

Äidin imetysajan ruokavalio voi ehkäistä allergiaa

Elintarviketieteen maisteri Ulla Hopun väitöskirjatutkimuksessa todetaan, että äidin imetysajan ruokavalio vaikuttaa rintamaidon koostumukseen ja sitä kautta myös lapsen allergian kehittymiseen. Hoppu toteaa, että kun imettävä äiti syö runsaasti C-vitamiinipitoisia ruokia ja välttää ns. kovia rasvoja, saattaa lapsen allergiariski pienentyä.

Rintamaidon C-vitamiinipitoisuus oli yhteydessä lapsen vähäisempään atooppiseen ihottuman ja herkistymisen riskiin.

Vitamiinit pitää saada nimenomaan ruuasta, sillä purkkivalmisteet eivät kohenna äidinmaidon vitamiinipitoisuutta. Ulla Hoppu kannustaa odottavia ja imettäviä äitejä syömään päivittäin puoli kiloa marjoja ja kasviksia.

Ulla Hopun väitöskirja on tuottanut tärkeää uutta tietoa imetysajan ruokavaliosta ja allergioiden yhteydestä. Imettävän äidin ruokavaliosta koostumukseen kannattaa kiinnittää huomiota, koska tasapainoinen ja terveellinen ruokavalio voi tutkimuksen mukaan olla tehokas keino pienentää lapsen allergiariskiä.



Selkä 2005

Valtakunnalliset Selkäpäivät

MESSUKESKUS, HELSINKI, 11.–13.11.2005



PERJANTAI 11.11.

12.00 Selkäkirurgian vaikuttavuus
Professori Seppo Seitsalo, Orton
TAUKOJUMPPA

13.00 Manipulaatio selän ja niskan hoidossa
Fysiatrian erikoislääkäri Eero Penttinen,
Tampereen Fysiatripalvelu Ky
TAUKOJUMPPA

13.00 Turvallinen tulehduskivun hoito
Sisätautiylilääkäri Hannu Väänänen, Sairaala Orton
TAUKOJUMPPA

15.00 Hyvänlaatuisen asento- ja sen vaikutus
TULE-kipuihin ja hoito
Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri,
dosentti Tapani Rabko, TAYS
TAUKOJUMPPA

16.00 Miten vaikuttaa selkäongelmiin alaraajapainotteisella
harjoittelulla – demonstraatio lavalla
Työfysioterapeutti Sari Ruohisto, FysioSporttis Oy

LAUANTAI 12.11.

12.00 Selkäpäivien 2005 avajaiset
Quilin Taijiqvan, taiji-esitys
Avaus: Pääjohtaja Pekka Puska, Kansanterveyslaitos
Paneeli: Miten selviät selkäsi kanssa?
Selkäliiton puheenjohtaja Kalevi Österman,
FYSI:n puheenjohtaja Matti Kettunen,
selkäpotilaita, juontajana toimittaja Pirkko Arstila

13.00 Selkävivun keskeiset hoitovaihtoehdot
Fysiatrian erikoislääkäri, ylilääkäri Jukka-Pekka Kouri,
Kuntoutus Orton
TAUKOJUMPPA

14.00 Olkapäävaivat ongelmana
Osastonylilääkäri, dosentti Jan-Magnus Björkenheim,
HUS
TAUKOJUMPPA

15.00 Selättääkö selkä seksin?
Klininen seksologi Jukka Virtanen, Sexpo ry

16.00 Istumaklinikka; istutko oikein?
Fysioterapeutit ohjaavat oikeaan istumiseen

SUNNUNTAI 13.11.

