

20.2.2023

Valtuustoaloite: Äitiysfysioterapiaa neuvolapalveluiden yhteydessä

Äitiysfysioterapian tarjoamisella voitaisiin merkittävästi vaikuttaa synnyttäjien hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Moni nainen kärsii synnytyksen jälkeen lantionpohjan ongelmista sekä suorien vatsalihasten erkauman palautumattomuudesta, koska raskaus ja synnytys vaikuttavat lantionpohjan lihasten ja keskivartalon tukilihasten toimintaan.

Tällä hetkellä ohjeistus lantionpohjan jumppaan neuvolassa on usein raskausaikana ja/tai synnytyksen jälkeen saatu paperinen ohje, minkä pohjalta harjoitteita tulisi tehdä itsenäisesti. Suuri osa naisista kuitenkin tarvitsisi ja hyötyisi ammattilaisen opastuksesta. Esimerkiksi Ranskassa ja Belgiassa ohjattu fysioterapia kuuluu synnytyksen jälkeisiin palveluihin.

Lantionpohjan lihaksilla on suuri merkitys muuan muassa virtsanpidätyksen kannalta ja lihasten heikkous voi aiheuttaa mm. kohdun laskeumaa. Syvät vatsa- ja selkälihakset toimivat yhdessä lantionpohjan lihasten kanssa pitäen yllä ryhtiä. Näiden lihasten heikko toiminta vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn.

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

Ohjattu ja laadukas äitiysfysioterapia on välttämätön useille synnyttäjille. Esitän, että Pohjanmaan hyvinvointialue ryhtyy toimiin ja selvittää synnytystä ja lantionpohjan lihasten kuntoa tukevan äitiysfysioterapian ja laadukkaan fysioterapiaohjeistuksen tarjoamista neuvolapalveluiden yhteydessä.

Vaasassa 20.2.2023

Lotta Alhonnoro (Vihr.)