

Päivi Piminäinen ja Ella-Maija Salminen

**TUPLASTI TURVALLISTA LIIKUTTAMISTA – OPAS RASKAUSAJAN
LIIKUNNAN OHJAAMISEEN**

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2012



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijät Päivi Piminäinen ja Ella-Maija Salminen	
Työn nimi Tuplasti turvallista liikuttamista – opas raskausajan liikunnan ohjaamiseen	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta	Ohjaaja Kirsi Huotari Toimeksiantaja Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimis- ja harjoitteluympäristö Myötätuuli
Aika Syksy 2012	Sivumäärä ja liitteet 62 + 5
<p>Raskauden aikana liikunnan harrastaminen jää usein vähälle huomiolle fysiologisten muutosten hallitessa elämää. Toisin kuin usein luullaan, liikunnalla on kuitenkin monia myönteisiä vaikutuksia sekä odottavan äidin että kohdussa kasvavan vauvan hyvinvointiin ja terveyteen.</p> <p>Opinnäytetyömme aiheena oli raskausajan liikunta. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa opas raskausajan liikuntaryhmiä ohjaaville henkilöille. Tavoitteenamme oli lisätä tietämystämme raskausajan liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Toimeksiantajamme, Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimis- ja harjoitteluympäristö Myötätuulen, tavoitteena oli mahdollistaa palvelutarjontansa monipuolistaminen ja laajentaminen oppaamme avulla. Tuottamamme opas on tarkoitettu Myötätuulella työharjoittelunsa suorittaville liikunnanohjaaja-, sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoille ryhmien ohjaamisen tueksi.</p> <p>Selvitimme opinnäytetyömme tuotetta varten, millaisia mielipiteitä ja mieltymyksiä tutkimukseen osallistuneilla perhevalmennuksen odottavilla naisilla on raskausajan liikuntaa kohtaan sekä millainen raskausajan liikunnanohjausopas hyödyttää ja auttaa ohjaajia suunnittelemaan sekä toteuttamaan ryhmäliikuntaa odottaville naisille.</p> <p>Opinnäytetyömme oli tuotteistamisprosessi, johon liittyi laadullisten raskausajan liikuntaa koskevien teemahaastattelujen toteuttaminen. Teemahaastattelut toteutimme kahdessa kajaanilaisessa perhevalmennusryhmässä (N=8).</p> <p>Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi Tuplasti turvallista liikuttamista – opas raskausajan liikunnan ohjaamiseen. Opas sisältää teoriaa raskaudesta, 12 eri liikuntalajin kuvaukset liikepankkeineen sekä esimerkin yhden lukukauden aikana toteutettavasta jaksosuunnitelmasta. Oppaastamme löytyy tietoa raskausajan liikuntaryhmien ohjaamisesta turvallisesti. Oppaan lajit valitsimme teemahaastattelujen tulosten ja teorian perusteella. Väritys ja kuvitus yhdistettyinä kattavaan teoriaan tekevät oppaastamme laadukkaan ja lukijaystävällisen. Tekijänoikeudet oppaaseen ovat sekä opinnäytetyön tekijöillä että Myötätuulella.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	raskaus, liikunta, tuotteistus
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Sports and Leisure Management
Authors Piminäinen Päivi and Salminen Ella-Maija	
Title How to Exercise Safely during Pregnancy – a guidebook for instructors of pregnant women	
Optional Professional Studies Health-promoting Physical Exercise	Instructor Huotari Kirsi
	Commissioned by Myötätuuli, the Learning Clinic at Kajaani University of Applied Sciences
Date Autumn 2012	Total Number of Pages and Appendices 62 + 5
<p>Physiological changes in the woman's body often leave physical activity (PA) unheeded during pregnancy. Many may assume that exercising is harmful not only to the mother but also to the baby. On the contrary, PA affects positively the health and overall well-being of the pregnant woman and the baby.</p> <p>The subject of this thesis was PA during pregnancy. The objective of this thesis was to design and produce a guidebook for instructors of pregnant women. The personal objective of the authors was to obtain information on what kind of PA pregnant women can do and how these groups are instructed. This thesis was commissioned by Myötätuuli, the Learning Clinic at Kajaani University of Applied Sciences. Their goal was to create a new product with which they could offer group exercise for pregnant women in future. The guidebook provides information for students of nursing, public health nursing and sports instruction who complete practical training in Myötätuuli.</p> <p>The first development task of this thesis was to study what experiences and feelings pregnant women had about PA during pregnancy. The second development task was to decide what kind of guidebook would be helpful for planning and instructing PA for pregnant women.</p> <p>This thesis was a product development process which included two theme interviews concerning PA during pregnancy. Eight pregnant women living in Kajaani took part in the interviews.</p> <p>The outcome of this thesis is the How to Exercise Safely during Pregnancy – a guidebook for instructors of pregnant women. The guidebook includes information about pregnancy, descriptions of twelve different suitable sports for pregnant women and an example of a sessions plan for one period. The sports were chosen on the basis of the results of the interviews and theory. The authors and the commissioner have the copyright of the guidebook.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	pregnancy, physical activity, product development process
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 RASKAUS	3
3 RASKAUSAJAN LIIKUNTA	7
3.1 Liikunnan hyödyt raskausaikana	8
3.2 Raskauden kolmannekset ja liikunta	11
3.3 Liikuntasuositukset	15
3.4 Vasta-aiheet	20
4 OHJATTU RYHMÄLIIKUNTA	22
4.1 Hyvä ryhmänohjaaja	22
4.2 Rakenne ja sisältö	24
4.3 Suunnittelu ja toteutus	26
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	28
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	29
6.1 Aineistonkeruu	30
6.2 Tuotteistamisprosessi	33
6.2.1 Oppaan suunnittelu	34
6.2.2 Kuvaukset	41
6.2.3 Taitto ja sivunvalmistus	42
7 POHDINTA	45
7.1 Oppaan onnistumisen arviointi	45
7.2 Eettisyys ja luotettavuus	49
7.3 Ammatillinen kehittyminen	54
LÄHTEET	58
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Uuden elämän kehittyminen äidin vatsassa yhdeksässä kuukaudessa on ainutlaatuinen tapahtuma, yksi suurimpia ihmeitä maailmassa. Nainen kokee itsensä vuoden aikana kolmessa täysin erilaisessa ruumiissa. Muutos raskaudessa on hidas, mutta silti mullistava. Synnytyksessä muutos tapahtuu nopeasti ja vauvan syntymän jälkeen äiti on taas uudessa kehossaan. (Rautaparta 2010, 11, 13.)

Raskaana olevan naisen suorituskyvyn on havaittu useissa tutkimuksissa paranevan 3–4 kertaa viikossa toistuvan fyysisen harjoittelun myötä. Yksittäisen harjoituksen kesto vaihtelee 15–45 minuutin välillä, jolloin syke kiihtyy tasolle 140–150 lyöntiä minuutissa. Eri tutkimusten kesto on vaihdellut 8–28 viikkoon, jolloin on tarkkailtu raskaana olevien naisten fyysistä aktiivisuutta. Tällaisella liikunnalla ei ole todettu olevan haitallisia vaikutuksia raskaudelle. Suomalaisessa tutkimuksessa hölkkä ja pyöräily kuuluivat ensimmäisen puoliskon aikana harrastettuihin lajeihin, ja portaiden nousu, hiihto, uinti sekä soutu raskauden lopulla. Raskaana olevien naisten suorituskyvyn todettiin kehittyneen keskimäärin 40 %. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 475; Erkkola 2005, 180.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli raskausajan liikuntaryhmien ohjaajille suunnatun oppaan tuottaminen. Kehitimme informatiivisen oppaan raskausajan liikunnasta, joka sisältää teoriaa, tietopaketteja liikuntamuodoista liikekuvauksineen sekä esimerkin jaksosuunnitelmasta. Oppaan luotettavuutta tukeaksemme toteutimme empiirisen tutkimuksen kahdessa kajaanilaisessa perhevalmennusryhmässä teemahaastattelujen muodossa. Ryhmähaastatteluina toteutettujen tutkimusten tarkoituksena oli saada tietoa odottavilta äideiltä raskauteen ja liikuntaan liittyen: kuinka he ovat kokeneet näiden yhdistämisen. Haastattelujen ja teorian pohjalta valitsimme 12 eri liikuntamuotoa oppaaseemme. Oppaan suunnittelussa otimme huomioon, että se tukee raskausajan liikuntaa ohjaavien tiedollista ja käytännöllistä osaamista.

Toimeksiantajanamme oli Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimis- ja harjoitteluympäristö Myötätuuli, joka tarjoaa edullisia terveystalvuuksia aina lapsista ikäihmisiin. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat tuottavat terveystalvuuksia yhdessä näiden alojen asiantuntijoiden kanssa. Henkilökuntaan kuuluvat myös alan lehtorit. (Myötätuuli 2010.) Myötätuulen tavoitteena oli monipuolistaa ja laajentaa palvelutarjontaansa opinnäytetyömme avulla ja käynnistää tulevaisuudessa raskausajan liikuntaryhmä, koska Kajaanissa ei ole tarjolla

vastaavaa toimintaa. Opinnäytetyöstämme hyötyvät sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat, jotka suorittavat työharjoittelunsa Myötätulessa. Opiskelijat saavat käyttöönsä teoreettista tietoa raskausajan liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Raskausajan liikuntaryhmän toteutuessa Myötätuulen tarjoamana opiskelijoilla on hyvät valmiudet ohjata toimintaa hyödyntäen opastamme.

Opinnäytetyömme aihe, raskausajan liikunta, on aina ajankohtainen ja tärkeä. Lepistö (2009, 30) opinnäytetyön tulokset osoittavat, että raskaana olevat naiset kaipaavat ryhmäliikuntaa. Harvoin, esimerkiksi kerran kuussa, kokoontuva liikuntaryhmä olisi toivottua. Nurkkala & Rajaniemi (2004, 47) toteavat tutkimuksessaan, että raskausajan liikunnasta ei ole tarjolla tarpeeksi tietoa raskaana oleville naisille. Erityisesti liikunnan ohjaamisesta, vaikutuksista, rasiustasosta ja liikuntamuodoista kaivattiin enemmän tietoa. Toisaalta, raskausajan liikuntaryhmiä ohjaavilta toivotaan kykyä soveltaa raskausajan liikunnan tietoa laajemmin käytäntöön – ohjaajan käytännön toiminnan pitäisi olla vahvemmalla pohjalla, sillä ammattitaitoa ohjaajilta kuitenkin löytyy (Kaila & Paananen 2006, 39). Ohjaus onkin tärkeää, sillä raskaana olevat naiset usein tuntevat, että liikunnan harrastaminen kevyesti on turvallista, mutta rankemman liikunnan hyödyt eivät ole heillä tiedossa (Mudd, Nechuta, Pivarnik & Paneth 2009).

Valitsimme aiheen, koska halusimme syventää tietouttamme raskausajan liikunnasta, sillä opintoihimme ei kuulu raskausajan liikunnan kokonaisuutta. Tieto raskausajan liikunnasta on hyödyllistä meille nyt ja tulevaisuudessa, jotta voimme ohjata raskaana olevia liikkumaan oikein. Opinnäytetyömme ansiosta meillä on parempi käsitys siitä, millaista liikuntaa raskaana ollessa voi harrastaa. Tavoitteenamme oli lisätä tietämystämme raskausajan liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Liikuntaosaamisen tavoitteenamme oli vahvistaa kykyä soveltaa liikuntaa raskausaikaan sopivaksi. Halusimme kehittää liikunnan hyvinvointi- ja terveyslääkintäosaamistamme, jotta pystyisimme toimimaan raskausajan liikunnan asiantuntijoina.

Opinnäytetyömme tukee terveyslääkintäosaamistamme, sillä raskausajan liikunta on osa terveyslääkintäosaamisen laajaa kenttää. Uuden ja käytännönläheisen oppaan myötä halusimme tarjota tietoa ohjaajille raskausajan liikuntaryhmien ohjaamisesta. Raskausajan liikuntaryhmiä ohjaavien täytyy huomioida pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, sillä kohderyhmä luo haasteita sekä liikunnan suunnitteluun että ohjaamiseen eriyttämisen näkökulmasta katsottuna. Yleisesti ottaen monipuolinen liikuntaosaaminen tukee raskausajan liikunnan ohjaamista. (Opinto-opas 2009–2010 [2009], 57.)

2 RASKAUS

Raskaus kestää normaalisti 37–42 raskausviikkoa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010, 5). Raskausaika on jännittävää aikaa sekä tulevalle äidille että isälle. Silloin tapahtuu paljon muutoksia, jotka vaikuttavat tuleviin vanhempiin. Varsinkin odottava äiti kokee paljon uusia asioita; keho muuttuu, samoin ajatukset ja tuntemukset. Lapsi muuttaa vanhempiensa elämän aikaisempaa erilaiseksi, ja varsinkin alussa lapsi määrää tahdin, johon vanhempien on totuttava.

Tullakseen raskaaksi täytyy seuraavan tapahtumaketjun toteutua. Ensiksi yhdyntä miehen ja naisen välillä, jonka jälkeen siittiö pääsee kosketukseen munasolun kanssa. Tämän jälkeen munasolu hedelmöittyy ovulaation jälkeisessä vaiheessa ja munasolu kehittyy blastokystiksi kiinnittyen kohdun limakalvoon. (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen & Äimälä 2006, 115–118; Suuri äitiyskirja 2005, 10–15.) Lopuksi voidaan onnitella: ”Onneksi olkoon, olette raskaana!”

Hedelmöityksen jälkeen sikiö alkaa kehittyä yhdeksännellä viikolla, ja kehitys jatkuu aina syntymään asti. Raskauden alussa, viikoilla 3–8, pientä elämänalkua kutsutaan alkioksi. Tällä välillä levymäisenä kasvaneesta alkiosta kehittyy ihmisen muotoa jäljentävä yksilö, sikiö. (Health Education Authority 1997, 25.) Sikiöstä voi erottaa selkeästi liikkuvat raajat, ja samalla sikiön elinjärjestelmät saavat alkunsa kuin myös kasvun piirteet sekä ulkoiset genitaalit ovat havaittavissa kaikukuvauksella eli ultraäänellä tehtyjen mittausten avulla. Puhuttaessa raskausviikoista lisätään sikiönkehitysviikkoihin aina kaksi. Esimerkiksi, 9. sikiönkehitysviikko vastaa 11. raskausviikkoa. (Paananen ym. 2006, 130.)

Sikiön hyvinvointi on riippuvainen äidin hyvinvoinnista. Odottavat äidit haluavat huolehtia itsestään raskauden aikana varmistuakseen sikiön hyvinvoinnista. Äidin elämäntavat vaikuttavat kehittyvän sikiön hyvinvointiin. Huumausaineista voi olla haittaa sikiön kehitykselle ja erityisesti tupakointi on ongelmallinen sikiön hyvinvoinnin kannalta. Alkoholin käyttöä raskausaikana suositellaan välttämään kokonaan, mikä on kaikkein turvallisinta sikiön kehitykselle ja hyvinvoinnille. Lääkkeitä käytettäessä kannattaa keskustella asiasta neuvolassa, sillä lääkkeiden haittavaikutuksista sikiölle ei ole tutkittu riittävästi. Monissa lääkkeissä onkin merkintä ”käyttöä raskauden aikana ei suositella”. (Suuri äitiyskirja 2005, 75, 77.)

Raskaus on naisen elimistölle rasitus, mutta joka tapauksessa luonnollinen tila. Mukautuminen uuteen tilanteeseen vaatii paljon naisen elimistöltä, jokaisen naisen keho reagoi yksilöllisesti. Toisilla raskaudenaikaisia oireita on paljon ja toisilla niitä on vähemmän. Raskaudesta on syytä mainita lääkäreille ja hammaslääkäreille, joiden luona käy raskauden aikana. Näin he osaavat ottaa sen huomioon. Myös röntgentutkimuksia pitäisi välttää sen aiheuttaman säteilyn vuoksi. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010, 6.)

Yksi maailman suurimmista ihmeistä on, että naisen sisällä kasvaa uusi ihminen. Raskaus muuttaa naista ja hänen kehoaan läpi raskauden. Aineenvaihdunnassa, hormonitoiminnassa, veren koostumuksessa, verenkierrossa, hengityksessä ja mielialassa tapahtuu paljon muutoksia. (Rautaparta 2010, 13.) Toiset muutokset näkyvät ulospäin, mutta toiset muutokset huomaa ainoastaan odottava äiti. Muutokset ovat fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. Fyysiset muutokset voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin muutoksiin. Nämä raskauden aikana tapahtuvat muutokset vaikuttavat liikunnan harrastamiseen, jolloin turvallisuuteen on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Toiset muutokset vaikuttavat myönteisesti fyysiseen harjoitteluun, kun taas osa muutoksista vaikuttaa rajoittavasti tai jopa sulkien liikunnan harrastamisen mahdollisuuden kokonaan pois. (Suuri äitiyskirja 2005, 60–65; Di Fiore 2004, XIV.)

