



God hållning och starka muskler ökar orken

Faktablad om hållning och magmuskler under graviditeten

Din kropp förändras under graviditeten på många olika sätt. Din hållning ändras eftersom tyngdpunkten flyttas framåt i takt med att magen växer. Svanken ökar i nedre delen av din rygg och dina axlar tenderar att falla framåt. Det belastar både dina leder och muskler, vilket kan orsaka smärta och spänning. I takt med att din mage växer delar sig också den raka magmuskeln, vilket gör att belastningen på din rygg ökar. För att främja din rygghälsa och öka din ork är det bra att du motionerar regelbundet och stärker dina muskler under graviditeten. Dessutom ska du eftersträva en god hållning och bra ergonomi för att avlasta din rygg och förebygga skador och smärtlägen.

En god hållning

- Stå med lika mycket tyngd på båda benen
- Böj knäna en aning – undvik att låsa knäna i översträckt läge
- Upprätthåll en lätt spänning i de djupa magmusklerna så att svanken inte blir för stor och ryggens neutrala ställning bibehålls.
- Roterar axlarna lätt bakåt och för skulderbladen lätt ihop och neråt
- Dra in hakan, sträck på nacken och känn hur huvudet balanserar behagligt på dina nackkotor
- Undvik långvarigt stående, ta pauser och variera din ställning ofta.

Din växande mage kan medföra att det känns svårt för dig att sitta ner och stiga upp från sittande läge.

Då du sitter kan en dyna bakom nedre ryggen, i svanken, vara till hjälp för att avlasta din rygg.

Hur känns det i kroppen när du har en god hållning? Påverkar det dig eller din baby?

Att lyfta och bära

På grund av hormonella förändringar i kroppen blir dina ledband lösare och du kan få besvär med s.k. **foglossning**, d.v.s. bäckensmärta på grund av för stor rörlighet i leder kring bäckenet. Vid foglossning ska du tänka på att alla rörelser kring bäckenet ska vara små, det kan t.ex. vara bra att ta korta och smala steg. Undvik också stora rörelser med benen. Undvik tunga lyft och tänk på att ha en god ergonomi.

Då du lyfter, tänk på att

- Spänna bäckenbottenmusklerna
- Hålla ryggen rak och spänna de djupa magmusklerna
- Lyfta med benen – inte ryggen
- Stå med benen brett isär
- Hålla det du lyfter nära kroppen
- Undvika att vrida på ryggen under lyftet

Då du bär något, tänk på att

- Bära med ryggen rak och undvika att luta framåt eller vrida på ryggen
- Hålla det du bär så nära kroppen som möjligt
- En ryggsäck är att rekommendera
- Fördela din vikt jämnt på båda benen

För en god hållning och rygghälsa behöver du starka muskler speciellt **i övre ryggen, i magen, rumpan och i benen**. Magmusklernas kapacitet ändras mest under graviditeten och därför är det bra för dig att veta hur du ska använda dina magmuskler och anpassa din magmuskelträning.

Magmusklerna under graviditeten

Dina magmuskler består av fyra lager muskler. Den raka magmuskeln ligger överst. Under den ligger de sneda magmusklerna i två lager och underst ligger den djupa tvärgående magmuskeln. De här musklerna sammanlänkas av ett bindvävstråk längst fram, det kallas *Linea alba*. När magen växer töjs bindvävsstråket allt mer och den raka magmuskeln delar sig långsamt i takt med att din mage växer.

Eftersom den raka magmuskeln tänjs ut och förlorar sin kraft ska du under din graviditet fokusera träningen på de sneda och djupa magmusklerna.

Vridningar i bålen, höftlyft, stabiliserande övningar och balansträning aktiverar de djupa magmusklerna effektivt. Det är viktigt att du aktiverar de djupa magmusklerna då du står och rör dig. Under graviditeten ska du undvika traditionella "sit-ups" (ryggliggande och lyft av huvud/ övre kropp från golvet) och att tänka på att först vrida dig till sidan innan du sätter dig upp från liggande läge.

Hur kan du aktivera de djupa magmusklerna?

Du aktiverar de djupa magmusklerna genom att dra in naveln lätt mot ryggraden och "lyfta upp" magen en aning. Aktiveringen syns speciellt bra under graviditeten. Viktigt är att du trots spänningen andas normalt hela tiden. När de djupa magmusklerna är aktiverade ger de ett bra stöd för din rygg. Genom goda djupa magmuskler kan du kontrollera din ställning och klarar av att bibehålla en neutral ställning i ryggen. Neutral ställning i ryggen innebär din naturliga ställning mittemellan rundad rygg och stor svank.

Övningar för de djupa magmusklerna

Hitta de djupa magmusklerna:

Lägg dig på rygg. Böj knäna och ha fotsulorna i golvet. Spänn dina djupa magmuskler genom att föreställa dig att höftbenen närmar sig varandra.

Bäckenlyft

- Lägg dig på rygg med knäna böjda. Ligg så att ryggen är i en neutral ställning (=varken svank eller rundad) Spänn de djupa magmusklerna och lyft upp bäckenet utan att nedre ryggens neutrala ställning ändras. Spänn skinkorna och håll kvar ställningen 3–5 sekunder. Återgå lugnt till utgångsläget. Upprepa rörelsen kontrollerat 8–10 gånger.

Rumppromenad

- Sätt dig på golvet med benen raka. "Promenera" framåt med rumpan en kort sträcka och backa tillbaka. Upprepa flera gånger. Dina djupa magmuskler och bäckenbottenmuskler aktiveras.

Anpassad planka

- Ställ dig på alla fyra. Spänn dina djupa magmuskler och lyft motsatt axel och höft (ben) rakt upp mot taket. Håll kvar en stund och upprepa med motsatt sida. Upprepa rörelsen flera gånger. Känn spänningen i magen.

