



## Vastaus valtuustoaloitteeseen, äitiysfysioterapiaa neuvolapalveluiden yhteydessä

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä yhdyspintojen jaosto 06.09.2023 § 50  
369/00.02.03.03/2023

Valmistelija Sjöström Pia-Maria  
Lisätietoja: puhelinnumero: 06 218 1111 (vaihde), etunimi.sukunimi@ovph.fi

Lotta Alhonnoro on jättänyt 20.2.2023 valtuustoaloitteen, joka koskee äitiysfysioterapiaa neuvolapalveluiden yhteydessä. Aloitteen mukaan äitiysfysioterapia vaikuttaisi merkittävästi synnyttäjien hyvinvointiin, fyysiseen toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Moni nainen kärsii synnytyksen jälkeen lantionpohjan ja vatsalihasten ongelmista, ja aloitteen mukaan tällä hetkellä usein ainoa naisten saama ohje on kirjallinen tiedote lantionpohjan lihasten harjoittelun tärkeydestä, mutta monet hyötyisivät ammatillisesta ohjauksesta ongelmien ehkäisemiseksi. Aloitteen mukaan tämä voitaisiin toteuttaa tarjoamalla jokaiselle tulevalle äidille neuvolapalveluiden yhteydessä tukea ja esimerkiksi käynnin fysioterapeutilla ennen ja jälkeen synnytyksen.

Aloitteesta on keskusteltu hyvinvointialueen johtoryhmässä ja asiasta on pyydetty lausunto naistentautien ylilääkäriltä, äitiysneuvolalta ja fysioterapialta.

Heikosta lantionpohjasta kärsivillä naisilla on usein jo varhaiskeski-ikässä virtsankarkailuongelmia ja usein myös selkävaivoja ja toisinaan epämääräisiä alavatsaoireita. Toisaalta on myös paljon naisia, jotka jännittävät lantionpohjan lihaksia jatkuvasti, mikä saattaa johtaa ajan mittaan yliaktiiviseen virtsarakkoon ja siitä johtuvaan tihentyneeseen virtsaamistarpeeseen. Monilla naisilla on puutteelliset tiedot siitä, mikä lantionpohja on ja miten sitä tulisi harjoittaa.

Eri kuntien äitiyshuoltoon on kuulunut vaihtelevissa määrin fysioterapiaohjausta ennen synnytystä ja sen jälkeen tehtävissä harjoituksissa. Ennen kotiin lähtöä äidit saavat synnytysosastolta kirjalliset ja osittain suulliset ohjeet lantionpohjaharjoittelusta. Jos heillä on jo osastolla ollessa hyvin vaikeita ongelmia, esim. virtsan- tai ulosteenkarkailua, tai jos heillä on ollut laaja erkauma, he saavat lähetteen fysioterapeutille, joka tapaa heidät synnytysosastolla ja varaa sen jälkeen ajan seurantakäynnille. Lisäksi hyvinvointialueen verkkosivuilla on erityyppisiä videomuotoisia ohjeita ja harjoituksia.

Perhevalmennuskursseja ollaan parhaillaan yhtenäistämässä, ja niissä fysioterapiaohjaus on edelleen tärkeässä asemassa. Ohjaus tulee olemaan ensisijaisesti virtuaalista, jotta kaikille voidaan tarjota tasavertaista palvelua, ja lisäksi sitä voitaisiin täydentää erikoiskoulutuksen saaneen fysioterapeutin luennoilla, jotka olisi suunnattu kaikille synnyttäjille. Yksilöllisiä fysioterapiakäyntejä tarjotaan, jos äidillä on ongelmia, joihin hän tarvitsee apua.

On tärkeää painottaa kokonaisuutta, jossa naiset saavat tietoa siitä, että sekä vatsa- ja selkälihaksia että lantionpohjan lihaksia tulee harjoittaa ja että se tulee tehdä oikealla tavalla hyvän ryhdin ja vahvan lantionpohjan saamiseksi ja siten tuki- ja liikuntaelinoireiden ja virtsavaivojen ehkäisemiseksi tulevaisuudessa. Tämä noudattaa myös hyvinvointialueen linjaa ehkäiseviin palveluihin panostamisessa. Hyvä ajankohta tälle on raskauden ja synnytyksen aika. Hyvinvointialueella syntyi vuonna 2022 noin 1600 lasta, ja erikoistuneen fysioterapeutin yksilöllisten käyntien tarjoaminen kaikille äideille tarpeesta riippumatta veisi resursseja ja vaatisi lisähenkilöstöä. Kustannustehokkaampi menetelmä on vanhempainvalmennuksen kehittäminen kaikille synnyttäjille annettavalla hyvällä tietopakettilla ja asian ottaminen järjestelmällisesti esille äitiysneuvolakäyntien yhteydessä, jotta voidaan tunnistaa naiset, jotka tarvitsevat fysioterapeutin yksilöllistä ohjausta, jota



tulee tarjota tasavertaisesti. Tämä voidaan toteuttaa pitkälti nykyisillä henkilöstöresursseilla.

**Sektorijohtaja, lapset, nuoret ja perheet Sjöström Pia-Maria**

Ehdotetaan, että hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä yhdyspintojen jaosto hyväksyy omalta osaltaan vastauksen aloitteeseen ja vie asian edelleen hallitukseen.

**Päätös:**

Jaosto hyväksyi vastauksen ja aloite toimitetaan hallitukselle.