Verenkiertojärjestelmän muutoksista merkittävin on veren tilavuuden kasvu, sillä 30. raskausviikolla veren tilavuus on voinut lisääntyä jopa 50 %:lla normaaliin tasoon nähden (Suuri äitiyskirja 2005, 62). Tämän seurauksena myös sydämen työ lisääntyy. Raskauden aikana odottavan äidin veriarvot yleensä laskevat, mikä on seurausta veren plasman suuremmasta kasvusta verrattuna punasolujen määrään. (Rautaparta 2010, 14; Valasti 2003, 31.) Veren laimenemisen seurauksesta odottavan äidin hemoglobiini laskee noin 10 g/l, minkä vuoksi heille suositellaan rautavalmisteita (Pisano 2007, 9).

Äidin pulssin nouseminen raskausaikana on normaalia ja on merkki siitä, että elimistö sopeutuu raskauteen. Veren tilavuuden kasvun lisäksi toinen merkittävä muutos verenkiertojärjestelmässä on verenpaineessa tapahtuva muutos. Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana verenpaine alkaa laskea ja raskauden puolivälissä verenpaine on alhaisimmillaan. Äkillisestä verenpaineen noususta seurauksena voi olla huimausta ja pyörtymistä, mikä ei ole kuitenkaan vaarallista, mutta tärkeä mainittava asia neuvolassa. Verenpaineessa tapahtuvat muutokset ovat yksilöllisiä. (Suuri äitiyskirja 2005, 62.) Sydämen koon kasvu ja voiman lisääntyminen ovat seurausta kasvuhormonin eli estrogeenin tehostuneesta tuotannosta. Keltarauhashormonilla eli progesteronilla on lähinnä verisuonia

laajentava vaikutus, sillä tämä mahdollistaa lisääntyneen verimäärän kuljettamisen. Raskauden aikaiseen ruumiinlämmön nousuun progesteronilla on kohottava vaikutus. (Di Fiore 2004, XIV.)

On luonnollista, että odottavan äidin ruumiinlämpö on hieman koholla verrattuna raskautta edeltävään aikaan. Kohdussa kasvavan vauvan ruumiinlämmön vaikutuksesta äidinkin ruumiinlämpö kohoaa normaalia korkeammaksi. Kehon ylimääräistä lämpöä äidin elimistö poistaa ihon kautta, minkä ansiosta odottavan äidin iholta on havaittavissa kaunis hehku. (Suuri äitiyskirja 2005, 115.)

Raskauden aikana hengityselimistössä tapahtuu monia muutoksia. Odottavalla äidillä hengitystilavuus kasvaa raskauden vaikutuksesta ja hapenotto kyky paranee yli 30 %. Raskauden aikana naisen tarvitsema happimäärä on 15 % normaalia tarvetta enemmän. (Pisano 2007, 9.) Aineenvaihdunnassa tapahtuu muutoksia, joille löytyy luonnollinen, fysiologinen selitys. Odottavaa äitiä saattaa vaivata esimerkiksi jatkuva näläntunne myöhään illalla. Sikiö ottaa läpi vuorokauden ravintoaineita äidin verenkierrosta, jolloin äidin verensokeri saattaa laskea nukkuessa tai aterioiden välillä, ja hänelle syntyy näläntunne. Tätä voi helpottaa useilla pienillä terveellisillä aterioilla. (Suuri äitiyskirja 2005, 62.) Energiatarpeen lisäys odottavalla äidillä on noin 10–20 %, mikä tarkoittaa äidin energiansaannissa noin 350 kalorien lisäystä vuorokaudessa (Sariola & Tikkanen 2011a, 310).

Raskaus aiheuttaa naisessa myös ulkoisia fyysisiä muutoksia, jotka ovat seurausta hormonitoiminnassa tapahtuvista muutoksista. Erityisesti relaksiini, estrogeeni ja progesteroni vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. Relaksiini on lihaksia ja nivelkudoksia pehmentävä hormoni, joka helpottaa synnytyksessä sekä lantion avautumista että vatsalihasten ja lantionpohjanlihasten venymistä. (Di Fiore 2004, XIV.) Raskauden varhaisimpia muutoksia ovat rintojen suureneminen sekä niiden arkuus, mitä selittävät progesteronin ja estrogeenin lisääntynyt tuotanto (Suuri äitiyskirja 2005, 63; Di Fiore 2004, XIV).

Kasvava vatsa on raskauden aikana koko ajan muuttuva ja se vaikuttaa ryhdin muutoksiin. Raskaana olevan naisen ryhdissä tapahtuu näkyviä muutoksia raskauden edetessä. Painopisteen muuttuessa eteen- ja alaspäin seisominen normaaliasennossa ei ole enää mahdollista viidennen raskauskuukauden jälkeen. (Pisano 2007, 9.) Seisoma-asento muuttuu leveämmäksi ja kehon painopisteen siirtyessä eteenpäin odottavan äidin selkä kaareutuu, jotta tasapaino säilyy. Tällöin lannerangan lordoosi eli notko korostuu selvästi. Lisäksi

polvinivelet ovat yliojentuneet ja olkanivelet ovat kiertyneet eteenpäin. (Glanville-Blackburn 2006, 36.) Olkapäiden eteenpäin kiertyminen on seurausta rintojen painon kasvusta, mikä vaikuttaa odottavan äidin yläselkään. Kun olkapäät kiertyvät sisäänpäin, rintakehä sulkeutuu. Seisominen olkapäät kiertyneenä ja rintakehä sulkeutuneena vaikeuttaa hengittämistä, rajoittaa rintakehän tilaa ja kuormittaa yläselkää turhaan. (Di Fiore 2004, XVII.) Ryhdin normaalia asentoa muuttaa myös eteenpäin työntyvä pää (Pisano 2007, 9).

On tärkeää huolehtia hyvästä ryhdistä ja korjata sitä aina kun se on mahdollista, sillä hyvä ryhti läpi raskauden vähentää kehon fyysistä rasitusta. Ryhdissä suurimmat muutokset alkavat tapahtua kohdun noustessa kohti vatsalihaksia. Lantio työntyy eteenpäin vauvan painon johdosta ja raskauden edetessä äidin vatsalihakset venyvät. Näitä muutoksia odottavat äidit pyrkivät tasoittamaan nojaamalla hieman taaksepäin, mikä voi aiheuttaa painetta alaselkään ja mahdollisesti voimakkaita selkäkipuja. (Di Fiore 2004, XVII.)

Raskausajan painonnousulle on suositeltavia viitearvoja. Pienillä naisilla normaali painonnousu raskausaikana on 8–9 kilogrammaa ja kookkaammilla naisilla 12–15 kilogrammaa. (Sariola & Tikkanen 2011a, 310.) Tavoiteltavan ihannetilanteen eli maltillisen painonnousun lähtökohtana on terveellinen, sopiva paino raskauden alussa. Odottavan äidin painonnousu muodostuu vauvasta, lisääntyvästä verestä, lapsivedestä, kohdusta, istukasta ja rinnoista. Suurimman osan raskausajan painonnoususta, 39 %, selittää vauvan omapaino. (Suuri äitiyskirja 2005, 64–65.)

Odottavan äidin mieliala vaihtelee raskauden aikana, mihin vaikuttavat elimistössä tapahtuvat suuret muutokset. Mielialanvaihtelut ovat seurausta hormonitoiminnassa tapahtuvista muutoksista. Ajatusten ja tunteiden jakaminen puolison tai muiden kanssa helpottaa oloa. Uuden elämän kasvaminen äidin sisällä valmistaa häntä tulevaan äitiyteen ja isää isyyteen. Odotusaikana tulevat vanhemmat valmistautuvat henkisesti ottamaan uuden tulokkaan vastaan. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2010, 6, 20–21.) Liikunnalla on myönteinen vaikutus ahdistukseen, masennukseen, jännitykseen ja stressinsietokykyyn. Hyväkuntoinen odottava äiti tuntee olevansa myös henkisesti hyvässä kunnossa. Kun raskausaikana odottava äiti huolehtii levosta, liikunnasta, nestetasapainosta ja ravinnosta mahdollisimman hyvin, ovat psyykkisen hyvinvoinnin perusasiat kunnossa. (Pisano 2007, 66.)

3 RASKAUSAJAN LIIKUNTA

”Olen raskaana. Kuinka minun pitäisi liikkua, etten vahingoittaisi itseäni enkä vauvaani?” Monelle odottavalle naiselle herää varmasti tämä sama kysymys. Useat naiset saattavat jopa ajatella, ettei liikunta ole hyväksi raskauden aikana, mutta tilanne on päinvastoin. Raskausajan liikunta auttaa pitämään esimerkiksi painon hallinnassa, ja vaikei nainen olisi harrastanut liikuntaa ennen raskautta, voi sen aloittaa maltillisesti raskauden aikana. Tällöin pitää kuitenkin saada ensin varmistus liikunnan turvallisuudesta lääkäriltä tai terveydenhoitajalta. Aina pitää ottaa huomioon odottajan tuntemukset sekä aikaisemman liikuntaharrastuksen määrä suunniteltaessa sopivia liikuntamuotoja. Liikunnan harrastamista ei kannata lopettaa raskauden vuoksi. (UKK-instituutti 2011; Pisano 2007, 6–7; Suuri äitiyskirja 2005, 117.) Mitä liikunnallisempi ja paremmassa kunnossa raskaana oleva on, sitä helpompi hänen on sopeutua muuttuvaan kehoonsa ja painonlisäykseen (Health Education Authority 1997, 13).

Jokainen raskaus on erilainen, joten harrastettavan liikunnan sopivuus vaihtelee henkilön mukaan. Liikuntaa voi kuitenkin harrastaa niin pitkälle raskautta kuin se vain tuntuu hyvältä. Raskauden loppupuolella lajeja ja fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä eli raskautta voi joutua keventämään esimerkiksi vaihtamalla kuntopyöräilyn uintiin. (Valasti 2003, 30.) Liikunta vaikuttaa suotuisasti naisen oloon raskausaikana ja voi lievittää koettuja kipuja. On hyvä muistaa, ettei liikuntaa harrasteta omien ehtojen ulkopuolella. Äidin ja lapsen turvallisuus on taattava aina. (Pisano 2007, 6–7.) Liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan lisää ennenaikaisen synnytyksen riskiä (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2012). Liikuntasuoritusten aikana on muistettava riittävä nesteytys, sillä fyysinen ponnistelu saa aikaan hikoilua ja samalla kehon lämpötila nousee (UKK-instituutti 2011; Suuri äitiyskirja 2005, 115; Health Education Authority 1997, 13).

Ennenaikainen väsyminen ja nestehukka liikunnan harrastamisen aikana ovat ruumiinlämmön kohoamisen takia huomioitavia asioita raskaana liikkuesssa, sillä odottavan äidin elimistö on alttiimpi näille tilanteille kuin ennen raskautta (Boulvain, Kayser, Melzer & Schutz 2010, 500; Di Fiore 2004, XXI). Liiallisen elimistön kuumenemisen, ennenaikaisen väsymisen ja nestehukan ehkäisemiseksi on erittäin tärkeää, että raskaana olevat juovat riittävästi. Suositusten mukaan nestettä olisi hyvä juoda kaksi litraa päivässä ja erityisesti ennen liikuntaa, sen aikana ja vielä liikunnan jälkeenkkin säännöllisesti. Ruumiinlämmön säätelyssä pitää huomioida myös oikeanlainen pukeutuminen. Kylmällä ilmalla suositellaan

kerrospukeutumista ja kuumalla ilmalla lämmintä pukeutumista kannattaa välttää. (Suuri äitiyskirja 2005, 115–116.)

Lannerangan lordoosi korostuu ja painopiste muuttuu merkittävästi eteen- ja alaspäin raskauden aikana. Liikunnan harrastamisessa on otettava huomioon, että tasapainoa vaativat lajit muuttuvat näiden muutosten myötä haasteellisemmiksi. (Hohtari 2007, 474; Mero ym. 2007, 475; Erkkola 2005, 179.) Raskausajan liikunnassa on tärkeää huomioida fysiologiset muutokset naisen kehossa. Lihasten pehmentyessä, painopisteen muuttuessa, nivelsiteiden löystyessä ja tasapainon huonontuessa harrastettavien liikuntalajien suunnittelussa pitää ottaa huomioon liikuntaan vaikuttavat muutokset. (Mero ym. 2007, 475.)

Raskaana olevan naisen liikunnan harrastaminen on turvallista, kun otetaan huomioon vasta-aiheet eli liikuntaa rajoittavat tekijät ja raskausajan terveystieteelliset suositukset (UKK-instituutti 2011; UKK-instituutti 2009). Harjoittelua lähellä maksimaalista tehoa ei suositella, vaikka fyysinen ponnistelu tuntuisikin helpolta. Yleisenä sykerajana voidaan pitää 140–160 lyöntiä minuutissa. Sykerajan ylätuntumassa on hyvä harjoitella lyhyissä jaksoissa; liikkumisessa kannattaa käyttää intervallityyppisiä harjoitteita eli liikkua välillä kevyemmin ja välillä hieman tehokkaammin. Näin syke ehtii tasaantua kevennyksen aikana. Harjoituksen tehoa voi tarkkailla myös hengitystä seuraamalla. Suorituksen aikana pitäisi pystyä puhumaan puuskuttamatta ja lähes hengästyttä. (Valasti 2003, 30.) Pisanon (2007, 8) ja Erkkolan (2005, 183) mukaan sikiön hyvinvoinnin turvaamiseksi odottavan äidin liikkua turvallisena sykerajana voidaan pitää 150 lyöntiä minuutissa, mikä perustuu sikiön syketarkkailuun ja kohdun verenkierron mittausten havaintoihin. Sykkeen noustessa yli 150 lyönnin minuutissa verenkierto näyttää vähenevän.

3.1 Liikunnan hyödyt raskausaikana

Raskausajan liikunnalla on monia vaikutuksia sekä odottavan äidin että kohdussa kasvavan vauvan hyvinvointiin. Tässä elämänvaiheessa jokaisella naisella on kaksi kertaa suurempi syy liikkua kuin aikaisemmin. Raskausaikana odottavan äidin liikunta on ylläpitävää liikuntaa, kun taas kehittävän liikunnan aika on vauvan syntymän jälkeen. (Aalto 2008, 185; Pisano 2007, 7.)

Normaalissa raskaudessa liikunta on turvallista ja sillä on monia myönteisiä vaikutuksia odottavaan äitiin ja sitä kautta sikiöön (Do 2002, 15). Raskauden aikana liikuntaa pitää

harrastaa omien tuntemusten mukaan. Jos olotila tuntuu tukalalta, ei liikuntaa kannata harrastaa pakonomaisesti, vaan toimia tilanteen edellyttämällä tavalla. Mikäli raskaus ei aiheuta suurempia oireita ja kumpuava vatsanseutu on ainoa muuttuva asia, kannattaa raskausajasta nauttia ja liikkua normaalisti. (Valasti & Takala 2011, 42.)

Raskausaikana harrastettu säännöllinen liikunta vaikuttaa odottavan äidin hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Säännöllinen liikunta ylläpitää odottavan äidin fyysistä kuntoa ja sillä on myönteinen vaikutus sekä henkiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin. Oikein harrastettu liikunta parantaa hapenottokykyä ja lihaskuntoa. Liikunta auttaa pitämään kolesteroliarvot ja verenpaineen kurissa läpi raskauden. Monilla eri osa-alueilla liikunnalla on ehkäisevä vaikutus. Se ehkäisee raskausajan diabeteksen syntymistä eli parantaa sokeriaineenvaihduntaa, raskausajan tyypillisiä selkävaivoja ja turvotusta. Liikunnan avulla saa kulutettua energiavaroja ja näin ollen ylimääräinen painonnousu on epätodennäköisempää. Myös unenlaatuun liikunnalla on myönteinen vaikutus. Odottavan äidin mielialavaihtelut ovat tyypillisiä raskauden aikana ja liikunnalla voi parantaa mielialaa. (Pisano 2007, 7, 68.)

Raskauden aikana tapahtuvalle painonnousulle on suosituksensa ja niiden mukaisissa rajoissa pysymiseen voi vaikuttaa liikunnan avulla. Suosituksia suurempi painonnousu on yhteydessä sokeriaineenvaihdunnan eli raskausdiabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien eli raskaushypertension riskiin. Jos äidin painonnousu on suosituksia suurempi, kasvavat synnytykseen liittyvät riskit. (Pisano 2007, 7, 68.) Suomessa tehdyn Nelli-tutkimuksen (Luoto Kinnunen, Aittasalo, Kolu, Raitanen, Ojala, Mansikkamäki, Lamberg, Vasankari, Komulainen & Tulokas 2011) mukaan naisilla, jotka harrastavat liikuntaa raskauden aikana ja syövät terveellisesti, on pienempi riski sairastua raskausajan diabetekseen sekä vauvojen syntymäpaino ei nouse liian suureksi (>4 500 grammaa). Odottavan äidin ylipainoisuudella on suurempi merkitys vauvan syntymäpainoon kuin harrastetulla liikunnalla (Fleten, Stigum, Magnus & Nystad 2010). Liikuntalajeissa, joissa omaa kehonpainoa kannatellaan, raskauden aikainen painonnousu lisää raskautusta (Erkkola 2005, 179).

