seattles 2007). Ehdottomia ja suhteellisia raskaudenaikaisen liikunnan vasta-aiheita on lueteltu taulukossa 1. Näiden lisäksi DeMaion & Magannin (2009) katsausartikkelissa vasta-aiheiksi on määritelty odottavan äidin merkittävät sydän- ja keuhkosairaudet sekä kohtukuolema. Myös liikunnan aikana voi ilmetä oireita, jotka vaativat harjoittelun keskeyttämistä ja kontaktointia terveydenhuoltoon. Liikunta tulee keskeyttää, jos sen aikana ilmenee rintakipua, hengenahdistusta, huimausta, pohkeen samanaikaista kipeytymistä ja turpoamista tai sikiön liikkeiden vähenemistä (Puustinen & Voutilainen 2012; Seattles 2007).

TAULUKKO 1. Raskauden aikaisen liikunnan ehdottomat ja suhteelliset vasta-aiheet (Liikunta 2012)

Ehdottomat vasta-aiheet	Suhteelliset vasta-aiheet
Ennenaikainen synnytyksen uhka (hoitoa vaativa kohdun supistelu)	Uhkaava keskenmeno ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana
Selvittämätön verenvuoto emättimestä	Monisikiöinen raskaus
Äidin yleissairaus, joka vaatii liikunnan rajoituksia	Pre-eklampsia
Etinen istukka raskauden loppuvaiheessa	Raskaushepatoosi
Ennenaikainen lapsiveden meno	
Todettu kohdunkaulan heikkous	
Sikiön kasvun hidastuma	
Istukan ennenaikainen irtoaminen	

4 ODOTTAJIEN KOKEMUKSIA LIHASKUNTOHARJOITTELUSTA

Suomessa on tehty useita opinnäytetöitä naisten kokemuksista raskausajan liikunnasta, mutta yksikään tutkimus ei ole vuoteen 2016 mennessä keskittynyt pelkästään lihaskunto- tai voimaharjoitteluun. Tässä osiossa käsitellään neljää ammattikorkeakouluissa tehtyä opinnäytetyötä, kolmea Jyväskylän yliopistossa julkaistua pro gradu –tutkielmaa sekä kahta ulkomaalaista tutkimusartikkelia. Tutkimukset on julkaistu vuosina 2009–2015 lukuun ottamatta yhtä vuonna 1998 julkaistua pro gradu -tutkielmaa. Yksittäisissä tutkimuksissa on haastateltu 3–21 raskaana olevaa tai jo synnyttäneitä naisia.

Tutkimusten mukaan raskaus vaikutti sekä positiivisesti että negatiivisesti naisten liikkumiseen. Liikunnan määrä pysyi samana tai väheni hieman raskautta edeltävästä ajasta. Raskauden aikaiset oireet rajoittivat liikkumista jonkin verran, ja liikunnan intensiteettiä laskettiin sekä lajien määrää vähennettiin raskauden edetessä. Suurin osa naisista oli motivoituneita liikkumaan raskausaikana, mutta osa naisista ei harrastanut liikuntaa lainkaan. (Ahola 2014; Göös & Peltola 2010; Lepistö 2009)

4.1 Liikunnan motivaatiotekijät raskausaikana

Liikuntamotiivit raskauden aikana ovat hyvin moninaisia ja monesti liikkumisen tavoitteita täytyy muokata raskauden edetessä (Ahola 2014; Bennett ym. 2013). Tutkimuksissa nousivat esille oma fyysinen ja psyykinen sekä lapsen hyvinvointi ja liikunnan terveyshyödyt. Raskaus itsessään ja kehon muutoksiin sopeutuminen motivoi naisia, ja he halusivat liikkua oman ja vauvan terveyden puolesta, jotta voisivat taata optimaalisen elinympäristön sikiön kehitykselle. (Bennett ym. 2013; Fieril ym. 2014; Göös & Peltola 2010) Terveysteen liittyviä motivaatiotekijöitä olivat verensokerin kurissapito, mahdollisten kiputilojen ehkäisy ja lievitys sekä painonhallinta. Ylipainon kertymisen estäminen mainittiin useaan otteeseen eri tutkimustuloksissa ja sen vaikutus ulkonäköön nousi merkittäväksi tekijäksi yhdessä tutkimuksessa. (Göös & Peltola 2010; Pitkänen 2012) Useammassa tutkimuksessa esille nousivat myös toimintakyvyn ylläpito raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen vauva-arjen

keskellä. Liikunnan ajateltiin auttavan synnytyksen käynnistymisessä, ponnistusvaiheessa ja synnytyksestä palautumisessa, jolloin liikuntaa voisi jatkaa mahdollisimman nopeasti synnytyksen jälkeen. (Ahola 2014; Fieril ym. 2014; Göös & Peltola 2010)

Naisten liikuntamotiiveista esille nousi runsaasti psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, kuten virkistyminen, hyvän olon tunne, hauskuus ja sosiaalisuus (Ahola 2014; Fieril ym. 2014; Göös & Peltola 2010). Liikunta oli osalle naisista tapa hengähtää ja ottaa omaa aikaa (Tiilikainen 1998). Myös paremman omantunnon hakeminen, kyllästyminen raskauden aikaiseen olotilaan ja ajan kuluttaminen nousivat esille (Ahola 2014; Pitkänen 2012). Merkittäväksi motivaatiotekijäksi nousi sosiaalinen tuki. Naiset mainitsivat tärkeiksi ammattihenkilökunnan neuvot liikkumiseen, läheisten kannustuksen sekä puolison rohkaisun ja jopa patistamisen. Myös ryhmässä liikkuminen motivoi osaa naisista. (Ahola 2014; Bennett ym. 2013; Fieril ym. 2014) Monille tutkimuksiin osallistuneille naisille liikunta oli elämäntapa ja tottumus jo ennen raskautta, joten se koettiin hyvin luonnolliseksi osaksi arkea myös raskauden aikana (Ahola 2014; Fieril ym. 2014).

4.2 Lihaskuntoharjoittelun muodot ja koetut hyödyt raskausaikana

Tutkimuksissa mukana olevien naisten raskauden aikainen harjoittelu koostui pääasiassa kestävyysliikunnasta ja lihaskuntoharjoittelun osuus oli vähäistä. Aholan (2014) pro gradu – tutkielmassa haastateltiin kymmentä raskaana olevaa naista, joista vain kuusi harjoitti lihaskuntoa, ja yhdellä haastateltavalla lihaskuntoharjoittelu oli pääasiallinen harjoittelumuoto. Lihaskuntoharjoittelun määrä vaihteli paljon eri tutkimusten välillä. Harjoittelun muodot olivat kuitenkin hyvin monipuolisia. Aholan (2014) tutkimuksessa lihaskuntoa harjoitettiin kotona sekä kuntosalilla, ja kuusi kymmenestä haastateltavasta kävi ryhmäliikunnassa, kuten bodypump-, step-aerobic-, bodybalance- ja venyttelytunneilla. Myös kuudessa muussa tutkimuksessa naiset harjoittivat lihaskuntoa. Mieluisia liikuntamuotoja olivat jumpat, jooga, pilates ja kuntosaliharjoittelu. (Bennett ym. 2013; Göös & Peltola 2010) Voima- ja venyttelyharjoittelua pidettiin turvallisina ja miellyttävinä liikuntamuotoina, kun taas juoksu tai hyppiminen koettiin epämiellyttävinä (Bennett ym. 2013; Fieril ym. 2014).

Raskauden aikainen lihaskuntoharjoittelu eroaa ennen raskautta tapahtuneesta harjoittelusta. Raskauden edetessä liikunnan intensiteettiä voi joutua keventämään, liikuntamuotoa vaihtamaan ja liikkumisen tavoitteita muuttamaan. Oman kehon kuuntelun tärkeys korostuu, ja harjoittelua täytyy muokata omien tunteiden mukaan. (Bennett ym. 2013; Fieril ym. 2014) Aholan (2014) tutkielmassa seitsemän kymmenestä haastateltavasta koki raskaudenaikaisen liikunnan olevan hieman kömpelömpää, rajoittuneempaa ja hitaampaa kuin ennen raskautta, mikä myös aiheutti ärtymystä osalla naisista. Yhdessä tutkimuksessa kävi kuitenkin ilmi, että joillakin naisista raskaus ei vaikuttanut omaan liikkumiseen juuri ollenkaan (Lepistö 2009). Lihaskuntoharjoittelua raskausaikana harjoittaneet naiset kokivat kuntosaliharjoittelun sopivaksi liikuntamuodoksi, koska harjoittelun soveltaminen oli helppoa. Soveltaminen tapahtui painoja keventämällä ja suosimalla kiinteitä laitteita vapaiden painojen sijaan. (Nurminen 2010; Tiilikainen 1998) Raskauden edetessä naiset jättivät pois muun muassa vatsalihasliikkeet, syväkyykyt, hypyt ja päinmakuulla tehtävät harjoitteet (Fieril ym. 2014; Nurminen 2010; Pitkänen 2012).

Naiset mainitsivat useita lihaskuntoharjoittelun tuomia hyötyjä sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin (Fieril ym. 2014; Majasaari 2011). Majasaaren (2011) hathajoogan vaikutuksia tutkineessa opinnäytetyössä oli mukana kolme naista. He kokivat joogan tuovan helpotusta kiputiloihin ja väsymykseen, sekä lisäävän kehonhallintaa ja tasapainoa. Myös kehon fyysinen kunto ja unenlaatu paranivat. Joogaa käytettiin rentoutumiseen, stressin poistoon ja oman kehon tarkkailuun. (Majasaari 2011)

Fierilin ym. (2014) voimaharjoittelututkimuksessa naiset kokivat harjoittelulla olleen positiivisen vaikutuksen kehoon, mieleen sekä elämänlaatuun. Voimaharjoittelu helpotti raskausoireita, kiputiloja sekä stressiä. Harjoittelun myötä naiset kokivat kehonsa vahvaksi, vaikka paino nousikin raskauden myötä. Voimaharjoittelu antoi energiaa, mutta samalla se koettiin myös mieltä rauhoittavaksi harjoittelumuodoksi. (Fieril ym. 2014) Lihaskuntoharjoittelun koettiin avustavan myös synnytyksessä parempana jaksamisena, keskittymisenä sekä korkeampana kipukynnyksenä (Nurminen 2010). Harjoittelu lisäsi kehontuntemusta ja valmisti äitiyteen henkisesti (Majasaari 2011; Pitkänen 2012).

4.3 Liikuntaa rajoittavat tekijät raskausaikana

Suurin osa naisten kokemista raskausajan liikuntaa rajoittavista tekijöistä liittyivät raskausoireisiin ja raskauden tuomiin kehon fyysisiin muutoksiin. Erilaiset kiputilat, kuten liitoskivut, päänsärky ja selän oireilu, mainittiin vaikeuttaneen ja hidastaneen liikunnan harrastamista kuudessa tutkimuksessa (Ahola 2014; Fieril ym. 2014; Göös & Peltola 2010; Lepistö 2009). Myös mahan koko tuli esille useassa tutkimuksessa. Kasvavan kohdun myötä muuttunut kehon painopiste hankaloitti tiettyjen liikkeiden suorittamista, makuulla oloa ja aiheutti kömpelyyttä. Myös kehonhallinnan koettiin heikkenevän ja fyysinen ponnistelu koettiin epämiellyttävänä. (Ahola 2014; Majasaari 2011; Tiilikainen 1998) Muita liikkumista rajoittavia fyysisiä tekijöitä olivat muun muassa pahoinvointi, supistukset sekä virtsanpidätyskyvyn heikkous. Näiden tekijöiden myötä liikuntaa rauhoitettiin ja lajeja vaihdettiin kevyempiin, mutta osa liikuntamuodoista jouduttiin jättämään kokonaan pois. (Ahola 2014; Pitkänen 2012)

Naiset mainitsivat useita ympäristötekijöitä, jotka vaikuttivat liikkumiseen rajoittavasti psyykkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kautta. Arkiset asiat, kuten työ, opiskelu ja muiden lasten viemä aika aiheuttivat väsymystä ja stressiä. Raskauden mainittiin myös olleen tekosyy liikkumattomuudelle. Useat naiset tunsivat pelkoa liikkueessaan raskauden aikana. Pelkoja aiheuttivat omat ja lähipiirin aiemmat kokemukset. (Ahola 2014; Lepistö 2009; Tiilikainen 1998) Läheisten ja sosiaalisen ympäristön vanhoillisuus, ymmärtämättömyys ja raskausajan liikunnan kyseenalaistaminen saivat osan naisista tuntemaan itsensä ulkopuolisiksi. Monissa tutkimuksissa nousi esiin vahvasti myös tiedon puute ja erilaiset epäluulot. (Bennett ym. 2013; Fieril ym. 2014)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa lihaskuntoharjoittelukurssi raskausajalle, minkä pohjana toimi tutkittu tieto raskausajan muutoksista ja turvallisesta liikuntaharjoittelusta. Työssä kuvataan suunnittelu- ja toteutusprosessin etenemistä sekä arvioidaan kurssin onnistumista ja työprosessia kokonaisuudessaan.

Toteutetun kurssin tavoitteina oli lisätä naisten tietoisuutta harjoittelun muodoista, hyödyistä ja turvallisuudesta käytännön keinoin, antaa heille mahdollisimman hyvät valmiudet omatoimiseen harjoitteluun loppuraskauden ajaksi sekä ennen kaikkea motivoida heitä liikkumaan raskauden aikana. Raskaudenaikaisella lihaskuntoharjoittelulla pyrittiin ylläpitämään kokonaisvaltaista toimintakykyä sekä valmistamaan synnytykseen ja sen jälkeiseen vauva-arkeen.

Tässä työssä tarkasteltiin seuraavia tutkimusongelmia:

1. Miten raskausajan lihaskuntokurssin suunnittelu- ja toteutusprosessi etenivät?
2. Miten osallistujat ja tutkijaohjaaja arvioivat kurssin ja koko työprosessin onnistuneen?

Edellä mainittujen tutkimusongelmien lisäksi tarkastelussa hyödynnettiin seuraavia apukysymyksiä:

1. Millaisia tutkijaohjaajan ja osallistujien toiveet ja tavoitteet kurssille olivat?
2. Miten kurssin toteutus palveli osallistujien toiveita ja tarpeita?
3. Miten ohjattu ja ryhmässä tehtävä lihaskuntoharjoittelu vaikutti kehon ja mielen tuntemuksiin?
4. Minkälaiset valmiudet kurssi antoi harjoittelun jatkamiseen loppuraskauden ajaksi?
5. Mitä ryhmä merkitsi osallistujille?
6. Millaiseksi osallistujat kokivat tutkijaohjaajan toiminnan tunneilla?
7. Miten kurssin tavoitteet saavutettiin tutkijaohjaajan näkökulmasta?

6 INTERVENTIO RASKAUSAJAN LIHASKUNTOHARJOITTELUSTA

6.1 Tutkimusote ja –menetelmät

Tässä tutkimuksessa haluttiin kerätä tietoa sekä kuvata ja ymmärtää tutkimuskohdetta eli lihaskuntokurssin osallistujien ja tutkijaohjaajan toimintaa ja oppimisprosessia elämän todellisissa tilanteissa. Tämän vuoksi tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen metodologiaa. (Hirsjärvi ym. 2016, 161–181; Tuomi & Sarajärvi 2013, 85) Ihmistieteellisessä tutkimuksessa, jossa sekä tutkija että tutkimusjoukko koostuvat ihmisistä, korostuvat inhimilliset arvot, yhteisöllisyys ja ihmisten yksilölliset kokemukset tutkittavasta ilmiöstä. Kokemus perustuu siihen, millaisia merkityksiä ilmiöstä muodostuu yksilölle hänen kasvuyhteisössään. Kyseessä on fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa, jota käytettiin myös tässä tutkimuksessa. (Laine 2015; Tuomi & Sarajärvi 2013, 32-35)

Tämän tutkimuksen keskiössä oli kurssin suunnittelu-, toteutus- ja arviointiprosessi, joissa sekä tutkija että tutkimusjoukko osallistuivat toimintaan aktiivisesti. Kyseessä oli sosiaalinen jokaista osapuolta osallistava prosessi, jossa yhdistyi teoria ja käytäntö. Tällaista tutkimusotetta kutsutaan toimintatutkimukseksi, jonka luonteeseen prosessimaisuus kuuluu. (Aaltola & Syrjäjä 1999; Kananen 2014, 14) Tavoitteena oli toiminnan kehittäminen interventiolla ja sen kautta tutkimuskohteen elämään vaikuttaminen positiivisella tavalla (Eskola & Suoranta 2014, 128; Heikkinen & Jyrkämä 1999). Tässä tutkimuksessa pyrittiin edistämään odottajien toimintakykyä ja lisäämään tietoisuutta turvallisesta raskausajan liikunnasta. Kurssin suunnittelun tärkeä osa oli selvittää aiempien tutkimusten perusteella, millainen liikunta on odottajille turvallista, mitkä tekijät edistävät ja rajoittavat heidän liikuntaharrastamistaan sekä minkälaista tietoa ja ohjausta odottajat kokevat tarvitsevänsä. Toiminnan kehittämisen kannalta tärkeintä oli selvittää keinoja odottajien liikuntatottumusten edistämiseksi ja kokeilla niitä interventiossa. Tutkimuksessa keskeistä oli tutkijaohjaajan ja tutkimusjoukon eli kurssin osallistujien oppimisprosessi, joka vaati toiminnan havainnointia ja itsereflektointia (Aaltola & Syrjäjä 1999).

Tutkimusprosessi vaati perusteellista perehtymistä tutkimusaiheen teoriaan ja itse toimintatutkimuksen toteutusprosessiin. Vahva tietopohja oli merkittävä tekijä tässä tutkimuksessa, sillä ilmiöön eli raskausajan lihaskuntoharjoitteluun liittyy paljon turvallisuustekijöitä. Tässä tutkimuksessa korostuikin oma asiantuntemukseni liittyen kurssin toiminnan turvallisuuteen ja eriyttämiseen sekä haluni oppia ilmiöstä lisää. Käsitteeni, näkökulmani ja tutkimustehtävät muuttuivatkin tutkimusprosessin aikana, mikä on tyypillistä laadullisessa tutkimuksessa (Kiviniemi 2015). Ilmiöön liittyy myös paljon ristiriitaista tietoa, ennakkoluuloja ja harhakäsityksiä raskausajan liikunnan turvallisuudesta ja harrastamisen motiiveista. Siksi tutkimusnäyttöön perustuvaan tietoon perehtyminen oli ensisijaisen tärkeää ja koin merkityksellisyyttä saadessani rohkaista ja ohjata odottajia turvallisen lihaskuntoharjoittelun pariin.

6.2 Tutkijan rooli ja esiymmärrys toimintatutkimuksessa

Toimintatutkimuksessa tutkija osallistuu toimintaan aktivoijana ja kehittäjänä, jolloin hän on osa itse tutkimuskohdetta (Eskola & Suoranta 2014, 130; Heikkinen & Jyrkämä 1999). Tutkijalta vaaditaan vuorovaikutus-, yhteistyö-, johtamis- ja kuuntelutaitoja (Kananen 2014, 68). Interventiossa eli lihaskuntokurssilla toimin toiminnan suunnittelijana ja toteuttajana, eli kurssin ohjaajana ja prosessin arvioijana. Tällöin olin osa kurssiyhteisöä, mikä on tyypillistä toimintatutkimuksessa (Heikkinen & Jyrkämä 1999). Työprosessiin vaikuttivat omat näkökulmani ja tulkintani tutkimuskohteesta ja toimikin itse yhtenä aineistonkeruuvälineenä (Kiviniemi 2015).

Tutkimuksessa käytettiin fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa pyrkien ymmärtämään ilmiötä ja sen merkityksiä tutkijaohjaajalle ja kurssin osallistujille. Voimme tarkastella ymmärtämisen tulkintaa hermeneutiikan käsitteellä hermeneuttinen kehä, joka avaa aiheen lukijalle kehämäisesti osiin (Tuomi & Sarajarvi 2013, 35). Hermeneuttinen kehä alkaa tutkijan esiymmärryksestä siirtyen toiminnan havainnointiin, uusien tulkintojen tekemiseen, osien ja kokonaisuuksien ymmärtämiseen sekä ennakkokäsitysten kyseenalaistamiseen ja niiden muuttamiseen (Laine 2015). Tutkijan on tärkeä tiedostaa oma esiymmärrys aiheesta ja

havainnoida omien ennakkoluulojen vaikutuksia tutkimusprosessiin. Esiymmärrys syventyy ja laajentuu prosessin edetessä. (Moilanen & Rähä 2015)

Kiinnostukseni raskauden tuomia muutoksia ja raskaana olevien ohjausta kohtaan syntyi vuonna 2013 opiskellessani vuoden verran terveydenhoitotyötä ammattikorkeakoulussa. Silloin pohdin haluavani työskennellä äitiysneuvolassa, vaikka minulla ei ollut mitään kokemusta odottajien kanssa työskentelystä. Päätin kuitenkin vielä tähdätä haaveitani kohti ja hakea liikuntatieteen opintoihin. Aloitin opinnot vuonna 2014 pääaineenani liikuntabiologia. Tein ensimmäisen vuoden keväänä seminaarityön aiheesta: ”Lihaskuntoharjoittelu raskauden aikana.” Tällöin perehdyin ensimmäistä kertaa raskauden tuomiin fysiologisiin muutoksiin sekä turvalliseen lihaskuntoharjoitteluun ja sen erityispiirteisiin raskausaikana. Raskauden fysiologisten muutosten suuruus ja turvallisen harjoittelun ristiriitaiset ohjeistukset yllättivät. Vaihdoin pääaineeni liikuntapedagogiikkaan ja tein kandidaatintutkielman syksyllä 2015 seminaarityöni pohjalta. Tällöin perehdyin erityisesti raskauden tuomiin psyykkisiin muutoksiin sekä naisten kokemuksiin raskausajan lihaskuntoharjoittelusta aiempien tutkimusten pohjalta. Tällöin sain vahvistusta aiempaan havaintooni liittyen raskausajan liikunnan ristiriitaisiin ohjeistuksiin, sillä tutkimuksiin osallistuvilla odottajilla oli runsaasti samoja kokemuksia, jotka lisäsivät liikunnan harrastamisen epävarmuutta. Ennakkokäsitykseni kurssin alkaessa olikin, että osallistujat kaipaavat selkeää ja luotettavaa tietoa sekä ohjausta ja motivointia raskauden aikaiseen liikuntaan, erityisesti lihaskuntoharjoitteluun.

Omaan runsaan ohjauskokemuksen kilpa- ja harrasteurheilusta. Ohjattavani ovat pääasiassa olleet lapsia ja nuoria. Liikuntapedagogiikan opinnoissa olen päässyt kehittämään ohjaustyyliäni palautteenannosta, toiminnan eriyttämisestä ja organisoinnista. Ennen raskausajan lihaskuntokurssin suunnittelua tutustuin, minkälaista liikunnanohjaustoimintaa raskaana oleville järjestetään Suomessa, erityisesti Jyväskylässä. Ohjattujen ryhmien tarjonta näytti kokonaisuudessaan hyvin vähäiseltä, mutta Jyväskylän kaupunki tarjosi parikin erilaista viikoittaista tuntia raskausajan liikuntaan. Lisäksi kaupunki tarjosi maksutonta liikuntaneuvontaa. Kerran viikossa jatkuvana tapahtuvaa liikunnanohjausta on haastava yksilöidä juuri sillä kerralla olevien osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaisiksi. Lisäksi vaihtuvien osallistujien välille ei välttämättä muodostu vahvaa ryhmätukea. Huomioni on muutaman vuoden sisällä kiinnittynyt myös mediassa valloillaan olevaan ”äitiys- ja

vauvabuumiin”, jonka tarkoituksena on korostaa äidin hyvinvointia sekä raskausaikana että sen jälkeisenä vauva-arkena. Media on saanut intoni ja kiinnostukseni aiheesta lisääntymään, sillä kysyntää toiminnalliselle ja jatkuvalla kurssille näyttää olevan juuri äitien keskuudessa. Lievää epävarmuutta toi kokemattomuuteni odottajien kanssa työskentelystä. Lisäksi pohdin, voiko tietoni raskausajan liikunnasta olla riittävää ilman omakohtaista kokemusta raskaudesta. Kanasen (2014, 68) mukaan tutkijan ei kuitenkaan tarvitse olla käsiteltävän ilmiön asiantuntija, mutta hänen on hallittava tutkimusprosessin eri vaiheet.

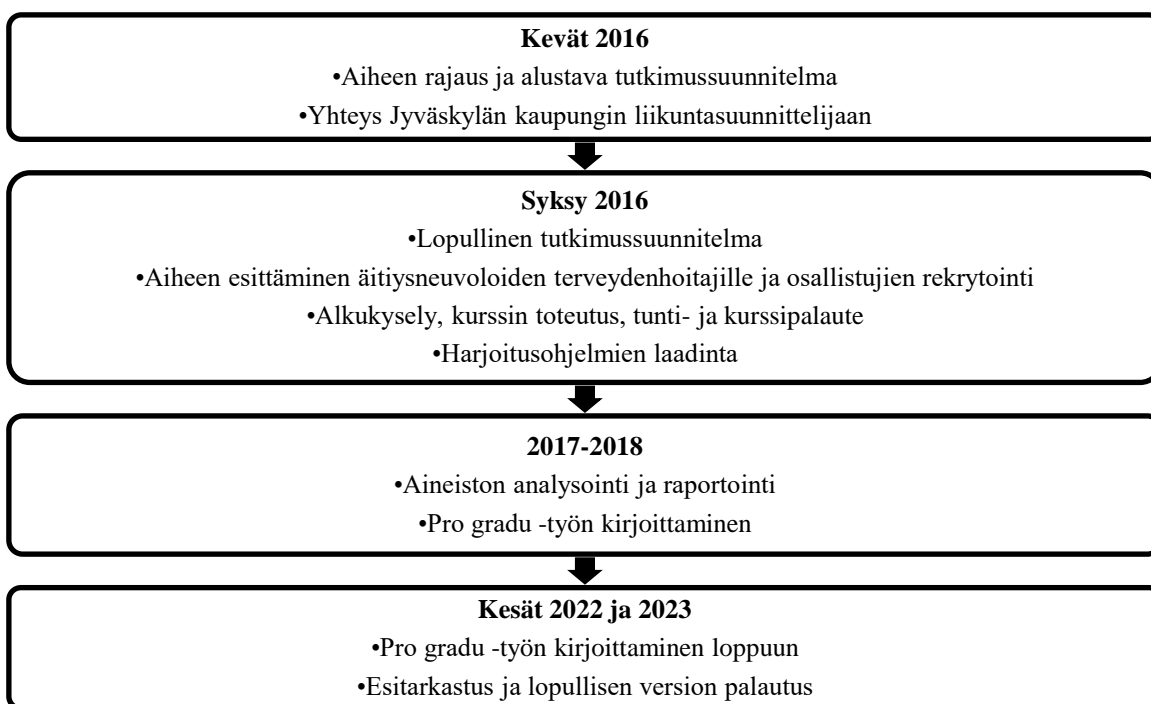
6.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu

Tutkimuksen kohteena olivat Jyväskylän kaupungin äitiysneuvoloiden raskaana olevat asiakkaat. Kohderyhmä koostui Jyväskylässä asuvista perusterveistä naisista, joiden raskaus oli edennyt maksimissaan viikolle 25 kurssin alkaessa. Kurssille otettiin mukaan kuusi ensimmäiseksi ilmoittautunutta naista, joiden terveydentila ja raskauden vaihe mahdollistivat kurssille osallistumisen. Jokainen kurssipaikan saanut osallistui lopulta kurssille (n=6). Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko tulee valita tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2016, 164), mikä oli myös suuri turvallisuutta edistävä tekijä tässä tutkimuksessa.

Tutkimuksessa käytettiin useita kvalitatiivisia aineistonkeruumenetelmiä, joiden avulla pyritään kuvaamaan, ymmärtämään ja kehittämään toimintaa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85). Eri menetelmien hyödyntäminen ja yhteiskäyttö on yleistä toimintatutkimuksessa (Kiviniemi 1999) ja tässä tutkimuksessa myös välttämätöntä toiminnan kehittämisen näkökulmasta. Tällaista menetelmien samanaikaista käyttöä kutsutaan triangulaatioksi (Eskola & Suoranta 2014, 69).

Tutkimusprosessi jakautui lopulta seitsemän vuoden pituiseksi alkaen tutkimussuunnitelman teosta valmiin pro gradu –tutkielman palauttamiseen (kuva 3). Tutkimuksessa aineistoa kerättiin neljän kuukauden ajanjaksolla syksyllä 2016 (kuva 3) käyttäen alkukysely, tuntipalaute- ja kurssipalautelomakkeita (taulukko 2) sekä tutkijaohjaajan havainnointipäiväkirjaa. Lisäksi aineistoina toimivat tekemäni tuntisuunnitelmat ja

harjoitusohjelmat sekä eri osapuolten väliset keskustelut tapaamiskerroilla, sähköpostilla ja Facebookin kurssiryhmässä.



KUVA 3. Tutkimusprosessin eteneminen.

Osallistuva ja osallistava havainnointi. Havainnointi on yksi yleisimpiä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 81). Havainnointia, erityisesti osallistuvaa havainnointia, käytetään aina toimintatutkimuksessa (Kananen 2014, 29). Sen avulla saadaan tietoa sekä ryhmän että yksilön toiminnasta ja käyttäytymisestä subjektiivisesti, mistä johtuen jokainen tutkija havainnoi tilanteita eri tavoin (Eskola & Suoranta 2014, 103; Hirsjärvi ym. 2016, 213). Ryhmän objektiivinen tarkastelu ei onnistu, koska ohjaaja on osa ryhmää, ja tällöin ryhmä vaikuttaa myös itse ohjaajaan (Rovio & Nikkola 2009). Koska osallistuin tutkijaohjaajana kurssin ryhmän toimintaan ohjaajan ja suunnittelijan roolissa, ja olin jatkuvassa vuorovaikutuksessa tutkimusjoukon kanssa, voidaan tällaista aineistonkeruumenetelmää kutsua osallistuvaksi havainnoinniksi (Hirsjärvi ym. 2016, 214; Tuomi & Sarajärvi 2013, 82).

Osallistuvan havainnoinnin lisäksi tutkimuksessa käytettiin osallistuvaa havainnointia, jonka avulla tutkimukseen osallistujia pyrittiin osallistamaan toimintaan niin, että toiminta jatkuisi

ryhmän kesken ilman tutkijaohjaajan läsnäoloa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 82). Osallistavaa havainnointia toteutettiin tapaamiskertojen lisäksi yhteisen Facebook-ryhmän sekä harjoitusohjelmien ja muiden sähköpostitse jaettujen materiaalien avulla. Facebook-ryhmässä pystyi keskustelemaan muiden osallistujien kanssa ja esittämään minulle kysymyksiä. Jaetut materiaalit mahdollistivat harjoittelun jatkamisen omatoimisesti kurssin aikana ja sen päätyttyä.

Tutkimuksen aikana kerätyistä havainnoista tehtiin muistiinpanoja, jotka täydensivät ja syvensivät muuta kerättyä aineistoa. Muistiinpanojen eli havainnointipäiväkirjan kirjoittaminen ei saisi häiritä itse toimintaa ja sille tuli varata oma aikansa. Lisäksi ylös tuli kirjoittaa olennainen tieto ja karsia jo tässä vaiheessa ylimääräinen pois. Tällöin havaintoja esianalysoidaan jo muistiinpanoja tehdessä. (Grönfors 2015) Tutkijaohjaajana kirjoitin havainnointipäiväkirjaa koko tutkimusprosessin ajan. Päiväkirja sisälsi merkintöjä omista tuntemuksistani ja ajatuksistani liittyen koko tutkimusprosessiin, keskusteluista kurssin osallistujien kanssa ja heidän kesken sekä havainnoistani liittyen ympäristöön, osallistujien toimintaan ja omaan toimintaan tutkijaohjaajana. Kirjoitin päiväkirjaa systemaattisesti jokaisesta työvaiheesta, ja laitoin ylös tarvittaessa myös pienetkin havainnot, joille saattaisi myöhemmin löytyä jokin merkitys. Kirjoitin lyhyitä ja pitkiä lauseita ranskalaisin viivoin, ja merkitsin jokaiseen kohtaan kirjoituspäivän ja aiheen. Tämä helpotti aineiston teemoittelua ja analysointia myöhemmin. Vaikka kirjoitinkin päiväkirjaa aina jokaisen tapaamiskerran päätteeksi, laitoin ajatuksia ylös myös täysin satunnaisissa tilanteissa, kun jokin tärkeältä tuntuva ajatus ilmaantui mieleeni.

Kyselyt. Kyselylomakkeiden avulla saadaan tietoa vastaajien kokemuksista, tuntemuksista ja henkilötiedoista (Hirsjärvi ym. 2016, 185). Aineistonkeruutapa on perinteinen ja se muotoillaan aina tavoitteiden ja kohderyhmän mukaan (Valli 2015a). Kyselylomakkeet olivat merkittävä aineistonkeruumenetelmä tässä tutkimuksessa, ja kyselyiden ajankohdat ja tavoitteet löytyvät taulukosta kaksi. Tässä tutkimuksessa käytettiin kolmea erilaista kyselyä, jotka sisälsivät sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Kyselyjen laatimisessa ja kysymysten muotoilussa tärkeää on huolellisuus ja yksiselitteisyys, jotta vältytään väärinymmärryksiltä (Valli 2015a; 2015b). Lihaskuntokurssin alussa osallistujat täyttivät alkukyselyn (liite 2), jokaisen kuuden tapaamiskerran jälkeen lyhyen he täyttivät tuntipalautekyselyn (liite 6) ja kurssin päätyttyä kurssipalautekyselyn (liite 7).

TAULUKKO 2. Tutkimuksessa käytettyjen kyselyjen tavoitteet ja ajankohdat.

