

HARJOITEOPAS
ENDOMETRIOOSIN
KIVUNHALLINTAAN JA
HYVINVOINNIN TUKEMISEEN

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Rentoutus ja hengitysharjoitteiden itsehoito-opas	3
Alkuasento orientoituminen	5
Lantion nosto tuettuna	6
Syvällä kehon tuntemuksissa	7
Lantion rentoutus	8
Tuettu Balasana lepoasento	9
Lantion rentoutus ilman tyynyä	12
Jalkojen venytys ja kehon rauhoittaminen	13
Selän venytys	14
Yläselän ja lantion avaava liike	15

RENTOUTUS JA HENGITYSHARJOITTEIDEN ITSEHOITO- OPAS

Tämän oppaan sisältö perustuu psykofyysisen fysioterapian keinoihin. Harjoitteet on suunniteltu lääkkeettömänä keinona endometriosisin itsehoitoon opinnäytetyön osana Korento ry:lle.

Harjoitteet kannattaa tehdä omaa kehoa ja kiertoa kuunnellen. Voimakkaiden kramppien ja vuotojen aikaan on syytä tehdä liikkeitä varovasti ja luonnollista hengitystä kuunnellen.

Harjoitteita voi mukailla olotilan mukaan. Harjoitteiden tekemisessä oleellista on löytää hyvät asennot ja antaa tilaa luonnolliselle hengitykselle. Pinnallinen ja estynyt hengitys pahentaa kipua liikkeen aikana, joten hengittämällä teet tilaa koko kehon eri alueille niin keuhkoihin, palleaan ja vatsanseudulle.

Kiputiloissa keho jännittyy ja tämä altistaa kehon huonoihin asentoihin. Kireydet lisäävät kiputunteuksia. Rentoutumisen apuna voidaan hengityksen rytmillä säädellä omaa liikettä.

Harjoitteiden tekemistä varten tarvitset alustan, mukavat housut, pyyhkeen tai bolsterin ja tarvittaessa viltin. Varaa juomapullo lähettyville sillä harjoitteiden jälkeen on hyvä nesteyttää kehoa. Nesteyttämisellä huolehditaan kehon puhdistumisesta, mikä vaikuttaa keuhkojen toimivuuteen. Hengittäminen kuluttaa 0,5–1 litran vettä päivässä. Keuhkoja on kosteutettava, jotta ne voivat vastaanottaa happea ja kuljettaa hiilidioksidia. Tieto on hyödyllinen siitä syystä, että voidaan helpottaa hengittämistä nesteyttämällä kehoa riittävästi.

Aloita liikkeiden tekeminen orientoitumalla liikkeeseen hengittämällä omalla luonnollisella rytmillä ja kuuntelemalla kehoa. Harjoitteissa tätä kutsutaan välihengitykseksi. Hengitystä voidaan ajatella sivulle ja alas tapahtuvana liikkeenä, joka hellittää ja on lempeä. Hengitys liikkuu vapaasti. Ponnistelemalla liikaa häiritään uloshengittämisen rytmiä. Voit kokeilla huokailua uloshengityksen aikana ja tuntea, miten se vaikuttaa kasvohisi ja kehoosi.

Hengitys rentouttaa kehoa ja sen avulla rauhoitetaan elimistöä. Tämä valmistee kehoa harjoitteisiin. Harjoitteisiin yhdistetään sanoja, kuten esimerkiksi ”Minä hyväksyn, hengitykseni virtaa”. Voit valita jonkun muun itsellesi sopivan tavan, jonka liität omaan hengittämiseen.

Hengitä sisään syvään ja tunne hengitys virraten palleasta vatsaan ja aina lantionpohjaan asti.

Hengitystä voit helpottaa puhaltamalla uloshengityksen aikana huulten välistä laskemalla hitaasti 5...4...3...2...1. Mikäli hengitys aiheuttaa ahdistumista, keskity tähän tunteeseen ja panosta ensin siihen. Miksi minusta tuntuu tältä? Voinko päästää irti ja hyväksyä? Hyväksy mieleesi

tulevat asiat ja anna niiden mennä. Yritä olla takertumatta yhteen ajatukseen ja palauttaa mielen harjoitteeseen.