Raskaus voi aloittaa ylipainoisuuden kierteen. Mikäli raskauden aikana painonnousu on ollut suurta, ennustaa se usein pysyvää ylipainoisuutta tulevaisuudessakin. Tämä on huolestuttavaa, sillä tiedetään, että ylipainoisuus on riskitekijä monille kroonisille sairauksille, kuten postmenopausaaliselle rintasyövälle, aikuistyyppin diabetekselle sekä sydän- ja verisuonitauksille. Suositusten mukaisesti toteutetuilla liikunta- ja ravitsemustottumuksilla voidaan ehkäistä liiallista painonnousua raskausaikana. Raskauden aikaiseen painonhallintaan

pitääkin kiinnittää nykypäivänä enemmän huomiota, sillä odottavien äitien paino näyttää nousevan nykyään enemmän kuin 1960-luvulla. On todettu, että liikuntaa harrastavien odottavien äitien paino palautuu nopeammin synnytyksen jälkeen takaisin normaaleihin lukemiin kuin raskaana olevilla naisilla, jotka liikkuvat vain vähän. (Kinnunen & Luoto 2004, 4734–4735.)

Liikunnan avulla saa parannettua kehontuntemusta ja raskausaikana muuttuvaa ryhtiä (Pisano 2007, 7). Ryhtiä kannattaa ylläpitää ja parantaa, sillä ryhdissä tapahtuvat muutokset ovat suuria raskauden aikana. Pakaralihasten vahvistaminen edesauttaa oikeaa seisoma-asentoa ja näin ollen hyvää ryhtiä. Hyvän ryhdin kannalta lonkankoukistajien venyttäminen on tärkeää, sillä hyvin venytettyjen lonkankoukistajien ansiosta lantion ojentaminen oikein on mahdollista ja tämä rajoittaa ylimääräistä selän taipumista. Rintakehän sulkeutumista voi helpottaa rintalihaksia venyttämällä. Olkapäiden sisäänpäin kiertymistä ja yläselän rasiudesta voi lievittää vahvistamalla yläselän lihaksia. Raskauden aikana selästä huolehtiminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä selän asento vaikuttaa merkittävästi ryhtiin. (Di Fiore 2004, XVII.)

Liikunnalla on rentouttava vaikutus ja se helpottaa turvotusta ja ummetusta, mikäli niitä ilmenee raskausaikana. Verenpaine saattaa heitellä raskauden aikana, mutta liikunnan avulla verenpaineen liiallista nousua pystytään kontrolloimaan. Raskausajan liikunta auttaa jaksamaan raskaudenaikaisen fyysisen rasituksen läpi, sillä verenkierto parantuu jo kevyen liikunnan myötä. (Pisano 2007, 7; Glanville-Blackburn 2006, 39; Suuri äitiyskirja 2005, 114.)

Liikunnan harrastaminen raskauden aikana vaikuttaa myös synnytyksen jälkeiseen aikaan. Liikuntaa harrastaneen äidin keho palautuu yleensä nopeammin synnytyksestä. (Di Fiore 2004, XVIII–XIX.) Suomalaisessa tutkimuksessa verrattiin synnytysten kestoa liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien raskaana olevien naisten kesken. Tuloksena saatiin, että keskimääräistä parempikuntoisten naisten synnytykset kestivät puolitoista tuntia vähemmän, istukat olivat hieman painavampia ja heille syntyi vähemmän pienikokoisia (< 2500 grammaa) vauvoja. (Erkkola 2005, 182.)

Vaikka raskaus ei ole este aktiiviselle elämäntavalle, raskaana olevat naiset käyttävät vähemmän aikaa liikunnan harrastamiseen ja liikuntasuoritukset ovat kevyempiä ja lyhytkestoisempia kuin ei raskaana olevilla naisilla (Fell, Joseph, Armson & Dodds 2009; Pereira, Rifas-Shiman, Kleinman, Rich-Edwards, Peterson & Gillman 2007). Naiset, jotka jatkavat liikunnan harrastamista myös raskauden aikana säilyttävät paremmin liikunnan tehokkuuden harjoituksissa. Nämä fyysisesti aktiiviset odottavat äidit säilyttävät tai jopa

parantavat suorituskykyänsä, lihovat vähemmän ja heillä on pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin vaihdevuosien aikana kuin naisilla, jotka eivät harrasta liikuntaa raskauden aikana. (Zavorsky & Longo 2011, 346–347.)

Erityisen tärkeää liikunnan harrastaminen on ylipainoisille naisille, sillä heillä on suurempi riski sairastua tai vahingoittaa sikiötä tai itseään raskauden aikana tai synnytyksen yhteydessä. Tämän vuoksi liiallista painonnousua raskauden aikana pyritään ehkäisemään kannustamalla raskaana olevia naisia liikkumaan suositusten mukaan. (Zavorsky & Longo 2011, 346–347.) Raskauden aikana aktiivisesti liikkuvilla naisilla on vähemmän raskauden tuomia vaivoja, heidän peruskuntonsa on parempi ja painonnousu on noin kolme kilogrammaa hillitympää (Mero ym. 2007, 475). Myös synnytyksen kulkua edistää äidin hyvä fyysinen kunto, joka edellyttää aktiivista liikkumista (Zavorsky & Longo 2011, 348).

3.2 Raskauden kolmannekset ja liikunta

Normaali raskaus kestää noin 40 viikkoa eli 280 vuorokautta ja se jakaantuu kolmeen raskauskolmannekseen eli trisemesteriin (Sariola & Tikkanen 2011a, 308; Paananen ym. 2006, 174–181; Erkkola 2005, 179; Suuri äitiyskirja 2005, 22–23; Boyd 2004, 22–23). Raskauden kolmannekset eivät ole keskenään aivan samanpituisia (Suuri äitiyskirja 2005, 23). Raskauden edetessä täytyy liikunnan harrastamisen yhteydessä kiinnittää enemmän huomiota odottavan äidin tuntemuksiin kehostaan. Mitä pidemmällä raskaus on, sitä varovaisempi odottajan täytyy olla. Kuitenkin, raskauden edetessä normaalisti ilman raskausajan vasta-aiheita eli liikuntaa rajoittavia tai estäviä tekijöitä voi terve odottaja harrastaa liikuntaa vauvan syntymään asti, mikäli liikkuminen tuntuu hyvältä. (UKK-instituutti 2011; Mero ym. 2007, 475; Pisano 2007, 7.)

Liikunnan harrastamisella raskausaikana ei ole havaittu olevan haittaavia vaikutuksia raskauteen. Joitakin vaarallisia lajeja on kuitenkin syytä välttää koko raskauden ajan, ja liikkumisen pitäisi kuitenkin pysyä kohtuullisissa määrissä. Mikäli odottava äiti on harrastanut liikuntaa raskauden aikana, palautuu hän nopeammin synnytyksestä. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon aikaisempi liikuntatausta liikuntalajeja valittaessa; raskaana olevien naisten suositellaan pitäytyvän tutuissa liikuntamuodoissa. (Boyd 2004, 23, 29; Health Education Authority 1997, 13.)

Pisanon (2007, 10), Suuren äitiyskirjan (2005, 24–26) ja Di Fioren (2004, XVIII) mukaan raskauden ensimmäinen kolmannes käsittää viikot 1–13. Vastaavasti Glanville-Blackburn (2006, 14) määrittää ensimmäisen trisemesterin välille 1–14. Näinä viikkoina sikiön tärkeimmät elimet alkavat kehittyä (Suuri äitiyskirja 2005, 23–26). Lähteissä esiintyvä raskausviikkojen eroavaisuus ei kuitenkaan vaikuta merkittävästi raskauteen tai sen aikana harrastettavan liikunnan suosituksiin. Raskausviikkojen tarkka määrittäminen on vaikeaa, sillä hedelmöitymisajankohta voi vaihdella (Sariola & Tikkanen 2011a, 308).

Ensimmäiselle raskauskolmannekselle ominaista on, että odottajalla ilmenee pahoinvointia ja väsymystä (Boyd 2004, 23). Norjalaisen Kansanterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan raskaana olevat naiset kokevat pahoinvoinnin ja lantionseudun kipujen vähentyneen säännöllisellä liikunnalla (Owe, Nystad & Bø 2009, 637). Jopa 80–90 % raskauksista esiintyy jonkinasteista pahoinvointia ja konkreettisena oksenteluna pahoinvointia esiintyy noin 50 % odottavista naisista (Stefanovic 2006, 365). Tyypillisesti huono-oloisuus ja oksentelu alkavat noin neljännellä tai viidennellä raskausviikolla, noin kaksi viikkoa poisjääneiden kuukautisten jälkeen. Oireet ovat pahimmillaan ensimmäisen raskauskolmanneksen puolivälissä eli raskausviikoilla 6–7, mutta kahdella kolmasosalla odottajista se häviää 12.–14. raskausviikon jälkeen eli toiselle raskauskolmannekselle siirryttäessä. (Sariola & Tikkanen 2011a, 312–313; Pisano 2007, 10; Stefanovic 2006, 365–368; Suuri äitiyskirja 2005, 19.) Koko raskauden ajan kestävää pahoinvointia ja oksentelua esiintyy vain noin yhdellä odottajalla tuhannesta (Stefanovic 2006, 365).

Vaikka pahoinvointi saattaa vaikuttaa liikunnan harrastamiseen ensimmäisellä kolmanneksella, on odottavan äidin keho fysiologisesti erinomaisessa tilassa, kun katsotaan asiaa fyysisen harjoittelun ja liikkumisen näkökulmasta. Raskauden alussa naiselle ei ole vielä ehtinyt kertyä paljon lisää painoa. (Mero ym. 2007, 475.) Ensimmäisen trisemesterin aikana odottajalle kertyy noin 0,9–1,8 kilogrammaa lisää painoa, josta noin 650 grammaa on sikiön tuomaa lisäpainoa (Suuri äitiyskirja 2005, 24).

Raskauden ensimmäisellä trisemesterillä odottaja voi harrastaa lähes mitä vain liikuntaa. On kuitenkin lajeja, joita kannattaa välttää koko raskauden ajan. Tällaisia lajeja ovat ratsastus, laskettelu, kontakti- ja itsepuolustuslajit, pallopelit, laitesukellus, kuntoilu yli 2000 metrin korkeudessa sekä lajit, joissa on korkea loukkaantumis- ja kaatumisriski. (UKK-instituutti 2011; Pisano 2007, 10; Erkkola 2005, 180; Do 2002, 14; Suomen Sydänliitto ry.) Laitesukellus saattaa aiheuttaa sikiön verenkiertoon kaasukuplien muodostumista, minkä vuoksi lajin harrastamista ei suositella raskaana oleville (Boulvain ym. 2010, 499; Suuri

äitiyskirja 2005, 115). Vatsallaan harjoitteluakaan ei suositella, sillä silloin kohtu joutuu puristuksiin (UKK-instituutti 2011; Suomen Sydänliitto ry).

Odottajan täytyy liikkua kuunnella kehoaan ja tunnustella vointiaan sekä ennen liikuntaa, sen aikana että liikuntasuorituksen jälkeen ja otettava kehon fysiologiset muutokset huomioon (Boyd 2004, 29). Mikäli odottaja voi huonosti, kohtu supistelee tai hän tuntee kipuja, täytyy liikuntasuoritus keskeyttää. Lajit, joissa on vaarana koitua iskuja odottajan keskivartaloon tai kaatumisriski on suuri, on syytä välttää koko raskauden ajan. (UKK-instituutti 2011; Mero ym. 2007, 475; Pisano 2007, 10.)

Raskauden alussa odottaja saattaa kokea olevansa elämänsä kunnossa, mutta huomaa hengästyvänsä ja väsyvänsä aikaisempaa helpommin. Tämän vuoksi on suositeltavaa liikkua, sillä sopivalla teholla harrastettu liikunta esimerkiksi piristää mieltä ja parantaa unenlaatua. Kilpaurheilija saattaa jopa saavuttaa huipputuloksia raskauden alussa. Muutokset hengityselimistöissä antavatkin suotuisat olosuhteet liikunnan harrastamiselle. (Pisano 2007, 10; Erkkola 2005, 180.) On suositeltavaa jatkaa tuttujen ja turvallisten liikuntalajien harrastamista varsinkin myöhemmässä vaiheessa raskautta (Glanville-Blackburn 2006, 39).

Raskauden toinen kolmannes sisältää viikot 14–26 (Pisano 2007, 51; Boyd 2004, 22–23; Di Fiore 2004, XIX). Suuri äitiyskirja (2005, 27–29) määrittää toisen kolmanneksen viikoille 14–27, kun taas Glanville-Blackburnin (2006, 50) mukaan viikot ovat 15–28. Eroavaisuudet raskausviikoissa eivät eri lähteiden mukaan ole huomattavia, joten ne eivät vaikuta olennaisesti raskauteen ja sen aikaiseen liikunnan harrastamiseen.

Toisen kolmanneksen aikana raskaus alkaa näkyä konkreettisesti kasvaneena vatsana. Jos lähimmäiset eivät aikaisemmin ole tiedneet raskaudesta, nyt tiukkoja vaatteita käytettäessä raskauden huomaa sanomattakin. Toiselle trisemesterille siirryttäessä sikiön tärkeimmät elimet ovat muodostuneet, jonka jälkeen sikiön varsinainen kasvu pääsee alkamaan. Toisen kolmanneksen aikana odottajalle kertyy noin 5,4 kilogrammaa lisää painoa, josta noin 900 grammaa on vauvan tuomaa lisäpainoa. (Suuri äitiyskirja 2005, 27.)

Raskauden edetessä raskaana olevan keho alkaa muokkautua maha-asukkaalle sopivaksi: hormonit ja nivelsiteiden löystyminen helpottavat vauvan olemista vatsassa. Erityisesti odottajan lantionseudun eli suoliluun, ristiluun, lonkkanivelten sekä häpyluuliitoksen nivelsiteet ja liitokset tulevat löysemmiksi hormonaalisten muutosten vuoksi. Tämän vuoksi lantionpohjalihaksia kannattaakin alkaa harjoittaa viimeistään toisen kolmanneksen aikana,

jotta esimerkiksi virtsankarkailu ei kasvaisi ongelmaksi asti raskauden edetessä (Boyd 2004, 39; Health Education Authority 1997, 14). Samalla kohtu on kasvanut, mikä saattaa haitata tuttujen liikuntasuoritusten tekemistä. On hyvä kuitenkin muistaa, että samat hormonimuutokset palauttavat synnyttäneen naisen lantion takaisin lähes entiselleen. (Pisano 2007, 51.)

Yleisesti odottaja tuntee olonsa paremmaksi raskauden toisella kolmanneksella kuin ensimmäisellä kolmanneksella, koska hormonitaso tasaantuu. Tällöin myös raskausoireet vähenevät. Toinen trisemester saattaa olla raskauden parasta aikaa kuntoilun kannalta. Jokainen raskaus on kuitenkin erilainen, joten tärkeintä on kuunnella kehoa ja sen tuntemuksia. (Pisano 2007, 51, 65; Suuri äitiyskirja 2005, 23.) Liikuntaharjoittelussa kannattaa ensimmäisen kolmanneksen jälkeen välttää hyppyjä ja nopeita liikkeitä, sillä niveliin, lantionpohjaan ja rintoihin kohdistuu silloin entistä enemmän rasitusta (Di Fiore 2004, XIX). Myöskään aivan selällään harjoittelua ei suositella 16. raskausviikon jälkeen, sillä se voi aiheuttaa odottavalle äidille pahoinvointia ja estää vauvan hapensaannin (UKK-instituutti 2011; Zavorsky & Longo 2011, 356; Boulvain ym. 2010, 499). Ensimmäisen ja toisen trisemesterin aikana harrastettu rankempi liikunta ei aiheuta ennenaikaista synnytystä (Evenson, Siega-Riz, Savitz, Leiferman & Thorp 2002).