12.00 Käsitöitä ja väärinkäsityksiä kivusta
– uppfattningar och missuppfattningar om smärta
FT, psykoterapeutti Ann-Mari Estlander
TAUKOJUMPPA

13.00 Istuminen – luentaistako ihmiselle?
Professori Osmo Hänninen, Kuopion yliopisto
TAUKOJUMPPA

14.00 Oireileeko lonkat – mikä avuksi?
Ylilääkäri Esko Kaartinen, Eiran sairaala
TAUKOJUMPPA

15.00 Niskakivun aktiivinen hoito
Apulaisyylilääkäri, dosentti Esa-Pekka Takala,
Työterveyslaitos
TAUKOJUMPPA

16.00 Käytännön ohjausta selän harjoitteisiin
– lyhyet alustukset ja
harjoitteluvälineitä kokeiltavana

Selkä 2005 luennoitsijoita valokuvissa vasemmalta:
Ann-Mari Estlander, Osmo Hänninen, Esko Kaartinen,
Eero Penttinen, Pekka Puska,
Sari Ruohisto ja Seppo Seitsalo

Tervetuloa! Suomen Fysioterapiayrittäjät FYSI ry ja Suomen Selkäliitto ry
Tervetuloa myös FYSI:n osastolle 6 f 41

Ota liikku- minen elä- mäntavaksi viimeistään raskaus- aikana.

sittua. Monella odottavalla äidillä onkin alaselkä- sekä issias- ja SI-nivelen seudun sekä alaraajoihin säteileviä kipuja, Petra Kaukoranta kertoo.

Lääkkeet eivät ole sallittuja Panadol-särkylääkettä lukuun ottamatta, joten lihaskuntoa ylläpitävät liikkeet ovat erittäin tärkeitä. – Liikunnan lisäksi kannattaa ottaa avuksi tukivyö, joka helpottaa lantion ja selän asennon ylläpitoa ja ehkäisee kipuja, Petra Kaukoranta sanoo.

Osalle odottavista äideistä tulee alaselkäkipujen sijasta niskakipuja. Nekin ovat seurausta raskauden aiheuttamasta muutoksesta rintarangan ja pään asennossa. Apua saa mm. fysioterapiasta: fysioterapeutin antama kevyt hieronta yhdistettynä lihaskuntopuolen ohjeisiin auttaa. Hieronta tapahtuu raskausaikana istuma- tai kylkiasennossa.

- Turvotuksesta kär-

sivä saavat hyvän avun lymfahoidosta, ja joillekin sopii akupunkturihoito. Akupunkturiin on syytä hakeutua sellaiselle terveydenhoidon ammattilaiselle, joka tietää varmasti, miten neulottaa, sillä akuneuloilla voidaan myös käynnistää synnytys, Petra Kaukoranta muistuttaa.

Erityisen hyväksi raskausajan liikunnaksi monet ovat kokeneet äitiysjoogaryhmät, joissa opitaan mm. oikeaa hengitystä, joka helpottaa synnytystä.

Kun vauva on maailmassa

Kun synnytyksestä on kulunut pari vuorokautta, on hyvä alkaa tehdä rauhallisia lantionpohjan supistusliikkeitä sairaalassa saatujen ohjeiden mukaan. Lisätietoa ja ohjausta saa fysioterapeutilta.

Tärkeää on antaa aikaa kehon palautumiselle, vaikka mieli kuinka jo halajaisi lenkkipoluille. – Raskauden ajan hormonaaliset muutokset pehmittävät alapään kudoksia – tarkoitushan on, että sieltä mahtuu joku ulos! Hormonitasapainon palautuminen ennalleen vie peräti vuoden. Tästä syystä esimerkiksi suoria vatsalihaksia ei saa alkaa harjoittaa liian aikaisin, jottei synny vaurioita.

- Ensin voi alkaa har-

joittaa rauhallisesti viinoja vatsalihaksia, sitten selkää ja vasta 3 kuukauden kuluttua normaalista alatiesynnytyksestä suorilla vatsalihaksilla. Sektion eli keisarileikkauksen jäljiltä aika on vielä pitempi – 6-12 kuukautta – sillä sektiossa suora vatsalihas on leikattu poikki ja hermotuksen



palautuminen kestää vähintään puoli vuotta.

Samasta syystä myös paljon painetta aiheuttavat juoksu ja aerobic ovat kiellettyjä liikuntamuotoja ennen kolmen kuukauden rajapyykkiä. – Ne ovat hyväksi vasta, kun muu tuki on saatu kuntoon ja esimerkiksi mahdollinen virtsan-

karkailu on loppunut, Petra Kaukoranta korostaa.