Seuraavaksi voit liittää hengitykseen mukaan mielikuvan. Valitse sellainen mielikuva, joka tuo sinulle myönteisiä tunteita. Sulje silmäsi ja anna mielesi liikkua metsään, veteen tai vaikka kesäyön usvaan, jos tämä herättää sinussa positiivista virtausta. Tällaisten mielikuvien käyttäminen edistää kehon rentoutumista ja sen opettelua.

Mikäli et halua käyttää mielikuvia, kuuntele rauhallista musiikkia, jotta et joudu keskeyttämään liikettä vaan annat kehon asettua ja rentoutua.

Voit työstää mielikuvaharjoitetta asettumalla selinmakuulle ja sulkemalla silmäsi. Kysy keholtasi, mikä on oloni tänään? Oman ajatusmallisi työstäminen on oleellinen asia harjoitteiden omaksumisen suhteen ja kipua työstäessä. Kipu on läsnä ja hyväksymällä sen voit antaa keholle mahdollisuuden rauhoittua.

Etene harjoituksiin ja valitse niistä sellaiset, jotka pystyt tekemään tänään. Mitä kireämpiä kohtia kehossasi tunnet, hengitä sisään kohti tuota lihasjännitystä tai kireyttä. Jos olet vahingossa pidätellyt hengitystäsi, palauta mieleesi hengityksen virtaaminen sisään ja ulos. Kiivasta hengitystä voit helpottaa puhaltamalla ja raottamalla huulia. Jos puret hampaita yhteen, vapauta leuat. Voit tarvittaessa tehdä harjoitteiden aikana asennon purkamisen keinuttamalla vartaloa puolelta toiselle. Liikkeiden tarkoituksena ei ole pahentaa tunteita tai aiheuttaa kehon ylivireyttä.

Liikkeiden tekemistä voit säädellä olotilasi mukaan. Pysy asennossa vähintään 1 minuuttia. Kasvata harjoituksen kesto päivittäin kerrallaan siten, että pystyisit harjoituksen säännöllistyttyä tekemään harjoitteita 5–10 minuuttia. Tällä tavoin autat mieltä hiljentymään ja asettumaan harjoitukseen. Pyri tekemään liike aina loppuun saakka ja hengittämään oman luontaisen rytmien mukaan. Hae liikkeisiin rauhallinen, hyvä keskivartalon tuki. Tue jalkapohjat ja kämmenet hyvin alustaan. Pyri pitämään lantio suorassa ja hakemaan tuki alustalta istuinluista tai lantionluista.

Harjoitteissa on huomioitu endometrioosin esiintyminen eri paikoissa. Valitse liikkeistä sellaiset, joissa et tunne pistelyä palleassa, vatsassa tai selässä. Harjoitteet soveltuvat tehtäväksi iltaisin ja ennen nukkumaanmenoa.

Voit myös tarvittaessa jättää liikkeitä tekemättä, mikäli ne eivät tunnu hyvältä. Tee liikkeet kivun sallimissa rajoissa pakottamatta kehoasi. Pyri säännöllisen harjoitteluun 3 x viikossa. Voit tehdä harjoitteita päivittäin. Mitä useammin harjoittelet, sitä nopeammin keho sopeutuu ja hengitys mukautuu liikkeisiin. Liikkeet etenevät helpoimmasta asennosta haastavampaan asennonhallintaan.

ALKUASENTO ORIENTOITUMINEN

Asetu selinmakuulle. Ennen harjoituksia on tarkoituksena orientoitua kuuntelemaan ja rauhoittamaan kehoa

Voit ravistella itseäsi vielä ennen asettumista paikoilleen

Anna käsien hakeutua vatsan päälle ja vedä jalat koukkuun lantion levyiseen asentoon

Tunne jalkapohjat, pakarot ja selkä vasten alustaa

Sulje silmäsi. Hae mieluinen mielikuvapaikka ja päästä itsesi vapaaksi

Keinuttele lantiotasi alustalla ja paina lantiota alustaan

Hengitä nenän kautta hitaasti sisään ja tunne liike vatsalla. Paina selkä ja jalkapohjat vasten alustaa, tunne lantiosi alustaa varten. Ajattele, miten maa vetää sinua alaspäin. Hengitä hitaasti ulos ja toista liike vähintään kolme kertaa. Pysy tässä asennossa vähintään 5 minuuttia