Raskauden viimeiseen kolmannekseen luetaan viikot 27–42 (Pisano 2007, 63; Di Fiore 2004, XIX). Suuren äitiyskirjan (2005, 52–54) mukaan viimeinen kolmannes käsittää viikot 28–40 ja Glanville-Blackburn (2006, 97) määrittää viikoiksi 29–40. Mikäli raskausviikot menevät yli 40:n, puhutaan yliaikaisesta raskaudesta (Sariola & Tikkanen 2011b, 315). Viimeisen kolmanneksen raskausviikkojen eroavaisuudet eri lähteiden mukaan eivät vaikuta olennaisesti liikunnan harrastamiseen.

Viimeisellä trisemesterillä reilusti kasvanut vatsa ja kohtu voivat työntyä ylöspäin, mikä voi aiheuttaa hengitysvaikeuksia. Vauvan ja kohdun laskeuduttua syvemmälle lantioon hengittäminen muuttuu helpommaksi. Odottajan keho muuttuu edelleen, erityisesti häpyliitoksen nivelsiteet löystyvät entisestään. Tämä saattaa tehdä jopa kävelystä kivuliasta. (Pisano 2007, 63.) Sikiö kasvaa edelleen pituutta ja sen paino lisääntyy: samalla odottavan äidin keho valmistautuu synnytykseen. Viimeisen kolmanneksen aikana odottajalle kertyy noin 4,5–5,4 kilogrammaa lisää painoa, josta noin 3–3,6 kilogrammaa on vauvan tuomaa lisäpainoa. (Suuri äitiyskirja 2005, 23, 52.)

Koska vatsa ja kohtu ovat kasvaneet, muuttuu odottajan liikkuminen kömpelömmäksi ja hitaammaksi – liikkeestä toiseen vaihtaminen täytyy tehdä maltillisesti. Tämän vuoksi aikaisemmassa vaiheessa raskautta harrastettuja liikuntamuotoja täytyy ehkä vaihtaa. Vaihtoehtoisesti tutut kuntoiluliikkeet on hyvä tehdä pienempinä ja rauhallisempina, sillä lihakset ovat suuremman rasituksen kohteena nopeasti kasvaneen vauvan johdosta. (Pisano 2007, 63; Boyd 2004, 53.)

Odottavan äidin leposyke on raskauden loppuvaiheessa korkeampi kuin normaalisti, joten hän saattaa tuntea hengästyvänsä jo pelkästä istumisesta. Tällöin kannattaakin pitäytyä liikuntalajeissa, joissa hengitys on helppo pitää säännöllisenä ja tasaisena. Hengityksen pidättämistä täytyy välttää, jotta rintakehän paine ei kasva liian suureksi, jolloin henkilö voi kokea huimausta ja pyörtyä. (Suuri äitiyskirja 2005, 115.) Tämän vuoksi koko raskauden aikana kannattaa välttää staattisia eli paikallaan pitäviä työvaiheita liikkeissä ja suosia sen sijaan dynaamisia liikkeitä (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007a, 151).

Viimeisen trisemesterin aikana ei enää kannata aloittaa liikunnan harrastamista, jos sitä ei ole aikaisemmin tehnyt. Tällöin on suotavaa pitäytyä normaaleissa arkirutiineissa ja kevyissä kävelylenkeissä. Raskauden loppuvaiheessa virtsankarkailu on yleistä, mitä voi ennaltaehkäistä lantionpohjalihaksia harjoittamalla. Näiden lihasten harjoittelun aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Vaikka liikunnan harrastaminen ei enää tuntuisi kovin mielekkäältä, kannattaa raskaana olevan silti pyrkiä hieman liikkumaan, venyttelemään ja rentoutumaan, jotta keho säilyy voimakkaana ja notkeana synnytykseen asti. Myös hengitysharjoitukset rentouttavat ja valmistavat synnytykseen, joten niitä kannattaa tehdä. (Boyd 2004, 53, 57, 63.)

3.3 Liikuntasuositukset

UKK-instituutti (2009) on määritellyt suositeltavan liikunnan määrän ja laadun 18–64-vuotiaille perusterveille henkilöille ja tämä suositus on voimassa myös normaalin raskauden aikana. Suositusta kutsutaan Liikuntapiirakaksi. Liikuntasuositus määrittelee, kuinka paljon ja minkälaista terveyttä edistävää liikuntaa on suositeltavaa harrastaa viikoittain. Kestävyyskuntoa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa suositellaan harrastettavaksi viikossa yhteensä 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaalla intensiteetillä tai vastaavasti tottunut liikkuja voi harrastaa liikuntaa yhden tunnin ja viisitoista minuuttia rasittavalla intensiteetillä.

Esimerkkejä kestävyyskuntoa parantavista liikuntamuodoista ovat kävely, uinti sekä arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta. Odottajan on hyvä harrastaa kestävyyskuntoa ylläpitävää liikuntaa sillä tasolla, että hän hengästyy hieman. Liikkuminen on hyvä jakaa kolmelle eri viikonpäivälle tai viikon liikuntasuoritukset voi kerätä 10 minuutin reippaista liikkumishetkestä. (Fogelholm & Oja 2011, 75; UKK-instituutti 2011.) UKK-instituutin (2009) suosituksen mukaan kestävyyskunnan lisäksi viikossa olisi hyvä harrastaa vähintään kaksi kertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa, joista esimerkkeinä ovat kuntosaliharjoittelu, voimistelu ja venyttely.

The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) määritteli raskaana oleville naisille suunnatut liikunnan suositukset vuonna 2002. ACOG:n ohjeiden mukaan odottaville äideille suositellaan vähintään 30 minuuttia päivässä tapahtuvaa vauhdikasta liikuntaa, mikäli nainen on perusterve eli hänellä ei ole terveydellisiä esteitä liikunnan harrastamiselle. Liikuntasuorituksia suositellaan tehtäväksi useimpana päivänä viikossa, ellei jopa joka päivä. (Zavorsky & Longo 2011, 348.)

Vuonna 2003 The Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada (SOCG)/Canadian Society for Exercise Physiology julkaisi raskausajan liikunnan suositukset, jotka ovat hieman tarkemmat kuin ACOG:n aikaisemmat suositukset. Suosituksissa raskaana olevien naisten liikunnan määräksi määritettiin 15 minuuttia keskeytymätöntä aerobista liikuntaa kolmena päivänä viikossa. Liikuntaa lisätään 30 minuutin suorituksiin asti, jolloin liikuntakertoja viikossa olisi neljä. Liikuntasuositus on suunnattu raskaana oleville naisille, jotka eivät aikaisemmin ole olleet fyysisesti aktiivisia. (Nupponen 2011, 45; UKK-instituutti 2011; Zavorsky & Longo 2011, 348, 353–354.) Tehokkuudeltaan harjoitusten suositellaan olevan 12–14 RPE (rating of perceived exertion) Borgin asteikolla (kuvio 1) (Boulvain ym. 2010, 500). Borgin asteikolla 6 on pienin kuorma, mikä tarkoittaa, ettei henkilö rasita itseään lainkaan, kun taas 20 on suurin luku, jolloin henkilö harjoittelee maksimaalisella tasollaan (Di Fiore 2004, VIII).

Miltä rasitus tuntuu nyt?*

Miltä rasitus tuntuu?	Sopivuus	Havainnoi hengitystä
6		
7 erittäin kevyt		normaali hengitysrytmi
8		
9 hyvin kevyt		
10	sopii kaikille	hengitys kiihtyy (puhuminen sujuu)
11 kevyt		
12	sopii terveys- ja kuntoliikkujille	hengästyttää (puhuminen vaikeutuu)
13 hieman rasittava		
14		
15 rasittava	sopii koville kuntoilijoille ja urheilijoille silloin tällöin	puuskuttaa (puhuminen mahdotonta)
16		
17 hyvin rasittava		
18		
19 erittäin rasittava		
20		

*ns. Borgin asteikko

UKK-instituutti

Kuvio 1. Borgin asteikko (UKK-instituutti 2011)

Koska ACOG:n suosituksissa oli puutteita liikunnan määrän ja laadun suhteen, The American College of Sports Medicine (ACSM) määritteli uudet suositukset yhdessä The American Heart Association:n (AHA) kanssa vuonna 2007. ACSM:n ja AHA:n tekemät suositukset määrittelevät tarkemmin rankan ja kevyen liikunnan eron sekä antavat suositukset lihasten vahvistamiseen raskauden aikana. (Zavorsky & Longo 2011, 345–346.) Zavorskyn & Longon (2011) tekemät johtopäätökset perustuvat ACSM:n ja AHA:n (2007) suosituksiin raskausajan liikunnasta.

Uusimman suosituksen mukaan raskaana olevan naisen kannattaa harrastaa liikuntaa viikossa vähintään 16 MET-tuntia (metabolic equivalent task), mutta tunnit voivat venyä aina 28 MET-tuntiin viikossa. 28 MET-tuntia viikossa raskaana oleva nainen voi kerätä esimerkiksi kävelemällä noin 11 tuntia ja 10 minuuttia viikossa kevyesti. Kevyestä liikunnasta kertyy tunnissa 2,5 MET-tuntia. Suositeltavampaa on esimerkiksi pyöräillä noin 4 tuntia ja 40 minuuttia viikossa rankemmalla intensiteetillä eli teholla. Rankemmalla teholla suoritetusta liikunnasta kertyy tunnissa noin 6–7 MET-tuntia. Mitä rankemmin henkilö harjoittelee, sitä vähemmän aikaa hänen täytyy käyttää liikkumiseen saavuttaakseen viikoittaisen suosituksen. Aerobisen harjoittelun lisäksi raskaana oleville suositellaan kevyttä lihaskuntoharjoittelua

parantaakseen ja ylläpitääkseen sekä odottavan äidin että vauvan hyvinvointia. (Zavorsky & Longo 2011, 345–346, 350, 356.)

Rankemmalla teholla harrastettu liikunta vähentää liikuntaan käytettävää aikaa 60 %:lla tai jopa enemmän. Rankemmalla liikunnalla tarkoitetaan suorituksia, joissa henkilö liikkuu teholla 60 % HRR (percentage of heart rate reserve) tai noin 70–75 % maksimaalisesta sykkeestä (taulukko 1). 60 % HRR -ohjetta noudatettaessa pitää tietää harjoittelijan maksimaalinen syke (HRmax) sekä leposyke (HRrest), jotta liikunnan teho voidaan määrittää ja saavutettaisiin parhaat terveydelliset tulokset. HRR-kaavasta saadaan laskettua tavoitesyke silloin, kun tavoitellaan 60 % HRR. Kaava on $0,60 \times (\text{HRmax} - \text{HRrest}) + \text{HRrest}$. (Zavorsky & Longo 2011, 353, 356.)

Taulukko 1. Aerobisen liikunnan tavoitesyke raskauden aikana ikävuosittain (Zavorsky & Longo 2011, 353)

Henkilön ikä	Tavoitesyke (ei liikalihava henkilö)
20–29	135–150
30–39	130–145
≥40	125–140

Tarkasti maksimisyke voidaan mitata ainoastaan aerobisen kuntotestin avulla. Suuntaa antava maksimisyke voidaan laskea kaavasta 220-oma ikä. Leposyke voidaan mitata viiden minuutin istumisen tai nukutun yön jälkeen. (Zavorsky & Longo 2011, 345–346, 350, 353–354.) Pisanon (2007, 14) mukaan maksimisyke kaavasta laskettuna voi vaihdella +-10 lyönnin välillä, ja leposyke saattaa nousta raskauden aikana 10–15 lyöntiä. Pisanon (2007, 8) ja Erkkolan (2005, 183) mukaan sikiön hyvinvoinnin turvaamiseksi odottavan äidin liikkuesa turvallisena sykerajana voidaan pitää 150 lyöntiä minuutissa, mikä perustuu sikiön syketarkkailuun ja kohdun verenkierron mittausten havaintoihin, jolloin verenkierto näyttää vähenevän.

Oletetusta maksimaalisesta sykkeestä lasketut sykealueet 70–75 % teholla eivät välttämättä anna oikeita sykerajoja, sillä jokainen odottava äiti on yksilö, eikä 220-oma ikä -kaava tarjoa kaikille oikeita ja luotettavia sykerajoja. Suositeltavimmat tavat määrittää raskaana olevan

naisen liikuntasuoritusten sopiva teho on käyttää joko Borgin asteikkoa tai 60 % HRR -kaavaa. (Zavorsky & Longo 2011, 354, 356.) 60 % HRR -kaava tosin vaatii, että henkilöllä on tiedossa maksimi- ja leposyke. Borgin asteikko perustuu henkilön tuntemuksiin, joten sitä on helpompi käyttää.

Lihaskuntoharjoittelun täytyy olla raskausaikana lihaksistoa ylläpitävää toimintaa eli raskaat painot pitää unohtaa. Tärkeintä on seurata raskaana olevan oloa ja tuntemuksia sekä tarvittaessa pienentää kuormaa tai vaihtaa liikkeitä sopivimpiin. (Pisano 2007, 31.) Näillä ohjeilla raskausajan lihaskuntoharjoittelu polttaa kaloreita ja samalla parantaa aineenvaihduntaa. Kevyestä lihaskuntoharjoittelusta toisella ja viimeisellä raskauskolmanneksella ei ole kielteisiä vaikutuksia sikiön kokoon tai hyvinvointiin. (Zavorsky & Longo 2011, 356.)

18–45-vuotiaille raskaana oleville naisille suositellaan suoritettavaksi 8–10 lihaskuntoliikettä kerran tai kahdesti viikossa. Yhden aerobisen harjoituksen viikossa voi korvata lihaskuntoharjoittelulla. Kuormana liikkeissä ei saa olla liian painavia painoja, koska nivelet ovat löystyneet raskauden aikana. On parempi tehdä enemmän toistoja ja käyttää pienempiä painoja. Esimerkiksi, jos yleensä harjoittelija tekee rintalihasliikettä 6,8 kilogramman painolla ja 8–12 toistoa, suositeltavampaa on raskaana ollessa käyttää 3,6 kilogramman painoa ja tehdä 15–20 toistoa. Vapailla painoilla liikkeitä tehtäessä raskaana olevan täytyy olla varovainen, sillä riski saada osuma vatsan alueelle on suurempi kuin kuntosalilaitteilla harjoittellessa. Lihaskuntoliikkeiden onkin hyvä olla sellaisia, joissa on vain pieni riski vahingoittaa vatsan seutua. (Zavorsky & Longo 2011, 356.)

Toisen ja viimeisen kolmanneksen aikana ei suositella, että raskaana oleva tekee liikkeitä aivan selinmakuulla, sillä kohtu saattaa painaa sydämeen verta kuljettavia suuria verisuonia ja näin ollen estää vauvan hapensaannin. Selällään makaaminen saattaa aiheuttaa myös pahoinvointia (UKK-instituutti 2011). Suositeltavaa on kallistaa alustaa, jonka päällä tekee liikkeitä, jotta selkä ei olisi vaakatasossa lattiaan nähden. Kaikkien liikkeiden aikana hengityksen täytyy antaa kulkea vapaasti, jotta verenpaine tai vatsan sisäinen paine eivät nouse turhaan; hengitystä ei saa pidättää. (Zavorsky & Longo 2011, 356.)

3.4 Vasta-aiheet

Terveen odottavan äidin raskaudenaikainen liikunta ei ole vaarallista hänelle itselleen eikä sikiölle, mutta liikunta ei saa aiheuttaa suoranaisia iskuja kohtuun (Erkkola 2005, 183). Raskauden edetessä liikunnan harrastamiselle saattaa tulla vastaan rajoitteita eli vasta-aiheita, jotka voivat estää liikunnan harrastamista osittain tai kokonaan. Ensimmäisenä liikkumista mahdollisesti rajoittavat ulospäin kasvava vatsa, heikkenevä nivelten tasapaino sekä löystyvät nivelsiteet. Nämä tekijät lisäävät loukkaantumiseriskiä raskausaikana. (Aalto 2008, 188.)

Raskauden edetessä voi esiintyä uusia liikuntaa rajoittavia tekijöitä, joita ovat verenpaineen selvä nousu, todennäköisyys ennenaikaisesta synnytyksestä sekä uhkaava keskenmeno. Kuntoliikunnalle tyypillisimpiä vasta-aiheita ovat monisikiöraskaus, raskausmyrkytys, sikiön kasvun hidastuma, eteisistukka raskauden lopussa, hoitoa vaativat supistelut, ennenaikainen lapsivedenmeno, verenvuoto ja todettu kohdunkaulan heikkous. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2012; Aalto 2008, 188; Suuri äitiyskirja 2005, 115.) Raskauteen liittyvä sairaus aiheuttaa keskenmenon riskin, joten liikunnan harrastamiseen tai harrastamattomuuteen on syytä kiinnittää silloin enemmän huomiota (Erkkola 2005, 183). Huonovointisuus, kohdun supistelut useammin kuin 6–8 kertaa tunnissa tai kipuilut ovat myös merkkejä siitä, että liikuntasuoritus on keskeytettävä (Pisano 2007, 10; Suuri äitiyskirja 2005, 115).