Kysely	Tavoitteet	Ajankohta
Alkukysely	Osallistujien terveystietojen, toiveiden ja liikuntakokemusten sekä mahdollisten rajoitteiden kartoittaminen.	Lokakuu 2016
Tuntipalautteet	Omien tuntemusten itsearviointi ja itsetuntemuksen lisääminen, ohjaajan toiminnan arviointi ja myönteisyyden kokemus.	Jokaisen kurssikerran jälkeen 13.10.–17.11.
Kurssipalaute	Sisältöjen, ohjauksen ja tarpeellisuuden arvioiminen. Omien kokemusten havainnointi liittyen oppimiseen, harjoitteluvalmiuksiin ja ryhmän merkitykseen.	Marraskuu 2016

Bennettin ym. (2013) odottajien liikuntakokemuksia selvittäneen haastattelututkimuksen tulosten mukaan naisten kokemusten huomioiminen on tärkeää tulevien raskausajan liikuntainterventioiden suunnittelussa. Tämän tutkimuksen toteutumisen ja turvallisuuden kannalta oli erityisen tärkeää toteuttaa alkukysely (liite 2), josta tutkijaohjaajana sain tarvittavat terveyteen, liikuntataustaan ja mahdollisiin toimintarajoitteisiin liittyvät tiedot. Lisäksi alkukyselyssä kartoitettiin osallistujien toiveita ja odotuksia kurssille. Alkukysely lähetettiin ja täytettiin noin viikkoa ennen kurssin alkua. Ennen alkukyselyä olin rajannut kurssin teemaksi lihaskuntoharjoittelun sisältäen voimaharjoittelua ja kehonhuoltoa, sekä valinnut useita sisältövaihtoehtoja, joista osallistujat saivat toivoa mieleisiä. Mahdollisuus itselle sopivan liikuntamuodon harrastamiseen lisää Korkiakankaan (2010) mukaan liikuntamotivaatiota, minkä takia osallistujat saivat vaikuttaa kurssin sisältöihin. Alkukysely sisälsi avoimia kysymyksiä ja kolme strukturoitua kysymystä, joissa osallistujat alleviivasivat kolme itselleen sopivinta vaihtoehtoa.

Jokaisen kurssin tapaamiskerran jälkeen osallistujat täyttivät tuntipalautelomakkeen (liite 6). Tapaamisten loppuun jätettiin tarpeeksi aikaa lomakkeen täyttöön ja osallistujille painotettiin sen tärkeyttä palautteena, itsearvioinnin keinona, seuraavien tuntien suunnittelussa ja kurssin arvioinnissa. Tärkein tuntipalautteen tavoite oli saada sen täyttäjät havainnoimaan ja arvioimaan oman kehon ja mielen tuntemuksia. Kysymyksen ”Paras hetki tunnilta” tarkoituksena oli jättää osallistujille positiivinen mielikuva tunnin lopuksi. Tällä tavoin pyrin lisäämään liikunnan myönteisyyttä myös tunnilta lähtiessä.

Kurssin lopuksi osallistujat täyttivät kurssipalautelomakkeen (liite 7), jossa arvioitiin kurssin sisältöjä, ohjausta, tarpeellisuutta, harjoitteluvalmiuksien saantia sekä ryhmän ilmapiiriä. Kysely sisälsi pääasiassa avoimia kysymyksiä. Kurssipalautteessa vastaaja havainnoi myös oppimistaan ja omien käsitysten muuttumista kurssin ajalta. Sekä tämän että tuntipalautelomakkeiden avulla edistettiin tutkimusjoukon eli kurssin osallistujien oppimisprosessia itsereflektion keinoin.

Kurssin osallistujien rekrytoinnissa oli mukana Jyväskylän kaupungin terveystalvelut. Yhteisiä kokoontumiskertoja kurssilla oli yhteensä kuusi, ja ne järjestettiin Jyväskylän yliopiston Liikunta-rakennuksen kuntosalilla ja kehonhuoltotilassa. Yksi kokoontumiskerroista järjestettiin osittain ulkotiloissa, Kampuksen kentällä. Kurssin sisällöt ja tuntien tavoitteet suunniteltiin osallistujien toiveiden ja taustatietojen mukaan alkukyselyn, tuntipalautelomakkeiden ja tapaamisilla käytyjen keskustelujen pohjalta.

6.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Tutkimuksessa kerätty aineisto oli laaja ja analysoin sitä pääasiassa aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä teoria ei ole valmiina, vaan se rakentuu itse aineistosta. Kerätystä aineistosta etsitään keskeiset käsitteet, joiden kautta aineistoa kuvataan sanallisesti. (Eskola & Suoranta 2014, 19; Kiviniemi 1999; Tuomi & Sarajärvi 2013, 106) Tässä tutkimuksessa aineistoa käsiteltiin ja analysoitiin koko tutkimusprosessin ajan. Alkukysely

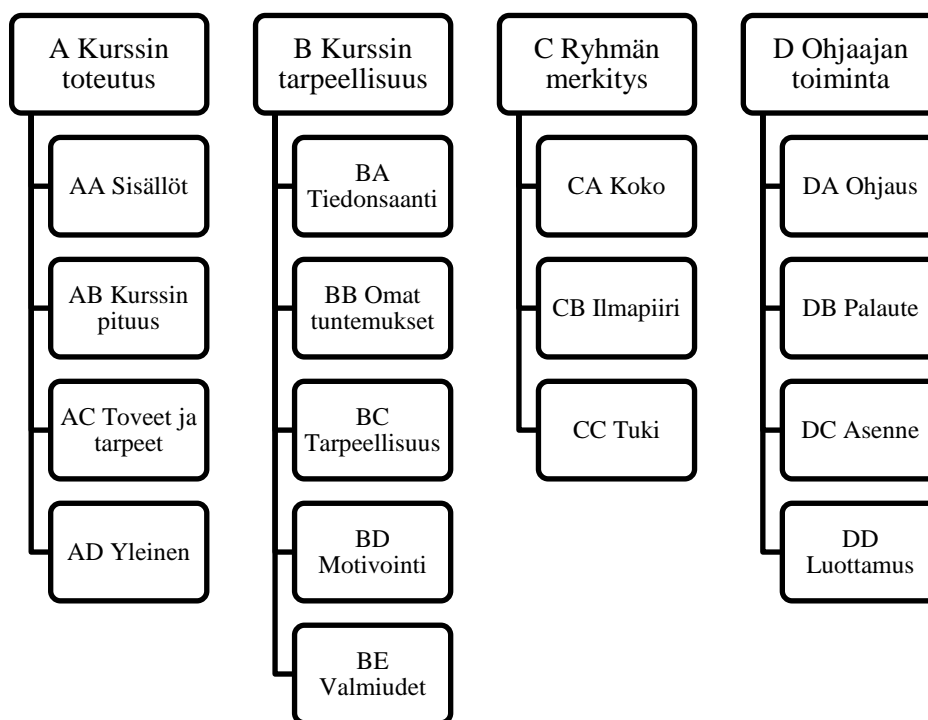
analysoitiin jo ennen kurssin alkua. Tuntipalautteiden ja ryhmässä käytyjen keskustelujen avulla kehitin ohjaustani ja suunnittelin loppukurssin sisältöjä.

Alkukyselyn analysoin teoriaohjaavasti, eli olin laatinut valmiiksi tietyt teemat, joista tarvitsin tietoa kurssin suunnittelua ja toteutusta varten. Näin ollen aineisto jäseneltiin teemojen mukaisesti nopealla aikataululla tarpeellisiin tietoihin ja myöhemmin analysoitavaan osaan (Tuomi & Sarajärvi 2013, 117). Tarpeellisesta aineistosta listasin allekkain osallistujien toiveet, ja luokittelin eniten alleviivatut motivoivat ja estävät tekijät sekä sisältötoiveet. Lisäksi merkitsin itselleni ylös yksilöllisesti huomioitavat toimintarajoitteet.

Kurssipalautteet ja osa tuntipalautteista analysoitiin kurssin loputtua täysin aineistolähtöisesti, mutta osa analysoinnista tapahtui jo kurssin aikana, sillä suunnittelin ja muokkasin seuraavien tapaamiskertojen sisältöjä edeltävien kertojen tuntipalautteiden avulla. Lopullisessa sisällönanalyysissä luin tekstit useampaan kertaan läpi ja merkitsin niihin tarpeen mukaan vastaajan tai tuntipalautteen tapaamiskerran aiheen koodilla, joka oli kirjain, numero tai väri. Listasin tekstit allekkain excel-taulukon lausemuotoon hieman pelkistäen, sillä pyritään karsimaan epäolennainen tieto pois (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109). Lähdin teemoittelemaan, eli ryhmittelemään aineistoa eri aihepiireihin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93). Kirjoitin tekstien alkuun alustavan teeman, esim. ”oppiminen”, ”motivointi” ja ”sisällöt”, ja vein tekstejä teemojen mukaisesti allekkain. Muodostin alustavia pääluokkia, joiden sisältä etsin teksteille yhteisiä ominaisuuksia, eli lähdin myös tyypittelemään aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93). Alustavia pääluokkia oli alkuun melkein kymmenen, minkä vuoksi keskityin alaluokkien muodostamiseen ja niiden yhtäläisyyksien löytämiseen. Jaoin alaluokkia samankaltaisiin aihepiireihin kokeillen erilaisia jaottelutapoja ja teemoja. Yhtäläisyyksien löytämistä eli yläluokkien muodostamista helpottivat analyttiset kysymykset, jotka laadin sisällönanalyysin alkuvaiheessa. Lopulliset analyttiset kysymykset löytyvät osiosta 5 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat. Ala- ja yläluokat muodostettuani jaoin vielä yläluokat eri aihepiireihin ja lopulta muodostin neljä pääluokkaa. Lopulliset pää- ja yläluokat on esitelty kuvassa neljä. Tuntipalautteiden vastaukset kehon ja mielen tuntemusten muutoksiin analysoin erikseen teoriaohjaavasti. Listasin mainitut aiheet allekkain eriteltyinä kehon ja mielen tuntemuksiin. Pelkistin vastauksia yhden tai parin sanan pituisiksi ja etsin niistä yhtäläisyyksiä aiemman

sisällönanalyysin mukaisesti. Analyysin tuloksia eli kehon ja mielen tuntemusten muutoksia liikuntaharjoittelun aikana on esitelty osion 9.1 Osallistujien kokemukset taulukossa seitsemän.

Analysoin tutkijaohjaajan havainnointipäiväkirjan teoriaohjaavasti, koska jo kirjoitusvaiheessa kirjoitin suurimman osan tekstistä valmiiksi päättämästäni aiheesta ja merkitsin tekstiin sanalla sen aiheen. Teksti oli valmiiksi ranskalaisilla viivoilla ja lyhyessä muodossa. Jaottelin tekstejä allekkain valmiiden teemojen eli pääluokkien mukaisesti, jotka olivat suunnittelu, toteutus ja arviointi. Pääluokat otin suoraan pro gradu –työni pääotsikoista, joiden alle jaoin tekstejä ylä- ja alaluokkiin. Jaottelu helpotti työni kirjoittamista, kun teksti oli jaoteltu suoraan valmiiden otsikoiden alle. Havainnointipäiväkirjan tekstejä olen hyödyntänyt osioissa 7–10.



KUVA 4. Tunti- ja kurssipalautteiden sisällönanalyysin pää- ja yläluokat.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen periaatteita noudattaen. Tässä toimintatutkimuksessa pyrittiin löytämään uusia ja toimivia ratkaisuja raskauden aikaisen

liikunnan edistämiseen yhteistyössä osallistujien kanssa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin ajan (Eskola & Suoranta 2014, 142), mikä toteutui myös tässä tutkimuksessa.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan usein validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Ne eivät kuitenkaan sovi sellaisenaan toimintatutkimuksen luotettavuuden arviointiin, sillä toimintatutkimus pyrkii tarkoituksenmukaisesti toiminnan muuttamiseen. Tämän tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella pragmatistisen totuusteorian kautta, jonka mukaan uusi toimivampi ja järkevämpi käytäntö vastaa onnistumista eli totuutta. Tämä kuitenkin edellyttää tutkijalta selvää näkemystä siitä, mitä onnistunut käytäntö tarkoittaa. (Huttunen ym. 1999) Tutkijaohjaajana asiantuntemustani ja käsitystäni aiheesta ja onnistuneesta toiminnasta lisäsivät aiempi ohjauskokemus, sekä perusteellinen perehtyminen raskauden ja raskausajan liikunnan kirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin. Tämän lisäksi kurssille osallistujat arvioivat toimintaa omasta näkökulmasta koko kurssin ajan. Heillä, eli tutkimusjoukolla, oli subjektiivinen kokemus kurssin sisältöjen ja ohjauksen toimivuudesta raskaana olevalle naiselle, mikä oli tärkeä tekijä tällaisen intervention kehittämisessä ja arvioimisessa. Näiden lisäksi luotettavuutta lisäsi tutkimuksessa käytetty menetelmä- ja aineistotriangulaatio (Tuomi & Sarajärvi 2013, 142).

Kurssin osallistujat rekrytoitiin Jyväskylän kaupungin äitiysneuvoloiden terveydenhoitajien ja fysioterapeuttien kautta, joille esittelin kurssin tavoitteet ja alustavat sisällöt ennen rekrytoinnin aloittamista. Kurssille osallistumiseen asetettiin tietyt kriteerit, jotta liikunnan harrastaminen olisi mahdollisimman turvallista. Osallistujat saivat olla maksimissaan raskausviikolla 25 kurssin alkaessa ja ehdottomia vasta-aiheita ei saanut esiintyä (taulukko 1). Jokaisella osallistujalla oli terveydenhuollon ammattilaisen kehoitus kurssille osallistumiseen.

Tutkimuksen osallistujat saivat ennen kurssin alkua sähköisesti suostumuslomakkeen (liite 3), jossa kerrottiin aineistonkeruumenetelmistä, aineiston käsittelyn luotettavuudesta ja osallistujien anonymiteetistä. Kurssille osallistumisen painotettiin olevan vapaaehtoista ja omalla vastuulla, eikä osallistujia ollut vakuutettu järjestäjän puolesta. Lisäksi lomakkeessa osallistujia ohjeistettiin tekemään harjoitteet omien tuntemusten mukaisesti ja seuraamaan erikseen saamaansa turvallisuusohjelomaketta (liite 4). Jaoin kyseisen lomakkeen osallistujille

heti kurssin alussa. Ohjeessa oli listattuna ehdottomat ja suhteelliset vasta-aiheet (taulukko 1) sekä muita kehon hälyttäviä oireita, joita tulee seurata tarkasti liikuntaa harrastaessa. Ohjeistus sisälsi myös viralliset raskausajan liikuntasuositukset (Liikuntapiirakka 2009; Liikunta raskauden aikana 2009) ja ohjeistuksen lihaskuntoharjoittelun soveltamisesta ja erityispiirteistä raskauden aikana. Tällä tavoin osallistujat saivat kattavat ja selkeät ohjeet sekä kurssilla tapahtuvaan että omatoimiseen harjoitteluun heti kurssin alkaessa. Osallistujat kävivät turvallisuusohjeen ja suostumuslomakkeen yhteisesti läpi kanssani kurssin ensimmäisen tapaamiskerran alussa. Suostumuslomake allekirjoitettiin vasta tällöin, vaikka se oli osallistujien luettavissa jo ennen kurssin alkua sähköpostissa. Näin he saivat rauhassa tutustua lomakkeen sisältöön ja päättää kurssille osallistumisesta. Kurssin osallistujilla oli mahdollisuus olla yhteydessä minuun puhelimitse ja sähköpostitse koko kurssin ajan.

Tutkimukseen osallistujilla on oikeus yksityisyyteen, minkä vuoksi tietoja tulee käsitellä luottamuksellisesti ja henkilötietojen tunnistaminen julkaisusta tulee olla mahdollisimman hankalaa (Eskola & Suoranta 2014, 57–58). Tutkimuksen aikana kerättyä aineistoa käsitelin ja säilytin luottamuksellisesti koko tutkimusprosessin ajan, ja hävitin aineiston prosessin päätyttyä. Osallistujien henkilötiedot pysyivät salaisina ja etunimet muutettiin, jotta anonymiteetti säilyi.

7 KURSSIN SUUNNITTELU

Odottajille kohdennetun liikuntakurssin suunnittelu edellytti raskausajan liikunnan erityispiirteiden vahvaa tuntemista, jotta kurssille osallistuminen olisi mahdollisimman riskitöntä ja osallistujien toimintakykyä tukevaa. Kurssin aiheeksi valikoitui lihaskuntoharjoittelu, jonka jaoin voimaharjoitteluun ja kehonhuoltoon. Lihaskuntoharjoittelu on viikoittainen osa suomalaisia liikuntasuosituksia (Liikuntapiirakka 2009), mutta sen toteuttaminen voi koitua haasteelliseksi osaamisen ja motivaation puutteen vuoksi. Husun ym. (2011) selvityksen mukaan vain joka kymmenes työikäisistä harjoittaa lihaskuntoaan suositusten mukaiset kaksi kertaa viikossa. Lisäksi raskausaikana vartalon muutokset voivat aiheuttaa toimintarajoitteita ja edellyttävät liikunnan soveltamista. Osaaminen on paikoin puutteellista myös äitiysneuvolan puolella, ja internet on täynnä ristiriitaista tietoa. Leppäsen (2017) väitöskirjan mukaan liikuntaneuvonnan tulisi olla osa äitiysneuvolatoimintaa, ja terveydenhuollon ammattilaisten tietämystä ja osaamista raskausajan liikunnan suosituksista ja vasta-aiheista tulisi päivittää. Näin odottajien liikuntaa edistettäisiin äitiysneuvolasta saaman sosiaalisen tuen kautta (Leppänen 2017). Asiantuntemusta tarvitaan siis lisää, jotta ymmärtäisimme paremmin liikunnan, erityisesti lihaskuntoharjoittelun, hyötyjä odottajalle ja sikiölle sekä osaisimme antaa tarkoituksenmukaista liikuntaneuvontaa.

Kestävyysharjoittelu voi koitua raskauden aikana haasteelliseksi liikuntamuodoksi muun muassa kehon painopisteen muuttumisen tai liitoskipujen vuoksi, jolloin liikunta jää helposti kokonaan pois arjesta. Lihaskuntoharjoittelun soveltamismahdollisuudet ovat laajat, jolloin lähes jokaiselle odottajalle löytyy miellyttäviä ja lempeitä harjoitteita. Lihaskuntoharjoittelun hyödyt odottajan ja sikiön terveydelle, toimintakyvylle, synnytykseen valmistautumiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ovat mittavat, minkä vuoksi koin tarpeelliseksi tämän kurssin ja koko tutkimuksen toteuttamisen.

7.1 Kurssin suunnittelun taustatekijät

Toimintatutkimuksessa oleellista on yhteistyö (Kananen 2014, 11), ja kurssin suunnittelu vaatii toimivaa vuorovaikutusta ja yhteistyötä sen eri taustatekijöiden välillä. Tutkijaohjaajana aloitin tämän tutkimuksen suunnittelun keväällä 2016 henkilökohtaisen pro gradu -tutkielmaohjaajani avustamana. Alustavan tutkimussuunnitelman jälkeen otin yhteyttä Jyväskylän kaupungin liikuntasuunnittelijaan, jolta kysyin ajatuksia tällaisen kurssin tarpeellisuudesta ja mahdollisuudesta rekrytoida osallistujat kaupungin terveystalvelujen kautta. Kaupungin puolelta oltiin yhteistyöhaluisia ja ideani otettiin positiivisesti vastaan. Yhteydenpito liikuntasuunnittelijan kanssa käytiin puhelimitse ja sähköpostitse. Sovimme pitäväni esityksen äitiysneuvoloiden terveydenhoitajille raskausajan liikunnasta, ja esityksen yhteydessä esittelisin tutkimussuunnitelmani osallistujien rekrytointia varten.

Kurssilla käytettiin Jyväskylän yliopiston tiloja. Aluksi kysyin kaupungin liikuntasuunnittelijalta mahdollisuutta käyttää kaupungin liikuntatiloja, mutta tämä ei onnistunut tiiviin aikataulun vuoksi. Selvitin yliopiston L-rakennuksen liikuntatilojen käyttömahdollisuutta amanuenssin avulla, ja kurssi sai luvan kuntosalin ja pienen kehonhuoltotilan käyttöön. Tilavaraukset tehtiin loka-marraskuun kuudelle peräkkäiselle torstai-illalle klo 17–18 kuntosaliin ja klo 18-18:30 kehonhuoltotilaan.

Suuri tekijä kurssin lopullisten sisältöjen suunnittelussa ja valinnoissa oli osallistujien täyttämät alkukyselyt (liite2), jotka lähetettiin heille heti kurssille ilmoittautumisen jälkeen. Vaikka kurssin tema ja alustavat sisällöt oli valittu tutkimustietoon pohjautuen jo tutkimussuunnitelmaa tehdessä, suunniteltiin kurssi kuitenkin yksilöidysti juuri näiden kuuden osallistujan tarpeet ja toiveet huomioiden. ”*Vaikea suunnitella tunteja, vaikka haluaisikin, koska haluan suunnitella ne osallistujien toiveiden ja kokemusten mukaan, ideoita kuitenkin olen laittanut runsaasti ylös.*” (EK). Itse lihaskuntoharjoitusten suunnittelua varten kävin läpi suuren määrän erilaisia lihaskuntoharjoitteluun ja raskausajan liikuntaan liittyviä teoksia, tutkimusartikkeleja, opinnäytetöitä, oppaita ja muita aineistoja, jotka on listattu liitteessä 9. Kyseisestä aineistosta sain tutkittua tietoa raskaana oleville sopivista liikkeistä ja ideoita

harjoitusten liikkeiden ja asentojen valintaan. Jyväskylän kaupunki ei ollut mukana kurssin suunnittelussa.

7.2 Kurssin osallistujat

Kurssille osallistui kuusi raskaana olevaa naista, jotka rekrytoitiin kaupungin äitiysneuvolan terveydenhoitajien ja fysioterapeuttien kautta. Osallistujamäärä oli tarpeen pitää pienenä, jotta pystyin ohjaamaan jokaista osallistujaa henkilökohtaisesti. Pienryhmien tehokkuus onkin nostettu esiin monissa tutkimuksissa (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009). Taustalla oli myös toivomus siitä, että pienestä ryhmästä tulisi nopeasti yhteisö, jossa voisi avoimesti jakaa omia kokemuksia vertaistukea saaden. Toimiva ryhmä vaatii ryhmäytymistä, joka vie aina oman aikansa. (Kananen 2014, 70–73)

TAULUKKO 3. Tutkittavien taustatiedot (nimet muutettu).

Nimi (muutettu)	Ikä	Raskausviikot kurssin alkaessa	Ammattiryhmä	Aiemmat raskaudet
Elina	25	10	Opetusala, kotiäiti	1
Miina	26	17	Terveydenhuoltoala	2
Sofia	27	18, monikkoraskaus	Opetusala	0
Aleksandra	28	9	Jatko-opiskelija	0
Ada	28	15	Terveydenhuoltoala	0
Iida	32	10	Terveydenhuoltoala	2

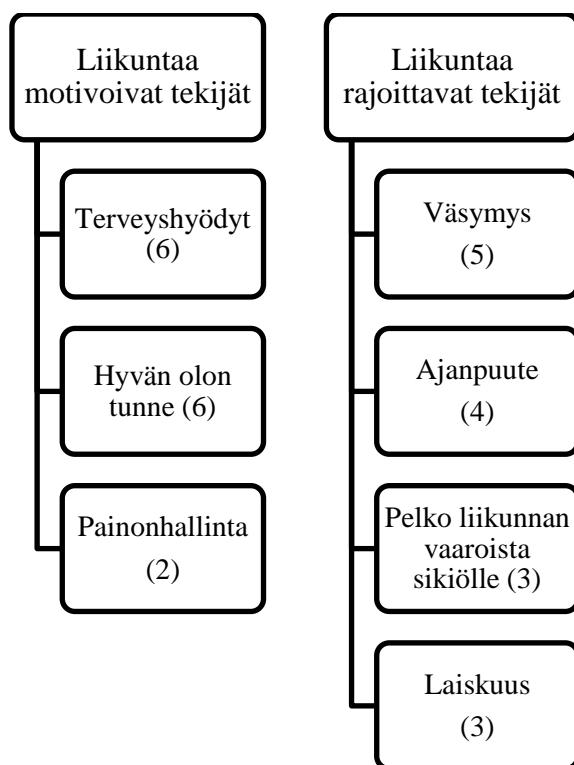
Osallistujien taustatiedot löytyvät taulukosta 3. Naisten keski-ikä oli 27,7 vuotta ja jokainen eli avioliitossa. Kaikilla oli korkeakoulututkinto ja ammattiryhmät painoutuivat opetus- ja terveydenhuoltoalalle. (Taulukko 3.) Ryhmän jäsenet olivat raskauden lisäksi hyvin samankaltaisissa elämäntilanteissa ja yhtä lukuun ottamatta jokainen oli työelämässä. Puolet naisista oli ensisynnyttäjiä (taulukko 3). Suomessa ensisynnyttäjien keski-ikä oli 29,1 vuotta vuonna 2016 ja lasten saaminen samana vuonna oli yleisintä 30–34 –vuotiaiden ikäryhmässä

(Suomen virallinen tilasto (SVT) 2016). Voidaan siis todeta kurssin osallistujien olevan hieman keskivertoa nuorempia odottajia. Alkukyselylomakkeessa ei eritelty kohdassa ”Aiempien raskauksien lukumäärä” täysimittaisia raskauksia ja mahdollisia keskeytyksiä tai keskenmenoja. Myöhemmin ryhmän sisäisessä keskustelussa selvisi, että osallistujat olivat vastanneet kohtaan elävänä syntyneiden lastensa lukumäärän. Osallistujien raskausviikot sijoittuivat välille 9–18 kurssin alkaessa. Osallistumisen yhtenä kriteerinä olikin, että raskaus olisi edennyt maksimissaan viikolle 25.

Jokaisen osallistujan koettu fyysinen terveys oli normaali tai hyvä. Liikuntatottumukset painottuivat kevyeen lenkkeilyyn, ja jokaisen viikoittainen kestävyysliikunta kattoi liikuntasuosituksen määrän. Neljä naista kertoi käyneensä myös kuntosalilla tai ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla, mutta tällainen hikiliikunta oli jäänyt vähemmälle jo alkuraskauden aikana. Liikunta oli viikoittainen, osalla jopa päivittäinen, osa arkea. Liikuntatottumukset ja koettu fyysinen terveys olivat myös FinTerveys 2017 –tutkimustulosten suuntaisia. Tutkimuksessa korkeakoulutus oli myönteisesti yhteydessä koettuun terveyteen sekä toimintaja työkykyyn. Myönteinen yhteys oli vahva erityisesti koetussa elämänlaadussa. (Koskinen ym. 2018) Alkukyselyssä kysyttiin liikuntatottumusten lisäksi tekijöitä, jotka motivoivat liikkumaan sillä hetkellä. Valmiista vastausvaihtoehdoista nousi kaksi tekijää, terveyshyödyt ja hyvän olon tunne, jotka jokainen osallistuja valitsi (kuva 5). Raskausajan liikunta koettiin tärkeäksi sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Korkiakankaan (2010) aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä tutkineen väitöskirjan tulokset olivat samansuuntaiset. Suurimpien liikuntamotivaatiotekijöiden joukosta löytyi toimintakyvyn ja terveyden ylläpitäminen sekä liikunnan vaikutus mieleen (Korkiakangas 2010).

Liikunnan harrastamiseen liittyi myös sitä rajoittavia tekijöitä. Alkukyselylomakkeessa osallistujat alleviivasivat kolme itselleen kuvaavinta liikuntaa rajoittavaa tai estävää tekijää. Tarvittaessa he saivat täydentää kohtaan myös oman vastauksen. Suurimmiksi esteiksi nousivat väsymys ja ajanpuute (kuva 5). Ne nousivat merkittäviksi liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi myös Korkiakankaan (2010) tutkimuksessa, jossa selvitettiin liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä aikuisilla. Tekijät vaihtelivat elämäntilanteissa, ja erityisesti pienten lasten vanhemmat kokivat elämäntilanteensa epäedulliseksi liikunnan harrastamisen näkökulmasta työn ja perhearjen tuoman kiireen vuoksi (Korkiakangas 2010). Samankaltaisia tuloksia nousi esiin

myös Leppäsen (2017) väitöskirjasta, jossa tutkittiin raskausajan ja varhaislapsuuden liikuntaa raskausdiabeteksen riskitekijöiden ja lasten kehonkoostumuksen näkökulmasta seitsemän vuoden seurantajaksolla. Vapaa-ajan liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi nousi tässäkin tutkimuksessa väsymys ja ajanpuute sekä lisäksi huono olo (Leppänen 2017), joka mainittiin alkukyselyssä liikuntaa rajoittavana raskausoireena.



KUVA 5. Kurssin osallistujien liikunnan harrastamista motivoivat ja rajoittavat tekijät vastaajamäärien mukaan.

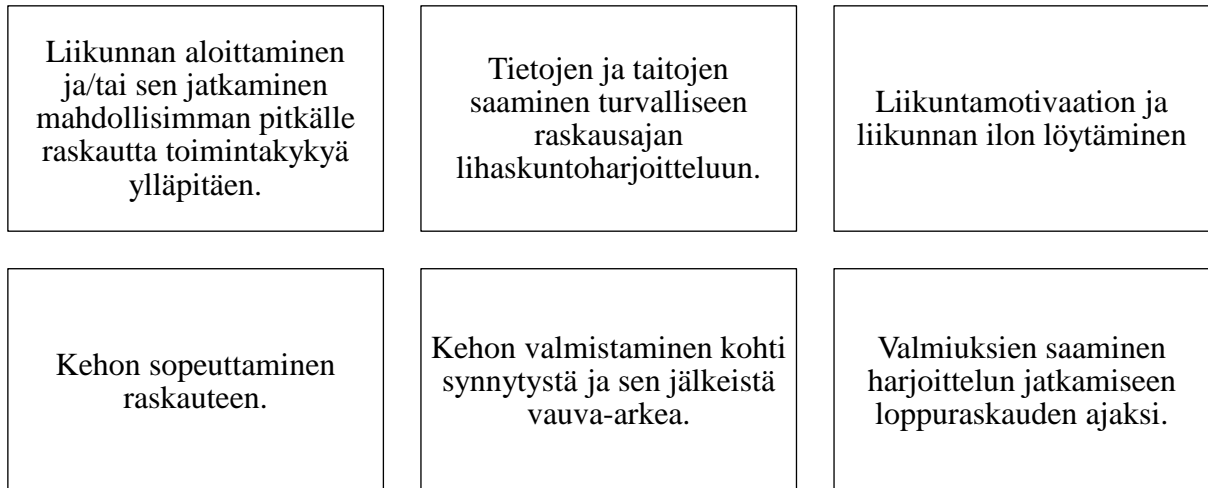
Puolet lihaskuntokurssin vastaajista kokivat laiskuuden ja pelon liikunnan vaaroista sikiölle harrastamisen esteinä (kuva 5). Pelko saattoi liittyä tiedonpuutteeseen ja sen ristiriitaisuuteen. ”Etenkin kun nyt on kyseessä ensimmäinen raskaus ja kaikki on uutta ja ihmeellistä, niin jotenkin sitä vähän pelkää, että menisi omilla toimillaan tekemään jotain väärin ja sikiölle tulisi siitä jotain haittaa” (Ada). Alkukyselyssä tuli ilmi myös erilaisia raskauden tuomia oireita sekä muita terveydentilaan vaikuttavia tekijöitä, jotka saattoivat vaikuttaa rajoittavasti liikuntaan. Raskausoireina mainittiin lievä supistelu, pahoinvointi, aiempaa nopeampi väsyminen ja hengästyminen liikunnan aikana sekä matala verenpaine ja sen tuoma huimaus. Näiden lisäksi

mainittiin todettu polvilumpion rustovamma, vuoden takainen sektio ja 3kk takainen nivustyräleikkaus. Rajoittavien tekijöiden koettiin vähentävän liikuntamotivaatiota. Yhden osallistujan raskaus oli monikkoraskaus (taulukko 3), joka luokitellaan yhdeksi raskauden aikaisen liikunnan suhteelliseksi vasta-aiheeksi (taulukko 1). *“Olen jo joutunut ottamaan lempeämmän asenteen treenaamiseen ja kuuntelemaan kehoa. Haluaisin kuitenkin saada hyvää oloa liikunnasta ja pitää lihaskunnosta huolta vatsan kasvamisesta huolimatta (ja juuri sen takia).”* (Sofia). Tämä oli huomioitava harjoitusten suunnittelussa ja ohjaamisessa. Erityistä huomiota tuli kiinnittää mahdollisiin liikunnanaikaisiin oireisiin, joiden ilmaantuessa harjoitteita piti soveltaa tai lopettaa harjoitus kokonaan.

Puolet naisista kertoi etsineensä tietoa raskausajan liikunnasta pääasiassa internetistä ja jokainen heistä mainitsi tiedon ristiriitaisuuden. *“Tietoa raskausajan liikunnasta olen saanut enimmäkseen internetistä. Koen että tieto on ristiriitaista ja sen takia siihen on vaikea luottaa.”* (Aleksandra). Yksi naisista mainitsi myös käyneensä ohjatulla tunnilla, jonka ohjaaja antoi täysin päinvastaisia ohjeita vatsalihasten harjoitteluun, kuin kaupungin järjestämän liikuntaneuvonnan vetäjä. Tietoon ja asiantuntijoihin luottaminen koettiin haasteelliseksi. Kaksi vastaajista oli hyödyntänyt Jyväskylän kaupungin järjestämää liikuntaneuvontaa tai raskausajalle tarkoitettuja liikuntaryhmiä. Osalla tietoa asiasta oli jo ennalta koulutuksen ja ammatin puolesta, mutta yleisesti tiedonsaanti koettiin riittämättömäksi.

7.3 Kurssin tavoitteet

Osallistujien tavoitteet. Kurssin tavoitteet muodostin osallistujien määrittelemien henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta. Alkukyselyn mukaan osallistujat nauttivat monipuolisesta liikunnasta, joka paikoin nostaa hien pintaan ja välillä taas rauhoittaa kehoa. Liikunnan toivottiin olevan kuntoa haastavaa, muttei liian monimutkaista tai kilpailullista. He odottivat liikuntatottumustensa muuttuvan raskauden myötä kevyemmiksi ja lempeimmiksi sekä oman kehon kuuntelun nousevan aiempaa tärkeämmäksi.



KUVA 6. Osallistujien tavoitteet kurssille.

Kurssin osallistajat kertoivat lähteneensä kurssille löytääkseen intoa ja motivaatiota liikkumiseen, saadakseen tietoa ja ohjeita harjoitteluun sekä mahdollisuudesta liikkua ohjatussa ryhmässä. Osallistujien tavoitteet kurssille löytyvät kuvasta 6 ja ne on mukailtu yhteenvedoksi alkukyselyn (liite 2) kysymyksistä 4, 9, 11 ja 13. Tietoa ja ohjausta kaivattiin erityisesti harjoittelun turvallisuudesta ja soveltamisesta sekä lantionpohjan ja vatsalihasten treenaamisesta. Naiset toivoivat kurssilta lisäksi liikunnan iloa, vaihtelevaa ja monipuolista harjoittelua sekä valmiuksia harjoittelun jatkamiseen kurssin jälkeenkin. Liikunnan toivottiin sopeuttavan kehoa raskauden muutoksiin ja valmistamaan myös tulevaa synnytystä ja sen jälkeistä vauva-arkea kohti. (Kuva 6.) *“Saada takaisin liikunnan iloa ja oppia hyviä, turvallisia tapoja treenata raskauden aikana, jotta kunto ei olisi ihan nollassa synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen ja että lasten- sekä kodinhoitoon riittäisi voimia.”* (Sofia).