Jälkitarkastus tapahtuu yleensä n. 12 viikon kuluttua synnytyksestä. Sen jälkeen kannattaa varata aika kontinenssiterapiaan jatkokoulutetulle fysioterapeutille.

Lantionpohjan lihakset kannattaa kuntouttaa hyvin

kosta: tarvittaessa aloitetaan pidätysvaikeissa erittäin tulokselliseksi osoittautunut elektroterapia. Muuten sovitaan kotiharjoittelusta ja kontrollikäynnistä myöhemmin.

Jos lantionpohjanlihaksia ei hoideta kuntoon, ongelmat eivät välttämättä esiin heti, vaan vasta

synnytyksen jälkeen, sillä vaikutukset ovat kauaskantoiset. – Rakko voi olla synnytyksen jälkeen joko laiska tai yliaktiivinen. Tutkimus antaa selvät arvot ja kertoo, kummasta on kysymys. Fysioterapeutti antaa myös ohjeet siitä, miten tilanne saadaan korjattua, jonka jälkeen sovitaan jat-

vaihdevuosi-iässä. – Kun vaihdevuosien hormonaaliset muutokset alkavat, ne saattavat laiskistuttaa sekä virtsanpidätystä että suoliston toimintaa, jos lantionpohjan lihaksiston kunnosta ei ole pidetty huolta. Edessä saattaa olla leikkaus, jolla on aina riskinsä.

Tiesitkö tämän?

■ Odottava äiti:

Älä harjoita liikuntaa, jossa pulssisi kohoaa yli 150:n ja jossa hengästyit voimakkaasti. Se voi olla vaaraksi sikiölle.

■ Synnyttäneet äiti:

Älä harjoituta suorilla vatsalihaksilla ennen kuin synnytyksestä on kulunut vähintään 3 kk. Sektion jälkeen aika on vähintään 6-12 kk. Myös juoksu ja aerobic ovat paljon painetta aiheuttavina liikuntamuotoina kiellettyjä ennen vähintään 3 kuukauden rajapyykkiä.

■ Fysioterapeutti Petra Kaukoranta:

”Mitä tiheämpi synnytysten väli on, sitä kovemmalle äidin elimistö joutuu. Lasten kannalta kahden vuoden ikäero on aika sopiva ja yleinen, mutta äidin elimistö ei ole silloin ehtinyt vielä kokonaan palautua edellisestä synnytyksestä. Siksi hänen olisi pidettävä erityistä huolta itsestään.”

Kontinenssiterapia auttaa palautumaan

• Vatsa-, selkä- ja erityisesti lantionpohjan lihakset tarvitsevat synnytyksen jälkeen harjoitusta. Vääränlainen harjoitus voi vaurioittaa kudoksia, oikeanlainen auttaa palautumaan ja vaikuttaa elämänlaatuun vielä vaihdevuosi-iässä. Hanki fysioterapeutilta tieto siitä, missä vaiheessa saat alkua harjoitusta mitään lihasryhmää ja miten sen tulisi tapahtua.

• Monissa fysioterapialaitoksissa työskentelee kontinenssiterapiaan jatkokoulutettuja fysioterapeutteja, jotka testaavat ja hoitavat lantionseudun lihaksistoa ja tahatonta virtsankarkailua fysioterapian menetelmin.

• Apuna on biopalaute-laite, joka on hyvä apu myös alueen lihaksiston harjoittamisessa. Fysioterapeutin laatiman yksilöllisen harjoittelun ohjeiden tukena voidaan käyttää myös kivutonta elektroterapiaa.

• Tavoitteena on ennaltaehkäistä ja hoitaa erilaisia lantionpohjan lihaksiston toimintahäiriöitä: pidätyskykyä, laskeumia, kiputiloja ja ummetusta.

• Lääkärin läheteellä annettava kontinenssiterapia kuuluu Kelan korvauksen piiriin. Testaukseen voi tulla myös ilman lähetettä.