Aina liikuntaryhmään osallistuva raskaana oleva nainen ei ole ensisynnyttäjä, joten silloin liikuntaa voi rajoittaa, jos aiemmissa raskauksissa on tullut keskenmeno tai synnytys on ollut ennenaikainen. Odottava nainen tuntee, jos sikiön liikehdintä ei ole normaalia tai se on lakannut kokonaan. Tällöin kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle ja selvittää asia, jonka jälkeen lääkäri antaa ohjeita, voiko liikuntaa edelleen harrastaa. Hengityselinten sairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet, anemia tai pre-eklampsia eli raskausmyrkytys vaativat myös lääkärin vastaanotolla käyntiä. Pre-eklampsian oireita ovat korkea verenpaine, lisääntynyt turvotus jaloissa ja valkuaisen erittyminen virtsaan. (Suuri äitiyskirja 2005, 115, 254.)

Liikuntatuokion aikana raskaana olevalle naiselle saattaa ilmetä suoritusta haittaavia oireita. Tällöin suoritus täytyy keskeyttää ja toimia tilanteen vaatimalla tavalla, usein kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin tai terveysneuvontaan. Verinen vuoto tai nesteen valuminen emättimestä, vatsakivut, toistuva päänsärky tai näköhäiriöt, huimauksen tai pyörrytyksen tunne, sydämentykytys tai rintakipu ja uupumus ovat merkkejä olotilasta, jolloin kaikki ei välttämättä ole niin kuin pitäisi. Myös äkillinen turpoaminen nilkkojen, kasvojen tai käsien

alueella täytyy huomioida tai, jos pohje reagoi liikuntaan turvotuksena, kipuna ja punoituksena. Hälytyssignaaleina voidaan pitää myös merkittävästi vähentyneitä sikiön liikkeitä sekä selän, häpyluun ja vatsan kipuja. (Suuri äitiyskirja 2005, 117; Do 2002, 13.)

Mikäli vasta-aiheita tai oireita ilmenee raskauden aikana tai liikuntasuorituksen yhteydessä, täytyy raskaana olevaa naista kehottaa luopumaan jostakin tietystä lajista tai fyysisestä ponnistelusta kokonaan tai välttämään liikunnan harrastamista ainakin akuutin vaiheen yli (Erkkola 2005, 183). Lääkärikäynti on usein välttämätön, jotta tilanne saadaan kartoitettua ja lääkäri voi antaa ohjeet jatkoa varten (Suuri äitiyskirja 2005, 115). Jos odottava äiti ei ole ennen raskautta harrastanut liikuntaa, kannattaa silloinkin asiasta keskustella ensin lääkärin kanssa (Pisano 2007, 6–7; Suuri äitiyskirja 2005, 114, 117).

Tärkein asia ohjatessa raskausajan liikuntaa on muistaa ottaa asiakkaat yksilöllisesti huomioon, esimerkiksi raskauskolmannesten näkökulmasta katsoen. Riippuu odottajan raskausviikoista, minkälaisia liikkeitä ja minkälaisella intensiteetillä liikuntaa voi harrastaa. Mikäli odottajalla ilmenee kipuja liikuntatuokion aikana, pitää harjoitus keskeyttää ja toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Tärkeää on, ettei odottajaa jätetä yksin huoliensa ja vaivojensa kanssa, vaan hänet saatetaan hoitoon valvonnan alla. Kaikki tilanteet pitää selvittää niin, että voidaan varmistua äidin ja vauvan hyvinvoinnista ja terveydestä. (Suuri äitiyskirja 2005, 114–117.)

Raskausajan vasta-aiheet pitää ottaa aina huomioon ryhmänohjauksessa. Ryhmänohjaajan ei tarvitse olla terveydenhoidon ammattilainen, mutta riskien merkit on hyvä tunnistaa ajoissa. Ennen kaikkea turvallisuus pitää ottaa huomioon ohjatessa raskaana olevia naisia. (Suuri äitiyskirja 2005, 117.)

4 OHJATTU RYHMÄLIIKUNTA

Raskausajan liikuntaa ohjatessa täytyy ottaa huomioon yleiset ryhmäliikunnanohjaukseen liittyvät asiat, jotta toiminta olisi tavoitteellista. Ryhmänohjaajan kannattaa kiinnittää huomiota tuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Seuraavissa kappaleissa esittelemme, millainen on hyvä ryhmänohjaaja, millainen rakenne ja sisältö tunneilla on hyvä olla sekä miten suunnitella ja toteuttaa onnistunut liikuntatuokio.

4.1 Hyvä ryhmänohjaaja

Taatakseen liikuntatunnin onnistumisen täytyy ryhmänohjaajan olla pätevä tehtäväänsä. Hyviä ryhmänohjaajia on monenlaisia, koska jokainen ihminen on oma persoonansa, eikä kukaan ryhmänohjaaja ole samanlainen; toimintatapoja on yhtä monta kuin on ryhmänohjaajia. Ryhmänohjaaja toimii esimerkkinä ryhmäläisilleen, mutta on aivan tavallinen inhimillinen olento, joka tekee virheitä. Ohjaaja ei voi olla täydellinen, eikä hänen tarvitsekaan. Kukaan ei ole valmis ryhmänohjaaja, vaan kehittyäkseen ohjaajana tarvitsee ohjata monenlaisia ryhmiä – ohjaamaan ei opi kuin ohjaamalla. (Aalto ym. 2007a, 10, 41–42; Kaukkila & Lehtonen 2007, 58.)

Hyvän ryhmänohjaajan tunnuspiirteitä on monia: hyvä ohjaamistaito, asiakaspalvelija, viihdyttävä, empaattinen kuuntelija, tsemppaaja, ammattitaitoinen, motivoitunut, esimerkillinen, sosiaalinen, kannustava, luotettava, iloinen, energiaa pursuava, palveluhenkinen, hyvät viestintä- ja vuorovaikutustaidot. Listaa voisi jatkaa melkein loputtomiin, mutta jokainen ohjaaja ei voi täyttää kaikkia kriteerejä ja sen vuoksi vastausta kysymykseen, millainen on hyvä ryhmänohjaaja, ei voi tarkasti antaa. (Aalto ym. 2007a, 10, 24–25, 27, 37.) Kekseliäisyydellä, avoimuudella ja sopeutumiskyvyllä pääsee jo melko pitkälle ohjauksissa (Kauravaara, Lakkasuo & Luona-Helminen 2006, 17).

Yksi tärkeimmistä ryhmänohjaajan ominaisuuksista on vankka tietotaito-pohjan hallitseminen, mutta tietäminen ja tekniikan taitaminen eivät vielä riitä. Tämän lisäksi ohjaajan pitää osata siirtää teoreettinen tieto käytäntöön, mikä on ensisijaisen olennaista ohjaamistyössä. Ohjeiden antaminen asiakkaille selkeästi ja ytimekkäästi kuljettaa

ryhmäliikuntatuntia sujuvasti ja luontevasti eteenpäin, jolloin asiakkaat saavat parhaan mahdollisen hyödyn tunnista. (Aalto ym. 2007a, 37.)

Liikevalintojen perustelujen kertominen kuuluu pätevän ohjaajan ominaisuuksiin. Perustelujen ja puhtaiden näyttöjen kautta ohjaaja motivoi asiakasta tekemään liikkeit oikein ja hallitusti, mielellään peilikuvana ryhmään päin riippuen liikkeestä, mikä johtaa muun muassa myönteisiin terveydellisiin vaikutuksiin. Ohjaaja myös näyttää ja antaa kuulua oman osaamisensa ja innostuksensa ohjaamista kohtaan, jolloin innostus harjoitteluun tarttuu usein asiakkaisiinkin. Ohjauksen yhteydessä ryhmänohjaaja on aktiivisessa vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa ja on tärkeää ylläpitää katsekontaktia asiakkaisiin koko ajan. Katsekontaktia voi ottaa yksittäiseen asiakkaaseenkin, mutta katseen ei pidä olla liian hätäinen, eikä viipyvä: noin 2–3 sekuntia on riittävästi. Katsekontakti kertoo ohjaajan aidosta kiinnostuksesta asiakkaita kohtaan, jota voi vielä korostaa muistamalla asiakkaiden nimet. Ilmeet ja eleet usein kertovat enemmän kuin sanat, joten pirteä ilme ja ote ohjaamiseen kannattavat. Myös asiakkaan ensitapaamiseen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä ensivaikutelman voi tehdä vain kerran. (Aalto ym. 2007a, 37, 39, 64, 67, 69, 72.)

Onnistuneen ohjauksen takaamiseksi valmistelut ennen tuntia täytyy tehdä huolellisesti ja ennen kaikkea olla ajoissa paikalla. Ohjaaja muistaa tarkistaa tarvittavien välineiden kunnan, että ne ovat hyväkuntoisia ja testaa äänentoistolaitteiden toimivuuden. Myös ohjaajan ulkoinen olemus on huoliteltu: hänellä on ryhmäliikuntaan sopivat vaatteet ja kengät unohtamatta yleisen hygienian tärkeyttä. Joskus valmisteluihin voi kulua paljonkin aikaa, sillä tunnin suunnittelu ja harjoittelu vaativat luovuutta. Aina ohjaus ei mene suunnitelmien mukaan ja epäonnistumisiakin sattuu, mutta silloin on tärkeää muistaa, että myös ohjaajat voivat epäonnistua. Tällöin kannattaa heittäytyä hetkeen ja jopa uskaltaa nauraa itselleen. Iloinen ja myönteinen olemus tarttuvat usein asiakkaisiinkin, ja parhaat ohjaajat saavat energiaa asiakkaista ja toisin päin. Jokaisella ohjaajalla on oma persoonansa, joten ohjauksessa kannattaa painottaa omia vahvuuksia ja toisaalta pyrkiä vahvistamaan heikkouksia. Tuloksena ohjaaja kasvaa entistä paremmaksi ohjaajaksi. (Aalto ym. 2007a, 40–42, 44, 67–68.)

Liikuntatuokioiden aikana epäonnistumisia ja pettymyksiä voivat kohdata sekä ohjaaja että liikkujat. Liikunnan ohjaaminen ja soveltaminen vaativat erilaisia kokeiluja, kaikkien asioiden ei tarvitse onnistua ensimmäisellä kerralla. Liikkujan kohdatessa epäonnistumisia ja virheitä opettavat ne tekemään oikein ja yhdessä onnistumisen kokemusten kanssa kannustavan ilmapiirin luominen liikuntatuokioihin on helpompaa. (Kauravaara ym. 2006, 17.)

Ennakoiva ohjaus auttaa asiakkaita pysymään tunnin liikkeissä mukana, joten sitä kannattaa suosia. Ohjaus on sujuvampaa, kun ohjeet ovat selkeitä ja lyhyitä, jolloin turvallisuuskin on taattu. Ohjauksessa kannattaa käyttää sekä verbaalisia (sanat) että nonverbaalisia (ilmeet, eleet, käsimerkit) ohjeita, koska yhdessä ne tekevät ohjeiden ymmärtämisestä tehokasta. Ohjaajan on hyvä käyttää mielikuvia rikastuttamaan ohjausta ja samalla tämä kenties auttaa osallistujia hahmottamaan liikkeit paremmin. Jokaisen asiakkaan täytyy nähdä ja kuulla ohjaaja, joten ohjaajan oikea sijoittuminen ryhmän edessä on tärkeää. (Aalto ym. 2007a, 69, 70–71; Kaukkila & Lehtonen 2007, 34–35.)

Ryhmäohjaaja havainnoi ryhmää koko tunnin ajan ja pyrkii antamaan rakentavaa palautetta liikkeistä, mikäli niissä on korjattavaa. Esimerkiksi ryhtivirheet ovat yleisiä. Ohjaaja korostaa ydinkohtia ja kertoo, miksi kyseinen liike tehdään juuri sillä tavalla. Kun osallistujat tietävät, miksi liike pitää tehdä oikein, motivoi se tietoisemmin pyrkimyksessä tehdä liike puhtaasti. Ohjeita antaessa kannattaa käyttää myönteistä opastusta; ohjaajan on hyvä välttää sanojen ei ja älä käyttämistä. Korjaamista ohjaaja voi tehdä myös henkilökohtaisesti, mutta silloin kannattaa mainita asiasta ennen tuntia, ettei kukaan pelästy vieraan ohjaajan kosketusta ja henkilökohtaista ohjaamista. Lopuksi ohjaaja antaa myönteistä palautetta, kun liike alkaa sujua oikein. (Aalto ym. 2007a, 69–70.) Tällaista palautteenantotapaa kutsutaan hampurilaispalautteeksi: ensin myönteistä, sitten rakentavaa ja korjaavaa sekä lopuksi myönteistä palautetta. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58–62, 89.)

4.2 Rakenne ja sisältö

Ryhmäliikuntatunti muodostuu useimmiten useammasta osa-alueesta riippuen tunnin teemasta ja osa-alueiden painotuksesta. Osa-alueita ovat alkulämmittely, aerobinen osuus, lihaskunto-osuus, loppuverryttely, venyttely ja kenties rentoutusharjoitus. Hyvässä tunnissa ei välttämättä aina ole käytetty kaikkia osa-alueita. (Aalto ym. 2007a, 48; Suuri äitiyskirja 2005, 117.)

Tunti aloitetaan aina alkulämmittelyllä tai -verryttelyllä, jonka on hyvä kestää vähintään 10 minuuttia. Alkulämmittely avaa verisuonistoa tehostaen verenkiertoa ja valmistaa kehoa tulevaan kuormitukseen. (Pisano 2007, 31; Suuri äitiyskirja 2005, 117.) Alkulämmittelyn tarkoituksena on nostaa hieman sykettä, jolloin happi- ja ravintoreitit avautuvat ja aineenvaihdunta käynnistyy tehokkaammin. Samalla kehon lämpötila nousee ja

hapenkuljetus työskenteleviin lihaksiin tehostuu. Hyvä alkulämmittely ehkäisee ja poistaa kuona-aineita elimistöstä. Myös hermoston herättely on tärkeää tunnin aluksi sekä hormonitoimintojen aktivointi, jotka toteutuvat alkulämmittelyn yhteydessä. Alussa tehtävillä lyhyillä venytyksillä tarkistetaan kehon ja lihaksiston tuntemuksia juuri sillä hetkellä ja pyritään avaamaan eri liikeratoja varsinaista suoritusta varten. Lisäksi hyvä ryhti korostuu. On myös tärkeää, että ohjaaja muistaa motivoida osallistujia, ohjata keskittymään ja valmistaa henkisesti harjoittelua varten. (Aalto ym. 2007a, 31–33, 48.) Alkulämmittely koostuu helpoista ja rytmikkäistä moneen kertaan toistuvista askelluksista tai vaihtoehtoisesti esimerkiksi kuntopyörällä polkemisesta (Suuri äitiyskirja 2005, 117).

Seuraavaksi on vuorossa aerobinen osuus tunnista, jonka tavoitteet vaihtelevat ryhmän ja teeman mukaan. Yleinen tavoite osuudelle on sydän- ja verenkiertoelimistön kunnan ylläpitäminen, mikä vahvistaa sydäntä ja keuhkoja. (Aalto ym. 2007a, 49–50; Suuri äitiyskirja 2005, 117.) Yleensä osuus sisältää koordinaatiokykyä ja kehonhallintaa vaativia rytmikkäitä liikesarjoja ja harjoitteita. Tällaisia ovat koreografiset askelsarjat, joissa liikkeitä tehdään sekä vasemman että oikean jalan johdolla tasapuolisesti, jolloin säilytetään lihastasapaino. Ensin tehdään helppoja perusaskelita kasvattaen liikelaajuutta vähitellen pitäen suoritustempo rauhallisena, minkä jälkeen suoritustempo voi hieman nopeutua ja liikkeet muuttua haastavimmiksi yhdistäen käsiliikkeitä mukaan. Myös askelita voi tehdä vaihteleviin suuntiin. Aivan lopuksi suoritustempo jälleen laskee ja lisättyjä ominaisuuksia pienennetään vähitellen. Tällaista aerobisen osuuden jakoa kolmeen kutsutaan lämmittelyvaiheeksi, huippuvaiheeksi ja jäähdyttelyvaiheeksi. Yleisesti liikkeet jatkuvat koko ajan luonnollisesti liikkeestä toiseen, jolloin liikkuja myös hengästyy. (Aalto ym. 2007a, 49–50.)

Aerobista osuutta seuraa lyhyt jäähdyttely- tai loppuverryttelyosio, jolla saadaan laskettua sykettä asteittain; liikkeet tehdään laskevalla teholla. Samalla myös verenpaine laskee. Tämän osion tavoitteena on venyttää lyhyesti jalkalihakset ja alaselän lihakset, jotta elimistön fysiologiset toiminnot palautuvat tasapainotilaan. Liikkeet ovat rauhallisia mutta rytmisiä kuten alkuverryttelyssä. (Suuri äitiyskirja 2005, 117.) Loppuverryttely poistaa elimistöstä edelleen kuona-aineita ja pitää verisuonet avoimina. Tähän osioon kuuluvat vielä huolellisesti tehdyt mutta lyhyehköt venyttelyt, jotka palauttavat lihakset lepopituuteensa. (Aalto ym. 2007a, 33.)