Alkukyselylomakkeessa vastaajat saivat toivoa kurssin sisältöjä valmiista aiheista ja halutessaan täydentää oman sisältötoiveen. Taulukossa 4 on listattuna sisällöt vastaajamäärineen, joiden mukaan toivotuimmat aiheet olivat keskivartalon, voiman ja lantionpohjan harjoittelu, joista ensimmäisen valitsi jokainen vastaaja. Puolet heistä valitsivat rentoutumiskeinot sekä venyttelyn ja liikkuvuuden. Yksi vastaaja toivoi syke- ja lihaskuntoharjoittelun yhdistämistä sisä- tai ulkotiloissa, ja tämä toive huomioitiin kurssin lopullisissa sisällöissä. (Taulukko 4.)

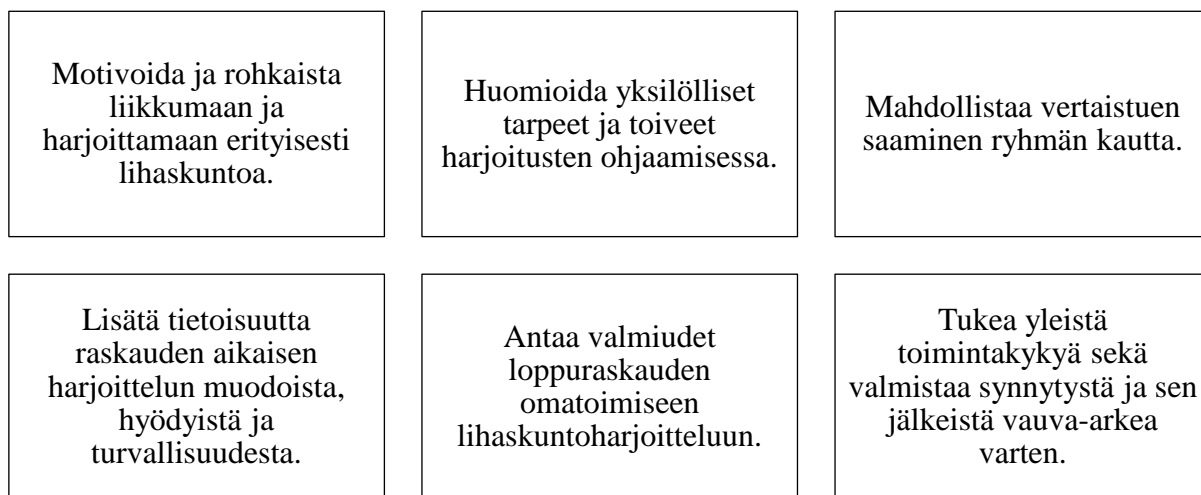
TAULUKKO 4. Tutkittavien toivomat kurssisisällöt.

Liikuntamuoto tai aihe	Toiveiden lukumäärä
Keskivartalon harjoittelu (pilates)	6
Voimaharjoittelu ja sen tekniikka	5
Lantionpohjan lihasten harjoittelu	4
Rentoutumiskeinot	3
Venyttely ja liikkuvuus	3
Ryhti ja ergonomia	2
Jooga	1
Kuntosalilaitteisiin tutustuminen	0
Joku muu, mikä: Syke- ja lihaskuntotreenin yhdistäminen salilla tai ulkona	1

Tutkijaohjaajan tavoitteet ja pedagogiset menetelmät. Halusin suunnitella ja toteuttaa käytännönläheisen kurssin, jonka avulla osallistujat oppisivat tietoja ja taitoja turvallisesta ja toimintakykyä tukevasta lihaskuntoharjoittelusta. Tähän pyrittiin sillä, että osallistujat pääsisivät liikkumaan asiantuntevassa ohjauksessa saaden ryhmästä myös vertaistukea. Harjoitteet eivät saaneet olla liian vaikeita ja monimutkaisia, vaan turvallisia ja mahdollisimman helposti toteutettavissa omatoinisesti ryhmätoiminnan ulkopuolella.

Suunnittelin ohjatuille kerroille yhtenevän rakenteen, jossa ensimmäinen 60 minuuttia harjoiteltiin kuntosalilla, ja loput puoli tuntia vietettiin kehonhuoltotilassa. Tunnit aloitettiin kuntosalin puolella alkupiirissä, ja poikkeuksista sovittiin yhteisesti viimeistään edellisellä tapaamiskerralla. Alkupiirissä käytiin läpi tunnin teemat ja mahdollinen teoriaosuus, joka sisälsi myös yhteistä keskustelua. Alkupiirin jälkeen teimme yhteisen alkuverryttelyn, jonka jälkeen siirryimme itse pääharjoitukseen. Tunnin toisessa osuudessa kehonhuoltotilassa saimme keskittyä kehon huoltamiseen ja rentoutumiseen. Tapaamiset koostuivat siis alkupiiristä ja teoriaosuudesta, toiminnallisesta lihaskuntoharjoituksesta kuntosalilla sekä kehonhuollosta kehonhuoltotilassa. Kuntosalin läheisyydessä sijaitsevat pukuhuoneet ja välinevarasto helpottivat toimintaa, eikä minun tarvinnut kantaa tarvittavia välineitä itse jokaisella kerralla. Ennen kehonhuoltotilaan siirtymistä nappasimme jokaiselle mukaan oman

maton, josta tuli myös rutiininomainen toimenpide. Tunnin rakenne helpotti sisältöjen suunnittelua, ja myös osallistujat tiesivät, missä tahdissa tapaamiset etenivät.



KUVA 7. Tutkijaohjaajan tavoitteet kurssille.

Tavoitteeni tutkijaohjaajana raskausajan lihaskuntokurssille on muotoiltu kuvassa 7 kuuteen eri teemaan. Ensisijainen tavoitteeni ohjaajana (kuva 7) oli motivoida ja rohkaista odottajia liikkumaan eli edistämään liikuntatottumuksiaan. Pyrkimys ihmisten toiminnan muuttamiseen onkin oleellista toimintatutkimuksessa (Kananen 2014, 15). Raskausajan liikunnan turvallisuuden ja mielekkyyden vuoksi harjoitusten ohjaamisessa oli tavoitteena huomioida yksilölliset tarpeet ja toiveet (kuva 6; taulukko 4) mahdollisimman hyvin ja resurssit huomioon ottaen.

Kurssin ohjaaminen ei kohdistunut vain yksittäisiin liikuntasuorituksiin, vaan koko ryhmän ja tutkimuksen prosessiin (Rovio ym. 2009). Tehtävänäni oli tukea ryhmän kehittymistä ja kehittää myös itseäni tutkijaohjaajana, mikä vaati tilannetajua ja ryhmän jatkuvaa havainnointia sekä pyrkimystä ymmärtää erilaisten ohjaustyylien ja toimintatapojen vaikutusta ryhmän toimintaan (Rovio & Nikkola 2009; Rovio ym. 2009). Pyrinkin kokeilemaan erilaisia opetustyyliä, kuten komentotyyliä, tehtäväopetusta, pari-ohjausta, eriyttävää opetusta ja ohjattua oivaltamista (Mosston & Ashworth 2008). Itsearviointia käytin jokaisen tunnin lopussa tuntipalautelomakkeessa, jossa havainnoitiin oman kehon ja mielen tuntemuksia kirjallisesti. Hyödynsin tutkivaa työtettä, jonka avulla pyrin ymmärtämään ryhmän toimintaa asetettujen

kysymysten eli tutkimuskysymysten, kerätyn informaation eli alkukyselyn ja tuntipalautelomakkeiden sekä havainnoinnin avulla (Rovio & Nikkola 2009). Tutkivassa työotteessa yhdistetään tutkimustietoa ja käytännön toimintaa (Rovio & Nikkola 2009), kuten tämän tutkimuksen tutkimusmetodologiaan kuuluu. Onnistuneeseen ohjaamiseen tarvitaan ennen kaikkea hyvää itsetuntemusta, taitoja kuunnella ja olla vuorovaikutuksessa sekä aikaa ja halua ryhmän ja sen jäsenten kohtaamiseen (Kaski & Kuusela 2020; Rovio & Nikkola 2009). Näitä teemoja vaalin ohjaamisessani, mutta tiedostin, että ryhmän ohjaaminen ei aina mene suunnitelmien mukaan. Ohjaajana joutuinkin sietämään epävarmuuden tunnetta ja on hyvä pyrkiä olla pelkäämättä epäonnistumisia (Rovio & Nikkola 2009).

Virolainen (2016) ja Oras (2013) toivat opinnäytetöissään esiin ohjaajan ammattitaidon suuren merkityksen liikuntamotivaatioon. Ohjaajan innokkuutta ja kannustavuutta sekä taitoa eriyttää ja antaa henkilökohtaista palautetta pidettiin tärkeänä. Ohjaajassa arvostettiin myös tuntien hyvää suunnittelua ja esimerkkinä toimimista harjoitteissa. (Oras 2013; Virolainen 2016) Ohjaajan ammattitaito vaikutti ryhmän motivaatioilmastoon, jonka avoimuus ja vuorovaikutuksellisuus oli tärkeää liikuntaharjoituksen onnistumisessa (Oras 2013). Pysin olemaan myönteisesti kannustava ja antamaan palautetta sekä ryhmälle yhteisesti että jokaiselle yksilöllisesti. Olin aktiivisesti mukana harjoituksissa näyttäen mallia oikeanlaisesta suorituksesta. Pysin myös luomaan ryhmään ilmapiirin, jossa jokainen saisi olla oma itsensä, tulla huomioduksi ja liikkua omalla tasollaan (Oras 2013). Ohjauksen lisäksi vertaistuen saaminen motivoi liikkumaan (Korkiakangas 2010), minkä vuoksi vertaistuen mahdollistaminen ryhmän kautta oli yksi tavoitteistani (kuva 7). Jokaisella tapaamiskerralla annettiin aikaa keskusteluun ja omien kokemusten jakamiseen. Kurssin jokaisella osallistujalla oli omat tavoitteet ja motiivit, mutta ryhmä oli muodostunut yhteisen aiheen ympärille, mikä loi yhteisöllisyyttä toiminnan kautta (Lintunen & Kuusela 2009; Rovio 2020). Tutkijaohjaajana minun oli tärkeä saada jokainen osallistuja sitoutumaan toimintaan (Kananen 2014, 69) ja luomaan toimiva ryhmä, jossa kannustetaan yrittämään (Lintunen & Kuusela 2009). Itse ryhmä motivoi liikkumaan säännöllisyyden ja toisten tuoman tuen kautta. Kurssilla osallistujat saivat luoda uusia sosiaalisia suhteita, ja hyvää fiilistä luotiin myös taustamusiikin avulla. (Korkiakangas 2010)

Kurssin yhtenä tavoitteena oli lisätä odottajien tietoisuutta raskausajan liikunnasta (kuva 7) sekä edistää valmiuksia omatoimiseen harjoitteluun (kuva 7) ohjauksen ja annettujen materiaalien avulla. Kävimme yhteisesti läpi teoriaa muun muassa lantionpohjan ja keskivartalon lihaksistosta sekä vatsalihasten erkaumasta. Koko kurssi alkoi turvallisuusohjeiden läpikäynnillä, joita sen jälkeen hyödynsimme käytännön harjoitteissa. Turvallisuuden näkökulmasta odottajien oli tärkeä saada tarvittavat tiedot ennen harjoitusten jatkamista. Kurssi sisälsi kuusi tiivistä tapaamiskertaa, mikä on lyhyt aika 40 viikkoa kestävässä raskaudessa. Pidin siis tärkeänä antaa mahdollisimman riittävät valmiudet harjoittelun jatkamiseen kurssin jälkeen loppuraskauden ajalle, ja tätä tuin erityisesti kolmen harjoitusohjelman avulla (liite 8). Korkiakankaan (2010) mukaan erityisesti pienten lasten vanhemmille sopii liikunta, jota voi harjoittaa kotona ilman erityisiä välineitä. Annetuista harjoitusohjelmista yksi oli kuntosalilla tehtävä voimaharjoitus, ja kaksi ohjelmaa pystyi toteuttamaan kotona ilman välineitä. Tapaamiskerroilla käytimme monipuolisesti eri laitteita ja välineitä, mutta teimme paljon harjoitteita myös pelkällä kehonpainolla. Kun kurssilla oppii uusia asioita ja tietää miten harjoitteet tulee tehdä, motivoi se harjoittelemaan myös tapaamiskertojen ulkopuolella (Oras 2013). Tietojen ja taitojen edistämisen lisäksi tavoitteena oli odottajien toimintakyvyn tukeminen sekä valmistaminen synnytykseen ja sen jälkeiseen vauva-arkeen (kuva 7) harjoittamalla kehon lihaskuntoa monipuolisesti, kuuntelemalla oman kehon ja mielen tuntemuksia sekä edistämällä minäpystyvyyttä ja luottamusta omaan kehoon. Positiivisten liikuntakokemusten kautta voidaan kasvattaa myönteistä käsitystä itsestä liikkujana sekä luottamusta omaan kuntoon ja taitoihin (Korkiakangas 2010). Kannustavalla ohjauksella voidaan lisätä minäpystyvyyden tunnetta (Virolainen 2016), joka on tärkeässä roolissa synnytyksen ja hektisen vauva-arjen keskellä. Liikunta kokonaisuudessaan on merkityksellistä mielenterveydelle, sosiaalisille suhteille ja jaksamiselle (Korkiakangas 2010). Raskausajan lihaskuntokurssilla jokainen terveyden osa alue, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen, oli yhtä tärkeässä roolissa.

8 KURSSIN TOTEUTUS

Kurssin toteutus koostui terveydenhoitajien infotilaisuudesta, mainoksen ja alkukyselyn lähetyksistä, kuudesta toiminnallisesta kokoontumiskerrasta osallistujien kesken sekä kurssipalautteesta ja harjoitusohjelmien jakamisesta. Kurssin tapaamiskertojen aikataulu ja osallistujamäärät löytyvät taulukosta 5.

TAULUKKO 5. Kurssin aikataulu ja osallistujamäärät.

Päivämäärä	Tunnin teemat ja sisällöt	Osallistujamäärä
13.10.	Selän hyvinvointi	5
20.10.	Ryhtiä ylläpitävä voimaharjoittelu	5
27.10.	Kuntopiiri	6
3.11.	Ulkotreeni	5
10.11.	Vatsa- ja lantionpohjalihasten harjoittelu	4
17.11.	Kehonpainoharjoittelu	4

Terveydenhoitajien infotilaisuus ja osallistujien rekrytointi. Syyskuussa 2016 Jyväskylän kaupungin liikuntasuunnittelija pyysi minua tulemaan mukaan äitiysneuvoloiden terveydenhoitajien infotilaisuuteen, jonka aiheena oli liikunta ja raskaus. Pääsin pitämään esityksen aiheesta lihaskuntoharjoittelu raskauden aikana, ja samalla esittelin pro gradu -tutkielmaani sisältyvän kurssin aiheen, tavoitteet ja osallistujien kriteerit. Terveydenhoitajat saivat esittää kysymyksiä työhöni liittyen, ja kerroin tarvitsevani heidän apuaan odottavien äitien rekrytoinnissa. Valtaosa noin 40 kuulijasta oli innoissaan, ja muutama terveydenhoitaja ilmaisi oman tiedon raskaudenaikaisesta liikunnasta ja siihen ohjaamisesta vastaanotolla olevan puutteellinen. Aiheen käsittely oli siis tarpeellista ja ajankohtaista myös heille. Laadin kurssista mainoksen (liite 1), jossa kerrottiin lyhyesti itse tutkimuksesta sekä kurssin alustavista sisällöistä ja aikataulusta. Lähetin mainoksen sähköisesti liikuntasuunnittelijalle ja osastonhoitajalle, jonka kautta ne lähetettiin JYTE:n äitiysneuvoloiden terveydenhoitajille sekä äitiysjoogan ja raskauden aikaisen liikuntaneuvonnan ohjaajille. Turvallisussyistä halusin, että jokaisella kurssilaisella oli terveydenhoitajan tai fysioterapeutin suositus kurssille

osallistumiseen. Kurssille halukkaat ottivat minuun yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse. Ilmoittautumisia tuli alkuun vähän, koska mainos oli jäänyt aluksi vain osastonhoitajalle. Pienen muistuttelun jälkeen se saatiin lähetettyä eteenpäin, ja ilmoittautumisia tulikin lopulta useita. Sain kaikki tavoitteena olleet kuusi osallistujaa mukaan. Halukkaita olisi ollut muutama enemmänkin.

Alkukysely. Otin kurssilleni kuusi ensimmäiseksi ilmoittautunutta naista, jotka olivat perusterveitä ja enintään raskausviikolla 25 kurssin alkaessa. Lähetin osallistujille sähköpostilla infokirjeen ja alkukyselylomakkeen (liite 2), joka palautettiin minulle sähköisesti ennen ensimmäistä tapaamistamme. Osallistujat saivat sähköpostilla myös suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta (liite 3). Siihen heidän tuli tutustua ennen ensimmäistä tapaamiskertaamme. *“Alkukyselyn vastaukset ovat todella monipuolisia ja ihanaa, kun jokainen on oikeasti paneutunut kysymyksiin ja vastannut kunnolla!” (EK).*

Tuntipalaute. Jokaisen tapaamisen lopussa osallistujat täyttivät lyhyen nimettömän tuntipalautekyselyn (liite 6). Toiveena oli, että palaute olisi mahdollisimman rehellistä. Kyselyssä havainnoitiin akuutteja kehon ja mielen tuntemuksia sekä annettiin palautetta tunnista. Kyselyyn vastaamisesta tuli rutiininomainen toimenpide ja siihen meni keskimäärin viisi minuuttia aikaa kunkin tapaamisen päätteeksi.

8.1 Tunti 1. Selän hyvinvointi

Ensimmäisen tapaamiskerran tarkoituksena oli tutustua toisiimme, perehtyä kurssin tavoitteisiin ja itse tutkimukseen sekä syventää osallistujien tietoa ja osaamista selkärangan hyvinvoinnin ylläpidosta raskauden aikana. Kokeilimme monipuolisesti erilaisia selkää huoltavia liikkeitä ja asentoja, joista osa sopii myös raskauden loppuvaiheen harjoitteluun.

“Olen kova jännittämään, mutta olen myös suunnitellut tunnin todella huolellisesti, joten sen puolesta on turha stressata.” (EK). Olin osallistujia vastassa Liikunta-rakennuksen pääovilla ennen tunnin alkua. Saapumisohjeet rakennukseen oli lähetetty sähköpostitse aiemmin, mutta

koin tarpeelliseksi ohjeistaa kasvotusten kulkuohjeet pääovilta pukuhuoneisiin ja kuntosaliin. Tällä tavoin sain jokaiseen osallistujaan henkilökohtaisen kontaktin heti alkuvaiheessa. Toisaalta tällä pyrin saamaan heille tervetulleen olon.

Käytimme vähäisessä käytössä olevaa ryhmäpukuhuonetta, jonka oveen olin laittanut lapun ”varattu”, jottei tila täyttyisi kurssin ulkopuolisista henkilöistä. Myös kuntosali oli varattu käyttöömmme etukäteen yhden tunnin ajaksi. Varaus näkyi sekä oven vieressä olevassa että sähköisessä lukujärjestyksessä. Lisäksi kuntosalin oven kahvassa roikkui lappu ”*opetuskäytössä*”, kun käytimme kyseistä tilaa. Pyysin ulkopuolisia käyttäjiä poistumaan kuntosalilta tuntien alkaessa, mihin suhtauduttiin paikoitellen vastahakoisesti. ”*Kuntosalille pyrkijöitä oli kauhea määrä, vaikka ovenssa oli lappu ja meillä oli varaus, ärsyttää!*” (EK).

Kokoonnuimme kurssin osallistujien kanssa kuntosalin puolella, jonne olin laittanut valmiiksi jumppamattoja piiriksi. Istahdimme alas ja pidimme lyhyen tutustumiskierroksen, jossa jokainen kertoi nimensä, raskausviikkonsa ja odotuksensa kurssille. Avoimen ilmapiirin rakentuminen lähtee luottamuksesta, jota loimme kertomalla itsestämme ja tutustumalla toisiimme (Kananen 2014, 74; Klemola & Talvio 2017, 153). ”*Aluksi tuntui hieman vaivaantuneelta yrittää aktivoida heitä puhumaan, mutta kivasti se lähti sujumaan ☺.*” (EK). Olin tulostanut valmiiksi jokaiselle suostumuslomakkeen (liite 3), joka käytiin vielä kasvokkain yhteisesti läpi. Korostin omien tuntemusten havainnoinnin tärkeyttä ja niiden ilmaisemista minulle eli ohjaajalle, vapaaehtoisuutta ja omalla vastuulla toimimista sekä anonymiteettiä itse tutkimuksessa. Jokainen allekirjoitti lomakkeen heti alkutunnista. Kerroin kurssin tavoitteista, alkukyselyssä ilmi tulleista sisältötoiveista ja tuntien rakenteesta. Lisäksi mainitsin kurssin loputtua jaettavista harjoitusohjelmista. Jaoin jokaiselle vielä toisen lomakkeen, josta löytyi kurssin ja yleisesti raskaudenaikaisen liikunnan turvallisuusohjeet sekä yleiset liikuntasuositukset (liite 4). Kävimme ohjeet yhteisesti läpi, ja kerroin kurssin keskittyvän liikuntasuosituksen lihaskunto ja liikehallinta –osioon, jota tulisi harjoittaa vähintään kahdesti viikossa (Liikuntapiirakka 2009). Kurssin alussa oli tärkeää, että osallistujat tutustuvat tutkimuksen periaatteisiin ja tapaamiskertojen toimintatapoihin (Kananen 2014, 74).

Aloitimme itse harjoituksen lyhyellä 10 minuutin teoriaosuudella, joka toistui myös seuraavien tuntien alussa. Teoriaosuus sisälsi tietoa raskauden tuomista muutoksista selkärangan asentoon

ja ryhtiin sekä relaksiinihormonin vaikutuksista nivelsiteisiin heti raskauden alkuvaiheessa. Näistä syistä harjoittelun turvallisuuteen tulisi keskittyä heti raskaudesta kuultuaan. Aloitimme selkärangan liikkuvuusharjoituksen (liite 5) omilla matoilla piirimuodostelmassa, jolloin jokaisella osallistujalla oli näköyhteys minuun. Teimme lämmittelyn seisten ja keskityimme koko selkärankaan aktivoiden ja venyttäen niskaa, kylkiä ja keskivartaloa sekä rinta- ja lannerangan alueita. Rytmittin sisään- ja uloshengitystä liikkeiden mukaan niin, että sisäänhengitys tehtiin ojennus- tai lepovaiheessa ja uloshengitys koukistus- tai aktivointivaiheessa. Ohjeistin keskittymään omaan hengitykseen ja etsimään itselleen sopivan rytmien harjoituksen jatkuessa. Alkuverryttelyn toinen osuus tehtiin konttausasennossa venyttäen rinta- ja lannerankaa sekä aktivoiden vatsalihaksia liikkeiden aikana. Samalla annoin lisätehoa tuovan vinkin, jossa itseään voi haastaa aktivoimalla keskivartalon kanssa samanaikaisesti myös lantionpohjanlihaksen.

Siirryimme selinmakuulle ja jokainen otti itselleen pilatespallon. Osuuden tavoitteena oli selkärangan rentouttaminen ja samalla liikkuvuuden lisääminen. Pilatespallo laitettiin selän alle selkärangan kohdalle niskan alta aloittaen. Ohjeistin ja näytin ohjaajajohtoisesti liikkeet. Liikkeiden jälkeen pallo otettiin pois tunnustellen kaularangan aluetta suoraan mattoa vasten. Tämän jälkeen pilatespallo laitettiin takaisin käyden läpi rinta- ja lannerangan alueet. Tunnustelu mattoa vasten toistettiin alueiden välissä. Tämän jälkeen teimme vielä kaksi keskivartaloa ja pakarointia aktivoivaa liikettä pilatespallon ollessa polvien välissä. *”Tuntui, että yläkroppa ja nivelet aukesivat pilates-pallon ansiosta.” (Tuntipalautte).*

Harjoituksen viimeinen osuus tehtiin kylkimakuulla. Venyimme kevyesti selkärankaa kierto- ja kiertoliikkeellä, ja aktivoimme vinoja vatsalihaksia nostamalla jalat kevyesti maasta irti pilatespallo nilkkojen välissä. Lopuksi nousimme polviseisontaan ja teimme selän rullauksen kolmeen kertaan. Harjoituksessa korostui liikkeiden rauhallisuus ja omaan tahtiin tekeminen. Halusin yhdistää liikkeisiin keskivartalon aktivointia, jotta naiset joutuivat harjoittelemaan niiden tunnistamista ilman erityisiä vatsalihaksiliikkeitä. Niiden aktivointi on tärkeä taito asennon hallinnan ja ryhdin ylläpidossa raskauden edetessä ja muuttaessa ryhtiä.

Siirryimme noin 45 minuutin liikkuvuusharjoituksen jälkeen keuhonhuoltotilaan. Jokainen otti oman maton mukaan ja kannoin myös muutaman ylimääräisen mukani. Pyysin naisia

ottamaan itselleen mukavan asennon. Teimme rauhallisen, noin 15 minuutin pituisen kehotietoisuusharjoituksen, jonka tarkoituksena oli rentouttaa kehoa keskittyen tiettyyn kehonosaan kerrallaan ja tehostaa tietoisesti syvähengitystä. Ylimääräisiä mattoja käytimme pehmusteena tarvittaessa muun muassa selän, niskan ja polvien alla. *“Lopun rentoutuksen jälkeen yksi naisista kertoi selkäkivuista ja hän olikin selinmakuun sijaan kylkimakuulla. Seuraavilla kerroilla täytyy ottaa mukaan lisää pehmeitä mattorullia, joita voi laittaa tukemaan selkää tai päätä.”* (EK). Lopuksi kävimme jokaisen tunnin lopussa täytettävän tuntipalautelomakkeen läpi (liite 6). Tunnin loppuun jätettiin noin viiden minuutin täyttöaika lomakkeelle, jotta palautetta ei tehtäisi hutaisten. *“Tunnin alussa kerroin heille jännittävänä ja lopuksi yksi sanoikin, että ei meitä tarvitse jännittää. Tuli hyvä fiilis!”* (EK). Yleisesti fiilis ensimmäisestä tapaamiskerrasta oli positiivinen ja muutama naisista toivoi seuraaville kerroille hikiliikuntaa kehonhuollon lisäksi.

“Keho tuntuu tunnin jälkeen vetreältä ja olo on raukea. Lähtötilanne oli ”juminen” ja mielikin hieman kireä kiireisen päivän jälkeen.” (Tuntipalaute).

8.2 Tunti 2. Ryhtiä ylläpitävä voimaharjoittelu

“Tälle tunnille halusin ottaa voimaharjoittelun kuntosalilaitteilla, jonka voi tehdä itse lähes missä tahansa salilla sekä kotona vauvan kanssa synnytyksen jälkeen. Ohjaajani ehdotuksena päätin teettää harjoituksen pareittain vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen lisäämiseksi.” (EK).

Olin tälläkin kerralla vastaanottamassa osallistujia pääovilla, sillä yksi osallistuja joutui olemaan poissa ensimmäiseltä kerralta. Teimme ohjaajani kanssa vaihdoksen ja hän jäi pääovien luokse minun mennessä laittamaan tarvittavia välineitä valmiiksi. Aloitimme tuttuun tapaan alkupiiristä ja kävimme vielä nimet uudestaan läpi. Uusi jäsenemme täytti suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta ja kävin hänen kanssaan läpi turvallisuusohjeet. Kerroin yleisesti kehon ryhtiä ylläpitävistä lihasryhmistä, johon keskityimme voimaharjoitusten lisäksi myös kehonhuollon puolella tämän kurssin aikana.

Muistutin turvallisuusohjeissa olevista asioista sekä keskittymään tällä tunnilla intensiteetin keventämiseen mahdollisten oireiden, kuten huomauksen ja supistusten, ilmaantuessa.

Harjoitus aloitettiin yhteisesti kevyellä keppijumpalla, jonka voi toteuttaa myös kotioloissa kävelysauvalla tai varsiharjalla. Lämmittelyliikkeet keskittyivät yläselän ja hartiaseudun sekä reisien ja pakaroiden lihaksiin. Alkuverryttelyn loppuosio sisälsi ohjatun parivenyttelyn, jossa venytettiin voimaharjoitteluosiossa käytettäviä lihasryhmiä. Keppijumppa koettiin helpoksi ja tehokkaaksi tavaksi kehon lämmittelyyn, ja parivenyttelyn aikana ryhmästä näkyi naurua ja iloisuutta. Ryhmän ilmapiiri oli selvästi rentoutunut ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen.

Voimaharjoitus sisälsi kuusi eri pistettä (liite 5), joissa jokaisessa oli kaksi erilaista liikevaihtoehtoa, kevyempi ja haastavampi. Pisteillä oli ohjelaput, joista näkyi liikkeiden lisäksi tarvittavat ohjeet ja työtä tekevät lihakset sekä liikettä vastaava harjoitus vauvan kanssa tehtäväksi. Halusin tämän harjoituksen olevan mahdollisimman käytännön toimintoja vastaava, jotta se palvelisi parhaiten arjen tarpeita (Suni & Vuori 2010) eli tässä asiayhteydessä vauvan kantamista, nostamista ja kyykistelyä.

Pisteet keskittyivät eri lihasryhmiin, jotka olivat pakarat, käsivarret, reidet, yläselkä, ojentajat ja olkapäät. Olin merkannut liikevaihtoehtoista helpomman ympyröimällä sen ja ne käytiin aluksi myös yhteisesti läpi. Näytin liikkeet itse ja ohjeistin lyhyesti tekniikoiden ydinkohdat. Naiset valitsivat itselleen parin, ja ohjaajani toimi yhden parina, sillä yksi osallistujista oli poissa. Parit valitsivat itselleen lähtöpisteen. Yhtä liikettä tehtiin kolme sarjaa sisältäen 10–15 toistoa per sarja. Palautuksena toimi lepovaihe oman parin tehdessä liikettä, mutta sarjoja jatkettiin omien tuntemusten mukaan. *“Naiset kiertelivät omaan tahtiin ja minä kävin jokaisen luona säännöllisesti ohjeistamassa, kysymässä filiksiä ja antamassa palautetta, mikä toimi mielestäni hyvin!” (EK).* Sain ohjattua jokaista yksilöllisesti sekä kuulin heiltä paljon mielenkiintoista ja oppimiseni kannalta merkityksellistä tietoa harjoittelun aikaisista tuntemuksista ja ajatuksista raskaudesta ylipäänsä. Harjoituksen aikana kuului paljon osallistujien välistä keskustelua, vaikka itse harjoitukseen keskityttiinkin tunnollisesti. Kiertelyni aikana kuulin muutaman parin kertovan yhden pisteen helpommaksi merkityn liikkeen olevan haastava. Kyse oli ylätaljalikkeestä, jossa kahva vedetään rintakehän kohdalle.

Asento oli haastava pienenkin vauvamahan kanssa, sillä se lisäsi merkittävästi lannerangan lordoosia. Pisteiden haastavampi liike taas osoittautui sovellettuna helposti toteutettavaksi. Tästä huomasin, kuinka tärkeää ja merkittävää on kuunnella osallistujien kokemuksia ja tunteita kurssin aikana sekä muunnella ja soveltaa toimintaa heille sopivaksi.

Jokainen pari kävi kaikilla pisteillä, ja lopuksi osa naisista halusi vielä kokeilla takakyykkyä Smith-laitteella. Harjoittelun aikana puhuimme paljon oikean tekniikan ja rauhallisen tahdin tärkeydestä. Ohjeistin useampaa heistä kokeilemaan liikkeitä pienillä painoilla ja hidastamaan liikkeenrataa. *“Osa naisista kertoi, että tällä harjoituksella sai tuntuman lihaksiin paljon paremmin kuin aiemmin, vaikka painoja oli vähemmän, mutta suoritustahti hitaampi ja huolellisempi tekniikka 😊.” (EK).*

Siirryimme kehonhuoltotilaan, jossa teimme lyhyen syvävenyttelytuokion pareittain. Kävimme liikkeet kevyesti ja lyhyesti läpi, jotta lihakset eivät joutuisi liian koville heti voimaharjoituksen päätteeksi. Osallistujat saivat vinkkejä kotona tapahtuvaan syvävenyttelyyn, joka kannattaakin tehdä erillisenä harjoituksena. Lisäksi kävimme läpi fiiliksiä tunnista. *”Ennen tuntia väsytti, ja vatsa tuntui pinkeältä, joten olo oli epävarma (”mitähän tästä tulee”), mutta vireys löytyi nopeasti ja olo tunnin aikana ja jälkeen oli hyvä.” (Tuntipalaute).* Tuntipalautteet täytettiin ennen kotiinlähtöä ja sain toiveen, että osallistujat saisivat voimaharjoituksen ohjelappusista kopiot itselleen sähköpostilla, jotta laitteilla tehtävät harjoitteet ja vauvan kanssa tehtävät harjoitteet jäisivät talteen. Skannasin laput ja lähetin ne heille sähköpostilla pari päivää tapaamisen jälkeen. Yksi osallistujista toivoi, ettei pariharjoituksia enää tehtäisi seuraavilla kerroilla, ellei se edistäisi harjoituksen tehoa. *“Tunnin jälkeen oli ihan mahti fiilis! Nyt huomaa, kuinka paljon itsellään on jo osaamista tähän!” (EK).*

8.3 Tunti 3. Kuntopiiri

“Kolmas opetus jo, apua! Puolessa välissä kohta ollaan, onpa aika mennyt nopeasti.” (EK). Tunnin aiheena oli kestovoimaa harjoittava monipuolinen kuntopiiri, jossa nostettiin myös sykettä. Tunnin suunnittelu jäi hieman viime tinkaankin, joten olin epävarma mitä osallistujat

tulevat pitämään tunnista. Tällä kertaa kaikki jo osasivat tulla pääovilta pukuhuoneille ja kuntosaliin, joten odottelin heitä kuntosalin oven läheisyydessä. Kaikki kuusi kurssille ilmoittautunutta pääsivät tällä kertaa paikalle. Alkupiirin teoriaosuudessa puhuimme kestovoimasta ja raskausajan liikunnan sykerajoista. Osa naisista oli kuullut aiemmin, että harjoittelun sykeraja olisi 140–150. Sykerajat ovat aiemmin olleet mukana raskausajan liikunnan suosituksissa, mutta sittemmin ne ovat poistuneet. Kävin läpi Käypä hoito -suositusten osuuden, jossa kerrottiin, ettei kohtuukuormitteinen liikunta ole aiheuttanut pysyviä haittoja sikiölle aiempien tutkimusten mukaan (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2012). Hyvänä ohjenuorana toimii PPP eli Pystyy Puhumaan Puuskuttamatta (Liikunta raskauden aikana 2009).