LANTION NOSTO TUETTUNA

Liikkeen tekemistä varten tarvitset bolsterin tai rullatun pyyhkeen

Tue lantio ja ristiselkä bolsteriin/rullaan makaamalla selin sen päällä

Vedä jalat koukkuun lantionlevyiseen asentoon. Hengitä sisään

Hae tukea jalkapohjista painamalla niitä lattiaan ja hae tilaa vartaloon

Pidä olkapäät rentoina ja vie kädet pitkälle ylös. Hengitä ulos hitaasti ja jos olet jännittänyt yläkehoasi, jätä kädet rennoiksi hengityksen virratessa vapaana.

Tunnet liikkeen venytyksen rintakehän avaavana liikkeenä ja keskivartalossa



Mikäli tuki peittää, hae asento uusiksi. Tee venytys hitaasti ja viivy siinä niin kauan kuin kehosi vaatii

Jos koet voimakasta kipua vatsan tai lantion alueella, yritä hellittää hengittämällä kohti lantiopohjaa ja nivusia. Anna keholle tilaa hengityksen avulla

Pysy asennossa vähintään 2–5 minuuttia

Älä tee liikettä, mikäli koet voimakasta kipua selän alueella

SYVÄLLÄ KEHON TUNTEMUKSISSA



Aloita liike asettumalla selinmakuulle. Hengitä sisään

Vedä polvet koukkuun ja taivuta jalkaterät sisäänpäin sammakkoasentoon

Aseta jalkapohjat vastakkain. Hengitä hitaasti ulos ja aseta kädet molemmin puolin jalkoja

Hengitä sisään ja paina käsillä jalkoja kohti rintaa niin, että vatsa jää vapaaksi

Pidä asento vähintään 1-3 minuuttia koko ajan hengitellen. Pidä pää rentona, taivutettuna ensin oikealle

Vapauta kädet ja jalat. Hengitä jälleen sisään, vie jalat sammakkoasentoon ja pidä pää suorassa kasvat kattoa kohti. Hengitä ulos. Vapauta asento ja viimeisenä toistona käännä kasvat vasemmalle. Voit viipyä asennossa niin pitkään kuin pystyt

Mikäli asento on kivulias tai tunnet asennossa epämiellyttäviä liikerajoitteita, voit tehdä liikkeen soveltavasti tuomalla alaraajat koukkuun ja polvet kohti rintaa

Tue asento polvitaipeista tai polvien alta. Hae mielikuvavapaikka, hengitä vapaasti ja keinuta vartaloa puolelta toiselle

Pysy asennossa vähintään minuutin ajan. Pura asento palaamalla selinmakuulle jalat ja kädet suorina. Ravistele kehoa lempeästi



LANTION RENTOUTUS

Asetu alustalle selinmakuulle

Aseta jalkapohjat seinää vasten v-asentoon

Pidä niska, pää ja hartiat rentoina

Hengitä syvään sisään, paina kädet reisiä vasten ja anna lantionpohjan rentoutua

Voit tunnustella selkää vasten alustaa, tunnetko kipuja tai kireyksiä, joihin haluat vaikuttaa. Miltä hengitykseesi tuntuu?

Mikäli lantionpohjan tunnustelu selinmakuulla on vaikeaa, voit asettaa kädet vatsan päälle ja hengitellä kämmeniä kohti

Voit kevyesti hengittää sisään, supistaa lantionpohjan lihaksia ja hengittää hitaasti huulten kautta ulos. Toista kunnes lantio on rentona alustaa vasten

Voit painella jalkapohjia kevyesti ja hitaasti vuoron perään vasten seinää. Pidä asento 3–5 minuuttia



TUETTU BALASANA LEPOASENTO

Tässä asennossa voidaan auttaa kehoa pehmentämään kudoksia vyötärön, vatsan ja lantion alueella ja helpottaa kiputiloja.