Lihaskunto-osuus sijoitetaan usein tunnin loppupuolelle, kun lihakset ovat varmasti kunnolla lämminneet. Osuuden tavoitteena on lihaskestävyyden ja -voiman ylläpitäminen tai kehittäminen. Raskausajan liikuntaryhmissä tavoitteena on ylläpitää lihasten kuntoa. Vartalon

päälihasryhmät, lantionseudun lihakset, reisilihakset, ylävartalon lihakset sekä vatsa- ja selkälihakset, ovat ryhdin ja lihastasapainon kannalta olennaisia lihaksia, joten jokaiselle lihasryhmälle kannattaa suunnitella liikkeitä. Lihaksia voi harjoittaa erilaisia välineitä käyttäen ja liikkeiden rytmiä vaihdellen, jolloin osuudesta saadaan monipuolinen. (Aalto ym. 2007a, 51; Suuri äitiyskirja 2005, 117.) Odottavien äitien lihaskunto-osuudessa ei kuitenkaan suositella vatsalihasten harjoittamista (Glanville-Blackburn 2006, 71).

Viimeisenä tunnilla tehdään tarvittavat venyttelyt; venytetään erityisesti niitä lihaksia, joita tunnin aikana on käytetty. Venyttelyn tavoitteena on palauttaa lihakset niiden lepopituuteen ja samalla tehostaa lihasten aineenvaihduntaa. Venytellessä ylläpidetään nivelten liikelaajuuksia ja rentoudutaan: venyttelyn kuuluu tuntua miellyttävältä. Venyttely tunnin lopuksi on tärkeää, sillä säännöllisesti toteutetulla venyttelyllä vaikutetaan rasitusvammojen syntyyn ennaltaehkäisevästi. Myös kireyteen taipuvaisia lihaksia kannattaa venyttää joka kerralla. Näitä lihaksia ovat takareidet, alaselkä, rintalihakset, niska- ja hartiaseudun lihakset ja lonkankoukistajat. Näiden lisäksi pohje- ja pakaralihaksia on hyvä venyttää, sillä ne osallistuvat oleellisesti jokapäiväiseen arkiliikkumiseen ja saattavat siksi kireytyä. (Aalto ym. 2007a, 52; Suuri äitiyskirja 2005, 118–119.)

4.3 Suunnittelu ja toteutus

Ohjaajan täytyy valita tarkoituksenmukaiset liikkeet tunnin teeman ja ryhmän tason mukaan, ja suunnitella valmiiksi, miten liikkeet kehitellään, mikäli siihen on tarvetta. Ohjaaja on tarvittaessa valmis myös varioimaan eli muokkaamaan liikesuorituksia asiakkaiden taitotason mukaan. Ohjaaja ottaa huomioon liikkeiden turvallisuuden, mikä on erityisen tärkeää raskausajan liikunnan ohjaamisessa, jotta välttyään vammoilta. Kun liikkeet ovat asiakkaille vaikeudeltaan sopivia, lisää se myös liikkujan kiinnostusta liikunnan harrastamista kohtaan (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 71). Esimerkiksi aerobiseen osuuteen kannattaa suunnitella kevyempiä ja raskaampia liikkeitä vuorotellen, jolloin kuormitus pysyy sopivana. Liikesuoritukset aloitetaan helposta ja yksinkertaisesta, minkä jälkeen liikettä vaikeutetaan pala palalta esimerkiksi lisäämällä käsiliike tai vaihtelemalla tempoa. (Aalto ym. 2007a, 54–55.)

Tiettyyn musiikkiin tehty koreografia on vaativa, eikä juuri anna ohjaajalle tilaa varioinnille kappaleen sisällä. Raskausajan liikunnan ohjaamiseen emme suosittele käyttämään tiettyyn

musiikkiin tehtyjä koreografeja. Hidastempoinen musiikki (110–130 iskua minuutissa) sopii hyvin raskausajan liikuntaan, sillä liikkeitä on tarkoitus tehdä isolla liikelaajuudella. Myös lihaskunto-osuuksille käy musiikki, jossa on hidas tempo. Hyvin hidastempoista musiikkia (alle 100 iskua minuutissa) käytetään venyttelyosuudella. (Aalto ym. 2007a, 58, 76.)

Raskaana oleville suunnatut ryhmäliikuntatunnit ovat niin sanottuja low impact -tunteja, sillä tunneilla jommankumman jalan jalkaterä pysyy koko ajan kosketuksissa lattiaan, eikä tunti sisällä hyppyjä. Polvet ovat pehmeinä, hieman taivutettuina ja liikkeet näyttävät keinuvilta. Tunnit ovat teholtaan matalatehoisia. (Aalto ym. 2007a, 79.)

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli raskausajan liikuntaryhmien ohjaajille suunnatun oppaan suunnittelu ja tuottaminen. Tarkoituksena oli kehittää informatiivinen opas, joka sisältää teoriaa sekä esimerkin jaksosuunnitelmasta eli suunnitelman jakson aikana toteutettavista liikuntamuodoista. Opas sisältää tietopaketteja raskausaikaan soveltuvista liikuntamuodoista ja laajan liikepankin.

Opinnäytetyön tavoitteena on teorian ja empirian yhteen saattaminen niin, että ne täydentävät ja tukevat toisiaan (Koivula, Suihko & Tyrväinen 2002, 16). Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka pohjautuu laadulliseen tutkimukseen ja teoriaan. Opinnäytetyön tekijöinä tavoitteenamme oli lisätä tietämystämme raskausajan liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Toimeksiantajamme, oppimis- ja harjoitteluympäristö Myötätuulen tavoitteena oli monipuolistaa palvelutarjontaansa opinnäytetyömme avulla ja käynnistää tulevaisuudessa liikuntaryhmä, joka on suunnattu raskaana oleville naisille. Opinnäytetyöstämme hyötyvät Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelevat sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat, jotka suorittavat työharjoittelunsa Myötätuulussa.

Opinnäytetyömme vastaa seuraaviin kehittämistehtäviin:

1. Millaisia mielipiteitä ja mieltymyksiä tutkimukseen osallistuneilla Teppanan perhevalmennuksen odottavilla naisilla on raskausajan liikuntaa kohtaan?

- Millaisen liikunnan perhevalmennuksen raskaana olevat naiset kokevat miellyttäväksi?
- Ovatko perhevalmennuksen raskaana olevat naiset kiinnostuneita osallistumaan raskausajan liikuntaryhmän toimintaan?

2. Millainen raskausajan liikunnanohjausopas hyödyttää ja auttaa ohjaajia suunnittelemaan sekä toteuttamaan ryhmäliikuntaa odottaville naisille?

- Millainen liikunta sopii odottaville naisille?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on teoreettiseen ja tutkimukselliseen tietoon perustuva toiminnallinen opinnäytetyö. Jokaisen toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa jokin konkreettinen tuote (Vilka & Airaksinen 2003, 51). Meidän opinnäytetyömme tuote on opas raskausajan liikunnasta toimeksiantajallemme Myötätuulelle.

Opinnäytetyön aiheen valitsimme syyskuussa 2011 esitettyjen aiheiden joukosta. Meitä molempia kiinnosti sama aihe ja ajatukset olivat samansuuntaiset opinnäytetyön suhteen, joten oli hyödyllistä yhdistää voimavarat ja toteuttaa opinnäytetyö yhdessä. Aiheenalinnan jälkeen pidimme suunnittelupalaverin Myötätuulella yhdessä toimeksiantajamme yhteyshenkilön kanssa. Suunnittelupalaverin pohjalta kirjoitimme aiheanalyysin lokakuussa 2011. Aiheanalyysin jälkeen opinnäytetyöprosessi jatkui tutkimussuunnitelman kirjoittamisella. Tammikuussa 2012 palautimme ja esitimme tutkimussuunnitelman. Lähdekirjallisuuteen tutustuminen jatkui syväisemmin kevään aikana, jolloin myös suunnitimme oppaan sisältöä. Oppaan tuotteistaminen oli pitkä prosessi, joka alkoi talvilajien kuvauksilla jatkuen lokakuulle 2012 lajitekstien kirjoittamisella. Marraskuussa viimeistelimme oppaan painokelpoiseksi.

Alkusyksyllä 2012 kysimme Tomi Kostetia (Kostet Oy) tekemään oppaamme taiton ja hän suostui siihen. Meillä oli visioita oppaan ulkomuodosta ja -näöstä, ja jaoimme nämä ideat Kostetin kanssa, joka laittoi ne täytäntöön. Oppaan raakaversio materiaalin toimitimme Kostetille viikolla 41 2012. Tämän jälkeen meillä oli aikaa vielä hioa opasta tekstien suhteen, kunnes 5.11.2012 oli opinnäytetyömme esitys, jolloin saimme palautetta sekä vertaiselta että opinnäytetyömme ohjaavalta ja koordinoivalta opettajalta sekä toimeksiantajan ohjaajalta. Tämän lisäksi pyysimme palautetta oppaan sisällöstä ja ulkomuodosta liikunnanohjaaja-fysioterapeutilta ja Myötätuulella työharjoittelussa olevilta sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoilta. Opinnäytetyöesityksen jälkeen meillä oli noin kuukausi aikaa kehittää ja parannella sekä opinnäytetyötä että opasta. Opas vietiin painoon Kajaanin painatuskeskukseen viikolla 47 ja valmiin oppaan saimme viikolla 48. Viimeistellyn opinnäytetyön palautuspäivä oli 3.12.2012.

6.1 Aineistonkeruu

Opinnäytetyömme pohjautuu sekä teoreettiseen että empiiriseen tutkimukseen. Empiirisen tutkimusotteen toteutimme tapaustutkimuksina teemahaastattelujen muodossa. Haastattelujen tavoitteena oli selvittää raskausajan liikuntaryhmän tarvetta sekä ryhmäläisten mielipiteitä ja mieltymyksiä raskausajan liikunnasta. Laadullinen kysely antaa oppaalle ja sen suunnittelulle luotettavuutta eli reliabiliteettia ja tukee opinnäytetyömme teoreettista osuutta.

Tiedonkeruumenetelmänä haastattelu on ainutlaatuinen, sillä siinä haastattelijat ja haastateltavat ovat verbaalisessa eli kielellisessä vuorovaikutuksessa keskenään. Haastattelun etuina ovat aineistonkeruun säätöleminen joustavasti ja laajemmat mahdollisuudet vastausten tulkitsemisessä. Teemahaastattelu on yksi tutkimushaastattelun muodoista ja se on avoimen- ja lomakehaastattelun välimuoto. Tälle haastattelun muodolle on tyypillistä, että aihepiiri on tiedossa. Haastattelu on mahdollista toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 199–207.) Toteutimme opinnäytetyömme laadullisen tutkimuksen teemahaastatteluina kahdessa kajaanilaisessa perhevalmennusryhmässä. Meillä oli seitsemän avointa kysymystä, joihin halusimme vastauksia odottavilta äideiltä. Teemahaastattelun aihepiiri oli kaikille naisille tuttu, sillä he kaikki olivat sillä hetkellä raskaana ja kysymyksemme koskivat raskausajan liikuntaa. Teemahaastattelut toteutimme ryhmähaastatteluina, joihin osallistui yhteensä kahdeksan raskaana olevaa naista ja joidenkin puoliset.

Ryhmähaastattelussa haastattelijat saavat tietoa monelta henkilöltä yhtä aikaa, minkä ansiosta tämä on tehokasta tiedonkeruuta. Teemahaastattelu on kestoltaan tunnista kahteen tuntiin. Meidän teemahaastattelut kestivät noin puoli tuntia. Haastattelussa on otettava huomioon, että toiset haastateltavista voivat olla puheliaita, kun taas toiset saattavat olla hyvinkin niukkasanaisia. Lisäksi haastattelun toteuttamiseen liittyy monia asioita, jotka kannattaa ottaa huomioon mahdollisimman hyvän tuloksen saavuttamiseksi. Haastattelun sopiminen, keskustelun avaaminen, kysymysten esittäminen ja keskustelun ohjaaminen ovat asioita, joihin olisi hyvä kiinnittää huomiota haastattelussa. (Hirsjärvi ym. 2007, 199–207.) Koimme teemahaastattelut hyväksi ratkaisuksi, sillä opinnäytetyömme tärkein osuus oli oppaan tuottaminen, mutta teemahaastattelut loivat pohjan tuotteemme tarpeellisuudelle. Koimme tarpeelliseksi käyttää vähemmän voimavaroja tutkimuksen tekemiseen, mutta halusimme kuitenkin toteuttaa tutkimuksen luotettavasti ja eettisesti. Tämän vuoksi keräsimme kaikilta osallistuneilta lupa-anomukset tutkimukseen osallistumisesta (liite 1).

Sovimme haastatteluista perhevalmennusryhmiä ohjaavan terveydenhoitajan kanssa ja saimme luvan toteuttaa teemahaastattelut kahdessa ryhmässä. Kerroimme teemahaastattelujen aluksi itsestämme ja miksi teemme kyseistä tutkimusta. Samalla keräsimme lupa-anomukset. Haastattelijoina ohjasimme keskustelua haluamaamme suuntaan kuitenkin laittamatta sanoja haastateltavien suuhun. Pystyimme esittämään myös lisäkysymyksiä, mikäli se oli tarpeellista. Kokonaisuudessaan haastattelutilaisuudet sujui hyvin. Toinen ryhmistä oli hieman puheliaampi kuin toinen, mutta molemmilta ryhmiltä saimme kuitenkin tärkeitä tietoja. Teemahaastattelujen myötä saimme vahvistuksen, että tuotteellemme on kysyntää, sillä Kajaanissa ei toimi yhtään raskausajan liikuntaryhmää. Haastattelemamme naiset olisivat olleet halukkaita osallistumaan tällaisen ryhmän toimintaan.

Teemahaastattelu Teppanan perhevalmennusryhmässä 23.1.2012 & 31.1.2012

Oppaan luotettavuuden parantamiseksi toteutimme kaksi teemahaastattelua Teppanan perhevalmennusryhmissä tammikuussa 2012. Tavoitteenamme oli saada tietoa odottavilta äideiltä raskauteen ja liikuntaan liittyen, kuinka he ovat kokeneet näiden yhdistämisen. Haastattelut toteutimme avointen kysymysten ja äänestyksen kautta. Haastattelut videoitiin, jotta vastausten purkaminen olisi meille helpompaa. Haastattelut taltioitiin Salmisen Applen Ipad-taulutietokoneella. Kahdesta haastattelusta saimme vastauksia yhteensä kahdeksalta osallistujalta.

Laadimme haastattelua varten aineistonkeruun mittarin (liite 3). Ensimmäisen kysymyksen kautta selvitimme, millaista liikuntaa naiset olivat harrastaneet raskautensa aikana. Liikuntamuodoista kävely oli suosituin ja eniten harrastettu laji. Myös monipuolinen arki- ja hyötyliikunta nousivat vahvasti esille. Naiset kertoivat saavansa liikuntaa sekä portaita noustessa, lumitöitä tehdessä että raskaan työn kautta.

Naiset kertoivat kokevansa turvallisimmaksi ja mukavimmaksi liikunnaksi raskausaikana kävelyn, keppi- ja pallojumpan ja venyttelyt. Vastaavasti epämiellyttäväksi liikunnaksi koettiin palloilulajit ja kuntopiiri. Nopeasti paikasta toiseen juoksemista vaativat lajit koettiin epämiellyttäväksi, aivan kuten vatsalihasliikkeetkin. Hiihto ei sopinut kaikille nivuskipujen vuoksi. Juoksulenkillä odottavat naiset eivät lähtisi, sillä se ei tunnu hyvältä kehossa. Raskauden alkuvaiheessa toiset olivat pystyneet juoksemaan jonkin verran, mutta raskauden edetessä se oli pitänyt jättää pois. Pyöräilyn naiset kokivat huonoksi, sillä se tuntui epämiellyttävältä, varsinkin raskauden loppupuolella kasvaneen vatsan takia. Ylös alas -

liikkeitä, esimerkiksi kyykkyyn menemistä, monien oli pitänyt välttää. Liikunnan lisäksi kaupassakäynti koettiin rankaksi, jota ei kovin mielellään tehtäisi.