Tällä kertaa jokainen teki omatoimisen 10 minuutin lämmittelyn aerobisella laitteella. Tarkoitus oli saada pientä hikeä pintaan ja hieman nostaa sykettä. Tämän jälkeen vedin yhteisen venyttelyosuuden, jossa kävimme läpi kehon suuret lihasryhmät dynaamisilla venytyksillä ja avaavilla liikkeillä. Samalla juttelimme päivän fiiliksestä. Jännitys ei enää tuntunut vaikuttavan ohjaamiseeni paljoa, vaikka jännitin aamulla tätäkin kertaa niin, että vatsaan sattui. Saimme myös olla kuntosalilla rauhassa, sillä pyrkyreitä oli ensimmäistä tuntia runsaasti vähemmän. Itse pääharjoituksessa eli kuntopiirissä (liite 5) oli seitsemän liikettä, jotka kävimme yhteisesti läpi. Näytin jokaisen liikkeen ja kävin lyhyesti läpi suoritustekniikan. Moni osallistuja myös kokeili liikettä samalla itse. Liikkeissä käytettiin kuntosalilaitteita ja erilaisia urheiluvälineitä, kuten tasapainolautaa, levypainoa ja jumppapalloa. Harjoituksessa harjoitettiin kehon kaikkia suuria lihasryhmiä pienellä vastuksella sykettä nostaen. Kuntopiirin työaika oli 45 sekuntia ja palautus 15–30 sekuntia. Kierroksia tehtiin ensin kaksi, minkä jälkeen kyselin odottajien tuntemuksia. Heidän toiveestaan teimme vielä kolmannen kierroksen. Jokainen tuntui haastavan itseään, sillä hiki virtasi ja kaikki olivat hengästyneitä, minä mukaan lukien. Osallistuin kuntopiiriin itsekin samalla palautetta antaen. Halusin toimia ensisijaisesti esimerkkinä ja kannustaa muita parhaansa yrittämiseen. ”*Kuntopiiri oli tosi hyvä idea! Toteutus oli hyvä ja oli helppo pysyä mukana!*” (Tuntipalaute). Kaikilla näytti olevan myös liikkeiden suoritustekniikat hyvin hallussa, ja porukka vaikuttaa kokonaisuudessaan hyvin liikunnalliselta tähän asti toteutettujen tapaamiskertojen perusteella.

Siirryimme kehonhuoltotilaan ja ensimmäisestä tapaamisesta viisastuneena otin mukaan riittävästi ylimääräisiä mattoja. Teimme alkuun lihasten ravistelun yhteisesti lihasryhmä

kerrallaan seisten, istuen ja takanoja-asennossa. Tarkoituksena oli rentouttaa kehoa ja havainnoida, kuinka paljon jännitämme kehoamme huomaamatta. Sen jälkeen ohjasin noin 15 minuuttia kestävän jännitys-rentoutusharjoituksen, joka aloitettiin seisoma-asennosta ja lopetettiin makuuasentoon. Lopussa osa käytti ylimääräisiä mattoja apuna miellyttävän asennon saamisessa. Harjoituksessa havainnoitiin kehon ja mielen tuntemuksia sekä jännitettiin ja rentoutettiin vuorotellen tiettyjä kehonosia ja lihasryhmiä. ”*Tuli taas positiivisempi olo. Mieli virkistyi. Mukavaa tulla aina treenaamaan, kun tietää että olo paranee.*” (Tuntipalaute).

Tunnin lopuksi kerroin Facebook-ryhmästä, jonka perustin kurssilaisille vertaistuen jakamiseen. Kyselin toiveita tuleville tapaamiskerroille ja harjoitusohjelmien sisältöihin. Nostin esiin alkukyselyssä ilmenneen toiveen syke- ja lihaskuntotreenin yhdistämisestä (taulukko 4) ja sen mahdollisesta toteutuksesta ulkona. Jokainen osallistuja ilmaisi halunsa kyseiselle sisällölle. Sovimme ulkotreenikerraksi seuraavan tapaamisen. Lisäksi toivottiin tietoa erkaumasta ja vatsalihasten harjoittelemisesta, joka löytyi myös alkukyselylomakkeen sisältövaihtoehtoista (liite 2). Harjoitusohjelmiin toivottiin sisältöä kuntosalilla, kotona ja ulkona tehtävään harjoitteluun. ”*Tunnin jälkeen tuli hyvä filis ja yllätyn joka kerta itsekin omista taidoista. Tätä ryhmää on tosi mukava ohjata!*” (EK).

8.4 Tunti 4. Ulkotreeni

Tällä kertaa oli yhden osallistujan toivoman yhdistetyn syke- ja lihaskuntotreenin vuoro. Kokoonnuimme pukuhuoneilla ja lähdimme yhdessä Liikunta-rakennuksen vieressä olevalle Kampuksen kentälle. Luonto ja ulkoilu koetaan usein miellyttäväksi liikkumisen kannalta (Korkiakangas 2010). ”*Alkuun jännitti, onko liian pimeää ja liukasta. Olisin halunnut pitää treenin Harjulla, mutta liian pitkä matka liikunnalle kehonhuoltotilaan...*” (EK). Alusta ei onneksi ollut liian liukas ja kentän valaistus oli juuri ja juuri riittävää. Vuodenaika huomioiden tunnilla olisi voinut hyödyntää otsalamppuja, mikä tuli mieleeni vasta tunnin aikana. Lähdimme reippaasti tekemään noin vartin mittaisen kävelylenkin alkulämmittelyksi. Palasimme takaisin kentälle, ja pidin lyhyen venyttelytuokion samalla ohjeistaen harjoituksen kulkua.

Ulkotreenissä (liite 5) käytiin muutaman minuutin mittainen lenkki kävellen tai hölkkäen, jonka jälkeen tehtiin ohjeistettuja lihaskuntoliikkeitä merkityissä paikoissa. Liikkeitä oli 10 erilaista ja ne oli merkitty paperille toistomäärineen. Toistoja oli 10–20 kertaa. Liikkeet käytiin pikaisesti läpi ennen harjoituksen alkua, ja itse harjoituksessa oli tarkoituksena edetä itsenäisesti omaan tahtiin tai yhdessä muiden kanssa. Lenkin ja lihaskuntoliikkeiden yhdistelmää jatkettiin noin 40 minuuttia. Osa teki harjoitusta itsenäisesti ja osa parin kanssa. Ryhmytyminen oli selvästi edennyt ja keskusteluäänistä päätellen yhteisiä puheenaiheita oli runsaasti. Pyrin tekemään yhden välilenkin jokaisen yksittäisen osallistujan tai parin kanssa keskustellen.

“Välillä vaikea soluttautua keskusteluun, koska itse en osaa samaistua raskauteen ja puhua raskausvaivoista ym. Tämä ei kuitenkaan häiritse minua, vaan pyrin ottamaan kaiken tiedon ja kokemuksen irti keskustellen.” (EK).

Tunnin alussa kukaan ei sanonut aikovansa juosta, mutta lopulta yksi osallistujista hölkkäsi kaikki välilenkit ja kertoi harjoituksen lopussa nauttineensa juoksun hurmasta. Vaikka lihaskuntoliikkeitä oli runsaasti, sisäistivät osallistujat suoritusohjeet nopeasti, eikä minun tarvinnut olla jatkuvasti tarkkailemassa suoritustekniikkaa. Liikkeitä olisi kuitenkin voinut olla muutama vähemmän, jolloin liikkeiden valinnassa ja suorituksen muistelemisessä olisi mennyt vähemmän aikaa. Myös välilenkin olisi voinut määrittää tarkemmin, sillä aikamääre 1-3 minuuttia saattaa tuntua epäselvältä. Koko harjoitus olisi ollut selkeämpi, jos jokainen olisi tarkalleen tiennyt mikä lenkki tehdään lihaskuntoliikkeiden välissä. *”Kiitos taas treenistä! Ajankäytöllisesti ulkoilun aerobinen osuus olisi voinut olla tarkemmin strukturoitu.” (Tuntipalaute.)*

Siirryimme sisätiloihin ja riisuimme ulkovaatteet pois ennen kehonhuoltotilaan siirtymistä. Tarkoituksena oli käydä läpi erilaisia lepoasentoja, joiden avulla voisi lievittää kehon kiputiloja ja rentouttaa kehoa. Lepoasentoja voisi hyödyntää raskausvatsan kasvaessa, kun mukavan asennon löytäminen vaikeutuu. Toin mukanani muutaman tyynyn mattojen lisäksi kehonhuoltotilaan. Ulkotreeni ja siirtymät veivät kuitenkin paljon aikaa, jolloin aika lepoasentojen läpikäynnille ja rentoutumiselle oli lyhyt. Lepoasentojen kokeilu ei täysin

onnistunut, sillä tyynyjä olisi tarvittu moninkertainen määrä. Alustana oleva matto oli ohut ja lattia kova. Ryhmän tunnelma oli hilpeä, mikä lopulta rentoutti ilmapiiriä. Saimme käytyä suurimman osan asennoista läpi, eivätkä pienet haasteet tunnin strukturissa tuntuneet haittaavan iloisen näköistä porukkaa. ”Kiitos taas monipuolisesta tunnista. Itse ei olisi jaksanut töiden jälkeen pihalle lähteä, mutta porukalla oli kivaa.” (Tuntipalaute.) Tunti oli itselle hyvin opettavainen, sillä tein useita havaintoa ajankäytön ja ohjeistusten haasteista, joissa yritän jatkossa petrata.

8.5 Tunti 5. Vatsa- ja lantionpohjalihasten harjoittelu

“Jouduin tekemään ison työn ennen tuntia, jotta osasin kertoa vatsalihasten ja lantionpohjan anatomiasta ja turvallisista liikkeistä oikein! Hyvin mielenkiintoinen aihe 😊.” (EK).

Tämän tunnin aiheena oli vatsa- ja lantionpohjalihasten harjoittelu, jota pidin itse kurssin yhtenä tärkeimmistä teemoista. Harmillisesti kaksi osallistujaa joutui olemaan poissa ja olin itse ollut pienessä flunssassa. Oma vointi oli kuitenkin hyvä ja pystyin ohjaamaan tunnin normaalisti. Aloitimme tunnin tutulla alkupiirillä ja kävimme rauhassa läpi vatsalihasten anatomiaa kuvien avulla sekä niiden muutoksia raskausaikana. Kerroin vatsalihasten erkaumasta ja suosittelin välttämään suorien vatsalihasten liikkeitä, kuten vatsarutistuksia, raskausmahan kasvaessa näkyviin. Korostin poikittaisen vatsalihaksen aktivoinnin tärkeyttä läpi raskauden ja sitä, ettei keskivartalon harjoittelua kannata pelätä. Tärkeintä on havainnoida oman kehon tunteuksia ja soveltaa liikkeitä niin, että oma keho pysyy hallinnassa eikä kipua synny.

Jo alkukyselyssä tuli ilmi osallistujien saama ristiriitainen tieto raskausajan liikunnasta. Tällä tunnilla osallistujat kertoivat, että erityisesti vatsalihasten harjoittelemisesta liikkuu todella vaihtelevaa tietoa. Osa oli kuullut kaikenlaisten harjoitteiden olevan turvallisia ja taas osa kaikkien vatsalihasliikkeiden olevan kiellettyjä. Eniten huolta herätti epävarmuus siitä, mitä kannattaa tehdä ja mitä ei. Tällä tunnilla paneuduimmekin turvallisiin keskivartaaloo harjoittaviin liikkeisiin. Tarkoituksena oli läpikäydä suuri määrä odottajille soveltuvia vatsalihaksia ja lantionpohjaa aktivoivia liikkeitä, jotta osallistujat löytäisivät itselleen sopivat

ja mieluiset harjoitteet kotona tehtäväksi. Toivoin, että jokainen löytäisi liikkeitä, joissa saisi hyvän tuntuman keskivartaloon ja lantionpohjaan. Harjoitteet vaativat minulta selkeää ohjeistusta ja osallistujilta hyvää keskittymiskykyä. Toin ilmi, ettei tehokkaaseen lihaskuntoharjoitukseen kannata sisällyttää näin montaa liikettä, sillä muuten jaksaminen ja harjoitukseen keskittyminen voi kärsiä.

Teoriaosuuden jälkeen olimme piirimuodostelmassa jokainen omalla matollaan ja aloin ohjaamaan 14 erilaista liikettä (liite 5), jotka keskittyivät keskivartalon aktivointiin. Liikkeet rasittivat myös muita lihasryhmiä, kuten hartia-seutua, reisilihaksia ja pakaralihaksia. Liikkeitä tehtiin seisten, kylkimakuulla, selinmakuulla ja kyynärnojassa. Apuna käytimme käsipainoja, keppiä, jousilaitetta, kuntopalloa ja seinää. Muutamissa liikkeissä annoin erilaisia liikevariaatioita, ja suurin osa liikkeistä soveltui viimeiselläkin raskauskolmanneksella tehtäväksi. *”Kehon syvät vatsalihakset löytyivät tunnin aikana. Huomaa, että ne on unohtunut tässä raskauden aikana.” (Tuntipalaute).*

Siirryimme kehonhuoltotilaan, jossa kävimme vielä läpi lantionpohjan anatomiaa kuvan avulla ja sen muutoksia raskausaikana. Moni osallistujista kertoi inhoavansa lantionpohjaharjoittelua, sillä se oli tylsää ja työlästä sekä tuntui paikoin epämiellyttävältä. Aihe herättikin paljon keskustelua osallistujien kesken ja he tuntuivat komppaavan toisiaan. Korostin lantionpohjan tärkeyttä asennonhallinnassa ja ryhdin ylläpitämisessä. Lantionpohjan harjoittelun tulisi olla säännöllistä ja progressiivista, mutta tärkeintä on oppia tunnistamaan lantionpohjan jännitys ja rentoutus. Harjoittelu tulisi aloittaa jo raskauden aikana, sillä paine lantionpohjaan lisääntyy ja alueen rakenteet joutuvat venytykseen jo ennen synnytystä. Harjoittelusta voi olla hyötyä myös synnytyksen kulussa.

Muutama osallistujista kertoi, että lantionpohjan aktivoinnin hahmottaminen oli haastavaa. Ohjasin alkuun lantionpohjan tunnistamisharjoituksen istuen, jossa alue jännitettiin ja rentoutettiin osio kerrallaan. Tämän jälkeen teimme kesto-, nopeus- ja maksimivoimaharjoitteita erilaisissa ponnistusasennoissa, kuten takakenossa, kylkimakuulla ja kyykyssä. Tein harjoitteet samalla itsekin ja huomasin, kuinka paljon asento vaikutti kykyyni aktivoida lantionpohjaa. Esimerkiksi kyykyasennossa aktivointi oli minulle todella haastavaa,

kun taas selinmakuulla se onnistui paremmin. Jokainen kokeili harjoitteita myös muissa haluamissaan asennoissa. Tunnelma ryhmässä oli huvittunut ja uskon, että lantionpohjan harjoittelu tuntuu monesta hyvin yksityiseltä asialta. Koin teemasta puhumisen merkitykselliseksi, jolloin myös raskauden tuomat ja synnytyksen jälkeiset oireet, kuten virtsankarkailu, ei tuntuisi niin häpeälliseltä ottaa esiin ja hakea niihin apua. Moni osallistujista kertoi saaneensa ahaa-elämyksen tällä tunnilla, kun lantionpohjan aktivointi löytyikin aiempaa paremmin.

Kyselin tunnin lopussa, millaista informaatiota osallistujat ovat saaneet neuvolasta raskausajan liikunnasta. Suurin osa kertoi saaneensa lapun, jossa ilmoitettiin kunnan järjestämät liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta. Aihetta ei ollut käyty läpi vastaanotolla. Yksi osallistujista oli toiminut äitiysneuvolan terveydenhoitajana ja kertoi aina yrittävänsä ottaa liikunnan puheeksi vastaanotolla. Puhuimme yhteisesti siitä, tuleeko liikunnasta puhuttua helpommin jo valmiiksi liikunnallisten odottajien kanssa, kun taas passiivisten odottajien kanssa aihe saatetaan helposti sivuuttaa. Liikunnasta puhumisen tulisi myös olla kannustavaa, eikä painostavaa. Kerroin yhteisesti, että minulle saa lähettää toiveita viimeiselle kerralle ja harjoitusohjelmiin sähköpostitse tai Facebook-ryhmässä.

8.6 Tunti 6. Kehonpainoharjoittelu

En saanut yhtään toivetta ennen viimeistä tuntia, joten valitsin kuntosaliosioon patteriharjoituksen, jotta osallistujat tutustuisivat nopeaan ja helppoon tapaan tehdä lihaskuntoa. Tällä tunnilla ei käytetty aikaa teoriaan, vaan aloitimme suoraa joogaamaan alkuverryttelyksi piirimuodostelmassa. Ohjasin aurinkotervehdyksen hitaasti, jonka jälkeen jokainen sai tehdä vielä muutaman kierroksen omaan tai minun tahtiini. Minulla ei ollut kauheasti kokemusta joogaharjoittelusta, joten liikkeet tuntuivat itselleni hieman hankalilta, vaikka sovelsinkin sarjan liikkeet helpommiksi. Tässäkin kohtaa sain haastaa itseäni ohjaajana, enkä voikaan olla jokaisen liikuntamuodon asiantuntija. Lopuksi ohjasin lyhyitä venyttelyjä lihasryhmille, joita tulimme rasittamaan pääharjoituksessa.

Patteriharjoitusta varten jokainen haki itselleen steppilaudan maton viereen. Harjoituksessa oli viisi liikeparia ja jokaista paria tehtiin yksitellen kolme kierrosta ennen seuraavaan liikepariin siirtymistä (liite 5). Kävimme jokaisen liikkeen läpi ennen harjoituksen aloittamista. Jokainen liikepari keskittyi tiettyyn lihasryhmään, ja harjoituksessa kehoa rasitettiin monipuolisesti. Liikkeet tehtiin omalla matolla hyödyntäen steppilautaa muutamissa liikkeissä. Muita välineitä ei käytetty, jotta harjoitus olisi helppo siirtää myös kotioloihin. Yksittäisen liikeparin kolme kierrosta tehtiin putkeen, ja liikeparien välissä pidettiin pidempi palautus. Korostin oman kehon tuntemusten huomioimista, riittävää tauottamista ja nesteytystä. Aloitimme harjoituksen samaan aikaan, mutta jokainen jatkoi liikkeitä omaan tahtiin. Tein itsekkin liikkeet rauhallisesti, ja osa pyrki tekemään toistot minun tahdissani. Annoin muutamaa liikkeeseen toisen liikevaihtoehdon, sillä keskivartalon tuen pettäessä esimerkiksi pakarapotku konttausasennossa saattoi aiheuttaa selkäkkipua ja monissa liikkeissä tuli liikaa rasitusta ranteille. Tämän huomasin itsekkin liikkeitä tehdessä, ja punnerrus polvet maassa vaihdettiin punnerrukseen seinää vasten. Harjoitusta suunnitellessa en tajunnutkaan, kuinka kovalle rasitukselle ranteet joutuvat. Liikkeissä käytettiin paljon kehon painoa ja tarkkailin erityisesti polven linjausta kyykyissä ja keskivartalon hallintaa. Näistä annoin muutaman kerran palautetta ja ohjeistin liikkeen korjaamiseen sanallisesti ja itse näyttämällä mallia. Edelleen suoritustekniikat olivat pääosin hyvin hallussa ja ryhmäläiset treenasivat hymyissä suin. Osa odottajista kertoi innostuneensa kuntosaliharjoittelusta myös vapaa-ajallaan kurssin ulkopuolella. *”Kehonpainoharjoittelu oli mukavaa, sai paljon uusia vinkkejä kotitreeneihin. Näitä on helppo toteuttaa!” (Tuntipalaute).*

Siirryimme kehonhuoltotilaan tekemään rintakehää ja selkää huoltavan harjoitteen, jota yksi osallistujista toivoi edellisellä kerralla. Harmillisesti hän ei päässyt osallistumaan tälle tunnille. Ohjasin rauhallisia dynaamisia venytyksiä niskan, hartiaseudun, selän ja lonkan alueille. Aloitimme harjoituksen seisten siirtyen konttausasentoon, kylkimakuulle ja lopuksi selinmakuulle. Taustalla soitin rauhoittavaa rentoutusmusiikkia ja harjoituksen jälkeen osa kertoikin olotilansa olevan raukea. Tunnelma oli hieman haikea, sillä tunti oli kurssin viimeinen. Yksi osallistuja sanoikin: *”Jatketaan tätä, me maksetaan sulle!”* Osallistujien fiilikset kurssista olivat todella positiivisia ja he olivat harmissaan, ettei kurssi jatku pidempään. Kerroin lähettäväni kurssipalautekyselyn ja valmiit harjoitusohjelmat muutaman päivän kuluessa. Facebook-ryhmä pysyisi edelleen toiminnassa ja siellä saisi keskustella tai esittää

minulle kysymyksiä. *“Vähän haikea fiilis, aika meni hirveän nopeasti ja nyt vasta alkoi tutustumaan koko ryhmään ja myös oppimaan itse ohjaamisesta ja raskaudesta.” (EK).*

8.7 Kurssipalaute ja harjoitusohjelmat

Kurssin osallistujat saivat muutama päivä kurssin päättymisen jälkeen sähköpostitse loppukirjeen (liite 8), jonka liitteenä oli kurssipalautekysely (liite 7) ja kolme harjoitusohjelmaa (liite 8). Kyselyyn vastaamiseen annettiin aikaa hieman vajaa viikko, jotta asiat olisivat tuoreessa muistissa eikä vastaaminen venyisi pitkälle. Kurssipalautteen avulla selvitin kurssin tarpeellisuutta sisältöjen, ohjauksen, oppimisen ja harjoitteluvälineiden näkökulmasta. Harjoitusohjelmien liikkeitä oli tehty kurssin tapaamiskerroilla ja laadin jokaisesta liikkeestä ytimekkään kirjallisen ohjeen kuvan kera. Harjoitusohjelmien suunnittelussa hyödynsin osallistujien toiveita ja kirjallisia lähteitä, jotka löytyvät liitteestä 9. Ohjelmien tarkoitus oli tukea odottajien lihaskuntoharjoittelua kurssin jälkeen liikuntasuosittelun mukaisesti eli kahdesti viikossa. Harjoitusohjelma ”Selän hyvinvointia tukeva liikkuvuusharjoittelu” keskittyi selkärankaa lempeästi kiertäviin, avaaviin ja rentouttaviin liikkeisiin. Kaksi muuta harjoitusohjelmaa, ”Reippaasti raskaan -kehonpainoharjoittelu” ja ”Valmistaudu vauva-arkeen -kuntosali-ohjelma”, keskittyivät kesto- ja voimaharjoitteluun. Toinen ohjelmista tehtiin pelkällä kehonpainolla ja toinen kuntosalilaitteilla. Liikkeet harjoittivat kehoa monipuolisesti ja muutamissa harjoitteissa oli kaksi liikevaihtoehtoa. Ohjelmien yhteydessä oli ohjeistus toisto- ja kierrosmääristä, ja harjoitteet oli mahdollista toteuttaa liike kerrallaan tai kierto- ja voimaharjoitteluna. Liikuntasuosituksiin viitaten loppukirjeessä ohjeistettiin tekemään liikkuvuusharjoitus ja toinen voimaharjoitus kerran viikossa.

9 KURSSIN JA TYÖPROSESSIN ARVIOINTI

Toiminnan kehittämisen kannalta oli keskeistä selvittää kurssin osallistujien ja tutkijaohjaajan kokemuksia toiminnan onnistumisesta. Arvioin raskausajan lihaskuntokurssia tuntipalautteiden (liite 6), kurssipalautteen (liite 7) ja havainnointipäiväkirjan avulla. Yksi osallistujista ei vastannut kurssipalautekyselyyn useista pyynnöistä huolimatta.

9.1 Osallistujien kokemukset

Kurssin toteutus. Kurssin sisältöjä kuvattiin monipuolisiksi, kiinnostaviksi ja hyödyllisiksi. Lihaskuntoharjoittelun eri osa-alueet käytiin kattavasti läpi lyhyen kurssin aikana. Suurin osa koki voimaharjoittelun ja kehonhuollon yhtä tärkeiksi osa-alueiksi, ja tuntien parhaimpien hetkien maininnat jakautuivat tasaisesti pää- ja kehonhuoltoharjoitusten välille. Myös voimaharjoittelun tuoma innostus mainittiin useasti. Tärkeimmiksi teemoiksi kurssilla nousivat vatsalihasten ja lantionpohjan harjoittelu sekä raskausajan lihaskuntoharjoittelun turvallisuus. Puolet osallistujista koki saaneensa lisää varmuutta raskauden aikaiseen liikuntaan, ja harjoitteiden uskottiin olevan hyödyksi myös synnytyksen jälkeisessä liikunnassa.

Kurssin sisällöt. Jokainen vastaaja koki kurssin sisällön vastanneen odotuksia ja huomioineen osallistujien toiveet. Kaikki olivat tyytyväisiä kurssikokonaisuuteen ja yksi vastaajista mainitsi kurssin olleen hänelle ahaa-elämys. Jokainen vastaaja antoi arvosanan jokaisesta tunnista erikseen tuntipalautteissa ja koko kurssista kurssikyselyssä (taulukko 6). Arvosana-asteikko oli 1–5, jossa numero yksi vastasi heikkoa ja viisi erinomaista tuntia. Arvosanojen avulla pystyin erottamaan onnistuneimmat ja eniten kehittämistä vaativat tunnit toisistaan. Toinen kurssin tapaamiskerroista sai parhaimman arvosanan. Tunnilla tehtiin kuntosaliharjoitus pareittain laitteita hyödyntäen ja syvävenyttely lopuksi. Arvosanasta päätellen tunnin sisältö oli mieluinen, ja osallistujat kertoivat harjoittelun tuntuneen tehokkaalta. Toiseksi parhaan arvosanan saanut kuntopiiritunti sai myös kehuja tuntipalautteissa, joissa kolme osallistujaa kertoi pitäneensä harjoitusmuotoa erityisen mieluisena ja helposti toteutettavana myös kotona. Heikoimman arvosanan sai viimeinen tapaaminen, jossa tehtiin patteriharjoitus kehonpainolla.

Yksi osallistujista antoi arvosanaksi 3, joka laskee keskiarvoa. Tunnilla tuli ilmi liiallista rasitusta ranteille, jolloin jouduimme soveltamaan liikkeitä harjoituksen aikana runsaasti. Kurssin kokonaisarvosanaksi kolme viidestä vastaajasta antoi 5 ja keskiarvoksi muodostui 4,6. Voidaan siis todeta kurssiarvosanan olevan kiitettävä, ellei erinomainen.

TAULUKKO 6. Osallistujien antamat arvot kurssille.

Arvioinnin kohde	Arvosanat	Keskiarvo
Tunti 1. Selän hyvinvointi	4, 4, 4, 5, 5	4,4
Tunti 2. Ryhtiä ylläpitävä voimaharjoittelu	4, 5, 5, 5, 5	4,8
Tunti 3. Kuntopiiri	4, 4, 5, 5, 5, 5	4,7
Tunti 4. Ulkotreeni	4, 4, 5, 5, 5	4,6
Tunti 5. Vatsa- ja lantionpohjalihasten harjoittelu	4, 4, 5, 5	4,5
Tunti 6. Kehonpainoharjoittelu	3, 4, 5, 5	4,25
Koko kurssitoteutus	4, 4, 5, 5, 5	4,6

Tiedonsaanti. Kurssilta saatu tieto harjoittelun hyödyistä, muodoista ja turvallisuudesta koettiin tarpeelliseksi. Vastaajat kertoivat yllättyneensä odottajille soveltuvien liikkeiden monipuolisuudesta ja saatu tieto antoi varmuutta ja tukea aktiiviseen ja turvalliseen lihaskuntoharjoitteluun. Yksi vastaajista kertoi päässeensä irti väärin harjoittelemisen pelosta ja ymmärtävänsä pärjäävänsä maalaisjärjellä ja oman kehon kuuntelulla. Epävarmuus ennen kurssia johtui hänen mukaansa ensiraskaudesta. Kokemattomuuden vuoksi saliharrastus oli jäänyt pois jo alkuraskauden aikana. Hän koki tärkeäksi myös internetin sisältämän ristiriitaisen tiedon käsittelyn tunneilla. ”Kurssi muutti ajatuksiani siitä, että lihaskuntoharjoittelua tosiaan saa ja suositellaankin harrastettavaksi, jos raskaus etenee normaalisti.” (Ada). Tunneilla käytyjen keskustelujen ja kurssipalautteiden perusteella osallistujilla oli paljon tietoa raskaudesta ja liikunnasta, mutta taito oleellisen tiedon erottamiseen ja käytäntöön soveltamiseen puuttui monelta. Kaksi vastaajaa ei kokenut oppivansa uutta tietoa, mutta kokivat käsiteltyjen aiheiden kertaamisen hyödylliseksi. Toinen heistä koki saaneensa varmistusta sille, että hänen tietonsa lihaskuntoharjoittelusta raskausaikana on riittävää. Voidaan siis todeta, että osallistujien tavoite tietojen ja taitojen saamisesta turvalliseen harjoitteluun saavutettiin.

“Kurssilla mieleeni iskostui, että monia liikkeitä kannattaa kokeilla ja miettiä miltä ne tuntuvat, ennen kuin ajattelee ettei se sovi raskausajan liikuntaan.” (Elina).

Motivointi. Liikuntamotivaation ja liikunnan ilon löytäminen oli yksi osallistujien tavoitteista. Kurssin koettiin motivoivan liikkumaan turvallisesti ja pitämään huolta lihaskunnosta raskausaikana. Yksi vastaajista olisi toivonut enemmän motivointia yksin harjoitteluun. Hän oli liikuntataustaltaan hyvin aktiivinen ja omasi paljon akateemista tietoa aiheesta ammattinsa puolesta. Tunneille osallistumisen motivaatiotekijöiksi mainittiin hyvän olon tunne, itsestä huolehtiminen, oma aika ja ryhmässä liikkuminen.

Kehon ja mielen tuntemukset. Kurssin jokaisella tunnilla korostettiin oman kehon tuntemusten havainnointia ja sen tärkeyttä harjoittelun turvallisuuden ja tehokkuuden näkökulmista. Jokainen osallistuja koki akuutit kehon ja mielen tuntemukset myönteisiksi tapaamiskertojen lopussa. Tuntemukset myös muuttuivat liikunnan myötä (taulukko 7), ja vain muutamalla kerralla yksi osallistuja koki, ettei mielessä tapahtunut suurta muutosta, kun mieliala oli ollut hyvä koko päivän. Tuntemusten muutoksiin vaikutti harjoitteiden lisäksi ohjaajan toiminta ja ryhmässä tekeminen.

Lihaskuntoharjoittelu loi kehoon hyvää oloa sekä harjoitusten aikana että niiden jälkeen. Erityisesti voimaharjoittelu virkisti ja toi energisyyttä kehoon, kun taas kehonhuolto rentoutti ja vetreytti. (Taulukko 7) Harjoittelun myötä myös tietoisuus omasta kehosta lisääntyi (taulukko 7). Tuntipalautteissa mainittiin useasti harjoitteiden tuntuneen lihaksissa, joiden olemassaolon oli unohtanut. Yhteys omaan kehoon ja eri lihasryhmiin parani, mikä korostui vatsa- ja lantionpohjalihasten harjoittelutunnilla. Moni myös koki saaneensa lihakset ”hapoille” pitkästä ajasta eli ohjattu ja ryhmässä tehty harjoittelu lisäsi tehoa. Kehotietoisuus on tärkeässä roolissa raskausaikana muuttuvassa kehossa, alatiesynnytyksessä ja synnytyksen jälkeisessä palautumisessa (Settles 2007; Odottavan äidin käsikirja 2020). Yksi tavoitteista olikin kehon sopeuttaminen raskauteen ja sen valmistaminen synnytystä ja vauva-arkea varten (kuva 6).

Lihaskuntoharjoittelu vaikutti raskausoireiden esiintyvyyteen akuutisti (taulukko 7). Harjoittelun mainittiin helpottaneen päänsärkyä, vatsan alueen pinkeyttä ja rintakehän

kireydestä johtuvaa kipua. Kehon fyysinen väsymys helpotti. ”*Vaikka pitkän työpäivän jälkeen tuntui siltä, että sohvan nurkka houkuttelisi enemmän, niin silti tunneille tultua ja sieltä lähdettyä tuli aina hyvä fiilis kehoon, että olipa kiva tunti.*” (Ada). Liikunnan avulla pystyttiin tukemaan osallistujien fyysistä toimintakykyä. Yksi vastaajista koki raskauden tuomien muutosten ja vaivojen rajoittavan treenaamista kurssin edetessä, mikä harmitti häntä kovasti. Kaksi osallistujaa mainitsi kävelyn, jota teimme ulkotreenissä, aiheuttaneen paineentunnetta alavatsaan. Oire ei kuitenkaan rajoittanut harjoittelua merkittävästi ja oire väistyi siirryttäessä lopputunnin kehonhuolto-osioon.

TAULUKKO 7. Tutkimukseen osallistuneiden odottajien kehon ja mielen tuntemusten muutokset liikuntaharjoittelun aikana.

Kehon tuntemusten muutokset	Virkistyminen ja energisyys Rentoutuminen Vetreytyminen Kehotietoisuuden lisääntyminen Raskausoireiden helpottuminen Paineentunne kohdussa ja virtsarakossa
Mielen tuntemusten muutokset	Positiivisuus Piristyminen Rauhoittuminen ja rentoutuminen Raukeus Väsymyksen häviäminen Rauhattomuuden helpottuminen

Lihaskuntoharjoittelun vaikutus mieleen oli myös merkittävä (taulukko 7). ”*Tuli taas positiivisempi olo. Mieli virkistyi. Mukavaa tulla aina treenaamaan, kun tietää että olo paranee.*” (Tuntipalaute). Eniten mainitut muutokset olivat mielen piristyminen ja positiivisuuden lisääntyminen, joihin vaikutti liikunnan lisäksi ohjauksen innostavuus ja hyvä ryhmähenki. Kehonhuolto-osuudet rauhoittivat ja rentoutuivat mieltä, ja tunnin lopun raukea olo mainittiin myös useasti. Raukeudesta huolimatta väsymyksen koettiin häviävän tunnin aikana. Mielen muutokset olivat usein kaksivaiheisia. Alkuun mieli piristyi ja lopussa

rauhoitui. Liikunnasta oli apua myös arjen tuomaan stressiin ja rauhattomuuteen. Ryhmässä harjoittelulla tuettiin osallistujien psyykkistä toimintakykyä (De Castro ym. 2022; Oras 2013).