Lantionalueen liikkeitä harjoitellessa lisätään lantionalueen verenkiertoa ja helpotetaan vatsan ja lantion kireyksiä

Rauhoittamalla hermostoa voidaan vähentää kivun kokemusta ja stressiä

Liike soveltuu tehtäväksi, kun kehosi tarvitsee lepoa tai haluat lieventää kiputunteuksia tai kramppeja



Asetu vatsamakuulle bolsterin päälle ja tue keskivartalo pituussuunnassa

Anna kehon asettua rennosti tuen päälle. Voit pitää jalkaterät vasten alustaa tai viedä niitä lantionleveyiseen asentoon kivun sallimissa rajoissa

Pyri pitämään asento täysin rentona ja anna hengityksen liikkua vapaana, oman luontaisen rytmien mukaan

Hakeudu mielikuvapaikkaasi ja anna hengityksen virrata vapaasti

Pysy makuulla 5–10 minuuttia

VAIHTOEHTO B

Mikäli et kykene olemaan kokonaan bolsterin tai pyyhkeiden päällä

Voit asettaa tuen sivuttain tukemaan rintakehää

Aseta bolsteri eteesi ja kädet rennosti sen yli kurottaen

Voit jättää jalat pakaroiden alle ja tehdä tilaa eteen lantiolle

Pidä niska ja selkä rentoina ja hengitä

Pysy asennossa vähintään 5 minuuttia



LANTION RENTOUTUS ILMAN TYYNYÄ



Lantion rentoutusta voi harjoitella tuen kanssa tai ilman

Mikäli et omista bolsteria etkä halua käyttää tukea voit asettua makaamaan otsa alustaa vasten

Tue pää käsiä vasten

Anna kehon roikkua rennosti äläkä jännitä vatsaa

Pidä luontainen hengitysrytmisi

Liikkeeseen asettuessa on tärkeää hakea asento, jonka jaksat pitää ilman lihasten jännittymistä. Pysy asennossa 3–6 minuuttiin. Lopuksi nouse varovasti ylös ja vältä tekemästä äkkiliikkeitä

JALKOJEN VENYTYS JA KEHON RAUHOITTAMINEN

Asetu selinmakuulla ja nosta jalat vasten seinää

Tuo kädet kylkikaarten alle tai vie ne sivuille T-asentoon

Liikkeen avulla tehostat verenkiertoa keskivartalon alueella ja rauhoitat hermostoa

Pidä hengitys vapaana ja hengitä rauhallisesti oman rytmin mukaan. Yritä hengittää syvälle alas vatsaan aina lantiolle asti

Pidä asento vähintään 5–10 minuuttia

Liikkeen lopuksi keinuttele vartaloa puolelta toiselle ja nouse rauhallisesti ylös



SELÄN VENYTYS

Liike venyttää alaselkää ja helpottaa jalkojen kireyksiä. Liike voi tuntua vahvasti sisä- ja takareisissä. Liike vaikuttaa suotuisasti selän, vatsan ja häpyalueen kiputiloihin

Asetu istumaan jalat leveässä haara-asennossa. Aseta bolsteri eteesi



Voit tunnustella jaloilla, haluatko pitää jalat suorina eteenpäin ja asettaa jalkaterät kohtisuoraan

vai haluatko jättää polvet rennosti koukkuun ja antaa varpaiden osoittaa ylöspäin

Kuvassa oikea jalka osoittaa eteenpäin ja vasen jalka osoittaa varpaat kattoa kohti

Rentoutta etsiessäsi voit jättää jalan vapaaseen asentoon

Hengitä sisään ja taivuta ylävartaloa bolsterin yli. Anna kasvojen ja pään olla rentona

Liu'uta käsiä eteenpäin

Hengitä koko ajan rauhallisesti ja suuntaa se kohti kireyksiä

Pidä asento vähintään 2–5 minuuttia ja anna kehon hellittää

Liikkeen lopuksi nosta pää varovasti takaisin keskilinjaan ja ravistele jalkoja vasten alustaa

Nouse ylös hitaasti pyöristäen selkäranka ja roikottaen käsiä maata kohti

Nosta ylävartalo nikama nikamalta ja palauta vartalo tasapainoiseen seisoma-asentoon

Pyöräytä hartioita muutaman kerran liikkeen lopuksi

YLÄSELÄN JA LANTION AVAAVA LIIKE



Tämä liike avaa tehokkaasti rintakehää ja helpottaa pallean alueen kireyksiä, jos koet kiputunteja ylävartalossa. Liike voi tuntua erityisesti lantiossa, ristiselässä ja selkärangassa, joten tee liike rauhallisesti