Kukaan haastatteluun osallistuneista odottavista äideistä ei ollut osallistunut raskausajan liikuntaryhmiin Kajaanissa, mikä selittyy sillä, että ryhmiä ei ole järjestetty. Naiset olivat kuitenkin kiinnostuneita ohjatuista raskausajan liikuntaryhmistä ja voisivat osallistua ryhmiin, jos sellaisia järjestettäisiin. Tällä kysymyksellä halusimme varmistaa raskausajan liikuntaryhmän tarvetta Kajaanissa. Ryhmäliikunnan parhaaksi ajankohdaksi esitettiin sekä aamua että iltaa. Päivävuorossa työskenteleville ilta olisi hyvä ajankohta, kun taas kolmivuorotyöntekijöille aamu olisi paras ajankohta liikuntaryhmän kokoontumiselle.

Ohjattuun ryhmäliikuntaan löytyi hyvin kiinnostusta ja toiveita eri lajeista tuli mukavasti. Vesiliikunta ja venyttelyt nousivat esille, samoin erityisesti ylävartalon lihaksiin kohdistuva jumppa esimerkiksi pienillä painoilla tehtäviksi. Harjoittelun keskittäminen hartioihin ja käsiin sai paljon kannatusta.

Lajiäänestyksessä tuli hyvin esille, kuinka ryhmähaastatteluun osallistuvat naiset haluaisivat liikkua. Eniten kannatusta liikuntalajeista saivat vesijumppa, sauvakävely, jooga, lantionpohjalihajumppa, jumppapallojumppa, venyttelyt ja rentoutus. Hiihto ja lumikenkäily saivat kannatusta alkuraskauden liikuntalajeiksi. Kuntosaliharjoittelu jakoi odottavien äitien mielipiteet. Ensimmäiseen haastatteluun osallistuneet eivät kannattaneet kuntosaliharjoittelua, kun taas toinen ryhmä oli ehdottomasti saliharjoittelun kannalla. Lajeja, joita odottavat äidit eivät lähtisi harrastamaan, kertyi useita. Esimerkiksi gymstick, sulkapallo, tanssi ja suunnistus eivät keränneet kannatusta odottavien äitien liikuntalajeiksi.

Haastattelun lopussa pyysimme vapaita kommentteja raskausajan liikunnasta. Haastateltavilta nousi esille hyviä asioita, jotka otimme huomioon oppaan suunnittelussa. Raskaus ja sen aikana harrastettu liikunta on jokaisella hyvin yksilöllistä. Se, mitä kukin pystyy tekemään raskausaikana, on hyvin henkilökohtaista ja riippuu raskauden etenemisestä. Alkuraskauden aikana pystytään tekemään jonkin verran eri juttuja kuin loppupuolella raskautta. Ulkona liikkuminen koettiin hyväksi raskauden aikana, sillä raitis ilma tekee hyvää. Talvella ei ole paljon vaihtoehtoja kuinka liikkua, joten kävely koettiin oikeastaan ainoaksi liikuntamuodoksi talven aikana. Toisilta nousi esille myös se, että välillä raskauden aikana ei tekisi mieli liikkua ollenkaan.

6.2 Tuotteistamisprosessi

Sosiaali- ja terveysalan tuotteet voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: materiaaliset tuotteet, palvelutuotteet ja materiaali- ja palvelun yhdistelmät (Jämsä & Manninen 2000, 13). Opinnäytetyömme tuotos on materiaallinen tuote, Tuplasti turvallista liikuttamista – opas raskausajan liikunnan ohjaamiseen. Opas on kooltaan A4. Valitsimme oppaan kooksiksi A4:n, koska opas sisältää paljon tekstiä ja kuvia. Näin ollen saimme oppaasta selkeän, eikä sivumäärä kasvanut liian suureksi.

Tuotekehitysprosessiin kuuluu viisi vaihetta, jotka voidaan erottaa toisistaan: ongelman tai kehittämistarpeen selvittäminen, ideointi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Vaiheesta toiseen ei tarvitse edetä johdonmukaisesti, vaan useampi vaihe voi olla käynnissä samaan aikaan. (Jämsä & Manninen 2000, 28, 85.) Ensimmäisen vaiheen oppaamme tuottamisessa, kehittämistarpeen selvittämisen, toteutimme teemahaastattelujen myötä. Haastattelujen jälkeen ideoimme opasta peilaten sekä haastattelujen tuloksiin että teoriaan. Tällä tavalla saimme koottua oppaamme sisällön. Tämän jälkeen alkoi oppaan luonnostelu. Kirjoitimme laitekstejä, liikekuvauksia sekä teoriaa raskaudesta. Kun olimme saaneet tekstejä valmiiksi, toimitimme ne taittajallemme, joka alkoi työstää oppaan ulkomuotoa. Samalla muokkasimme kirjoituksiamme ja kuvauksiamme sekä ideoimme oppaan ulkomuotoa koko ajan. Viimeistely tapahtui aivan tuotekehitysprosessin loppumetreillä ennen oppaan painatusta. Tämä olikin vaihe, johon piti käyttää aikaa ja tarkkuutta, sillä halusimme tuotteestamme laadukkaan niin sisällöllisesti kuin myös ulkoasultaan. Kaiken kaikkiaan oppaamme tuotekehitysprosessi kesti melkein yhden vuoden.

Kirjallista tuotetta koskee tekijänoikeussuoja (Jämsä & Manninen 2000, 99). Tekijänoikeussuoja voidaan jakaa taloudellisiin ja moraalisiin oikeuksiin. Taloudellisten oikeuksien puolesta tekijöillä on oikeus tuottaa tuotetta sekä jakaa sitä eteenpäin yleisille markkinoille. (VTI Tietopalvelu 1998, 69.) Oppaamme kohdalla sekä meillä opinnäytetyöntekijöinä että toimeksiantajalla on tekijänoikeudet tuotteen käyttöön ja muokkaukseen. Tahdoimme säilyttää tekijänoikeudet itsellämme, jotta voimme tulevaisuudessa kenties työmarkkinoilla hyödyntää ja muokata opasta vastaamaan ajantasaista tietoa. Näin opasta voidaan käyttää myös useiden vuosien päästä. Tämän lisäksi oppaan tekijöinä meillä on oikeus myydä tuotettamme eteenpäin yksityisille henkilöille.

6.2.1 Oppaan suunnittelu

Aloitimme oppaan työstämisen tammikuussa 2012. Oppaan 12 liikuntalajia jaoimme kuvausten jälkeen tasaisesti molemmille. Salmisen kirjoitettavana olivat kuntosali, jumppapallo, käsipainot, lumikenkäily, sauvakävely ja jooga. Piminäisen vastuulla olivat maastohiihto, vesiliikunta, keppijumppa, sisäpyöräily, lantionpohjalihajumppa sekä venyttelyt ja rentoutus.

Valitsemistamme liikuntalajeista kaikki sopivat raskausajan liikuntamuodoiksi. Päädyimme valitsemaan lajit teemahaastattelujen tulosten sekä teorian pohjalta. Kriteerinä lajeille oli, että niissä pitäisi olla sekä aerobista kuntoa että lihaskuntaa ylläpitävää fyysistä aktiivisuutta. Liikkeet ja lajit päätimme myös sen perusteella, että ne soveltuvat harrastettaviksi läpi raskauden, koska Myötätulessa mahdollisesti käynnistettävään ryhmään osallistuu todennäköisesti eri kolmanneksilla olevia naisia. On kuitenkin tärkeä muistaa, että jokainen raskaus on erilainen, joten odottava äiti tuntee ja tietää oman olonsa kaikkein parhaiten. Omaa kehoa kuunnellen jokainen tietää, mitä voi tehdä ja milloin liikuntaa kannattaa keventää. Jokaisessa lajissa on tärkeää huomioida raskauden kolmannekset ja muutokset naisen kehossa sekä raskausajan liikunnan vasta-aiheet, sillä nämä muodostavat raskausajan liikunnan erityispiirteet.

Jooga sopii erinomaisesti raskaana oleville naisille sen helppouden ja vähäisen fyysisen ponnistelun vuoksi sekä siksi, että joogaharjoitteita ja -menetelmiä voi räätälöidä ja muuttaa kehotyypin mukaan. Teemahaastatteluissa jooga oli yksi eniten kannatusta saaneista lajeista. Jooga auttaa rentoutumaan ja kehittää kehonhallintaa, mikä on hyödyllistä raskausaikana (Suuri äitiyskirja 2005, 123). Joogan ei ole tarkoitus olla akrobatiaa, jossa venytään äärimmäisiin asentoihin, vaan raskausajan jooga on kevyttä naisen sisäisen hyvän olon, hengityksen, aistien syventämisen ja syvien lihasten aktivoinnin herkistämistä ja harjoittamista. Joogaamiseen kuuluu sekä aktiivisia, fyysisiä asentoharjoituksia että rauhallisia, meditatiivisia harjoitteita, muun muassa hengitysharjoituksia. (Rautaparta 2010, 23; Farhi 2000, 21–23, 96.)

Jumppapalloharjoitukset sopivat hyvin raskaana oleville naisille etenkin niiden helppouden, mutta myös monipuolisuuden vuoksi (Pisano 2007, 16). Myös teemahaastatteluissa odottavat äidit kannattivat jumppapalloharjoitusten tekemistä. Pallon muoto ja liikkuvuus pakottavat käyttämään keskivartalon syviä lihaksia, kuten tärkeitä lantionpohjalihaksia. Lisäksi

palloliikkeet harjoittavat tasapainoa ylläpitävien stabilaattorilihasten eli selän ja vatsan asentoa tukevien lihasten toimintaa. (Aalto, Paunonen & Paanola 2007b, 68–69; Knight 2005, 10.) Lantionpohjalihasten kehittäminen auttaa muun muassa virtsan pidätyskyvyn ongelmissa. Nivelten vakaus, tasapaino ja ryhti kehittyvät vahvojen syvien lihasten johdosta. Mikäli harjoittelija tuntee syvien lihastensa toiminnan, auttaa se tiedostamaan myös koko kehon ja sen liikkeet paremmin, mikä parantaa harjoitusten laatua. Erityisesti raskaana oleville naisille syvien lihasten hyvä kunto on tärkeää, mikä valmistaa synnytykseen. (Knight 2005, 10.)

Kuntosaliharjoittelu raskauden aikana on yksi parhaista tavoista ylläpitää lihaskuntoa. Harjoittelu kannattaa pitää maltillisena ja lähteä liikkeelle varovasti: kannattaa aloittaa mieluummin liian pienistä painoista kuin liian suurista. Aluksi laitteisiin tutustuessa on syytä tehdä joka liikettä vain yksi sarja eli tietty määrä toistoja, mikä on 15 toistoa ensimmäisellä kerralla. Kun liikkeiden suoritustekniikka on tuttu, on turvallista siirtyä kahteen tai kolmeen sarjaan, joissa jokaisessa tehdään 15 toistoa. (Pisano 2007, 28, 31.) Aalto (2008, 188) suosittelee raskausajan liikunnan toistojen määräksi 12–20, mikä on myös hyvä ohje kuorman eli painojen ollessa sopiva. Sarjojen välissä pidetään 1–1 ½ minuutin tauko. Harjoituksen tavoite on ylläpitää lihaksiston kuntoa, joten painot valitaan tämän mukaan: ei maksimaalista eli enimmäispainojen kanssa harjoittelua. Hyvä ohje on, että kyseisellä kuormalla täytyy jaksaa tehdä 20 toistoa ilman suurta ponnistelua. Silloin kuorma on sopiva. (Pisano 2007, 31.) Teemahaastatteluissa odottavien äitien mielipiteet kuntosaliharjoittelusta jakautuivat kahtia. Päädyimme kuitenkin valitsemaan kuntosaliharjoittelun mukaan oppaaseemme teorian perusteella.

Aalto (2006, 20) toteaa, että käsipainot ovat yksi parhaista kuntoiluvälineistä. Nämä pienet kuntoiluvälineet auttavat kehittämään ja ylläpitämään monipuolisesti koko kehon lihaksiston kuntoa. Käsipainojen avulla pystytään harjoittelemaan kymmeniä erilaisia harjoitusliikkeitä. (Aalto 2006, 20, 71.) Erityisesti keskivartalon syvien lihasten harjoittaminen on tärkeää, mutta ylävartalon lihaksiakaan ei pidä unohtaa, sillä kun vauva syntyy, täytyy sitä kannatella käsivoimien ja ylävartalon lihasten avulla (Knight 2005, 10). Teemahaastattelussa odottavat äidit mainitsivat erityisesti, että käsien lihasten pitäisi olla vahvat vauvan syntyessä, jotta vauvaa jaksaa kantaa ja hoitaa. Suurin osa työstä tapahtuu käsien avulla. Käsipainot ovatkin oivallinen väline ylävartalon lihasten harjoittamiseen.

Lantionpohjan lihakset eivät kuulu liikuntalihaksiin, jotka osallistuvat liikkeen tuottamiseen, mutta ne ovat vähintään yhtä tärkeitä kuin muutkin lihakset. Lantionpohjan lihakset kannattelevat kasvavaa kohtua, joten niiden on tärkeää olla hyvässä kunnossa. Näiden

lihasten harjoittaminen on hyvä ja turvallista aloittaa jo heti raskauden alkuvaiheessa. (Pisano 2007, 60.) On suositeltavaa vahvistaa lantionpohjan lihaksia läpi raskauden, koska säännöllisesti tehdyillä harjoituksilla voi ehkäistä virtsankarkailuongelmia ja edistää synnytyksestä palautumista (Glanville-Blackburn 2006, 68). Lantionpohjan lihakset palautuvat synnytyksestä sitä paremmin mitä paremmassa kunnossa ne ovat (Pisano 2007, 60; Suuri äitiyskirja 2005, 122).

Lantionpohjan lihakset toimivat vatsaontelon pohjana ja auttavat lantion elimiä pysymään paikoillaan. Ne kannattavat ja tukevat lantion elimiä, virtsarakkoa, kohtua, emätintä, virtsaputkea ja peräsuolta. (Glanville-Blackburn 2006, 68.) Lantionpohjan lihakset työskentelevät ulostamisessa, virtsanpidätyksessä, nautinnollisessa seksielämässä sekä synnytyksessä. On myös tilanteita, joissa vatsaontelon paine kohoaa ja lantionpohjan lihaksilla on merkittävä painetta vastustava tehtävä. Esimerkiksi yskiminen, nostaminen, aivastaminen, kuntosalilla tehtävät harjoitukset sekä hyppimistä sisältävä liikunta nostavat painetta vatsaontelossa. Yleisimmät toimintahäiriöille altistavat tekijät ovat raskaus ja synnytys. Lantionpohjaan kohdistuu yhdeksän raskauskuukauden aikana paine ylhäältäpäin. Tämän vuoksi lantionpohjan lihasten harjoittaminen tehokkaasti on tärkeää raskauden ja imetyksen aikana. (Pisano 2007, 60–61.) Valitsimme lantionpohjalihasjumpan oppaaseemme, sillä vahvat lantionpohjalihakset helpottavat raskautta ja synnytystä. Lantionpohjalihasjumppa sai paljon kannatusta myös teemahaastattelujen lajiäänestyksessä.

Raskauden aikana lihaskunto- ja peruskestävyys harjoittelun lisäksi on hyvä huoltaa kehoa venyttelemällä säännöllisesti. Nivelii ympäröivien ja niitä tukevien sidekudosten eli nivelsiteiden ja jänteiden normaali tuki vähenee nivelsiteiden löystyessä, mikä on syytä ottaa huomioon raskausajan liikunnassa. Tärkeimmät venytykset raskauden aikana kohdistuvat lonkankoukistajien, reisilihasten, pakaroiden ja rintalihasten venyttelyyn, sillä raskausaikana etenkin näillä lihaksilla on taipumus kiristyä muita lihaksia enemmän. (Pisano 2007, 15.) Venyttelyä pidetään tärkeimpänä huoltavana ja ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä, jolla on monia myönteisiä vaikutuksia. Verenkierron parantaminen ja aineenvaihdunnan edistäminen ovat venyttelyn tärkeitä tavoitteita. Venyttelyllä on myös rentouttava vaikutus. (Pro Training Ky 2006.) Liikuntasuorituksen jälkeen lihakset on tärkeää saada alkuperäiseen pituuteensa, sillä lihasten pituus lyhenee ja ne tulevat kireämmiksi harjoittelun jälkeen (Aalto 2005a, 30).

Venyttely auttaa pysymään liikkuvana ja notkeana, sillä säännöllisellä ja aktiivisella venyttelyllä nivelten liikkuvuus paranee (Pro Training Ky 2006). Raskauden aikana on kuitenkin syytä välttää liiallista lihasten venyttämistä, sillä nivelsiteet ovat löystyneet ja

muuttuneet joustavimmiksi (Suuri äitiyskirja 2005, 116). Lyhytkin rentoutumisjakso toteutettuna venyttelemällä tai rentoutumalla harjoituksen jälkeen auttaa lihaskireyden hallinnassa sekä mielen virkistämisessä. Rentoutustuokioiden kautta odottava äiti oppii tuntemaan kehoaan paremmin ja niillä on myönteinen vaikutus rentoutumiseen synnytyksessä ja sen jälkeisissä hetkissä. (Di Fiore 2000, XI.) Venyttelyn ja rentoutumisen valitseminen oppaaseen oli perusteltua. Teemahaastatteluissa ne olivat suosittuja liikuntamuotoja ja monissa eri lähteissä painotetaan venyttelyn ja rentoutumisen merkitystä raskausaikana.