Kurssin tarpeellisuus. Jokainen vastaaja olisi halunnut jatkaa kurssia sen ollessa mahdollista. Osallistujat toivoivatkin pystyvänsä ylläpitää liikuntatottumuksiaan raskauden aikana mahdollisimman pitkälle. Myös yleisesti tällaiselle kurssille koettiin olevan tarvetta aktivoimaan ja rohkaisemaan odottajia liikkumaan säännöllisesti ja monipuolisesti. Erityisesti tuntien sisältöjen vaihtelevuus ja monipuolisuus koettiin tärkeäksi, kun taas vastaajille tutut odottajien liikuntaryhmät keskittyivät vain yhteen liikuntamuotoon, kuten joogaan. Yksi vastaajista kertoi saaneensa enemmän irti kurssin aikaisesta pienryhmätoiminnasta, kuin isosta jumpparyhmästä.

Kurssin antamat valmiudet. Kurssin osallistujista koostunut ryhmä oli alkukyselyn ja tunnilla tehtyjen havaintojeni mukaan liikunnallinen. Jokaisella oli erilaiset ennakkotiedot ja kokemukset raskauden aikaisesta liikunnasta, ja fyysinen aktiivisuus ennen raskautta näytti ylläpitävän aktiivisuutta ja rohkeutta liikkua myös raskauden aikana. Osalla oli kokemusta kuntosaliharjoittelusta ja ryhmäliikunnasta sekä osa koki omaavansa valmiuksia omatoimiseen harjoitteluun jo ennen kurssia. Kurssin jälkeen lähetetyt harjoitusohjelmat koettiin monipuolisiksi ja helpoiksi toteuttaa, ja neljä viidestä vastaajasta koki saaneensa riittävät valmiudet loppuraskauden liikuntaan, joka oli yksi osallistujien tavoitteista. Yksi vastaajista kertoi jo hyödyntäneensä opittuja liikkeitä kotitreeneissä ja kuntosalilla. ”*Jatkossa aion varmasti jatkaa harjoittelua omatoimisesti raskauden loppuun, jos se vain on fyysisesti mahdollista.*” (Ada.) Yksi vastaajista olisi kuitenkin toivonut tavoitteellisempaa ohjelmaa itsenäiseen harjoitteluun, sillä hän kaipasi hyvän fyysisen kuntonsa vuoksi lisää tehoa liikuntaan.

Ryhmän merkitys. Viikoittainen ohjattu ryhmä toi lihaskuntoharjoittelun rutiininomaiseksi osaksi osallistujien arkea. Ryhmä ryhmäytyi kurssin edetessä ja se näkyi myös kurssipalautteiden vastauksissa. Kaikki vastaajat kokivat kurssin ryhmäkoon sopivaksi ja ryhmän ilmapiirin positiiviseksi. ”*Ilmapiiri oli alusta asti hyvä ja luonnollisesti parani loppua kohden tutustumisen myötä.*” (Sofia). Yksi kertoi ryhmän tuntuneen aluksi pieneltä, mutta

kurssin edetessä koko osoittautui hyväksi. Ryhmän tuen tärkeys nousi vastauksissa esiin. Ryhmässä harjoittelu koettiin yksin puurtamista helpommaksi, ja tässä ryhmässä eduksi koettiin asiantunteva ohjaus ja harjoittelu muiden samassa tilanteessa eli raskaana olevien kanssa. *“Kiitos taas monipuolisesta tunnista. Itse ei olisi jaksanut töiden jälkeen pihalle lähteä, mutta porukalla oli kivaa.” (Tuntipalaute).* Tuntipalautteissa parhaimmiksi hetkiksi mainittiin yhdessä liikkumisen lisäksi myös ryhmän väliset keskustelut, jotka antoivat osallistujille vertaistukea. Ryhmätoiminta tuki osallistujien sosiaalista toimintakykyä (De Castro ym. 2022; Oras 2013).

Ohjaajan toiminta. Jokainen koki ohjauksen olleen selkeää ja siinä oli helppo pysyä mukana. *”Tunsin olevani hyvissä käsissä ja odotan jo innolla seuraavia kertoja.” (Tuntipalaute).* Lisäksi ohjaustani kuvattiin rauhalliseksi, miellyttäväksi ja asiantuntevaksi. Minua ohjaajana kuvattiin luontevaksi, innostavaksi ja helposti lähestyttäväksi, ja olin selvästi saanut luotua luottamuksen osallistujiin. Kysymyksiä uskallettiin esittää häpeilemättä ja vastaukseni koettiin kattaviksi. Yksi vastaajista olisi toivonut enemmän henkilökohtaista palautetta, mutta muut kokivat palautteen olleen riittävää. Useat mainitsivat saaneensa apua aina sitä tarvitessa, ja harjoitteita eriytettiin osallistujien tarpeiden mukaan. Ulkotreenitunnilla koin haasteita harjoitteiden organisoinnissa ja ajankäytössä, ja sainkin yhdeltä osallistujalta palautteen, jossa kerrottiin aerobisen osuuden voineen olla paremmin strukturoitu.

“Ohjaus oli mielestäni koko ajan todella selkeää, jolloin kurssiin osallistuminen oli helppoa. Ohjaaja otti kaikki kurssilaiset hyvin huomioon. Myös henkilökohtaista palautetta sain mielestäni riittävästi.” (Ada).

9.2 Tutkijaohjaajan näkökulma kurssin toteutumiseen

Käytännön järjestelyt. Toimin kurssin ainoana ohjaajana, ja tutkielmani alkuperäinen ohjaaja oli mukana kahdella ensimmäisellä kerralla tarkkaillen, miten kurssi lähti käyntiin. Liikuntarakennuksen kuntosali ja kehonhuoltotila sopivat hyvin tällaisen kurssin toteutukseen, jossa ryhmä oli pieni. Kuntosalilla mahduimme reilusti olemaan piirimuodostelmassa mattojen

kanssa, mutta kehonhuoltotilassa olimme lomittain pienen tilan takia. Se ei kuitenkaan haitannut liikuntaharjoittelua tai sen ohjaamista. Tunneilla toistunut alkupiirin, alkuverryttelyn, pääharjoituksen ja kehonhuollon muodostama rakenne tuli nopeasti kaikille tutuksi. Toimintatutkimuksessa on tärkeää tutustuttaa osallistujat tapaamiskertojen toimintatapoihin heti alussa (Kananen 2014, 74). Tämän myötä myös tuntien sisältöjen suunnittelu helpottui kurssin edetessä, kun hahmotukseni ajankäytöstä parani. Tunti oli sopiva aika lyhyen teoriaosuuden ja tehokkaan pääharjoituksen tekoon, ja viimeisen puolen tunnin aikana ehdimme kunnolla rauhoittumaan kehonhuollon pariin. Puolitoista tuntia on kuitenkin pitkä aika keskittyä ohjaamiseen tai liikuntaharjoitteluun, joten näkökulmastani se on maksimiaika tällaisen kurssin ohjatulle tunnille. Kuntosalilla haasteita toivat harjoittelemaan pyrkivät kurssin ulkopuoliset henkilöt, joita ilmaantui runsaasti muutamalla ensimmäisellä tunnilla. Ovessa tulisi oli iso, selkeä ja näkyvä ilmoitus tilan olevan varattu. Oveen olisi myös voinut laittaa ilmoituksen kurssin aikaisista varauksista etukäteen, jolloin säännöllisesti kuntosalilla harjoittelevat olisivat voineet varautua tilanteeseen aiemmin. Kampuksen kenttä soveltui syke- ja lihaskuntoharjoittelua yhdistävään ulkotreeniin, mutta vuodenajan takia alusta olisi saattanut olla märkä tai jäinen. Myös valaistus oli hämärä, jolloin otsalampuista olisi ollut hyötyä.

Kurssin suunnittelu ja toteutus vaati itseltäni suuren työmäärän. Alkukyselyt analysoin nopealla aikataululla ennen ensimmäistä tuntia ja loin rungon kurssiohjelmalle. Jokaisen tapaamiskerran välissä oli viikko, jonka aikana suunnittelin seuraavan tunnin sisällön ja tein tarvittavat materiaalit. Jouduin myös etsimään jatkuvasti uutta tietoa muun muassa vatsalihasten erkaumasta ja lantionpohjan anatomiasta, jotta opin tarvittavat tiedot aiheen asiantuntevaan ohjaamiseen. Vaikka työmäärä oli suuri ja aikataulu tiukka, sain toteutettua kurssista osallistujien toiveita ja tarpeita palvelevan. Onnistuin valmistautumaan tunneille riittävästi ja koin oloni itsevarmaksi ennen ohjausta ja sen aikana kovasta jännityksestä huolimatta. Myös harjoitusohjelmien teko tapahtui kurssin rinnalla, sillä hyödynsin sen sisällöissä osallistujien toiveita ja tarpeita. Tein harjoitusohjelmista mahdollisimman helppolukuiset ja visuaalisesti miellyttävät versiot, jotka vaativat harjoitusten liikkeiden valokuvaamista ja tietoteknisiä taitoja. Useiden aineistonkeruumenetelmien käytön eli triangulaation ongelmia ovat laajat aineistot ja rajalliset resurssit (Eskola & Suoranta 2014, 71). Kurssin ja koko tutkimusprosessin kokonaistyömäärää olisi saanut karsittua jakamalla tutkimuksen teon parin kanssa.

Kurssin sisällöt. Kurssin tapaamiskertojen liikuntamuodot ja käytetyt työtavat soveltuivat odottajille, jotka olivat ensimmäisellä tai toisella raskauskolmanneksella kurssin aikana. Suurin osa harjoitteista suunniteltiin myös viimeiselle kolmannekselle sopiviksi, mutta tässä tutkimuksessa ei selvitetty osallistujien kokemuksia harjoittelusta kurssin jälkeen. Ohjatulla lihaskuntoharjoittelulla tuettiin osallistujien fyysistä toimintakykyä (Epel ym. 2019; Fieril ym. 2014; Majasaari 2011). Myös käydyt teoriaosuudet koettiin tarpeellisiksi ja onnistuin niiden kautta lisäämään osallistujien tietoisuutta raskausajan liikunnasta. Osallistujien palautteiden, käytyjen keskustelujen ja havaintojeni perusteella odottajien lihaskuntoharjoittelussa tulee kiinnittää erityistä huomiota liikkeiden riittävään soveltamiseen, kehon tasapuoliseen kuormitukseen, rauhalliseen ja keskittyneeseen suoritustekniikkaan sekä oman kehon ja mielen tuntemusten havainnointiin. ”Osa naisista kertoi, että tässä harjoituksessa sai tuntuman lihaksiin paljon paremmin kuin aiemmin, vaikka painoja oli vähemmän, mutta suoritustahti hitaampi ja huoleellisempi tekniikka.” (EK). Apuvälineiden, kuten tyynyjen, jumppapallon ja kepin, käyttö helpotti harjoitteiden soveltamista jokaiselle sopivaksi. Samoja apuvälineitä osallistujat voivat hyödyntää synnytyksessä (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 148). Kävimme tunneilla läpi myös liikkeitä, joita voi hyödyntää synnytyksessä tai vauvan kanssa harjoitellessa. Koin tämän tärkeäksi, jotta osallistujia tuetaan synnytykseen ja sen jälkeiseen arkeen valmistautumisessa. Käytännön toimintoja vastaavilla lihaskuntoharjoitteilla on siirtovaikutus arkeemme (Mäennenä ym. 2019, 19; Suni & Vuori 2010). Kurssilla ei käyty läpi synnytyksen jälkeistä liikuntaa, sillä ajalliset resurssit ja asiantuntemukseni eivät riittäneet aiheen käsittelyyn. Harjoitusohjelmiin sisällytin tunneilta tuttuja liikkeitä, jotta ohjelman tekeminen olisi mahdollisimman sujuvaa ja turvallista. Harjoitusohjelmien läpikäyminen yhteisesti olisi ollut hyödyllistä, mitä en osannut huomioida kurssin aikana. Jaoin paljon tuntien liikkeitä sähköisesti, sillä osa osallistujista kaipasi ohjeita kotona harjoitteluun jo kurssin aikana. Kaikkien näiden materiaalien jakaminen ei ollut alun perin suunniteltua, mutta toimintatutkimus oli prosessi, jonka osat muovautuivat tutkimuksen edetessä (Aaltola & Syrjälä 1999; Kiviniemi 1999). Muokkasin tuntien liikkeistä selkeät kokonaisuudet osallistujille jaettavaksi ja tukemaan omatoimista harjoittelua.

Ryhmä. Jokaiselle tunnille osallistui vähintään neljä osallistujaa kuudesta. Osallistujamäärät löytyvät kurssin toteutusosion taulukosta 5. Koin osallistumisaktiivisuuden riittäväksi ja lähes jokaisesta poissaolosta ilmoitettiin minulle. Moni harmitteli ilmoituksen yhteydessä, ettei pääse

osallistumaan tunnille kovasta halusta huolimatta. Tiedonkulku minun ja osallistujien välillä oli sujuvaa ja se käytiin sähköpostitse ja puhelimitse. Kahden ensimmäisen tunnin jälkeen kaikki tulivat omatoimisesti kuntosaliin alkupiiriin maton kanssa. Avasin mattovaraston etukäteen. Tavarat myös laitettiin paikoilleen tunnollisesti ja mahdollisista myöhästymisistä pahoiteltiin. Kaikki osallistuivat aktiivisesti ohjaukseeni ja kannustivat toisiaan. Koin sitouttaneeni osallistujat kurssin toimintaan ja tukeneeni ryhmäytymistä (Rovio & Nikkola 2009). Minulle esitettiin myös paljon kysymyksiä ja koin luoneeni luottamuksen osallistujiin. Annoin tunneilla aikaa keskustelulle ja pyrin itse olemaan aktiivinen keskustelunaloittaja. Kyselin runsaasti osallistujien kokemuksia ja tunteita, ja pikkuhiljaa ryhmän osallistujienkin välille alkoi syntyä aktiivista vuorovaikutusta. Pyrin näin tukemaan sosiaalista toimintakykyä ja vertaistuen saamista. Vahva ryhmäytyminen ja vertaistuellinen toiminta olisi vaatinut kurssin jatkumista, joten kurssilta saatu vertaistuki saattoi jäädä pinnalliseksi. Myös itselleni tuli vasta lopussa tunne, että aloin tutustua ryhmään ja sen jäseniin kunnolla. Kurssin pituus tuntui itsestäni liian lyhyeltä, sillä myös käsiteltäviä aiheita olisi riittänyt lisää.

Ohjaajan toiminta. Koin alkuun voimakasta jännitystä ennen tuntien alkua, mikä on tyypillistä itselleni. Jännitys helpottui kurssin edetessä, kun tutustuin ryhmän jäseniin ja luottamus omiin taitoihini kasvoi. Myös itse ohjaaminen rutinoitui ja olo ohjatessa tuntui kurssin loppupuolella vapautuneelta. Ohjaamisen onnistuminen vaati jatkuvaa havainnointia, joka kuuluu tutkivaan työotteeseen (Rovio & Nikkola 2009). Havainnoinnin myötä sain välitöntä tietoa ryhmän ja sen jäsenten toiminnasta (Hirsjärvi ym. 2016, 213), mihin reagoin (Grönfors 2015) muun muassa antamalla palautetta ja eriyttämällä toimintaa. Harjoitteiden ohjeet sisäistettiin parhaiten, kun ohjeistin ryhmää yhteisesti rauhallisessa kohtaa tuntia. Ohjeet myös kerrattiin pikaisesti ennen harjoituksen alkua ja liikkeitä käytiin huolellisesti läpi. Koin huolellisen ohjeistuksen tärkeäksi turvallisuuden näkökulmasta ja helpottavan harjoitteiden tekemistä kurssin ulkopuolella. Osallistuin harjoituksiin aktiivisesti tehden liikkeitä muiden mukana. Koin esimerkkinä kannustaneen osallistujia parhaansa yrittämiseen ja oikeanlaiseen suoritustekniikkaan. Henkilökohtaisen palautteen antamisen koin paikoin haastavaksi, kun osallistujat olivat todella aktiivisia ja sisäistivät harjoitteiden tekniikat nopeasti. Palautteenanto on yksi kehittämiskohteistani. Motivoin ryhmää myönteisellä palautteella, kertomalla mihin kiinnittää huomiota ja asennoitumalla itse innokkaasti ohjaamiseen (Oras 2013; Virolainen 2016). Usein ryhmälle yhteisesti annettu palaute otettiin heti käyttöön, mikä näkyi osallistujien reippaana

työskentelynä, toistojen frekvenssin kasvuna ja suoritustekniikan korjaamisena. Ohjaamisessa oli tärkeää olla rohkea, uskaltaa kokeilla erilaisia työtapoja ja heittäytyä odottajien maailmaan vailla omaa henkilökohtaista kokemusta aiheesta. *”Välillä vaikea soluttautua keskusteluun, koska itse en osaa samaistua raskauteen ja puhua raskausvaivoista ym. Tämä ei kuitenkaan haittaa itseäni liikaa, vaan pyrin ottamaan kaiken tiedon ja kokemuksen irti.”* (EK). Epävarmuus tuntien onnistumisesta, vaikeisiin kysymyksiin vastaamisesta ja liikkeiden soveltamistaitojeni riittävydestä oli jatkuvasti läsnä. Epävarmuuden kanssa tuli kuitenkin sinuiksi kurssin edetessä (Rovio & Nikkola 2009). Tärkeimpinä taitoina pidin osallistujien kuuntelua ja kohtaamista, joissa onnistuin mielestäni hyvin. Heidän kokemuksiaan, toiveitaan ja tuntemuksiaan kuuntelemalla pystyin soveltamaan liikkeitä ja kiinnittämään ohjaamisessani huomiota olennaisiin asioihin.

Kokeilin kurssin aikana monipuolisesti erilaisia työtapoja, joista parityöskentelyn yksi osallistuja koki epämieluisana. Tämä tapahtui toisella tunnilla, jolloin ryhmäläiset eivät vielä olleet kovinkaan tuttuja toisilleen. Ulkotreenissä lenkkiosuudella moni liikkui parin kanssa, mutta pareja ei valittu valmiiksi. Näin osallistujat saivat itse päättää, liikkuvako yksin vai jonkun muun kanssa. Kyseisellä tunnilla parit myös vaihtuivat luontevasti. Vapaus valita itsenäinen tai yhdessä työskentely sekä vapaus liikkua omaan tahtiin ja oman voinnin mukaan nousi tärkeäksi oikeudeksi. Koin lisänneeni osallistujien oman kehon havainnointikykyä, jota toteutettiin jokaisella tunnilla korostetusti. Koin myös, että pystyin tukemaan oman kehon luottamuksen ja minäpystyvyyden tunteen kasvua, sillä osallistujien harjoittelussa näkyi varmuuden, tehokkuuden ja hyvän fiiliksen kasvua kurssin edetessä (Mäennenä ym. 2019, 21–22).

Oppiminen. Näkökulmani ja tulkintani tutkimuksen aineistosta kehittyvät tutkimusprosessin edetessä. Toimin itse aineistonkeruuvälineenä, jolloin tutkimusprosessi voidaan katsoa oppimistapahtumaksi. (Kiviniemi 2015) Kurssin suunnittelu- ja toteutusprosessissa korostuikin oma oppimiskokemukseni, jonka merkitys itselleni oli aiemmin luultua merkittävämpi. Oppimiseni tämän prosessin aikana oli valtavaa ja kehitin itseäni liikuntaryhmän ohjaajana sekä tutkijana. Jouduin jatkuvasti haastamaan itseäni, sisäistämään uutta tietoa ja reflektoimaan omaa toimintaani. *”Tunnin jälkeen oli ihan mahti fiilis! Nyt huomaan, kuinka paljon itsellään on osaamista tähän ja parhaimmat ohjeet tulee silloin, kun niitä ei ole tasan tarkkaan*

mieltinyt!” (EK). Opin osallistujien kokemusten ja tuntemusten kautta paljon liikkeiden ja asentojen soveltamisesta odottajille sekä raskauksien moninaisuudesta. Tunnistin myös aiempaa paremmin vahvuuksiani ja kehityskohteitani ohjaajana. Koin haasteita apuvälineiden käytössä, henkilökohtaisessa palautteenannossa ja yhden tunnin organisoinnissa. Viimeiselle tunnille suunnittelemani liikkeet aiheuttivat liiallista raskautta ranteille, jota en huomioinut suunnitteluvaiheessa. Vasta kuunneltuani osallistujien tuntemuksia, ymmärsin soveltaa liikkeitä. Osaan nyt huomioida liikkeiden aiheuttamaa raskautta eri kehonosille aiempaa paremmin. Liikkeiden ja asentojen etukäteen kokeilemisen tärkeys myös nousi esiin, minkä huomasin lepoasentoja ohjatessani. Huolellisemmalla suunnittelulla ja liikkeiden ennalta kokeilulla olisin oivaltanut hyödyntää apuvälineitä paremmin. Vahvuuksikseni ohjaajana tunnistin rauhallisuuden ja selkeän artikuloinnin. Vaikutin ulospäin positiiviselta ja innostavalta, mikä vaikutti myönteisesti ryhmän ilmapiiriin. Olin myös taitava kätkemään jännitykseni, sillä osallistujat olivat hämmästyneitä kuullessaan kovasta jännityksestäni. Olen tyytyväinen toteutuneeseen kurssiin ja osallistujilta saamiini palautteisiin. Itseluottamukseni ja rohkeuteni ohjaamiseen kasvoi sekä tietoni ja taitoni odottajien lihaskuntoharjoittelusta ja sen ohjaamisesta lisääntyivät merkittävästi. Keskeistä tutkimuksessa oli tutkijaohjaajan eli minun oppimisprosessini (Aaltola & Syrjäjä 1999). Olen koonnut oivallukseni tutkimuksessa esiin tulleista kurssin toimivista käytänteistä liitteeseen 10.

10 POHDINTA

Vuonna 2021 Suomessa syntyi lähes 50 000 lasta ja reilu 20 000 naista synnytti esikoisensa (Suomen virallinen tilasto (SVT) 2021: Tilastokeskus 2022). Viime vuosikymmenellä syntyvyys laski historiallisen alhaiseksi, mutta lähti lievään nousuun vuonna 2020 (Tilastokeskus 2022). Seuraavana vuonna lapsia syntyi yli 3000 edellisvuotta enemmän (Suomen virallinen tilasto (SVT) 2021), mikä näkyy neuvolatoiminnan ja synnytysosastojen kuormittumisena. Myös ensisynnyttäjien keski-ikä on noussut edeltävän kymmenen vuoden aikana 1,6 vuotta (Suomen virallinen tilasto (SVT) 2021). Tällä hetkellä ensisynnyttäjien keski-ikä on 29,6 vuotta (Tilastokeskus 2023). Yhteiskunnan näkökulmasta onkin tärkeää kohdentaa resursseja odottavien äitien toimintakyvyn ja terveyden edistämiseen jo raskauden varhaisessa vaiheessa ja raskautta suunniteltaessa (Leppänen 2017). Näin ehkäistään raskauden ja synnytyksen aikaisia komplikaatioita sekä tuetaan odottajan synnytyksen jälkeistä toimintakykyä. Raskaudenaikainen lihaskuntoharjoittelu on tutkitusti myönteisessä yhteydessä näihin tekijöihin. (Epel ym. 2019; Majasaari 2011; Odottavan äidin käsikirja 2020; SeonAe 2009; 2010; Settles 2007; White ym. 2014)

Husun ym. (2011) selvityksen mukaan työikäisten tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ja niiden tuomat haitat ovat lisääntyneet. Tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyky vaikuttaa fyysiseen terveyteemme, joka taas vaikuttaa merkittävästi psyykkisen terveyden osa-alueeseen (Korkiakangas 2020). Terveyden osa-alueet siis vaikuttavat toisiinsa. Myös ylipainoisten osuus länsimaissa on yleistynyt 2000-luvulla, ja vuonna 2012–2013 joka kolmas odottaja oli ylipainoinen. Ylipaino lisää raskaudenaikaisten komplikaatioiden riskiä merkittävästi ja on yhteydessä muun muassa keskenmenojen, pre-eklampsian ja raskausdiabetekseen suurempaan esiintyvyyteen. Ylipaino saattaa vaikuttaa synnytyksen kulkuun ja hidastaa synnytyksestä palautumista. Myös riski sikiön makrosomiaan ja ennenaikaiseen syntymään on suurentunut. (Ylipaino ja lihavuus 2019) Suomalaisista odottajista 2–3 % sairastuu pre-eklampsiaan eli raskausmyrkytykseen, jota ennakoii raskaudenaikainen kohonnut verenpaine. Raskausmyrkytys kuuluu tärkeimpiin odottajia ja vastasyntyneitä sairastuttaviin ja kuolettaviin syihin maailmanlaajuisesti. (Raskaudenaikainen kohonnut verenpaine ja pre-eklampsia: Käypä hoito-suositus 2021) Vuonna 2019 glukoosirasituskokeessa käyneistä odottajista 20 prosentilla

todettiin raskausdiabetes, joka voi vaikuttaa vastasyntyneen glukoosiaineenvaihduntaan. Sillä on myös pidempiaikaisia vaikutuksia lisäten odottajan ja lapsen ylipainoisuutta ja riskiä sairastua 2 tyypin diabetekseen. (Raskausdiabetes: Käypä hoito -suositus 2022) On siis selvää, että odottajan terveyttä edistämällä tuetaan sekä yksilön että yhteiskunnan hyvinvointia ja säästetään sairaudenhoitokuluja. Terveyden eri osa-alueita voidaan tukea liikuntaharjoittelulla. Raskaus onkin oivallinen ajankohta elintapojen tarkempaan tarkasteluun, ja odottajat ovat tyypillisesti hyvin motivoituneita ja halukkaita oppimaan (Settles 2007).

Raskauden aikainen liikunta pienentää pre-eklampsian ja raskausdiabeteksen riskiä tukien verenpaineen kontrollointia, glukoositasapainoa ja painonhallintaa (Raskaudenaikainen kohonnut verenpaine ja pre-eklampsia: Käypä hoito -suositus 2021; Raskausdiabetes: Käypä hoito -suositus 2022). Odottajien painonhallinnalla ei kuitenkaan tähdätä painonpudotukseen (Painonhallinta ja raskaus 2021). Kirjallisuuskatsauksessa käsiteltyjen aiempien tutkimusten mukaan kohtalainen lihaskuntoharjoittelu soveltuu raskausajan liikuntamuodoksi (Barakat ym. 2009; Benton ym. 2010; DeMaio & Magann 2009; Epel ym. 2019; Fieril ym. 2015; Nascimento ym. 2012; SeonAe 2009; 2010; White ym. 2014), mitä tukevat myös tämän tutkimuksen tulokset. Raskausajan tuntemukset ja oireet ovat aina yksilöllisiä ja vaihtelevat suuresti raskauden aikana. Odottaja myös valmistautuu suureen elämänmuutokseen, mikä aiheuttaa monenlaisia tunteita. (Odottavan äidin käsikirja 2020; Pietiläinen & Väyrynen 2015; Sariola & Tikkanen 2011) Lihaskuntoharjoittelulla voidaan helpottaa ja ehkäistä raskauden aikaisten oireiden esiintyvyyttä sekä käsitellä raskauden ja elämänmuutoksen tuomia tunteita ja odotuksia. Lisäksi raskaudenaikaisen lihaskuntoharjoittelun tiedetään ylläpitävän asennonhallintaa, ehkäisevän tukoksia, kasvattavan itseluottamusta ja resilienssiä sekä edistävän synnytyksestä palautumista. (DeMaio & Magann 2009; Mäinnenä ym. 2019, 21–22; Odottavan äidin käsikirja 2020; Settles 2007; White ym. 2014) Tärkeintä on löytää keinoja odottajien aktivoimiseksi ja liikunnan ylläpitämiseen, mihin tämän tutkimuksen interventiossa pyrittiin.

Tehdyt interventiot. Suomessa on tehty useita ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä raskausajan liikunnasta, jotka ovat keskittyneet kirjallisuuskatsauksen, oppaan tai kyselytutkimuksen tekoon (Eronen 2022; Göös & Peltola 2010; Kallio & Kuokkanen 2013; Lepistö 2009; Majasaari 2011; Nurminen 2010; Puustinen & Voutilainen 2012). Myös

muutamassa pro gradu -tutkielmassa on selvitetty odottajien kokemuksia raskauden aikaisesta liikunnasta (Ahola 2014; Pitkänen 2012; Tiilikainen 1998), mutta interventioita aiheesta ei ole juurikaan tehty. Koskinen ja Oinonen (2019) suunnittelivat ja toteuttivat opinnäytetyössään kahdeksanviikkoisen pilottikurssin odottavien alaselän liikekontrollin ja lantionpohjan harjoitteluun. Kyseessä oli fysioterapeuttinen neljän odottajan ryhmä, jonka tavoitteena oli liikekontrollin ja lantionpohjan aktivaation kehittäminen (Koskinen & Oinonen 2019). Engbergin (2018) väitöstutkimuksessa suoritettiin elämäntapainterventio, jossa koulutetut hoitajat antoivat neuvontaa ravitsemuksesta ja liikunnasta kuuden henkilökohtaisen tapaamisen aikana 144 odottajalle. Neuvonta annettiin raskauden aikana ja vuosi synnytyksestä suoritettiin kolme ravitsemusterapeutin ryhmätapaamista. Neuvontaan osallistuneiden odottajien koettu terveys oli kontrolliryhmiä parempi. (Engberg 2018) UKK-instituutti (n.d.) suoritti 7-vuotisen NELLI-seurantatutkimuksen, jonka tavoitteena oli selvittää elämäntapaneuvonnan pitkäaikaisvaikutuksia sekä äidille että lapselle. Tutkimuksen osana vuonna 2003 (n=224) ja vuonna 2007 (n=832) odottajia osallistui raskausdiabeteksen ehkäisy tutkimukseen. Puolet odottajista saivat terveydenhoitajan pitämää tehostettua elämäntapaneuvontaa ja toinen puoli osallistui normaaleihin neuvolakäynteihin. (UKK-instituutti n.d.) Yksikään interventio Suomessa ei ole vielä tämän tutkimuksen julkaisuun mennessä keskittynyt nimenomaan raskauden aikaiseen lihaskuntoharjoitteluun. Tämä tutkimus ohjatusta raskausajan lihaskuntokurssista on ainoa laatuaan ja sen tuloksia ja materiaaleja voi hyödyntää julkisen ja yksityisen sektorin odottajille suunnattujen liikuntaryhmien suunnittelussa ja ohjaamisessa (liite 10).

Kunnan terveystalvelujen kehittäminen. Hakamäen ym. (2018) selvityksen mukaan 76 % Suomen kunnista järjestää liikuntaneuvontaa erityisesti vähän liikkuville. Suurin osa näistä kunnista kertoi sosiaali- ja terveystalvelujen ohjaavan asiakkaitaan ohjatun liikunnan tai liikuntaneuvonnan pariin (Hakamäki ym. 2018). Odottajien liikuntaneuvonta tapahtuu pääasiassa äitiystalvelossa, jonka tehtävänä on antaa konkreettisia neuvoja sekä tukea ja motivoida asiakasta terveyden edistämiseen (Painonhallinta ja raskaus 2021), jonka osana on liikunta. Kurssin osallistujat kokivat tietonsa raskaudenaikaisesta lihaskuntoharjoittelusta vähäiseksi ja ristiriitaiseksi ennen kurssia ja kertoivat etsineensä tietoa pääasiassa internetistä. Luottamus asiantuntijoihin oli heikentynyt. Myös Erosen (2022) opinnäytetyön teemahaastatteluissa nousi esiin äitiystalvelon liikunnanohjauksen riittämättömyys ja

epäselvyys. Hän haastatteli 13 synnyttäneen naisen kokemuksia neuvolan antamasta liikunnanohjauksesta. Ohjauksen riittämättömyys johti tiedon omatoimiseen etsintään internetistä ja sosiaalisesta mediasta (Eronen 2022), eli vastuu olennaisen tiedon löytämisestä ja sisäistämisestä jäi yksilön vastuulle. Haasteet terveydenhuollon riittämättömässä tuessa raskausajan liikunnan edistämiseen näkyvät myös kansainvälisesti. Bennettin ym. (2013), Fierilin ym. (2014) sekä Grenierin ym. (2021) laadullisissa tutkimuksissa tuotiin vahvasti esiin odottajien tietämättömyys turvallisesta harjoittelusta ja taidon puute harjoittelun toteuttamisessa. Terveydenhuollon liikuntaneuvonta koettiin vähäiseksi ja tehottomaksi (Grenier ym. 2021). Asiantuntevan liikunnanohjauksen tulisi olla osa äitiysneuvolatoimintaa (Leppänen 2017), mutta päivittyvät suositukset eivät usein tavoita ammattilaisia (Hakamäki ym. 2018), mistä syystä äitiysneuvolan terveydenhoitajia tulisikin kouluttaa säännöllisesti. Tämän tutkimuksen kuusi viikkoa kestäneellä interventiolla pystyttiin lisäämään osallistujien tietoja, taitoja ja varmuutta raskaudenaikaisen liikunnan harjoittamiseen, mutta tarve kurssin jatkumiselle oli suuri. Yksittäinen liikuntaneuvontakerta ei riitä tarpeellisten tietojen ja taitojen edistämiseen, saati liikuntaan motivoimiseen. Neuvonnan ja ohjaamisen tulisi olla säännöllistä ja jatkuvaa, kuten raskauden seuranta.