Asetu selinmakuulle bolsterin päälle. Tarvittaessa voit asettaa tyynyjä tueksi polvien alle

Jätä kädet sivuille T-asentoon rentoina kämmenet ylöspäin

Vie jalkapohjat vastakkain ja kokeile itsellesi sopivaa jalkojen etäisyyttä lantiosta



Makaa tyynyä vasten tasaisesti ja rentouta kehoa. Voit kokeilla miltä tuntuu tuoda kädet vartalon jatkeeksi tyynyn sivuille

Pysy asennossa 5–10 minuuttia. Hengitä tasaisesti ja käytä rauhoittumisen apuna mielikuvia

Vältä liikkeen tekemistä, jos kipu voimistuu liikkeen aikana tai et kykene pitämään asentoasi rentona

Harjoitteen päätyttyä voit venyttää käsiä ja jalkoja kurotellen pituussuuntaan ja purkaa harjoittelun. Muista juoda vettä ja kiittää kehoasi.

Lopuksi

Kaikki tämän oppaan harjoitukset on tarkoitettu tehtäväksi rauhallisesti ja kehoa kuunnellen

Mitä pidempään pystyt olemaan yksittäisissä asennoissa, sitä paremmin pystyt vaikuttamaan oman kehon tunteuksiin ja rentoutumaan.

Harjoittelua aloittaessasi voit tunnustella sitä, mikä on hyvä asento ja hengitellä hitaasti. Anna mielen rauhoittua ja hyväksi se ajatus ja tuntemus, joka sinulla tällä hetkellä on.

Hengittämistä ja sen rytmiä ei ole tarkoitus pakottaa vaan oivaltaa, miten pystyt vaikuttamaan kivunhallintaan eri asennoissa ja lieventämään kipua rentoutumisen edetessä kohti säännöllistä harjoitusten tekemistä.

Tällä oppaalla ei ole tarkoitus korvata endometrioosin lääkkeellisiä hoitokeinoja vaan hyödyntää näyttöön perustuvia menetelmiä itsehoitona hengitys- ja rentoutusharjoittelun kautta.

Lähteet

Diggles, A., & Schubert, R. Endometriosisaustralia.org. 18.2.2021. Overactive pelvic floor muscles in Endometriosis. <https://www.endometriosisaustralia.org/post/overactive-pelvic-floor-muscles-in-endometriosis>

Hallikainen, J. 2019. Yin-jooga. 1. painos. s. 336. Read me.

Lee, J. 2020. 3.12. 2020 artikkeli. Physiotherapy Room. Understanding pain. <https://www.physiotherapyroom.com/Physiotherapy-Room-Blog/understanding-pain-chronic-pain>

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., & Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. s. 294. Mediapinta Oy.

Mothner, K. n.d. Ph.D. How to effectively use breath to self-regulate. Blog. <http://www.drkellyhb.com/self-regulate-breath-exercises/>

Nazario, B. 13.10.2020. Pain management. stress relaxation and natural pain relief. <https://www.webmd.com/pain-management/guide/stress-relief-for-pain>

Rajala, A. 2020. Psykofyysinen fysioterapia portaali. Fysioterapia, keho ja kehoisuus. <https://psykofyysinenfysioterapia.net/category/teoria/>

Russo, A. M, Santarelli, M. D., & O, Rourke, D. 2017. The physiological effects of slow breathing in the healthy human. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5709795/>

Suvtie, P. 2020. Lääkärilehti. Artikkelit 3.4.2020. https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/milloin-epailenendometrioosia/?public=355a1d447f1e6752c8b689f656e8431e&utm_source=facebook

Terveyskylän www-sivut. 2018. Itsehoito. Rentoutuminen. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutuminen>

Watson, K. 2020. Healthline article. 17.4.2020. 31 Ways to help relieve endometriosis pain. Medically reviewed by Ph.D Wilson. R.D. <https://www.healthline.com/health/womens-health/endometriosis-pain-relief>

Oppaan toteutus: Satakunnan ammattikorkeakoulu, fysioterapian tutkinto-opiskelija Heini Kuusisto 2021

Valokuvaaja: © Tuomas Lämsä 2021