Neuvoiloissa jaetaan erilaista materiaalia, jotka saattavat tukea odottajan omatoimista liikuntaharjoittelua. Se kuitenkin edellyttää harjoitteiden ja turvallisuuden läpikäymistä yhdessä ammattilaisen kanssa. Tämän vuoksi valitsin tunneilta tuttuja liikkeitä harjoitusohjelmiin, mutta itse ohjelmien läpikäyminen yhteisesti jäi vajaaksi. Kurssin osallistujat pyysivät tapaamiskertojen harjoitusten liikkeitä itselleen ja uskon jakamani ylimääräisten materiaalien tukevan omatoimista harjoittelua, kun harjoitus oli jo kerran tehty ryhmän kanssa. Äitiysneuvolassa on myös tärkeää osata ohjata odottaja tarvittaessa eteenpäin. Erosen (2022) tutkimuksessa nousi esiin lisääntynyt tarve hakeutua omatoimisesti yksityisen puolen palveluihin, kuten äitiysfysioterapiaan. Sen puuttumista Suomen neuvolatoiminnasta myös harmiteltiin (Eronen 2022). Äitiysfysioterapiapalvelujen keskittyminen yksityiselle puolelle eriarvoistaa odottajia, sillä kaikilla ei ole samanlaisia resursseja käyntien kustannuksiin. Palveluja ei myöskään ole saatavilla jokaisessa kunnassa. Asiantuntevalla raskausajan liikunnanohjauksella voidaan ehkäistä tarvetta äitiysfysioterapialle keskittymällä lantionpohjan ja vatsalihasten oikeanlaiseen harjoitteluun sekä turvalliseen ja monipuoliseen liikuntaharrastamiseen (liite 10).

Terveydenhoitajien ja muiden odottajien liikuntaa ohjaavien asenne vaikuttaa ohjauksen onnistumiseen. Keskustelimme ja pohdimme ryhmässä yhdellä kurssin tunnilla siitä, onko liikunnasta puhuminen helpompaa jo aktiivisille odottajille ja vältelläänkö aihetta ohjausta eniten tarvitsevien kanssa. Eronen (2022) tutkimuksessa naisten kokemukset olivat päinvastaisia, mikä tekee aiheesta mielenkiintoisen. Muutama haastatelluista naisista koki terveydenhoitajan ennako-oletusten heikentäneen ohjausta. Odottajan ammatti terveydenhuoltoalalla johti terveydenhoitajan oletukseen asiakkaan riittävästä osaamisesta raskausajan liikuntaan, jolloin liikunnanohjaus sivuutettiin. (Eronen 2022) Terveydenhoitajan resurssit ovat rajalliset ja hallittava osaamisalue laaja. Ei siis ole yksittäisen työntekijän vastuulla pysyä ajan tasalla suosituksista ja ehtiä käymään suuri määrä käsiteltäviä aiheita yhdellä tapaamisella. Tuki ammattitaidon kehittämiseen ja resurssien riittävyyteen pitäisi tulla ylemmältä taholta. Nykyinen neuvolajärjestelmä tarvitsee tiiviimpää moniammatillista yhteistyötä ja riittäviä resursseja odottajien liikuntatottumusten edistämiseen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Useissa tutkimuksissa on noussut esiin raskautta edeltävän fyysisen aktiivisuuden positiivinen vaikutus raskausajan liikuntakäyttämiseen alentaen muun muassa pre-eklampsian ja raskausdiabeteksen riskiä. (Engberg 2018; Leppänen 2017; Raskaudenaikainen kohonnut verenpaine ja pre-eklampsia: Käypä hoito -suositus 2021) Liikunta-aktiivisuutta tulisi siis edistää jo raskauden suunnitteluvaiheessa, ja suunnata liikuntaneuvontaa raskautta suunnitteleville naisille (Leppänen 2017). Vastaavasti kurssin osallistujien alkukyselyssä ilmi tullut liikunnallisuus näkyi tunneilla aktiivisena toimintana ja laadukkaana suoritustekniikkana. Raskauden aikaiseen lihaskuntoharjoitteluun tulisi laatia selkeät ja valtakunnalliset ohjeet, jotka olisivat helposti saatavilla. Odottajien liikuntaneuvonnassa ja ohjauksessa tulisi myös huomioida sen pidempiaikaisia vaikutuksia. Synnytyksen jälkeen elimistö voi joutua voimakkaaseen kuormitukseen vähäisten yöunien ja fyysisesti raskaan arjen myötä. Etenkin selkä ja niska kärsivät jatkuvasta nostelusta ja kumartelusta. Työelämään paluu tulee usein jossakin vaiheessa eteen, jolloin työkykyisyys edellyttää riittävää toimintakykyä. Lihaskuntoharjoittelun lukuisten tutkittujen hyötyjen ja tämän tutkimusten osallistujien kehon ja mielen koettujen tuntemusten perusteella voidaan todeta lihaskuntoharjoittelun olevan tärkein toimintakykyä ylläpitävä liikuntamuoto raskauden aikana. Se vahvistaa tämän tutkimuksen raskausajan lihaskuntokurssin aiheenrajauksen tarpeelliseksi.

Liikunnanohjauksen erityispiirteet raskauden aikana. Tämän tutkimuksen mukaan ohjattu ryhmäharjoittelu tukee odottajien liikuntatottumuksia ja toimintakykyä. Tutkimuksen perusteella voidaan myös todeta kohtalaisen lihaskuntoharjoittelun soveltuvan raskausajan liikuntamuodoksi ainakin ensimmäisellä ja toisella kolmanneksella. Odottajat kokivat ohjatun toiminnan ja ryhmässä liikkumisen motivoivan kurssin ulkopuoliseen liikkumiseen. Ryhmätoiminnalla oli myönteinen vaikutus osallistujien sosiaaliseen toimintakykyyn. De Castron ym. (2022) systemaattisessa katsauksessa todettiin raskauden aikaisen ryhmäharjoittelun edistävän sosialisoitumisen lisäksi toimintaan sitoutumista. Lisäksi harjoittelun ohjauksella ja ryhmätoiminnalla todettiin olevan merkittäviä vaikutuksia sekä odottajan että sikiön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, kuten painonhallintaan, masennusoireiden alhaisempaan esiintyvyyteen ja synnytyksen komplikaatioiden vähenemiseen (De Gastro ym. 2022). Ohjatussa ryhmässä liikkuminen raskauden aikana on siis kannattavaa ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Raskausajan liikunnanohjauksessa on kuitenkin erityispiirteitä, jotka ohjaajan on huomioitava (liite 10). Tärkein tekijä on ohjaajan oma tietoisuus raskauden aikaisista muutoksista ja odottajille soveltuvasta liikuntaharjoittelusta. (Seattles 2007) Lisäksi tarvitaan asiantuntijuutta turvallisten harjoitteiden ja ryhmän ohjaamiseen. Tutkimuksen osallistujien ja aiempien tutkimusten mukaan odottajat kaipaavat säännöllistä, sisällöltään monipuolista ja pienryhmässä tehtävää liikunnanohjausta. Raskauden aikainen harjoittelu vaatii odottajalta varmuutta ja kehotietoisuutta. Ohjaajalta toivotaan selkeitä ohjeita, taitoa eriyttää, kannustusta, henkilökohtaista ohjausta ja palautetta sekä aktiivista vuorovaikutusta, johon vaikuttaa ohjaajan oma asenne (Klemola & Talvio 2017, 153). Ohjauksessa tulee huomioida liikunnan vasta-aiheet ja liikunnan keskeyttämistä vaativat oireet, jotka tulee käydä yhteisesti osallistujien kanssa läpi. Lihaskuntokurssilla korostui oma aktiivisuuteni osallistujien tuntemusten kyselemisessä, jolloin tuli myös ilmi tilanteita, jotka vaativat liikkeiden soveltamista. Jokaiselta osallistujalta on myös hyödyllistä pyytää esitietoja, jotka voivat vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Ohjaajalta vaaditaan ryhmän jatkuvaa havainnointia ja kuuntelun taitoja (Rovio & Nikkola 2009). Odottajat ovat parhaita kertomaan, miltä harjoitteet raskaana olevasta tuntuvat. Kurssin toteutusprosessin aikana oivalsin, kuinka tärkeää harjoitteita suunniteltaessa on huolehtia riittävästä apuvälineiden käytöstä ja huomioida liikkeiden aiheuttama rasitus nivelille. Nivelten löystymisen ja kehon painopisteen vuoksi lisääntynyt loukkaantumisriski vaatii huolellisen suoritustekniikan, riittävän lämmittelyn ja säännöllisten taukojen huomiointia (DeMaio & Magann 2009; Sariola & Tikkanen 2011;

Seattles 2007). Rauhallinen liikuntaympäristö takasi mahdollisuuden rentoutumiselle ja avoimelle keskustelulle tässä tutkimuksessa.

Kokemukset liikunnasta ja ryhmätoiminnasta. Viisi kuudesta kurssin osallistujasta oli työelämässä ja kolmella oli lapsia jo ennestään. Kurssin tapaamiset olivat monelle päivän ainoa hetki saada omaa aikaa töiden ja lapsiarjen keskellä, minkä vuoksi pidin tunnin loppuosan kehonhuoltoa ja rauhoittumista erityisen tärkeinä. Rentoutumishetket olivat hyvin kehuja ja tulivat varmasti monelle tarpeeseen. Oman ajan ja liikunnan merkitys hektisen työelämän ja väsymyksen keskellä nousi esiin myös Korkiakankaan (2010) tutkimuksessa. Liikunnasta saatu mielihyvä motivoi (Korkiakangas 2010), kuten myös tämän tutkimuksen interventiossa. Hyvän olon tunne nousi esiin myös kirjallisuuskatsauksen useissa laadullisissa tutkimuksissa ja jokaisen kurssille osallistujan alkukyselyn liikuntamotiiveissa. Osallistujat mainitsivat muutamia raskauden tuomia vaivoja, jotka voimistuivat liikunnan aikana, kuten paineentunne alavatsassa kävellessä. Myös kirjallisuuskatsauksessa korostui raskauden tuomien oireiden suuri merkitys liikuntaa rajoittavina tekijöinä (Ahola 2014; Fieril ym. 2014; Göös & Peltola 2010; Lepistö 2009; Majasaari 2011; Tiilikainen 1998). Kurssin osallistujat kokivat liikunnan myös helpottavan monia raskausoireita, stressiä ja väsymystä. Liikunta vaikutti positiivisesti kurssin osallistujien elämänlaatuun. Osallistujat yllättyivät kurssilla liikkeiden ja soveltamismahdollisuuksien laajuudesta. Vaikka terveydentila ja vointi saattaa alentua raskauden edetessä, voi sopivan liikuntamuodon löytäminen tuottaa mielihyvää (Korkiakangas 2020). Kurssilla kokeiltiin monipuolisesti erilaisia lihaskuntoharjoittelumuotoja ja tapoja toteuttaa harjoitteita, jotta osallistujat saivat pätevyyden kokemuksia ja mielihyvän tunteita. Myönteiset liikuntakokemukset ja liikunnasta saatu mielihyvä toimivat liikuntaan motivoivina tekijöinä (Korkiakangas 2010).

Kirjallisuuskatsauksessa sosiaalisen tuen todettiin olevan merkittävä motivaatiotekijä raskausajan liikunnassa. Myös Battulgan ym. (2021) systemaattisessa katsauksessa sosiaalisella tuella oli merkittävä vaikutus odottajan kokemaan hyvinvointiin vaikuttaen koko elämänlaatuun. Tämän tutkimuksen intervention hajoitteluryhmällä oli tärkeä merkitys osallistujien harjoittelumotivaatiossa ja vertaistuen saamisessa. Kurssilla korostuikin yhdessä tekemisen ilo ja keskustelut vertaisten kanssa. Ryhmässä liikkumisella tuettiin sosiaalista toimintakykyä. Myös Korkiakankaan (2010) väitöskirjassa sosiaalisuus toimi liikuntaan

kannustajana ja Oraksen (2013) opinnäytetyön teemahaastatteluiissa korostui yhteenkuuluvuuden tunne. Leppäsen (2017) ja Korakiakankaan (2010) väitöstudkimuksissa nousi esiin läheisten, erityisesti puolison, kannustuksen merkitys liikuntaharjoittelun ylläpidossa. Läheisten hyväksyntä sekä kaverin kanssa liikkuminen kannustivat liikuntaan. Perheen yhteinen liikunta ja liikunnan aikatauluttaminen arkeen helpottivat liikunnan harrastamista. (Korakiakangas 2010) Puolison ja läheisten kannustuksen tärkeys mainittiin myös useissa kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa. Äitiysneuvolatoiminnassa tulisikin pyrkiä koko perheen liikuntatottumusten edistämiseen.

Tutkimusprosessi ja tutkimuksen kriittinen arviointi. Tutkimuksessa kehitettiin ja arvioitiin interventio raskausajan ohjatusta lihaskuntoharjoittelusta. Kyseessä oli toimintatutkimus, joka oli luoneeltaan tulkinnallinen (Kiviniemi 1999). Kaksi päällimmäistä tutkimusongelmaa pysyivät samoina alusta asti, mutta apukysymykset muuttuivat roimasti tutkimuksen edetessä, kun aineisto muovautui lopulliseen muotoonsa ja oivalsin tutkimuksen merkityksellisimmät tulokset. Prosessin aikainen oppimiskokemukseni syvensi ymmärrystäni ennakkoluulojeni ja aiempien kokemuksieni vaikutuksia tutkimuksen etenemiseen. (Moilanen & Rähä 2015) Oppiminen vaati oman toiminnan ja sen seurausten reflektointia (Aaltola & Syrjäjä 1999), mitä olen pyrkinyt työssäni kuvaamaan. Tutkimusprosessi oli minulle onnistunut oppimiskokemus, ja toteutettu interventio koettiin toimivaksi sekä tutkijaohjaajan että osallistujien näkökulmista.

Tutkimuksessa käytettiin useita aineistonkeruumenetelmiä, ja tutkimuksessa kerätty aineisto oli laaja. Vaikka triangulaatiolla parannettiin tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 142), kuormitti aineiston suuri määrä minua tutkijana ja saattoi näin vaikuttaa heikentävästi kykyyni analysoida aineistoa. Tein aineiston sisällönanalyysin yksin, eli en käynyt keskustelua analyysin tuloksista muiden kanssa. Toinen tutkimuksen tuloksia heikentävä tekijä oli aineistonkeruun ja aineiston analysoinnin välillä ollut pitkä aikaväli, eli kokemukseni aineistonkeruusta ei ollut tuoreessa muistissa tuloksia auki kirjoittaessani. Luotettavuutta kuitenkin lisäsi tarkasti ja selkeästi kirjoitettu havainnointipäiväkirja. Tutkijan eli minun tulkintani ja näkemykseni kehittyivät tutkimusprosessin aikana (Kiviniemi 2015) ja vaikuttivat myös sisällön analyysin tuloksiin. Toisen tutkijan tekemänä tutkimuksen tulokset saattaisivat näyttäytyä eri tavalla.

Tutkimuksen pieni otanta (n=6) voidaan nähdä vahvuutena tässä tutkimuksessa, sillä kurssin pieni osallistujamäärä mahdollisti riittävän turvallisuuden ja yksilöllisten tarpeiden huomioimisen ohjaamisessa. Monet tutkimukset ovat osoittaneet pienryhmien tehokkuuden (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009). Kurssin osallistujat olivat taustaltaan liikunnallisia, eikä tutkimuksen tuloksia voi suoraan hyödyntää passiivisten odottajien liikunnan edistämiseen. Toteutuneen kurssin kesto oli lyhyt (kuusi viikkoa), eikä sen jälkeen pidetty seuranta tutkimustulosten loppuraskauden liikuntamääristä. Kurssin pidempi kesto ja liikuntatottumusten seuraaminen raskauden loppuun saakka toisivat tutkimukselle lisäarvoa.

Tutkimuksen erityistä huomiota vaativa kohderyhmä laittoi minut tutkijaohjaajan roolissa haastavaan asemaan kurssin harjoitusten suunnittelussa ja soveltamisessa raskausajalle. Riskinä oli osallistujien keskeyttäminen kurssin aikana esimerkiksi vasta-aiheiden tai voimakkaiden raskauden aikaisten oireiden ilmaantuessa. Raskauden tuomat muutokset ja raskausajan liikunnan erityispiirteet eivät kuuluneet opintojeni sisältöihin (Liikuntatieteellisen tiedekunnan opinto-opas 2014). Perehtyminen aiheen kirjallisuuteen tapahtui vuosien edetessä täysin omatoimisesti opintojen ohella. Pyrin tässä tutkimuksessa kirjallisuuden monipuoliseen ja vuoropuhelemaan käyttöön. Hyödynsin tutkimusartikkeleja, aiheen teoreettista kirjallisuutta, erilaisia selvityksiä, väitöskirjoja, pro gradu -tutkielmia ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä. Koin paikoin haasteelliseksi lähteiden suuren määrän, mutta suurin osa niistä keskittyi liikuntaan vain yleisesti. Rajattu tieto raskaudesta ja lihaskuntoharjoittelusta innosti minua tutkimuksen tekemiseen, sillä koin merkityksellisyyttä kehittäessäni jotain uutta ja tarpeellista. Olisin toivonut kattavampia vastauksia kurssipalautekyselyyn, joka sisälsi paljon avoimia kysymyksiä. Tarkoituksena oli saada perusteltuja mielipiteitä (Valli 2015a), mutta muutamalla vastaajalla vastaukset jäivät niukoiksi vastaajan osaamattomuudesta tai haluttomuudesta vastata kysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74) Avointen kysymysten haasteita ovatkin vastaamattomuus ja vastausten epätarkkuus (Valli 2015a). Kattavamman ja tarpeellisen aineiston saaminen olisi vaatinut haastattelun hyödyntämistä, joka taas olisi vaatinut enemmän ajallisia resursseja (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74).

Eettiset näkökulmat. Tutkimuksen kohdejoukko eli kurssin osallistujat valittiin äitiysneuvolatoiminnan kautta tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2016, 164). Osallistumiselle asetetuilla kriteereillä pyrittiin turvaamaan odottajien turvallinen toiminta

kurssin aikana. Tutkimuksen teossa eettisyyden ja epäeettisyyden raja on häilyvä (Eskola & Suoranta 2014, 60), ja interventiossa puututtiin kurssin osallistujien elämään, minkä vuoksi tuli pohtia puuttumisen tarpeellisuutta ja oikeudenmukaisuutta (Eskola & Suoranta 2014, 131). Vaikka De Castron ym. (2022) katsausartikkelin mukaan ohjatulla ryhmäharjoittelulla oli merkittävät myönteiset vaikutukset odottajan ja sikiön terveyteen, tuli tässä tutkimuksessa pohtia tarkasti lihaskuntoharjoittelun mahdollisia riskejä raskauden etenemiseen.

Interventio toteutettiin pienryhmätoimintana, jossa tärkeää oli luoda avoin ja turvallinen ilmapiiri sekä saada osallistujat sitoutumaan toimintaan (Kananen 2014, 69). Aiheena raskaus oli hyvin henkilökohtainen, ja siitä keskusteleminen vaati luottamusta ryhmän jäsenten välillä. Turvallisessa ryhmässä jokaisella on mahdollisuus liikkua omalla tasollaan, lupa epäonnistua ja kokea itsensä hyväksytyksi (Oras 2013). Näihin tekijöihin pyrin ohjauksessani, mutta ryhmän ryhmäytyminen ja luottamuksen syventyminen olisi vaatinut pidempikestoisen intervention. Tutkimusprosessin aikana nousi esiin useita vastuukysymyksiä odottajien ja sikiöiden terveydestä ja turvallisuudesta. Vaikka osallistumiseen sitouttaminen on tärkeää, on heillä oltava mahdollisuus keskeyttää kurssille osallistuminen. Kehon ja mielen tuntemusten havainnointia tulee korostaa ja olla aktiivinen ohjaajana niiden kyselemisessä. Kurssin aikana esiintyvät oireet tulee ottaa vakavasti, ja kannustaa osallistujia ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon matalalla kynnyksellä. Ryhmätoiminnassa esiintyvä syrjiminen ja kiusaaminen lisäävän odottajan stressiä. Tutkimuksessa korostui äitiysneuvolasta saatu vähäinen tuki raskausajan liikuntaan, mikä vie odottajat etsimään tietoa internetistä. Terveydenhuollon osaamista raskausajan liikunnan suosituksista ja vasta-aiheista tulee lisätä ja ylläpitää (Leppänen 2017). Näin tieto ja neuvonta raskausajan liikunnasta on luotettavampaa, tasapuolisempaa ja saavutettavampaa.

Jatkotutkimusehdotukset. Tutkimuksen aihe on ajankohtainen ja tarpeellinen raskausajan lihaskuntoharjoittelun tutkimustiedon vähäisyyden vuoksi. Pidemmän kurssin tai sen jälkeisen seurantajakson avulla olisi mahdollista selvittää odottajien liikuntamotiivien, liikuntaa rajoittavien tekijöiden sekä liikuntakäyttäytymisen muutoksia intervention aikana ja raskauden edetessä. Näin myös saisi tietoa kurssin ja materiaalien antamista valmiuksista omatoimiseen harjoitteluun sekä säännöllisen lihaskuntoharjoittelun koetuista vaikutuksista raskauden tuomiin muutoksiin ja mahdollisiin oireisiin. Olisi myös tarpeellista saada lisää tutkimustietoa

raskauden aikaisen lihaskuntoharjoittelun vaikutuksista synnytyskokemukseen sekä sen jälkeiseen arkiseen jaksamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Kurssia voisi kehittää intensiivisemmäksi ja pidempijaksoiseksi. Lihaskuntoharjoitteluun kannattaisi yhdistää aerobista harjoittelua hyötyjen maksimoimiseksi. Ryhmätoiminnan positiivia vaikutuksia voisi lisätä panostamalla positiivisen ja hyväksyvän ilmapiirin luomiseen sekä aktiiviseen vuorovaikutukseen ryhmän jäsenten välillä (Lintunen & Kuusela 2009; Oras 2013).

Kurssilla tuli esiin muutama toive synnytyksen jälkeisen liikunnan käsittelystä, johon resurssit eivät riittäneet. Aiheen yhdistäminen raskausajan liikuntakurssiin olisi varmasti tarpeellista. Tuntien lyhyet teoriaosuudet eivät haitanneet lihaskuntoharjoittelua, vaan teorian tuominen käytäntöön ennemminkin edisti oppimista. Interventioita raskauden aikaisesta liikunnanohjauksesta ja -neuvonnasta tarvitaan lisää, jotta ymmärtäisimme harjoittelun, ohjauksen ja ryhmätoiminnan merkitystä odottajan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn paremmin. Samalla kehitämme ryhmä- ja kurssimuotoista toimintaa (liite 10), jonka pitäisi olla osa odottajien terveydenhuoltoa ja kunnan liikuntapalveluja. Odottajille ohjattu ryhmämuotoinen lihaskuntoharjoittelu edistää sekä äidin että sikiön terveyttä ja voi lopulta tuoda yhteiskunnallemme säästöjä.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Syrjälä, L. (1999). Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena kustannus, 11–24.
- Ahola, O. (2014). Hiljattain synnyttäneiden äitien kokemuksia raskausajan liikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.4.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201406021888>.
- Ahtiainen, J. & Häkkinen, K. (2018). Kestovoima. Teoksessa K. L. Keskinen, K. Häkkinen & M. Kallinen (toim.) Fyysisen kunnon mittaaminen – käsi- ja oppikirja kuntotestaajille. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 174, 217–226.
- Battulga, B., Benjamin, M. R., Chen, H. & Bat-Enkh, E. (2021). The impact of social support and pregnancy on subjective well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology* 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.710858.
- Barakat, R., Lucia, A. & Ruiz, JR. (2009). Resistance exercise training during pregnancy and newborn's birth size: a randomised controlled trial. *International Journal of Obesity* 33, 1048–1057. doi:10.1038/ijo.2009.150.
- Bennett, E. V., McEwen, C. E., Clarke, L. H., Tamminen, K. A. & Crocker, P. R.E. (2013). 'It's all about modifying your expectations': women's experiences with physical activity during pregnancy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 5 (2), 267–286. doi:10.1080/2159676X.2013.766812.
- Benton, M. J., Swan, P. D. & Whyte, M. (2010). Progressive resistance training during pregnancy: a case study. *The American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation* 2, 681–684. doi:10.1016/j.pmrj.2010.04.021.
- Bildjuschkin, K. (2019). Raskaus ja seksi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.3.2020. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01015>.
- Botha, E. & Ryttyläinen-Korhonen, K. (2016). Naisen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- De Castro, R., Antunes, R., Mendes, D., Szumilewicz, A. & Santos-Rocha, R. (2022). Can group exercise programs improve health outcomes in pregnant women? An updated systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(8), 4875. doi:10.3390/ijerph19084875.

- DeMaio, M. & Magann, E. F. (2009). Exercise and pregnancy. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons* 17, 504–514. doi:10.5435/00124635-200908000-00004.
- Engberg, E. (2018). Physical activity, pregnancy and mental well-being focusing on women at risk for gestational diabetes. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 15.7.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-4263-4>.
- Epel, E., Laraia, B., Coleman-Phox, K., Leung, C., Vieten, C., Mellin, L., Kristeller, J. L., Thomas, M., Stotland, N., Bush, N., Lustig, R. H., Dallman, M., Hect, F. M. & Adler, N. (2019). Effects of a mindfulness-based intervention on distress, weight gain, and glucose control for pregnant low-income women: a quasi-experimental trial using the orbit model. *International Journal of Behavioral Medicine* 26, 461–473. doi:10.1007/s12529-019-09779-2.
- Eronen, A. (2022). Äitien kokemuksia liikunnasta ja saamastaan liikunnanohjauksesta raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Savonia ammattikorkeakoulu. Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 15.7.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202205179954>.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Fieril, K. P., Glantz, A., Larsson, M. & Olsen, M. F. (2014). Experiences of exercise during pregnancy among women who perform regular resistance training: a qualitative study. *Physical Therapy* 94 (8), 1235–1143. doi:10.2522/ptj.20120432.
- Fieril, K. P., Glantz, A. & Olsen, M. F. (2015). The efficacy of moderate-to-vigorous resistance exercise during pregnancy: a randomized controlled trial. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica* 94, 35–42. doi:10.1111/aogs.12525.
- Grenier, L. N., Atkinson, S. A., Mottola, M. F., Wahoush, O., Thabane, L., Xie, F., Vickers-Manzin, J., Moore, C., Hutton, E. K. & Murray-Davis, B. (2021). Be healthy in pregnancy: exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviour. *Maternal & Child Nutrition* 17 (1). doi:10.1111/mcn.13068.
- Grönfors, M. (2015). Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 146–163.

- Göös, M. & Peltola, K. (2010). Raskauden aikaisen turvallisen liikunnan edistäminen äitiysneuvoloissa. Vaasan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 20.9.2015. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201102021976>.
- Haapakoski, N. & Ikola, A. (2012). ”Musta tulloo äiti!” Ensimmäisen raskauden vaikutus elämään raskaana olevan näkökulmasta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 21.11.2015. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201301201558>.
- Hakamäki, P., Aalto-Nevalainen, P., Wiss, K., Ikonen, J., Saaristo, V., Virta, S. & Ståhl, T. (2018). Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2018. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti. Viitattu 25.6.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018102238573>.
- Heikkinen, H. L. T. & Jyrkämä, J. (1999). Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena kustannus, 25–62.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2016). Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Tammi.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. (2011). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 20.5.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-034-6>.
- Huttunen, R., Kakkori, L. & Heikkinen, H. L. T. (1999). Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena kustannus, 111–136.
- Häkkinen, K., Mäkelä, J. & Mero, A. (2007). Voima. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. 2. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 251–290.
- Ihme, A. & Rainto, S. (2014). Naisen terveys. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Kalaja, S. & Kalaja, T. (2022). Kehonhallinta – Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kallio, E. & Kuokkanen, T. (2013). Raskausajan kuntosaliharjoittelu. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 22.4.2015. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201303253601>.

- Kananen, J. (2014). Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kaski, S. & Kuusela, M. (2020). Vuorovaikutustaidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. 3. painos, 117–125.
- Kasva urheilijaksi harjoituskirja 3. (2018). Suomen Olympiakomitea ry. 1. Uudistettu painos. E-kirja. Viitattu 21.6.2022. <https://olympiakomitea.kuvat.fi/i/BmUXPVhsGudcrWkjJFYwZ3nQyKSHvM9R>.
- Kiviniemi, K. (1999). Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena kustannus, 63–84.
- Kiviniemi, K. (2015). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 74–88.
- Klemola, U. & Talvio, M. (2017). Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korkiakangas, E. (2010). Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 19.10.2018. <http://urn.fi/urn:isbn:9789514263767>.
- Koskinen, J. & Oinonen, J. (2019). Odottavien äitien alaselän liikekontrollin ja lantionpohjan harjoitteluryhmä. Karelia ammattikorkeakoulu. Fysioterapeuttikoulutus, Opinnäytetyö. Viitattu 15.7.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121226328>.
- Koskinen, S., Martelin, T., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koponen, P. (2018). Terveyden, toimintakyvyn ja niihin vaikuttavien tekijöiden vaihtelu koulutuksen ja asuinalueen mukaan. Teoksessa P. Koponen, K. Borodulin, A. Lundqvist, K. Sääksjärvi & S. Koskinen (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 –tutkimus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 177–185. Viitattu: 19.10.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>.
- Laine, T. (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia? Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–51.

- Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje. Käypä hoito -potilasohje (2017). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 23.9.2017. www.kaypahoito.fi.
- Lepistö, S. (2009). Äitien kokemuksia raskausajan liikunnasta ja äitiysneuvolan liikuntaohjauksesta. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 20.9.2015. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912077212>.
- Leppänen, M. (2017). Physical activity during pregnancy and early childhood from the perspective of gestational diabetes risk and children's body composition. University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 262. Väitöskirja. Viitattu 25.6.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7242-4>.
- Liikunta. (2012). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 22.4.2015. www.kaypahoito.fi.
- Liikuntapiirakka. (2009). UKK-instituutti. Verkkosivu. Viitattu 22.4.2015. www.ukkinstituutti.fi.
- Liikunta raskauden aikana. (2009). UKK-instituutti. Verkkosivu. Viitattu 22.4.2015. www.ukkinstituutti.fi.
- Liikuntatieteellisen tiedekunnan opinto-opas. (2014). Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. Viitattu 10.6.2023. https://www.jyu.fi/sport/fi/opiskelu/opiskelijan-ohjeet/tutkinto-ohjelmat/opetussuunnitelmat/opas_2014_web_310816.pdf.
- Lintunen, T. & Kuusela, M. (2009). Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja 163, 179–205.
- Luoto, R. (2019). Liikuntasuositukset raskauden aikana. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 135(21):2079–84. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15211>.
- Majasaari, M. (2011). Raskaana olevien kokemuksia hathajoogan vaikutuksista terveyteen. Vaasan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 21.9.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011053010339>.
- Martens, D., Hernandez, B., Strickland, G. & Boatwright, D. (2006). Pregnancy and exercise: physiological changes and effects on the mother and fetus. National Strength and Conditioning Association 28 (1), 78–82. doi: 10.1519/1533-4295(2006)28 [78:PAEPCA]2.0.CO;2.

- Moilanen, P. & Rähkä, P. (2015). Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 52–73.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Hakamäki, M., Laine, K. & Mäkinen, J. (2019). Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa J. Mäkinen (toim.) Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 67, 8–27. Viitattu 10.5.2022. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education. First online edition. E-kirja. Viitattu 9.6.2023. <https://spectrumofteachingstyles.org/index.php?id=16>.
- Männenä, J., Olli, J., Puputti, J., Parkkinen, J., Roininen, T., Kuukasjärvi, K. & Haverinen, M. (2019). Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Mäkelä, S., Pajulo, M. & Sourander, A. (2010). Raskausajan psyykinen oireilu ja lapsen kehitys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 126(9):1013–9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98783>.
- Nascimento, S., Surita, F. & Cecatti, J. (2012). Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 24, 387–394. doi: 10.1097/GCO.0b013e328359f131.
- Nurminen, A. (2010). Kilpaurheilijoiden kokemuksia harjoittelusta, kilpailemisesta sekä saamastaan tuesta raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 21.9.2015. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010091413028>.
- Odottavan äidin käsikirja. (2020). Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. E-kirja. Viitattu 17.6.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/sisalto/odottavan-aidin-kasikirja>.
- Oras, M. (2013). ”Motivaatiota ei saa purkissa” Porvoon kansalaisopiston liikuntakurssien opiskelijoiden motivaatiotekijät. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 26.6.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013111016791>.
- Painonhallinta ja raskaus. (2021). Terveyskylä. Painonhallintatalo. Verkkosivu. Viitattu 15.7.2022. <http://www.terveyskyla.fi/painonhallintatalo>.

- Pietiläinen, S. & Väyrynen, P. (2015). Raskauden ajan muutokset. Teoksessa U. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto & A-M. Äimälä (toim.) Kätilötyö. 6. uudistettu painos. Helsinki: Edita. 161–167.
- Pihlman, M., Luomala T. & Mäkinen, J. (2020). Liikkuvuusharjoittelu – Hallittua voimaa ja liikkuvuutta. 2. Uudistettu painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Pitkänen, S. (2012). Raskaana olevien naisten näkemyksiä ja kokemuksia raskausajan liikuntaan vaikuttavista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Puustinen, S. & Voutilainen, E. (2012). Raskauden aikaiset selkäkiput ja niiden ennaltaehkäisy. Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 22.4.2015. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012102414613>.
- Raskaudenaikainen kohonnut verenpaine ja pre-eklampsia. Käypä hoito -suositus. (2021). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Gynekologiyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 17.7.2022. www.kaypahoito.fi.
- Raskausdiabetes. Käypä hoito -suositus. (2022). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Diabetesliiton lääkarineuvoston ja Suomen Gynekologiyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 17.7.2022. www.kaypahoito.fi.
- Rovio, E., Nikkola, T. & Salmi, O. (2009). Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja 163, 283–316.
- Rovio, E. & Nikkola, T. (2009). Ohjaaminen on tutkivaa työtettä ja kuuntelemista. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja 163, 317–330.
- Rovio, E. (2020). Ryhmäilmiöt. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja nro 169. 3. painos, 309–328.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Rovio, E. (2009). Päätöksenteko ja suorittaminen ryhmässä. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja 163, 31–58.

- Sánchez-Polán, M., Franco, E., Silva-José, C., Gil-Ares, J., Pérez-Tejero, J., Barakat, R. & Refoyo, I. (2021). Exercise during pregnancy and prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology* 12. doi:10.3389/fphys.2021.640024.
- Sariola, A. & Tikkanen, M. (2011). Normaali raskaus. Teoksessa O. Ylikorkala, & J. Tapanainen (toim.) *Naistentaudit ja synnytykset*. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 308–350.
- SeonAe, Y. (2009). Adherence to walking or stretching, and risk of preeclampsia in sedentary pregnant women. *Research in Nursing & Health* 32, 379–390. doi:10.1002/nur.20328.
- SeonAe, Y. (2010). Prenatal stretching exercise and autonomic responses: preliminary data and a model for reducing preeclampsia. *Journal of Nursing Scholarship* 42 (2), 113–121. doi:10.1111/j.1547-5069.2010.01344.x.
- Settles, H. B. (2007). *Women's health: obstetrics and pelvic floor*. Teoksessa C. Kisner & L. A. Colby (toim.) *Therapeutic exercise: foundations and techniques*. 5th edition. Philadelphia, PA: F.A. Davis Company, 797–824.
- Shrock, P. (2008). Exercise and physical activity during pregnancy. *The Global Library of Women's Medicine*, 1756-2228. doi:10.3843/GLOWM.10098.
- Suni, J. & Vuori, L. (2010). Tuli- ja liikuntaelinterveyden hankkiminen ja säilyttäminen. Teoksessa H. Bäckmand & I. Vuori (toim.) *Terve tuli- ja liikuntaelimistö*. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 40–63.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2016). Syntyneet. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkosivu. Viitattu 19.10.2018. https://www.stat.fi/til/synt/2016/02/synt_2016_02_2017-12-04_tie_001_fi.html.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2021). Syntyneet. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkosivu. Viitattu 15.7.2022. <https://www.stat.fi/julkaisu/cku2ehapc8hl90c58br8mqkkj>.
- Tiilikainen, R. (1998). Reipas raskaus - kokemuksia raskausajan liikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Viitattu 21.9.2015. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-1998753398>.
- Tilastokeskus. (2022). Äidit tilastoissa 2022. Verkkosivu. Viitattu 15.7.2022: <https://www.stat.fi/tup/tilastokirjasto/aidit-tilastoissa.html>.
- Tilastokeskus. (2023). Äidit tilastoissa 2023. Verkkosivu. Viitattu 10.6.2023: <https://www.stat.fi/tup/poimintoja-tilastovuodesta/aidit-tilastoissa.html>.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 11. painos. Helsinki: Tammi.
- UKK-instituutti. (N.d.). Neuvonta, elintavat ja liikunta neuvolassa – raskausdiabeteksen ehkäisy tutkimus, 7-vuotisseurantatutkimus. Verkkosivu. Viitattu 15.7.2022. www.ukkinstituutti.fi.
- Valli, R. (2015a). Paperinen kyselylomake. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 84–108.
- Valli, R. (2015b). Tulkintoja erilaisiin vastauskäyttäytymisiin. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 239–254.
- Violainen, T. (2016). Seurantatutkimus liikuntamotivaatiosta ja liikunta-aktiivisuudesta Porvoon seurakuntayhtymän työntekijöillä. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 26.6.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201604305668>.
- Virtsankarkailu (naiset). Käypä hoito -suositus (2017). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Gynekologiyhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 23.9.2017. www.kaypahoito.fi.
- White, E., Pivarnik, J. & Pfeiffer, K. (2014). Resistance training during pregnancy and perinatal outcomes. *Journal of Physical Activity and Health* 11, 1141–1148. doi:10.1123/jpah.2012-0350.
- Ylipaino ja lihavuus. (2019). Terveyskylä. Naistalo. Verkkosivu. Viitattu 15.7.2022. <http://www.terveyskyla.fi/naistalo>.

LIITTEET

Liite 1. Mainos

Liite 2. Infokirje ja alkukyselylomake

Liite 3. Suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta

Liite 4. Turvallisuusohjeet ja liikuntasuositukset

Liite 5. Tuntisuunnitelmat

Liite 6. Tuntipalautelomake

Liite 7. Kurssipalautelomake

Liite 8. Loppukirje ja harjoitusohjelmat

Liite 9. Kurssin sisältöjen ja materiaalien suunnittelussa käytetty lähdeaineisto

Liite 10. Kooste tutkimuksessa esiin tulleista raskausajan lihaskuntokurssin toimivista käytänteistä

HALUATKO PYSYÄ HYVÄSSÄ KUNNOSSA MYÖS RASKAUDEN AIKANA?

Tule mukaan lihaskuntoharjoitteluun keskittyvälle kurssille!

Olen liikuntatieteiden opiskelija ja järjestän raskausajan lihaskuntokurssin pro gradu -tutkielmanani. Kurssille osallistuttuasi olet anonymisti mukana tutkimuksessani.

Kurssi järjestetään **torstaisin klo 17-18:30 13.10-17.11.2016**, jonka jälkeen saat ohjeet omatoimiseen harjoitteluun loppuraskauden ajaksi. Yhteistapaamiset järjestetään Jyväskylän yliopiston Liikunnan rakennuksen tiloissa osoitteessa Keskussairaalan tie 4.

Kurssilla käsitellään muun muassa seuraavia teemoja:

- voimaharjoittelu
- venyttely ja liikkuvuus
- rentoutus
- lantionpohjan lihasten harjoittelu
- vatsalihasten harjoittelu



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Kuva: John Ted Daganato, CC BY

Jos kiinnostuit, ota minuun yhteyttä sähköpostitse mahdollisimman pian. Kurssille mahtuu kuusi ensimmäiseksi ilmoittautunutta.

Ystävällisin terveisin

Erika Pyssysalo

erika.m.pyssysalo@student.jyu.fi

0405952693

Liite 2.

TERVETULOA MUKAAN KURSSILLENI!



Kuva: Erika Pyssysalo

Mahtavaa, että olet osallistumassa kurssilleni ja samalla pro gradu -tutkimukseeni. Tutkimuksen tavoitteena on suunnitella raskaana oleville naisille soveltuva lihaskuntokurssi, jonka pääpaino on toimintakyvyn edistämässä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämisessä. Tarkoituksena on myös lisätä tietoisuuttasi harjoittelun muodoista, hyödyistä ja turvallisuudesta, jotta pystyisit jatkamaan harjoittelua myös kurssin loputtua. Saat tutkijaohjaajan eli minun laatimat harjoitusohjelmat loppuraskauden harjoitteluun viimeisellä tapaamiskerrallamme. Neljän omatoimisen harjoitteluviikon jälkeen lähetän sinulle loppukyselyn, jossa kartoitetaan liikuntatottumusten muutosta raskauden edetessä sekä harjoitusohjelmien toimivuutta.

Kokoonnumme torstaisin 13.10-17.11.2016 yhteensä kuusi kertaa osoitteessa Keskussairaalantie 4. Harjoitukset tehdään Jyväskylän yliopiston Liikunta -rakennuksen kuntosalilla ja kehonhuoltotilassa. Näemme ensimmäisellä kerralla valkoisen Liikunta-rakennuksen aulan sohvilla, heti oikealla pääovien jälkeen. **Tulethan paikalle viimeistään klo 16:50**, jotta pääsemme aloittamaan ajoissa. Mukaan tarvitset liikuntavarusteet, juomapullon ja kirjoitusvälineet sekä avoimen mielen. Paikan päällä pääsee peseytymään.

Seuraavaksi tehtävänäsi on täyttää alkukyselylomake. Varaa aikaa sen täyttämiseen 20min ja vastaa kysymyksiin huolella. Muokkaan kurssin sisällön toiveidenne ja kokemustenne perusteella. **Palautathan lomakkeen minulle sähköpostitse tai paperilla mahdollisimman pian, mutta viimeistään sunnuntaina 16.10.**

Nähdään torstaina 13.10!

Odottavin terveisin Erika Pyssysalo

ALKUKYSELY

Etunimesi

Ikäsi

Siviilisäätyysi

Ammattisi

Raskausviikko kurssin alkaessa

Aiempien raskauksien lukumäärä

1. Millaiseksi koet oman fyysisen kuntosi ja terveydentilasi tällä hetkellä? (Mainitse myös liikunnan harrastamiseen vaikuttavat sairaudet ja oireet)
2. Millaisesta liikunnasta pidät?
3. Kerro liikuntatottumuksistasi viimeisen vuoden ajalta. (Liikuntakertojen määrä viikossa ja suosimasi liikuntalajit)
4. Miten odotat liikuntatottumuksesi muuttuvan raskauden edetessä?
5. Mikä motivoi sinua liikkumaan tällä hetkellä? (Alleiviivaa kolme sopivinta ja täydennä tarvittaessa)
 - Painonhallinta 2
 - Kunnan kohotus 0
 - Irtiotto arjesta 1
 - Sikiön hyvinvointi 1
 - Elämäntapa 1
 - Aikaa ystävien kanssa 0
 - Jokin muu, mikä?
 - Terveystyö 6
 - Arjessa jaksaminen 1
 - Hyvän olon tunne 6
 - Raskausoireiden lievitys 0
 - Ajan kulutus 0
 - Aikaa yksinoloon 0
6. Millaisesta liikunnasta et pidä ja miksi?
7. Mitkä asiat elämässäsi estävät tai vaikeuttavat liikunnan harrastamista tällä hetkellä? (Alleiviivaa kolme sopivinta ja täydennä tarvittaessa)
 - Ajanpuute 4
 - Väsymys 5
 - Laiskuus 3
 - Olen huono liikkumaan 0
 - En tiedä miten liikkuisin 0
 - Minulla ei ole seuraa harrastamiseen 1
 - Sairaus tai oire, mikä?
 - Pelko liikunnan vaaroista sikiölle 3
 - Jokin muu, mikä?
8. Mistä olet saanut tietoa raskauden aikaisesta liikunnasta ja oletko kokenut sen olevan hyödyllistä ja riittävää?

9. Mistä asioista haluaisit saada lisää tietoa ja ohjausta raskausajan liikuntaan liittyen?
10. Mitä sinulle tulee mieleen raskausajan lihaskuntoharjoittelusta?
11. Odotuksesi ja toiveesi kurssille:
12. Mitä aiheita haluaisit kurssilla käsiteltävän? (Alleiviivaa mieluisat vaihtoehdot ja täydennä tarvittaessa)
- Lantionpohjan lihasten harjoittelu 4
 - Keskivartalon harjoittelu (pilates) 6
 - Rentoutumiskeinot 3
 - Venyttely ja liikkuvuus 3
 - Kuntosalilaitteisiin tutustuminen 0
 - Voimaharjoittelu ja sen tekniikka 5
 - Ryhti ja ergonomia 2
 - Jooga 1
 - Jokin muu, mikä?
13. Mikä sai sinut lähtemään tälle kurssille?
14. Terveiset kurssin ohjaajalle:

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Liite 3.

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Raskausajan lihaskuntokurssi on osa pro gradu -tutkimustani ja käytän kurssilla keräämääni aineistoa siinä. Aineistoon kuuluvat omat havaintoni kurssin aikana, esim. yhteiset keskustelut, kyselylomakkeiden vastaukset ja muu kirjallisesti kerätty materiaali. Käsittelen aineiston luottamuksellisesti ja henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa tutkimuksessani. Hävitän keräämäni aineiston heti tutkimuksen teon jälkeen.

Kurssi sisältää fyysistä rasitusta ja on sovellettu raskausajalle. Tee harjoitteet omien tuntemustesi ja vointisi mukaisesti. Seuraa ensimmäisellä kerralla jakamiani turvallisuusohjeita. Ilmoita minulle, jos vasta-aiheita tai muita vointiisi vaikuttavia oireita esiintyy. **Kurssille osallistuminen on vapaaehtoista ja omalla vastuulla. Osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjän puolesta.**

Jos sinulla on kysyttävää, voit soittaa minulle numeroon 040 xxx xxxx tai laittaa sähköpostia osoitteeseen erika.m.pyssysalo@student.jyu.fi.

Aika ja paikka

Osallistujan allekirjoitus ja nimenselvennys

Tutkijaohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys

TURVALLISUUSOHJEET & LIIKUNTASUOSITUKSET



Liikunta raskauden aikana on hyödyksi sekä äidille että sikiölle normaalissa raskaudessa. Odottavan äidin elimistön fysiologiset muutokset mahdollistavat sikiölle optimaalisen ympäristön kehittyä.

Raskaustajan liikunnan vasta-aiheet ovat liikuntaharjoittelua rajoittavia tai kokonaan estäviä tekijöitä. Näiden tekijöiden yhteydessä liikuntaharjoittelu saattaa vaarantaa äidin ja sikiön terveyden pahentamalla elimistössä vallitsevaa tilaa.

Raskaudenaikaisen liikunnan ehdottomat ja suhteelliset vasta-aiheet (Käypähoito)

Ehdottomat vasta-aiheet	Suhteelliset vasta-aiheet
Ennenaikaisen synnytyksen uhka (hoitoa vaativa kohdun supistelu)	Uhkaava keskenmeno ensimmäisellä raskauskolmanneksella
Selvittämätön verenvuoto emättimestä	Monisikiöinen raskaus
Äidin yleissairaus, joka vaatii liikunnan rajoituksia	Pse-eklampsia
Etinen istukka raskauden loppuvaiheessa	Raskaushepatoosi
Ennenaikaisen lapsiveden meno	
Todettu kohdunkaulan heikkous	
Sikiön kasvun hidastuma	
Istukan ennenaikainen irtoaminen	

LIHASKUNTOHARJOITTELU

Muista!

- Seuraa omia tuntemuksiasi
- Lämmittelyt
- Suoritustekniikka
- Nesteytys
- Vapaa hengitys
- Toistoja 8-20 (voimaharj.)

Turvalliset asennot läpi raskauden:

- Kylkimakuu
- Seisoma-asento
- Istuma-asento
- Konttausasento

Vältä!

- Selin- ja päinmakuullaan harjoittelu
- Pakkotoistot ja hengityksen pidättäminen
- Pitkään paikallaan seisominen
- Hyvät

Keskeytä liikunta heti seuraavien oireiden esiintyessä:

- Rintakipu
- Voimakas kohdun supistelu
- Hengenahdistus
- Voimakas huimaus tai väsymys
- Pohkeen kipeytyminen ja turpoaminen

Liite 5. Tuntisuunnitelmat

Tunti 1. Selän hyvinvointi

KUNTOSALILLA

Tutustuminen ja kurssin ohjeet (10min)

- Tutustumiskierros, mitä odotat kurssilta
- Suostumuslomakkeen läpikäynti ja täyttö
- Kurssin tavoitteet ja aikataulu, tuntien rakenne
- Turvallisuusohjeiden läpikäynti

Lihaskuntoharjoittelun tavoitteet ja teoriaa raskauden tuomista muutoksista selälle (10min)

Pääharjoitus: Selkärangan liikkuvuusharjoittelu pienen pilates-pallon avulla (40min)

	LIIKE/HARJOITE	OHJEISTUS
Seisten	Niskan venytys	Päätä kallistetaan sivuille ja eteen, käsillä voi tehostaa liikettä, muu vartalo pysyy koko ajan paikallaan, rauhallinen liike ja kevyt venytys
	Kylkivenytys ja keskivartalon herättely	Ylävartalon kallistus sivuille sormet kohti maata, alimpia kylkiluita rutistetaan kohti suoliluuta → keskivartalolihasen aktivointi, pidä venytys kolmeen laskien, rutistusvaiheessa uloshengitys
	Rinta- ja selkärangan kierto	Kierretään ylävartaloa sivuille lantion pysyessä paikallaan, lantion kierto otetaan mukaan myöhemmin ja pieni jousto polvissa, rauhallinen liike
	Selän pyörittely ja ojennus	Rintarankaa viedään eteenpäin olkapäiden ollessa takana niin, että selän keskiosaan tulee notko, rintaranka viedään taaksepäin selän pyöristyessä ja olkapäiden kiertyessä eteenpäin, lantio ja pää pysyy koko ajan lähes paikallaan, selän pyöristyessä syvien vatsalihasten jännitys ja uloshengitys, kun ojennusvaiheessa tehdään sisäänhengitys
Konttausasento	Kissa	Selkä ojennetaan notkolle katse kohti kattoa yläviistoon ja pyöristetään katse kohti mattoa takaviistoon, syvien vatsalihasten aktivointi ja uloshengitys pyöristysvaiheessa, sisäänhengitys ojennusvaiheessa
	Käden vienti	Käsi viedään suorana sivukautta ylöspäin, käsi tuodaan takaisin alas ja viedään toisen puolen käden ja polven välistä sivulle päin, venytys yläselässä, rauhallinen liike
	Selän pyöristys	Takapuolta viedään taaksepäin kohti kantapäitä katse kohti mattoa, kädet voivat olla suorana edessä, jolloin venytys kohdistuu lapojen alueelle ja hartioihin
Selinmakuu (pilatespallo mukaan)	Kaularangan liikkuvuus ja niskan rentoutus	Pallo niskan alle ja hetki paikallaan, koko kroppa rentona, päätä käännetään rauhassa puolelta toiselle (rullaus sivuille), pään nyökyttely (rullaus ylös alas), pienen ympyrän tekeminen, lopuksi paikallaan ja rentoutus, pallo pois ja tunnustellaan niskan alueen tuntemuksia mattoa vasten

	Rintarangan liikkuvuus, lapojen alueen rentoutus ja vatsalihasten harjoittaminen	Pallo siihen kohtaan yläselkää, jossa vartalo painautuu voimakkaimmin kohti lattiaa (lapojen väli), hetki paikallaan ja rentous, pään alle voi laittaa pehmustetta tai pitää käsiä takaraivossa, selkä ojennetaan vieden pää kiinni lattiaan ja ollaan hetki paikallaan(venytys), rullaus sivuille ja ylös alas, vartalolle tehdään pientä ympyrää, jota kasvatetaan pikku hiljaa, lopulta ympyrässä tulee sekä ojennusvenytys että rutistusvaihe, syvät ja vinot vatsalihakset tekevät työn eivätkä jalat, hetki taas venytysasennossa, pää nostetaan irti lattiasta ja jännitetään keskivartalo, sormia viedään kohti kantapäitä rutistaen alimmat kylkiluut kohti suoliluuta, kädet voi pitää myös takaraivossa jos niskaa ei jaksa kannatella, rauhallinen liike, lopuksi takaisin venytysasentoon, pallo pois ja tunnustellaan rintarangan aluetta mattoa vasten
	Lannerangan liikkuvuus, ristiselän rentoutus ja vatsalihasten harjoittaminen	Pallo si-nivelten kohdella, rullaus sivuille ja ylös alas, pidä hetki kohdassa, jossa tuntuu kova paine, pienen ympyrän tekeminen ja sen suurentaminen, ympyrää ei aviteta jaloilla, vaan keskivartalo tekee työn (ojennus ja rutistus), lopuksi hetken rentoutus paikoillaan, otetaan pallo pois ja tunnustellaan koko selkärangan aluetta mattoa vasten
	Selkärangan kierto sivuille ja vinot vastalihakset	Pallo polvien väliin jalat irti maasta ja kädet suorina sivuille, jalkoja viedään sivuille kohti maata olkapäiden pysyessä matolla, uloshengitys rutistusvaiheessa eli kun jalat tuodaan takaisin ylös
	Lantionnosto	Jalat takaisin mattoon kiinni, lantionnosto pakarat ja keskivartalo jännitettynä, haastetta kädet suorina ylöspäin, ylhäällä laskien kolmeen, uloshengitys nostovaiheessa, tehoa saa myös puristamalla polvia yhteen
Kylkimakuu	Selkärangan kierto	Polvet eteenpäin koukussa, käden suorina eteenpäin matolla, ylempi käsi viedään suorana toiselle puolelle kohti lattiaa, olkapää voi osua mattoon, pidä venytys hetken
	Kylkiliike	Pallo nilkkojen väliin jalat suorina, jalkoja nostetaan ylöspäin ja hetken pito, keskivartalo tiukkana, ylemmällä kädellä voi ottaa tukea maasta
Polviasento	Selkärangan rullaus	Selkärangan rullaus polviseisonnassa kolmeen kertaan

KEHONHUOLTOTILASSA

Kehotietoisuusharjoitus (15min)

Fiiliskierros ja tuntipalautelomakkeen täyttö (10min)

Tunti 2. Ryhtiä ylläpitävä voimaharjoittelu

KUNTOSALILLA

Teoriaa raskaudenaikaisesta voimaharjoittelusta ja ryhtilihaksista (5min)

Alkuverryttely 10min

Keppijumppa musiikin tahtiin

- Yläselän kierto → lantio mukaan
- Rangan kierto eteentaivutuksessa
- Hyvää huomenta
- Etukyykky
- Askelkyykky taakse
- Pystypunnerrus ja venytys
- Kylkivenytys
- Yläselän venytys kepin toinen pää maassa
- Olkanivelen liikkuvuusliike
- Takakyykky

Parivenytykset

- Rinta/olkapäät
- Etureidet
- Selät vastakkain ja käsistä kiinni
- Yläselkä etunojassa
- Pakarat
- Ojentajat

Pääharjoitus: Ryhtiä edistävä voimaharjoittelu kuntosalilaitteilla (1h), jonka voi suorittaa myös synnytyksen jälkeen vauvan kanssa sovelletuna

- Toimitaan pareittain
- Toistoja 10–15, sarjoja kolme
- Sarjojen välissä palautus parin tehdessä liikettä tai omien tunteiden mukaan

LIIKKEET	OHJEISTUS	TYÖSKENTELEVÄT LIHAKSET
Lattialla ryöminen, lantionnosto vauva sylissä	Valitse toinen vaihtoehtoista	Pakarat
Reiden loitonnuksella laitteessa istuen	Voit nojata eteenpäin tehostaaksesi ison pakaralihaksen työtä. Eksentrisen vaiheen hitaasti.	Iso ja keskimäinen pakaralihas
Lantionnosto penkillä	Penkin reuna lapojen kohdalla. Jalat tukevasti maassa ja selkä suorana koko suorituksen ajan. Pakarat jännittyvät nostovaiheessa ja eksentrisen vaiheen hitaasti.	Iso pakaralihas ja kaksipäinen reisilihas
Vauvan nostaminen syliin	Valitse toinen vaihtoehtoista	Käsivarret
Etuvipunosto käsipainoilla vasaraotteella	Keskivartalo tiukkana ja hartiat rentoina. Ylävartalo pysyy paikallaan, ei heijausta.	Hartialihas ja iso rintalihas
Hauiskääntö käsipainoilla vasaraotteella	Keskivartalo tiukkana ja hartiat rentoina. Ylävartalo pysyy paikallaan, ei heijausta.	Kaksipäinen olkalihas, olkavärttinäluulihas ja olkavarrenlihas
Vauvan nostaminen maasta	Valitse toinen vaihtoehtoista	Reidet

Vaakaprässi	Jalat leveällä, polvikulma ala-asennossa noin 90 astetta. Eksentrisen vaihe hitaasti.	Iso pakaralihas, nelipäinen reisilihas ja reiden lähentäjälihakset
Etukyyky kahvakuulalla	Kahvakuula lepää rintakehää vasten tai roikkuu käsien varassa jalkojen välissä. Eksentrisen vaihe hitaasti.	Keskimmäinen ja iso pakaralihas, nelipäinen reisilihas, keskimmäinen reisilihas ja reiden lähentäjälihakset
Vauvan heiluttelu ilmassa	Valitse toinen vaihtoehtoista	Yläselkä
Alataljasoutu v-kahvalla	Lavat tiukaksi ennen vetoa, mutta ne voi rentouttaa palautusvaiheessa. Lantiokulma pysyy samana, eli ylävartaloa ei viedä palautuksessa eteenpäin. Keskivartalo tiukkana.	Hartialihaksen takaosa, epäkäslihas, iso suunnikaslihas, iso liereälihas ja leveä selkälihas
Ylätalja eteen v-kahvalla	Lavat tiukaksi ennen vetoa, mutta ne voi rentouttaa palautusvaiheessa. Keskivartalo tiukkana.	olka-värttinäluulihas, olkavarrenlihas, kaksipäinen olkalihas, iso liereälihas ja leveä selkälihas
Vauvan heiluttelu eteen ja taakse selinmakuulla	Valitse toinen vaihtoehtoista	Ojentajat
Ojentajapunnerrus ylätaljassa	Kyynärpäät pysyvät koko ajan kiinni kyljissä, keskivartalo tiukkana. Ylävartalo voi nojata hieman eteenpäin.	Kolmipäinen olkalihas ja kyynärpäälilihas
Kahden käden ojentajapunnerrus istuen	Kyynärpäät pysyvät koko ajan mahdollisimman paikallaan mieluummin hieman pään etupuolella kuin takana. Keskivartalo tiukkana, estetään selkää menemästä pahasti notkolle.	Kolmipäinen olkalihas ja kyynärpäälilihas
Vauvan nostaminen ilmaan	Valitse toinen vaihtoehtoista	Olkapäät
Pystypunnerrus käsipainoilla	Voit tehdä liikkeen seisten tai istuen selkätukea vasten. Kyynärpäät sivuille päin ala-asennossa. Hartiat rentoina.	Kolmipäinen olkalihas ja hartialihaksen takaosa
Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla	Kyynärpäät sivuille päin ala-asennossa. Hartiat rentoina.	Hartialihaksen takaosa, kolmipäinen olkalihas, iso rintalihas ja etummainen sahalihaksen takaosa

KEHONHUOLTOTILASSA

Syvävenyttely 10min

- Selinmakuulla polvi rintaan ja venytys, pientä kiertoa sivuille
- Selinmakuulla jalka suoraksi ylös ja polvitaippeesta kiinni
- Jalan kierto sivuille olkapäät maassa
- Sama toistetaan toisella jalalla
- Etureidet
- Lähentäjät
- Lonkankoukistajat
- Pakarat
- Ojentajat
- Selän venytys ja rentoutus

Fiiliskierros ja tuntipalautelomakkeen täyttö (5min)

Tunti 3. Kuntopiiri

KUNTOSALILLA

Alkupiiri (10min)

- Teoriaa kestovoimaharjoittelusta ja sykerajoista

Alkuverryttely (15min)

Omatoiminen lämmittely aerobisella laitteella

Ohjattu aktiivinen venyttely

- Lonkankoukistaja ja takareisi
- Lapsen asento ja seisova koira
- Rintalihakset seinää vasten ja kierto
- Etureidet kallistuksella
- Käden kurotus vastakkaiseen jalkaan seisoma-asennossa
- Kissa

Pääharjoitus: Sykettä nostava kuntopiiri (30min)

- Työaika 45 sekuntia, palautus 15-30 sekuntia
- Kierroksia 2-3, joiden välissä pidempi tauko

LIIKE	OHJEISTUS	TYÖTÄ TEKEVÄT LIHAKSET
Rintapunnerrus	Tee liike chest press -laitteella tai vaihtoehtoisesti käsipainoilla penkillä selinmakuuasennossa.	Iso rintalihas ja kolmipäinen olkalihas (ojentaja)
Hyvää huomenta voimatangolla / kepillä	Vie peppua hieman taaksepäin ja pidä selkä suorana. Jännitä pakaralihakset tullessasi takaisin ylös.	Iso pakaralihas, kaksipäinen reisilihas (takareidet) ja selän ojentajalihas
Tasapainoilu tasapainolaudalla/ puolipallolla	Ota kädellä tukea mennessäsi tasapainoilemaan ja sieltä poistuessasi. Voit varioida tasapainoilua tehden kyykyä tai olemalla yhden jalan varassa.	Poikittainen vatsalihas (jalkalihasten tehostaminen eri variaatioissa ja vinot vatsalihakset mukana yhdellä jalalla tasapainoillessa)
Olkavarren kierto sivusuunnassa	Tee liike kuminauhalla, käsipainolla tai Kinesis® -laitteella. Pidä kyynärpää kiinni kyljessä ja tee liike rauhallisesti.	Kiertäjäkalvosin, leveä selkälihas ja iso rintalihas
Askellus eteen tai askelkyyky taakse rappusilla	Askelluksen jälkeen tuo takimmaisesta jalan polvi ylös eteen. Askelkyykyssä mene ylemmälle rappuselle ja tee askelkyyky taaksepäin. Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan.	Iso pakaralihas ja nelipäinen reisilihas (etureidet)

Levy painon kierto pään ympäri	Pyri pitämään vartalo mahdollisimman paikallaan ja vältä turhaa heilumista.	Olkavarret sekä poikittainen ja vinot vatsalihakset
Kyykky jumppapallolla seinää vasten	Jännitä keskivartalo ennen kyykkyä ja tee liike rauhallisesti. Lisähaastetta saat ottamalla lisäpainon syliin.	Poikittainen vatsalihas, keskimmäinen ja iso pakaralihas sekä nelipäinen reisilihas (etureidet)

KEHONHUOLTOTILASSA

Lihasten ravistelu (5min)

- Seisten: jalat, kädet ja pakarat
- Istuen/takanojassa: taka- ja etureidet, pohkeet ja kädet

Jännitys-rentoutus-harjoitus (15min)

Fiiliskierros ja tuntipalautelomakkeen täyttö (10min)

- Keskustelua facebook-ryhmästä, ulkotreenimahdollisuudesta ja toiveista harjoitusohjelmiin

Tunti 4. Ulkotreeni

KAMPUKSEN KENTÄLLÄ

Alkuverryttely (15min)

- Reipas kävelylenkki
- Ohjatut venyttelyt, joiden lomassa pääharjoituksen ohjeistuksen aloitus

Pääharjoitus: Syke- ja lihaskuntotreenin yhdistäminen, ulkotreeni (45min)

- 1-3minuutin kävely- tai hölkkälenkin ja lihaskuntoliikkeiden vuorottelu omaan tahtiin
- Liikkeiden toistot 15–20, ohjeet lapuilla

LIIKE	OHJEISTUS
Kyykky sivuaskeleella	Kyykky leveällä haara-asennolla. Ota kyykyn jälkeen askellus toisen jalan viereen ja ojenna vartalo suoraksi.
Punnerrus	Voit tehdä punnerruksen esim. penkkiä, puuta tai kiveä vasten. Kyynärpäät osoittavat viistosti taaksepäin koko liikkeen ajan.
Askelkyykkäkävely eteen	Pidä selkä suorana, äläkä ota liian pitkiä askelia. Polvi ei kuitenkaan saa ylittää varpaiden linjaa.
Varpaille nousu	Pidä pieni pito yläasennossa ja ota kädellä tukea tarvittaessa. Voit tehostaa liikettä pitämällä päkiät esim. rappusen tai penkin reunalla.
Dippi	Tee liike penkin tai rappusen reunalla. Voit helpottaa liikettä pitämällä jalat koukussa tai tehostaa pitämällä ne suorina. Jos olkapäässä tai kyynärpäässä tuntuu voimakasta kipua, keskeytä liike.
Askelkyykky taakse	Selkä pysyy suorana ja polvi käy lähellä maata. Etummaisesta jalan polvi ei saa ylittää varpaiden linjaa. Voit halutessasi tehdä yhden jalan toistot peräkkäin.
Askellus korokkeelle sivusta	Asetu kylki kohti penkkiä / rappusta. Askella korokkeelle ja tuo ulompi jalka toisen viereen. Voit tehostaa liikettä tuoden ulomman jalan polven ylös navan korkeudelle.
Vaaka + potku eteen	Vaa'assa suora linja nilkasta päähän asti. Kädet käyvät lähellä maata. Tuo ilmassa oleva jalka eteen ja tee kevyt potku ilmaan. Tee saman jalan toistot putkeen.
Askellus korokkeelle edestä	Askella edessä olevalle penkille / rappuselle. Voit tehostaa liikettä tuoden takimmaisesta jalan polven ylös eteen.
Pakaratpotku punnerruksella	Tee liike esim. penkkiä tai puuta vasten. Vie toinen jalka taakse suorana niin, että saman jalan pakaralihakset jännittyvät. Pyri välttämään selkää menemästä notkolle. Tee tämän jälkeen punnerrus ja laske jalka toisen viereen vasta liikkeen jälkeen. Tee saman jalan toistot putkeen.

KEHONHUOLTOTILASSA

Lepoasennot (15min)

- Teoriaa rentoutusasentojen ja kehonhuollon hyödyistä

ASENTO	OHJEISTUS
Selinmakuu	-Jalat kohti kattoa/tuolin tai jumppapallon päällä -Tukea niskan ja ristiselän alle -Jalat voi olla myös koukussa polvet toisiinsa nojaten
Kylkimakuu	-Tukea povien ja käsien väliin sekä pään alle
Takanoja	-Tukea selän ja niskan taakse sekä polvien alle
Lapsen asento ja konttausasento	-Nojaaminen lattiaan, jumppapalloon tai tuoliin

Fiiliskierros ja tuntipalautelomakkeen täyttö (5min)

Tunti 5. Vatsa- ja lantionpohjalihasten harjoittelu

KUNTOSALILLA

Teoriaa vatsalihasten anatomiasta, ja erkaumasta sekä ohjeita harjoittelusta raskauden aikana (15min)

Pääharjoitus: Keskivartaloharjoitteet odottajille (45min)

- Tarkoitus läpikäydä liikkeitä ohjatusti ja harjoitella keskivartalon aktiivointia

	LIIKE	OHJEISTUS
Seisten	Selkä seinään	Nojaa seinään jalat tukevasti maassa hieman kauempana. Jännitä vatsalihaksiasi ja vie selkärankasi kiinni seinään.
	Vartalon kierrot	Kierrä ylävartaloasi sivuille jalkojesi pysyessä paikallaan.
	Kylkitaivutus	Pidä kädet vartalosi sivuilla. Vie toista kättä kohti maata rutistaen keskivartaloa sivulle päin uloshengityksen aikana.
	Rutistus	Lähde jännittämään vatsalihaksiasi uloshengityksen aikana. Samalla selkäsi pyöristyy. Ojenna selkäsi toistojen välissä suoraksi.
Selinmakuullaan	Jalkojen nostot	Laita jalkasi maahan ja polvesi koukkuun. Lähde nostamaan jalkojasi vuorotellen ilmaan keskivartalon ollessa jännitettynä. Tee aluksi ihan pieni nosto ja suurena sitä halutessasi.
	Jalkojen vienti sivulle	Asetu kyynärnojaan, koukista polvesi ja irrota jalkasi maasta. Vatsalihakset ovat jo valmiiksi jännitettynä ja lähde viemään koukistettuja jalkoja sivuille. Halutessasi voit suoristaa jalkasi sivuilla.
	Jalkojen vienti maahan	Pysy kyynärnojassa, polvesi koukussa ja jalkasi irti maasta. Lähde viemään jalkojasi vuorotellen kohti maata vastalihasten ollessa jännitettynä. Voit viedä jalat maahan myös yhtä aikaa.
Kylkimakuullaan	Rutistus yhteen	Alempi käsi ja jalka suorina tai koukistettuina. Ylempi käsi ja jalka liikkeen alussa suorina venytyksessä. Lähde viemään kyynärpäätä ja polvea yhteen kylkirutistuksen ja uloshengityksen aikana. Vie käsi ja jalka takaisin suoriksi venytykseen toistojen välillä.
	Lantionnosto	Asetu alemman kyynärvartesi varaan ja pidä polvesi koukussa. Lähde nostamaan lantiotasi ylöspäin keskivartalon jännittyessä uloshengityksen aikana.
	Osteri	Koukista polvesi. Jännitä keskivartalosi ja pakarasi ja avaa ylemmän jalkasi polvea ylöspäin. Jalkaterät pysyvät kiinni toisissaan.
Muut	Supermies	Asetu konntausasentoon. Vie vastakkainen kätesi ja jalkasi suoriksi eteen ja taakse. Pidä keskivartalosi jännitettynä ja selkäsi suorana. Ojennuksen jälkeen vie kyynärpäsi kohti polveasi vartalosi alla. Tee ojennus uudestaan ja vaihda puolta. Halutessasi voit tehdä pelkän ojennuksen.
	Vartalon kierto vastuksella	Asetu tukevaan seisoma-asentoon. Laita kuminauha käsiesi väliin toisen pään ollessa tukevasti kiinnitettynä sivulla. Vie

		kättesi suoraksi eteen ja lähde kiertämään ylävartaloasi sivulla vastakkaiseen suuntaan kuminauhaan nähden. Lantiosi pysyy paikallaan ja kätesi menevät muun ylävartaloasi kanssa samaan tahtiin. Tee myös toinen puoli. Kuminauhan tilalla voit käyttää esim. Kinesis® -laitetta tai käsipainoa.
	Pariharjoite	Seisokaa parisi kanssa selät vastakkain. Ottakaa välineeksi esim. levypaino tai kuntopallo. Lähde kiertämään vartaloasi sivuille antaen välineen parillesi sivukautta. Vastaanota väline toiselta puolelta ja vaihtakaa välillä suuntaa. Vie seuraavaksi väline parillesi yläkautta pääsi päältä. Saadessasi välineen tee rutistus eteen.

KEHONHUOLTOTILASSA

Teoriaa lantionpohjan anatomiasta ja muutoksista raskausaikana, ohjeita harjoitteluun (10min)

Lantionpohjalihasten harjoittelu ohjatusti (15min)

HARJOITE	OHJEISTUS
Lantionpohjan tunnistamisharjoitus	Jännitä lantionpohjaa kuin yrittäisit sulkea peräaukon. Jännitä seuraavaksi lantionpohjan etuosa kuin sulkisit emättimen ja virtsarakon. Rentouta lantionpohja osio kerrallaan ja toista harjoitus 5 kertaa.
Kestovoima	Jännitä lantionpohja ja pidä jännitys 10 sekuntia. Rentouta lantionpohja ja pidä 10 sekunnin palautus. Toista harjoitus 8 kertaa.
Nopeusvoima	Tee nopea ja hallittu lantionpohjan jännitys ja rentouta heti jännityksen jälkeen. Pidä 5 sekunnin palautus. Toista harjoitus 15 kertaa.
Maksimivoima	Jännitä lantionpohjaa mahdollisimman voimakkaasti sisään ja ylöspäin 5 sekunnin ajaksi ja rentouta 10 sekunnin ajaksi. Toista harjoitus 5 kertaa.
Hissi	Kuvittele lantionpohjaan 4 kerrosta. Lähde jännittämään yksi kerrosta kerrallaan ja toista sama tullessasi alaspäin, eli rentouttaessasi lantionpohjaa. Pidä jännitys ylimmässä kerroksessa pari sekuntia. Toista harjoitus 3 kertaa.

Fiiliskierros ja tuntipalautelomakkeen täyttö (5min)

Tunti 6. Kehonpainoharjoittelu

KUNTOSALILLA

Alkuverryttelynä aurinkotervehdys (15min)

1. seisten kädet vastakkain
2. käsien ojennus ylös
3. taivutus eteen kädet suorina
4. taivutus maahan polvet suorina
5. toisen jalan vienti taakse kädet maassa
6. selkä suoraksi ja käsien ojennus ylös
7. kädet takaisin maahan ja punnerrusasentoon
8. polvet maahan ja lapsiasentoon
9. konttausasentoon
10. seisova koira
11. toinen jalka eteen käsien väliin
12. selkä suoraksi ja käsien ojennus ylös
13. kädet takaisin maahan, jalat vierekkäin
14. selkä pyöreänä nikama nikamalta ylös
15. käsien ojennus ylös selkä suorana
16. kädet yhteen

Pääharjoitus: Kehonpainoharjoittelu patteriharjoituksena (30min)

- Steppilaudat mattojen viereen
- Jokaista liikeparia tehdään kolme kierrosta omaan tahtiin
- Taukoja oman fiiliksen mukaan, patterien välissä pidempi tauko

	LIIKE 1	LIIKE 2	TOISTOT
Pakarat	Pakarapotku taakse konttausasennossa TAI seisten seinästä tukien	Jalan nosto suorana ylöspäin kylkimakuuasennossa TAI seisten sivulle seinästä tukien	5-10 per puoli
Käsivarret ja yläselkä	Punnerrus polvet maassa kädet laudan päällä	Dippi laudalta	8-12
Reidet, säären etuosa ja pohkeet	Askelkyky eteen tai taakse laudan kanssa	Päkiöille nousu laudalla	8-12
Keskivartalo	Kylkilankusta vartalon nosto polvet maassa	Punnerrusasennosta käden vienti ylös, polvet maassa ja kädet laudalla	5-10 per puoli
Reidet ja selkä	Kyykky	Hyvää huomenta	10

KEHONHUOLTOTILASSA

Rintakehää ja selkää huoltava harjoitus (30min)

ASENTO	LIIKE
Seisten	Niskan venytykset Hartioiden ja olkapäiden pyörittely Seisten kädet takaraivossa kynärpäät eteen ja taakse Seisten rangan kierto kädet takaraivossa, kierrossa taivutus alaspäin Eteentaivutus jalat leveällä, kädet yhdettä selän takana ja taivutuksessa kohti kattoa Parin kanssa käsien venytys taakse ja eteen

Konttausasento	Kissa (erikseen alaselkä ja rintakehä) Lantion pyöritys konttausasennossa muun vartalon pysyessä paikallaan Konttausasennossa toinen käsi pään taakse ja kyynärpäähän vieni ylös ja alas Konttausasennosta käden vieni alas ja ylös
Kylkimakuu	Kylkimakuulla käden vieni toiselle puolelle Viisari: kylkiasennossa kädet eteen ja yhteen suorina, tee päällimmäisellä kädellä mahdollisimman isoa ympyrää, muu kroppa paikoillaan
Selinmakuu	Polvien halaus Toisen polven halaus ja keinuttelu sisään ja ulospäin Selinmakuu kädet sivuilla, polvien vieni sivuille venytykseen

Fiiliskierros ja tuntipalautelomakkeen täyttö (15min)

- Kokemukset kurssista
- Viimeiset toiveet harjoitusohjelmiin
- Ohjeistus kurssipalautekyselyyn vastaamisesta sekä harjoitusohjelmien käytöstä

Liite 6.

TUNTIPALAUTE:

Miten kehosi tuntemukset muuttuivat tunnin aikana?

Miten mielialasi muuttui tunnin aikana?

Paras hetkesi tunnilta:

Palautteesi ohjaajalle:

Väritä tunnille antamasi sydämet



Kiitos osallistumisestasi ja nähdään ensi kerralla!

Liite 7.

KURSSIPALAUTE

- 1. Koitko saavasi kurssilta hyödyllistä ja tarvittavaa tietoa raskauden aikaisesta lihaskuntoharjoittelusta?**
- 2. Oliko kurssin sisältö toiveidesi mukainen?**
- 3. Koitko saavasi riittävästi ohjausta ja henkilökohtaista palautetta?**
- 4. Mitkä kurssilla oppimasi asiat koit tärkeimpinä ja vähemmän tärkeimpinä? Miksi?**
- 5. Mistä aiheista olisit halunnut saada lisää tietoa ja ohjausta?**
- 6. Millä tavalla kurssi muutti ajatuksiasi raskauden aikaisesta liikunnasta ja lihaskuntoharjoittelusta yleisesti?**
- 7. Millaiset valmiudet kurssi antoi sinulle omatoimiseen lihaskuntoharjoitteluun?**
- 8. Millaiseksi koit ryhmän ilmapiirin ja koitko ryhmäkoon sopivaksi?**
- 9. Olisitko jatkanut osallistumista, jos kurssi olisi jatkunut pidempään ja olisiko tällaiselle kurssille mielestäsi yleisesti tarvetta?**
- 10. Arvioi kurssi alleviivaamalla antamiesi sydämien määrä (1=välttävä, 5=erinomainen).
Voit antaa myös sanallista palautetta.**

♡♡♡♡♡

- 11. Terveiset tutkijaohjaajalle:**

KIITOS VASTAUKSISTASI JA INTOA TREENEIHIN!

Liite 8.

Heippa!

Tässä liitteenä harjoitusohjelmat ja kurssipalautekysely. Lue harjoitusohjelmat läpi enne kurssipalautteen täyttämistä. Palauta kurssipalaute viimeistään pe 25.11.

Harjoitusohjelmien liikkeet ovat tuttuja yhteistreeneistämme ja pyrin laittamaan liikkeisiin selkeät ohjeet kuvien lisäksi. UKK-instituutin liikuntapiirakan (turvallisuusohjeet ja liikuntasuosituksot -lomake) mukaan kestävyyskunnan lisäksi tulee harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kahdesti viikossa ja tähän harjoitusohjelmani keskittyvät. Tee harjoitteet omien tuntemustesi mukaisesti ja pyri tekemään liikkuvuustreeni ja toinen lihaskuntotreneista (kuntosali-/kehonpainotreeni) kerran viikossa. Liikkeet soveltuvat raskauden loppuun saakka suoritettaviksi ja voit ottaa mukaan myös muita tunneilla käytyjä harjoitteita. Minulle voi laittaa aina viestiä, jos tulee jotain kysyttävää! :)

Suuret kiitokset kaikille osallistumisesta!

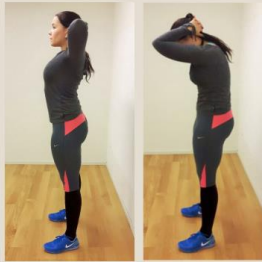
Innokkain terveisin,
Erika Pyssysalo

Selän hyvinvointia tukeva liikkuvuusharjoittelu

Tee harjoitus vähintään kerran viikossa ja toista jokaista liikettä 10 kertaa tai 5 kertaa kummallekin puolelle. Muista tehdä rauhallinen ja hallittu liike. Hengitä koko liikkeen ajan ja pidä parin sekunnin venytys.



2. SELKÄRANGAN KIERTO: Yläselän ja kylien venytys, keskivartalon ja lavan alueen lihasten vahvistaminen. Kierrä yläselkää kevyesti sivulle ja vie takimmaista kyynärpäätä kohti lattiaa keskivartalon pysyessä paikallaan.



1. SELÄN OJENNUS JA PYÖRISTYS: Rintakehän, niskan ja yläselän venytys. Vie kyynärpäitä taakse päin rintakehän pullistuessa ja selän ojentuessa. Vie kyynärpäitä eteen päin ja katsetta kohti lattiaa yläselän pyöristyessä.



3. KISSA: Koko selän venytys, poikittaisen vatsalihaksen vahvistaminen. Jännitä vatsalihakset uloshengityksen aikana ja lähde pyöristämään selkää kohti kattoa. Ojenna selkä pyöristyksen jälkeen.



4. RINTARANGAN AVAUS: Venyttää rintarankaa sekä vahvistaa hartian ja lavan alueen lihaksia. Vie kyynärpäätä kohti kattoa katseen seurattuna mukana ja lantio pysyy paikallaan.



6. KÄSIVARREN AVAUS SIVULLE: Kyliä, selän ja rintakehän venytys. Vie ylempi käsi suorana vartalon toiselle puolelle olkapään mennessä lähelle lattiaa. Katse on koko ajan eteenpäin ja lantio pysyy paikallaan.



5. KÄDEN VIENI: Rintarangan ja olkapäiden liikkuvuusharjoite. Vie toinen käsi suorana vartalon sivusta kohti kattoa katseen seurattuna mukana. Ala-asennossa vie käsi toisen käden kainalon alta mahdollisimman pitkälle.



7. LAPSEN ASENTO: Selän venytys ja koko kehon rentoutus. Polvet osoittavat sivulle päin, jotta kasvanut kohtu mahtuu niiden väliin. Liikkeen voi tehdä myös esim. kädet tuolia vasten. Takapuolta voi halutessaan nostaa ylöspäin.

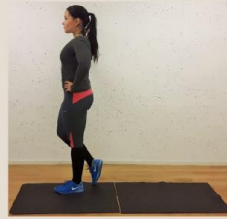
"Reippaasti raskaana" –kehonpainoharjoittelu

Lämmittele lihaksia ennen harjoitusta 10 min, esim. kävellen ja lyhyin venyttelyin. Tee yhtä liikettä 10-15 toistoa tai 5-8 toistoa kummallekin puolella kolme sarjaa. Vaihtoehtoisesti voit tehdä harjoituksen kuntopiirinä. Tee jokaista liikettä vuorotellen 45 sekuntia 2-3 kierrosta.



1. SELKÄ SEINÄÄ VASTEN:

Poikittaisen vatsalihaksen vahvistaminen ja keskivartalon hallinta. Pidä alussa selkä neutraalissa asennossa ristiselän, lapojen ja takaraivon osuessa seinään. Jännitä vatsalihakset uloshengityksen aikana ja vie lanneranka seinään kiinni kääntäen lantiota taakse päin.

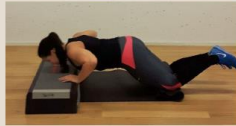


3. PÄKIÖILLE NOUSU:

Pohkeiden vahvistaminen, jalkaterien liikkuvuus ja tasapaino. Nouse päkiöille ja pidä hetken pito. Ota tukea seinästä tarvittaessa. Liikkeen voi tehdä myös korokkeen reunalla, esim. portailla, jolloin kantapääät käyvät varpaiden alapuolella nousujen väleissä.



4. SIMPUKANKUORET: Poikittaisen vatsalihaksen ja pakaroiden vahvistaminen. Pidä olkapäät, lonkat ja nilkat suorassa linjalla. Avaa ylempään jalan polvea ylöspäin jalkaterien pysyessä kiinni toisissaan. Pidä keskivartalo jännityksessä noston ajan. Samalla voit jännittää lantionpohjalihakset.



5. PUNNERRUS: Rintalihaksien ja olkavarren takaosien vahvistaminen. Laita kädet hartian leveydelle ja vie rintakehä kohti käsiä. Pidä keskivartalo jännityksessä ja selkä suorana. Voit viedä takapuolta hieman ylöspäin, jotta kasvanut kohtu ei häiritse liikkeen suorittamista. Voi tehdä liikkeen esim. sohvaa tai seinää vasten.



6. SUPERMIES: Selän vahvistaminen ja keuhonhallinta. Nosta vastakkainen jalka ja käsi suoraksi vartalon jatkeeksi. Katse pysyy alaspäin ja selkä on suorana. Tee vain pieni nosto, jos selkä notkistuu helposti tässä liikkeessä.

7. JALAN NOSTO YLÖS:

Pakaroiden ja vinojen vatsalihaksien vahvistaminen. Nosta jalka suorana ylös päin noin 45 asteen kulmaan rauhallisesti. Liike voi olla myös pienempi.

"Valmistaudu vauva-arkeen" -kuntosaliohjelma

Lämmittele lihaksia ennen harjoitusta 10 min aerobisella laitteella. Tee yhtä liikettä 10-15 toistoa 2-3 sarjaa.



1. VAAKAPRÄSSI TAI KYKKY JUMPPAPALLOLLA:

Poikittaisen vatsalihaksen, pakaroiden ja etureisien vahvistaminen. Pidä jalat leveässä haara-asennossa ja jännitä aluksi keskivartalo. Laskeudu liikkeen ala-asentoon hitaasti ja pidä lyhyt pito polvikulman ollessa min. 90 astetta. Polvet liikkuvat varpaiden suuntaisesti. Tullessasi yläasentoon älä lukitse polvia, vaan pidä ne pienessä koukussa.



2. RINTAPUNNERRUS TAI ETUVIPUNOSTO VASARAOtteella:

Rintalihasten ja ojentajan/olkapäiden vahvistaminen. Pidä hartiat rentoina kummassakin liikkeessä. Kyynärpäät menevät alaviistoon rintapunnerruksessa. Etuvipunostossa keskivartalo on tiukkana ja ylävartalo pysyy paikallaan, eikä heijaa käsien mukana.



3. ALATALJASOUTU: *Selän ja hartiaselän lihasten vahvistaminen. Alkuasennossa kädet ovat nilkkojen yläpuolella. Vedä lavat yhteen ja jännitä keskivartalo. Vie vartaloa hieman taaksepäin ja vedä käsiä rintakehän alapuolelle. Palauta vartalo eteenpäin sekä rentouta lapojen seutu ja keskivartalo.*



4. REIDEN LOITONNUS: *Pakaroiden vahvistaminen ja keskivartalon hallinta. Vie polvia pois päin toisistaan ja pidä lyhyt pito. Tee palautus hitaasti. Pyri välttämään nykäisevää liikettä.*



6. OJENTAJAPUNNERRUS YLÄTALJASSA: *Ojentajien ja kyynärvarsien lihasten vahvistaminen. Pidä kyynärpäät kiinni kyljissä, hartiat rentoina ja selkä suorana. Ylävartalo voi nojata hieman eteenpäin, jos kohtu on jo kasvanut suureksi.*



5. HAUISKÄÄNTÖ VASARAOtteella: *Hauksien ja kyynärvarsien lihasten vahvistaminen. Pidä keskivartalo tiukkana ja hartiat rentoina. Ylävartalo pysyy paikallaan, eikä heijaa käsien mukana. Voit tehdä liikkeen myös vuorokäsin ja istuen.*



7. HYVÄÄ HUOMENTA: *Pakaroiden, takareisien ja selän vahvistaminen. Tee liike kepillä tai tangolla. Vie takapuolta taaksepäin ja pidä selkä suorana. Katse siirtyy liikkeen mukana alaspäin. Jännitä pakaralihakset tullessasi takaisin ylös.*



Liite 9. Kurssin sisältöjen ja materiaalien suunnittelussa käytetty lähdeaineisto

- Anttonen, E. & Åkerman, P. (2013). Lantionpohjan lihasharjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Potilasohje. Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Jyväskylä.
- Arkko, S. & Mård, A. (2010). Äitien kokemuksia perhevalmennuksesta – fysioterapian näkökulma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201101061060>.
- Aukee, P. & Palonen, P. (2017). Lantionpohjan lihasten harjoittelu. Potilasohje. Verkkosivu. <https://www.kaypahoito.fi/nix00565>.
- Babbar, S., Hill, J. B., Williams, K. B., Pinon, M., Chauhan, S. P. & Maulik, D. (2016). Acute fetal behavioral Response to prenatal Yoga: a single, blinded, randomized controlled trial. *American Journal of Obstetrics & Gynecology* 214, 1-8. doi:10.1016/j.ajog.2015.12.032.
- Barakat, R., Lucia, A. & Ruiz, JR. (2009). Resistance exercise training during pregnancy and newborn's birth size: a randomised controlled trial. *International Journal of Obesity* 33, 1048–1057. doi:10.1038/ijo.2009.150.
- Barakat, R., Perales, M., Garatachea, N., Ruiz, J. R. & Lucia, A. (2015). Exercise during pregnancy. A narrative review asking: what do we know? *British Journal of Sports Medicine* 49, 1377-1381. doi:10.1136/bjsports-2015-094756.
- Barakat, R. & Perales, M. (2016). Resistance Exercise in Pregnancy and Outcome. *Clinical Obstetrics and Gynecology* 59 (3), 591-599. doi:10.1097/GRF.0000000000000213.
- Camut, M. & Tuokko, J. (2015). Liikkuva äiti. Liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkauman ehdoilla. Opas. <http://www.trainingcorner.fi/RaskausliikuntaOpas.pdf>.
- Chiarello, C. M., Falzone, L. A., McCaslin, K. E., Patel, M. N. & Ulery, K. R. (2005). The Effects of an Exercise Program on Diastasis Recti Abdominis in Pregnant Women. *Journal of Women's Health Physical Therapy* 29, 11-16. doi:10.1097/01274882-200529010-00003.
- DeMaio, M. & Magann, E. F. (2009). Exercise and Pregnancy. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons* 17, 504–514. doi:10.5435/00124635-200908000-00004.

- Etula, K. & Kraft, S. (2011). Mammaenergiaa: Harjoitusohjelmia liikunta- ja hyvinvointineuvonnan tueksi. Savonia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112916184>.
- Exercise During Pregnancy. (2016). The American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Hagman, M. & Wendell, O. (2012). Voidaan paksusti mutta hyvin! Raskausajan hyvinvoinnin edistäminen liikunnan keinoin. Tampereen ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012120318059>.
- Humalajoki, M. (2012). Lantionpohjan lihasten hallinta. Opas naisille lantionpohjan lihasten ja virtsarakon hallinnasta. Vaasan ammattikorkeakoulu. Terveystyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012101614447>.
- Hämäläinen, K. (2015). Raskausajan vesiliikunnan hyödyt. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015060912948>.
- Härkönen, T. & Mäkäläinen, A. (2011). Raskaudenajan selkäkivut ja niiden ennaltaehkäisy. Savonia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112215078>.
- Jaakkola, Kaisa. (2015). Reipas, rakas raskaus. Helsinki: Tammi.
- Järvi, M., Suomalainen, J. & Valkonen, M. (2012). Virtaa äitiyteen! Opas raskaana oleville ja synnyttäneille liikunnasta ja lantionpohjan lihasten harjoittelusta. Savonia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012112316199>.
- Kallio, E. & Kuokkanen, T. (2013). Raskausajan kuntosaliharjoittelu. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201303253601>.
- Kawaguchi, J. K. & Pickering, R. K. (2010). The Pregnant Athlete, Part Z: Exercise Recommendations. *Human Kinetics*. 15 (3), 38–41. doi:10.1123/att.15.3.38.
- Kinnunen, L. & Nieminen, L. (2016). Opas raskaus- ja vauva-ajan hyvinvointiin. Valmistaudu synnytykseen ja palaudu raskaudesta. Opas. <https://docplayer.fi/108715676-Opas-raskaus-ja-vauva-ajan-hyvinvointiin-valmistaudu-synnytykseen-ja-palaudu-raskaudesta-liisa-kinnunen-linda-nieminen.html>.

- Kivistö, S. & Puhakka, N. (2012). Pilates osana alaselkäoireisten fysioterapiaa – Pilates-kotiharjoitusohjelmat alaselkäoireisille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012121119097>.
- Korkeamaa, S. & Kuukasjärvi, O. (2015). Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen – Opas monipuoliseen liikkumiseen. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015121420506>.
- Kuivalainen, M. & Muhonen, M. (2012). Synnytykseen valmistautuminen rentoutumisen keinoin. Pohjoiskarjalan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012121819971>.
- Lantionpohjanlihasten harjoitteet. (2010). Potilasohje. Tuusulan terveyskeskus. Fysioterapia.
- Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje. Käypä hoito -potilasohje (2017). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi.
- Liikunta. (2012). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi.
- Liikuntapiirakka. (2009). UKK-instituutti. Verkkosivu. www.ukkinstituutti.fi.
- Liikunta raskauden aikana. (2009). UKK-instituutti. Verkkosivu. www.ukkinstituutti.fi.
- Mäkinen, A., Rekilä, S. & Riekkö, S. (2014). Pelekkääkö nää liikkua? Opas raskauden aikaiseen ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Oulun ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014101314702>.
- Miquelutti, M. A., Cecatti, J. G. & Makuch, M. Y. (2015). Developing strategies to be added to the protocol for antenatal care: An exercise and birth preparation program. *Clinics* 70 (4). doi:10.6061/clinics/2015(04)02.
- Moyer, C., Livingston, J., Fang, X. & May, L. E. (2015). Influence of exercise mode on pregnancy outcomes: ENHANCED by Mom project. *BMC Pregnancy & Childbirth* 15. doi:10.1186/s12884-015-0556-6.
- Nummela, H. & Sjögren, L. (2012). Onnea odotukseen, voimia vauva-arkeen. Raskausajan liikunta ja synnytyksestä palautuminen. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012112616588>.
- Nykänen, O., Söderholm, E. & Voutilainen, H. (2011). Rentoutumisopas raskaana oleville. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105066636>.

- O'Connor, P. J., Poudevigne, M. S., Cress, M. E., Motl, R. W. & Clapp, J. F. (2011). Safety and Efficacy of Supervised Strength Training Adopted in Pregnancy. *Journal of Physical Activity and Health* 8 (3), 309–320. doi:10.1123/jpah.8.3.309.
- Odottavan selkä. Suomen Selkäliitto. Helsinki. Opas. https://selkakanava.fi/wp-content/uploads/content-images/odottavan_selka.pdf.
- Pisano, Virva. (2007). *Liikkuva äiti: opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan*. Jyväskylä: Docendo.
- Pulkkinen, M. & Virranniemi, M. (2012). *Vauhtia odotukseen! Liikunta raskauden aikana opaslehtinen Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskuksen neuvoloihin*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012121119028>.
- Päivänsara, A. (2013). *Liikunnallisen äidin käsikirja*. Tallinna: Art House Oy.
- Rautaparta, M. (2010). *Raskaus, synnytys, äitiys. Äidiksi omaa kehoa kuunnellen*. Porvoo: WSOY.
- Repo, T. & Smolander, P. (2015). *Selän hyvinvointi raskauden aikana*. Savonia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015102615723>.
- Runtti, M. (2016). *Raskauden aikainen ja synnytyksen jälkeinen liikunta. Opas neuvolan asiakkaille ”Liikkuen läpi raskauden”*. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201603103047>.
- Settles Huges, B. (2007). *Women's health: Obstetrics and Pelvic Floor*. Teoksessa C. Kisner & L. A. Colby (toim.) *Therapeutic exercise: Foundations and Techniques*. 5th edition. Philadelphia, PA: F.A. Davis Company, 797-824.
- Soratie, S. & Viljanen, M. (2014). *Liiku kahden edestä! – Esite turvalliseen raskausajan liikuntaan*. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405086659>.
- Tuomikanta, L. (2015). *OMA NAPA Raskausajan painonhallinta verkossa*. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201501271661>.

Liite 10. Kooste tutkimuksessa esiin tulleista raskausajan lihaskuntokurssin toimivista käytänteistä

KURSSIN KÄYTÄNTEET	EHDOTUS TOTEUTTAMISESTA
Toteutuksen aika ja paikka	<ul style="list-style-type: none"> • Tapaaminen kerran viikossa arki-iltana tai viikonloppuna • Toteutuspaikassa tärkeää mahtua piirimuodostelmaan jumppamattojen kanssa • Paras tila kurssille olisi tilava kuntosali, jossa avointa tilaa riittävästi • Kehonhuoltoon sopii myös muu avoin tila • Tilan on oltava rauhallinen ympäristö, joka tulisi olla varattu tapaamiskerroilla vain tämän ryhmän käyttöön • Sisätilojen lisäksi voi hyödyntää mahdollisia ulkoliikuntapaikkoja
Pituus ja tapaamiskertojen kesto	<ul style="list-style-type: none"> • Tärkeää säännöllisyys ja jatkuminen mahdollisimman pitkälle raskautta (minimikesto kuusi viikkoa) • Tapaamiskerran ja harjoituksen pituussuositus 60–90 minuuttia
Ryhmäkoko ja osallistujien rekrytointi	<ul style="list-style-type: none"> • Pienryhmä, kokosuositus 6–8 osallistujaa • Rekrytoinnissa yhteistyö kunnan terveystieteiden kanssa (äitiysneuvolan terveydenhoitajat ja fysioterapeutit) <ul style="list-style-type: none"> ○ Terveydenhuollon ammattilainen suosittelee kurssia odottajalle, joka täyttää osallistumisen kriteerit ○ Suosituskriteerit: ehdottomia vasta-aiheita ei esiinny, odottaja on kurssin alkaessa enintään raskausviikolla 25 ○ Henkilökunnalle jaettu paperisia mainoslappuja, joissa tietoa kurssista, ilmoittautumisohjeet ja ohjaajan yhteystiedot (mainos voi olla myös sähköisessä muodossa äitiysneuvolan internet-sivustolla)
Suunnittelussa huomioitavat tekijät ja tuntirakenne	<ul style="list-style-type: none"> • Osallistujilta tulee pyytää tarpeelliset esitiedot ennen kurssin alkua (raskausajan liikunnan suhteelliset vasta-aiheet, liikkumiseen vaikuttavat sairaudet ja oireet, toiveet kurssille) • Osallistujille tulee välittää selkeä alkuinfo, jossa kurssin alkamisajankohta ja paikka sekä ytimekäs ohjeistus kurssin toimintatavoista (esim. ilmoitus poissaolosta tekstiviestitse) • Suunnittelussa tulee huomioida osallistujien liikuntarajoitteet ja toiveet • Tuntirakenteen tulee olla selkeä ja toistuva <ul style="list-style-type: none"> ○ Huomioi tunnilla rutiininaiset toimintatavat (esim. maton haku aina alkupiiriin tullessa) • Ehdotus tuntirakenteesta: alkupiiri, lämmittely, pääharjoitus ja kehonhuolto-osio <ul style="list-style-type: none"> ○ Alkupiiriin tai pääharjoituksen ja kehonhuolto-osion väliin voi sisällyttää teoriaosion
Yhteydenpito	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteydenpito ja tiedottaminen puhelimitse ja sähköpostitse <ul style="list-style-type: none"> ○ Sähköposti ensisijainen väline esitietolomakkeen, alkuinfon ja mahdollisten materiaalien välittämiseen

	<ul style="list-style-type: none"> • Sosiaalisen median kanavia voi hyödyntää kurssin osallistujien väliseen keskusteluun (esim. Facebookin suljettu ryhmä)
Tuntien sisältö ja turvalliset harjoitteet	<ul style="list-style-type: none"> • Esimerkkejä tuntien sisältöihin löytyy liitteen 5 tuntuunnitelmissa • Sisältöjen monipuolisuus ja vaihtelevuus motivoi jatkamaan kurssia ja liikuntaa, ehdotuksia sisältöihin: <ul style="list-style-type: none"> ○ liikkuvuusharjoittelu ○ erilaiset rentoutusmenetelmät ja tietoisuusharjoitukset ○ keppijumppa ○ jooga ja pilates ○ lepoasennot ○ keskivartalon ja lantionpohjan harjoitteet ○ voimaharjoittelu laitteilla/välineillä/kehonpainolla ○ ulkona tehtävä yhdistelmäharjoitus (sykettä nostava lenkki ja lihaskuntoharjoitteet) • Ehdotuksia harjoitusmenetelmiin: <ul style="list-style-type: none"> ○ paikkaharjoittelu (yksin tai parin kanssa vuorotellen) ○ kiertoharjoittelu ○ patteriharjoittelu ○ yhdistelmäharjoittelu • Tunteihin kannattaa sisällyttää lyhyitä teoriaosioita, ehdotuksia teoriaosuuksiin: <ul style="list-style-type: none"> ○ lihaskuntoharjoittelun hyödyt/muodot/turvallisuus raskausaikana ○ vatsalihasten erkauman ja lantionpohjan anatomia sekä harjoittelu raskausaikana ○ internetin ristiriitaisen tiedon käsittely • Hyödynnetään apuvälineitä ja tarjotaan liikevaihtoehtoja (eriytetään eli helpotetaan harjoitetta tai lisätään haastetta) • Huomioidaan kehon tasapuolinen kuormitus • Turvallisia asentoja: <ul style="list-style-type: none"> ○ kylkimaku ○ seisoma-asento (lyhyissä pätkissä) ○ istuma-asento ○ konttausasento
Turvallisuusohjeet	<ul style="list-style-type: none"> • Osallistujille jaetaan turvallisuusohje heti kurssin alussa ja käykää se yhdessä läpi <ul style="list-style-type: none"> ○ esimerkki turvallisuusohjeesta löytyy liitteestä 4 • Huomioidaan liikunnassa esiintyvät oireet ja vasta-aiheet (liite 4), joiden ilmaantuessa liikunta tulee keskeyttää • Huolehditaan harjoitusten aikana: <ul style="list-style-type: none"> ○ riittävä alkulämmittely ja harjoituksen ohjeistus ○ oikeanlainen ja rauhallinen suoritustekniikka ○ säännölliset tauot ja nesteytys
Ohjaajan toiminta	<ul style="list-style-type: none"> • Ohjaajan toiminnassa tärkeää selkeys, rauhallisuus, innostavuus ja helposti lähestyttävyyys

	<ul style="list-style-type: none"> • Ohjaajalla tulee olla ammattitaitoa raskausajan liikunnan teoriasta ja ohjaamisesta • Ajan antaminen keskustelulle ja ohjaajan aktiivisuus keskustelunaloittajana <ul style="list-style-type: none"> ○ Turvallisen ja avoimen ilmapiirin luominen ○ Ryhmäyttäminen • Ryhmän jatkuva havainnointi, kuuntelun taito ja osallistujien tuntemusten kysely <ul style="list-style-type: none"> ○ Näiden perusteella toiminnan eriyttäminen • Harjoitteiden selkeät ohjeet: <ul style="list-style-type: none"> ○ tunnin alussa käydään yhteisesti läpi tulevat harjoitukset ○ harjoituksen alussa ohjeiden kertaus ja liikkeiden huolellinen läpikäynti yhteisesti • Kannustava ja selkeä palaute <ul style="list-style-type: none"> ○ kerrotaan selkeästi mihin tulee kiinnittää huomiota, mitä tulee muuttaa suorituksessa ○ annetaan palautetta henkilökohtaisesti ja yhteisesti koko ryhmälle • Ohjaajan osallistuminen harjoituksiin tarpeen mukaan → esimerkin antaminen, osallistuminen ei saa häiritä ohjaajan havainnointia ja palautteenantoa • Ehdotuksia opetustyyliin eli työtapoihin: <ul style="list-style-type: none"> ○ komentotyyli ○ tehtäväopetus ○ pariohjaus (vapaus valita tekeekö yksin vai parin kanssa) ○ eriyttävä opetus ○ ohjattu oivaltaminen • Epävarmuuden sietäminen, kaikki ei aina mene alkuperäisen suunnitelman mukaan
<p>Omatoimisen harjoittelun tukeminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Otetaan mukaan harjoitusmuotoja, joita osallistujat voisivat toteuttaa myös omatoimisesti kurssin ulkopuolella (esim. kehonpainolla tehtävät harjoitteet) • Mukaan myös arjen toimintoja vastaavia liikkeitä → siirtovaikutus • Jaetaan tarpeen mukaan materiaaleja tunneilla läpikäydyistä harjoitteista, joita osallistujat voivat hyödyntää tapaamiskertojen ulkopuolella • Harjoitusohjelmat voivat tukea harjoittelun jatkamista kurssin jälkeen <ul style="list-style-type: none"> ○ ohjelmat tulee käydä yhdessä läpi kurssin tapaamiskerroilla • Resurssien riittäessä kurssiin kannattaa sisällyttää tietoa raskauden jälkeisestä liikunnasta