Lumikenkäily on turvallista helpossa maastossa sekä tehokasta terveys- ja kuntoliikuntaa liikkujan kunto huomioon ottaen. Näiden ominaisuuksien vuoksi laji sopiikin erinomaisesti myös raskaana olevien naisten liikuntamuodoksi. (Arvonen & Juutilainen 2006, 21; Arvonen 2001, 107.) Lisäksi lumikenkäily on jopa 60 % tehokkaampaa liikuntaa verrattuna perinteiseen kävelyyn; lumikenkäilyssä energian- ja hapenkulutus on suurempaa (Aalto 2008, 166; Aalto 2005b, 161; Arvonen 2001, 115). Arvonen ja Juutilainen (2006, 34) täsmentävät lumikenkäilyn olevan liikuntamuotona ainakin yhtä tehokasta fyysistä harjoittelua kuin sauvakävely. Yksi lumikenkien eduista raskausajan liikuntaa ajatellen on, että ne pitävät liikkujan tasapainon hyvin yllä, toisin kuin esimerkiksi sukset, sillä lumikengät ovat muodoltaan leveämmät (Arvonen & Juutilainen 2006, 14, 21). Valitsimme lumikenkäilyn mukaan raskaana oleville suositeltaviin liikuntalajeihin teemahaastattelujen tuloksista huolimatta, sillä se on talvella yksi kolmesta hyvästä aerobisen liikunnan muodoista, jota voi toteuttaa ulkona. Teemahaastatteluihin osallistuneet odottavat äidit kertoivat, että raitis ilma tekee hyvää, minkä vuoksi lumikenkäily on suositeltavaa. Lumikenkäily olisi ollut suosituimpaa lajiäänestyksissä, mikäli olisimme eritelleet alku- ja loppuraskaudessa harrastettavat lajit.

Sauvakävely on yksi suosituimmista liikuntalajeista Suomessa. Aalto (2005b, 76–77) antaa monipuolisen näkökannan sauvakävelyn saloihin listaamalla muutaman pääkohdan lajista: helppous, halpuus, hauskuus, monipuolisuus, terveellisyys ja turvallisuus. Myös Arvonen & Heikkilä (2001, 54) mainitsevat yhdeksi sauvakävelyn suosittavuuteen johtaneista syistä sen turvallisuuden. Kantaneva (2006, 7) mainostaa sauvakävelyn sopivan kenelle tahansa, missä tahansa ja milloin tahansa. Näihin lajin pääkohtiin peilaten sauvakävelyä voi suositella myös raskaana oleville naisille. Teemahaastattelujen avoimien kysymysten tulosten mukaan kävely oli selvästi suosituin liikuntamuoto raskausaikana tutkimukseen osallistuneiden naisten keskuudessa. Ottamalla sauvat mukaan kävelylenkille saa niistä lisää tehoa, jolloin ylävartalon

työ lisääntyy (Aalto 2005b, 77). Kävelysauvoista saa tarvittaessa hyvän tuen, mikä vähentää kaatumisriskiä raskausaikana, jolloin painopiste on muuttunut eteen- ja alaspäin ja tasapaino heikentynyt.

Vesiliikunta koettiin ryhmähaastatteluissa hyväksi raskausajan liikuntamuodoksi, eikä syyttä, sillä vesiliikunnan harrastamiselle on monia perusteluja ja myönteisiä vaikutuksia raskaana oleville. Raskauden aikana vesi on hyvä liikkumisympäristö, sillä se kannattelee kehon painoa ja on sekä aerobista että lihaskuntoa ylläpitävää fyysistä aktiivisuutta. Liikkeet vedessä ovat sulavampia ja hitaampia, jolloin lihaksille ja nivelille ei kohdistu niin suurta painetta, mikä vähentää loukkaantumisriskiä. (Boyd 2004, 35–36.) Keho painaa kaulaan asti ulottuvassa vedessä vain murto-osan normaalista elopainosta veden nosteen ansiosta (Aalto 2005b, 163).

Liikunnan harrastaminen vedessä sopii hyvin raskausajan liikuntamuodoksi varsinkin silloin, kun kuivalla maalla liikkuminen aiheuttaa liian raskasta oloa, supistuksia, turvotusta tai närästyä. Vesiliikunnalla on useimmiten myönteinen vaikutus näihin oireisiin. (Anttila 2005, 112.) Vedessä liikkua on otettava huomioon sydämen alhaisemmat sykkeet verrattuna kuivalla maalla liikkumiseen, jotta saadaan oikea harjoitusvaikutus. Vedessä sydämen syke on noin 10–15 lyöntiä matalampi kuin maalla. Saadakseen saman harjoitusvaikutuksen vedessä kuin maalla sydämen sykkeen ei tarvitse nousta yhtä korkealle. (Aalto 2005b, 165.)

Vesivoimistelussa jumpataan välineiden kanssa tai ilman, se on lihaskuntoharjoittelua vedessä. Vedessä voi tehdä paljon erilaisia liikkeitä koko keholle. Maalla tehtäviä liikkeitä voi hyödyntää vedessä ja niiden lisäksi kelluttavien välineiden kanssa voi tehdä paljon muitakin liikkeitä.

Uinti on turvallinen liikuntamuoto raskausaikana, sillä se ei rasita niveliä ja vesi tukee kehon painoa. Vedestä saadun tuen ansiosta nivelet ja lihakset voivat liikkua vapaasti, jolloin keho on suojattu maalla esiintyviltä kivuilta. Uinnin turvallisuuden ansiosta sitä voi jatkaa läpi raskauden. Uinti parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä parantaa liikkuvuutta ja lihasvoimaa. (Suuri äitiyskirja 2005, 120, 123; Lorenz 2003, 10.) Odottavan äidin uidesa vatsallaan verenkierto kohtuun paranee, joten on hyvin suositeltavaa harrastaa uintia raskausaikana (Suomen Sydänliitto ry). Uintia viileissä järvivesissä kannattaa harkita tarkoin, sillä kylmässä vedessä liikkuminen lisää tulehdus- ja supisteluvaaraa (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2010, 19; Suuri äitiyskirja 2005, 120). Kasvavan tulehdusriskin takia uintia ei suositella loppuraskaudessa, jos kohdunsuu on auki, muuten uintia on mahdollisuus

harrastaa läpi raskauden (Pisano 2007, 64; Suuri äitiyskirja 2005, 123). Uinti voi lievittää myös alaselkävaivoja ja niveltulehduksia (Lorenz 2003, 10).

Vesijuoksu on hyvä liikuntamuoto uinnin ja vesivoimistelun lisäksi. Siinä kohtuun ei kohdistu hölskyvää liikettä niin kuin normaalisti maalla juostessa. Vesijuoksuvyötä säätämällä suuremmaksi vatsan kasvaessa on vesijuoksua mahdollista harrastaa läpi raskauden, eikä kasvava vatsa ole este vesijuoksulle. Kun vatsa on kasvanut ja pyöristynyt, on vesijuoksuvyö hyvä kiristää lantion seudulle vatsan alle. Vesijuoksuvyön kanssa liikkumiseen on hyvä nyrkkisääntö: kun äidillä on hyvä olo, silloin vauvallakin on hyvä olla kohdussa. Vesijuoksusta on raskaana oleville naisille monia myönteisiä vaikutuksia. Se parantaa raskausaikana muuttuvaa ryhtiä ja asentoa, lisää lihasten joustavuutta ja nivelten liikkuvuutta sekä tulevaa synnytystä ajatellen opettaa helppoa hengitystä. (Anttila 2005, 112.) Valitsimme vesijuoksun oppaaseemme sen turvallisuuden ja monien myönteisten vaikutusten vuoksi.

Maastohiihto on hyvä aerobisen liikunnan muoto raskaana oleville (UKK-instituutti 2011). Hughesin (2012) mukaan hiihdon harrastaminen raskaana ollessa ei ole aina itsestään selvää ja suositeltavaa raskauden aikana, joten hiihdon harrastamisesta kannattaa keskustella terveydenhuollon henkilön kanssa. Hiihdossa kaatumisvaara kasvaa, varsinkin laskuissa, jolloin loukkaantumisriski on suurempi. Kokemattomia hiihtäjiä neuvotaan odottamaan synnytyksen jälkeiseen aikaan, kun taas kokeneella hiihtäjällä hiihtäminen on mahdollista raskauden aikana. Tasapainon heikentyessä ja painopisteen muuttuessa eteen- ja alaspäin hiihtäminen ei ole yhtä helppoa kuin aikaisemmin. Hiihtoa kannattaa harrastaa helppoissa maastoissa ja vaativia laskuja on syytä välttää (The Leeds, Grenville & Lanark District Health Unit 2012).

Raskauden aikana pystyy hiihtämään entisillä suksilla, vaikka paino on lisääntynyt ja tämän seurauksena suksen jäykkyys vähentynyt. Voidaan todeta, että mitä enemmän suksien päällä on painoa, sitä varmemmin sukset pitävät perinteisen hiihdossa. Lisääntynyt kehonpaino helpottaa perinteisen suksen voitelua, sillä kun hiihtäjällä on enemmän painoa, saadaan sukseen varmempi pito. Valitsimme maastohiihdon oppaaseemme, sillä oikein toteutettuna se on turvallista raskauden aikana. Hiihto on Suomessa yleinen talviliikuntamuoto ja moni harrastaa sitä, joten halusimme ottaa sen mukaan oppaaseen yhdeksi aerobiseksi liikuntalajiksi. Aivan kuten lumikenkäily, myös hiihto olisi ollut suositumpaa lajiäänestyksissä, mikäli olisimme eritelleet alku- ja loppuraskaudessa harrastettavat lajit.

Sisäpyöräily on hyvä liikuntamuoto raskausaikana, mutta kasvava vatsa asettaa omat haasteensa pyöräilylle raskauden edessä (American Pregnancy Association 2007; Do 2002, 14). Pyöräilyllä saa kehitettyä jalkojen lihasvoimaa ja se vahvistaa kokonaisvaltaisesti kestävyyttä. Pyöräily on nivelistävällinen liikuntamuoto, sillä siinä nivelille ei kohdistu iskuja niin kuin esimerkiksi juoksussa. (Valasti & Takala 2011, 68.) Sisäpyöräilyssä kehon painoa kantaviin niveliin, kuten nilkkoihin, polviin tai lonkkiin, ei kohdistu ylimääräistä rasitusta, sillä keho saa tukea pyörästä (Suuri äitiyskirja 2005, 123). Sisäpyöräily on raskaana oleville naisille turvallisempaa kuin pyöräily tien päällä, sillä varsinkin liukkailla keleillä kaatumis- ja onnettomuusrisi pyöräilyssä kasvaa (American Pregnancy Association 2007). Valitsimme sisäpyöräilyn oppaamme lajisuosituksiin, vaikka sitä ei ollut lajiäänestyksessä mukana. Suositusten mukaan sisäpyöräily on hyvä liikuntamuoto raskaana oleville esimerkiksi nivelistävällisyyden vuoksi.

Keppijumpasta on monia myönteisiä vaikutuksia raskaana oleville naisille. Se on tehokasta, helppoa, selkeää ja turvallista, minkä ansiosta se sopiikin hyvin raskaana oleville naisille. Liikuntamuotona keppijumppa on monipuolinen, sillä harjoituksen tehoa ja vaikeusastetta voi muuttaa tavoitteiden mukaan. (Arvonen 2006, 9–10.) Odottavilla äideillä on lisääntyviä selkäkipuja raskauden myötä nivelsiteiden löystyessä ja asennon muuttuessa. Kevyellä liikunnalla, esimerkiksi keppijumpalla voi olla selkäkipuihin helpottava vaikutus. Jos selkäkipuja ei raskauden aikana ole vielä ollut, niin keppijumpalla voi olla ennaltaehkäisevä vaikutus niihin. (Suomen Selkäliitto.) Liikkeiden hahmottaminen on keppijumpassa helppoa, sillä keppi ohjaa tekijää. (Arvonen 2006, 9, 15.) Keppijumppa ei ollut teemahaastattelujen lajiäänestyksissä raskausajan liikuntamuotovaihtoehtona, joten keppijumpan valitseminen oppaaseemme pohjautuu teoriaan. Lajiäänestyksessä liikkuvuusharjoittelu sai kannatusta, mihin keppijumppa onkin hyvä lajivalinta.

Taulukko 2. Lajijäänestysten tulokset

Liikuntalaji	Puolesta +	Vastaan -
Vesiliikunta	5	3
Sauvakävely	6	2
Kuntosali	4	4
Jooga	6	2
Lantionpohjalihashjumppa	7	1
Pallojumppa	7	1
Kuminauhajumppa	4	4
Gymstick	1	7
Kehonhallinta/tasapaino	5	3
Liikkuvuus/venyttely	7	1
Hiihto	3	5
Lumikenkäily	2	6
Tanssi	5	3
Sulkapallo	2	6
Keilailu	4	4
Voimistelu/hyppyton aerobic	3	5
Rentoutus	7	1
Frisbeegolf	3	5
Pihapelit	5	3
Kaupunkisuunnistus	2	6
Geokätköily	0	8
Asahi	6	2
Tuolijumppa	3	5

6.2.2 Kuvaukset

Kuvaukset toteutimme kahdessa jaksossa. Kuvausten mallina oli liikunnanohjaajaopiskelija Jenni Puhakka. Kuvattavana oli 11 eri liikuntalajia sekä profiili- ja yleiskuvat, sillä lantionpohjalihashjumppasta ei otettu kuvia. Talvikuvaukset olivat Salmisen vastuulla Piminäisen ollessa kotipaikkakunnallaan Lieksassa harjoittelussa kevättalvella. Salminen kuvasi talvilajien kuvaukset helmikuussa. Loput lajikuvaukset kuvasimme yhdessä ja ne

ajoittuivat kesäkuun alkupuolelle. Lajikuvien lisäksi otimme profilikuvia raskauden eri kolmanneksilla sekä yleiskuvia monipuolisten liikuntavälineiden kanssa.

Kuvauksissa käytimme Kajaanin ammattikorkeakoulun markkinoinnin digijärjestelmäkameraa, Canon EOS 350D. Vedenalaisia kuvia otimme opettajamme omalla vedenalaisella kameralla. Kuvaustilanteessa kannattaa tavoitella mahdollisimman hyvälaatuisia kuvia, vaikka tietokoneohjelmilla kuvien muokkaaminen onkin mahdollista (Bavister 2000, 7). Tavoitteenamme oli saada ensimmäisillä kuvauskerroilla mahdollisimman käyttökelpoisia kuvia, jottei tarvitsisi kuvata paljon uudestaan, eikä muokata kuvia kuvankäsittelyohjelmalla. Kuvauksia varten ohjeistimme malliamme laittamaan päälle tummat tai vaaleat housut ja värikkään paidan, jotta raajat erottuvat taustasta ja jumppapatjasta. Talvikuvauksissa vaatteiden oli hyvä erottua valkeasta lumitaustasta, joten vaatteena olivat tummat housut ja violetti takki, jotka olivat hyvä valinta. Sisäliikuntakuvissa oli tummat housut ja sininen hihatton t-paita tai vaaleat housut ja vaaleanpunainen t-paita. Molemmat asukokonaisuudet olivat hyvät ja erottuivat selkeästi taustasta.

Ihmisen ollessa kuvauksen kohteena on mahdollista kuvata poseeraus- tai niin kutsuttuja piilokamerakuvia. Poseerauskuvauksissa mallin ilmeistä voi tulla pakonomainen ja hymy voi olla teennäinen. (Bavister 2000, 48.) Tällöin kuvasta puuttuu aitous. Kuvauksissa mallimme oli todella kuvauksellinen ja luonnollinen, mikä teki kuvauksista helppoa. Mallimme ilmeet ja asennot liikesuorituksissa olivat hyvät, joten korjauksia ei paljon tarvinnut. Sisäkuvaukset toteutettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun Taito 2 liikuntasalissa, uima-altaalla ja Kunnon Sykkeen kuntosalilla sekä ulkokuvaukset Vimpelinlaakson ulkoilureiteillä.

Kuvausten jälkeen kuvia oli yhteensä noin 2000 kappaletta. Seuraavaksi valitsimme kaikkien kuvien joukosta parhaat kuvat oikeiden liikeasentojen, valaistuksen, ilmeiden ja kuvien tarkkuuden perusteella. Tämän rajauksen jälkeen olimme onnistuneet rajaamaan kuvat alle 200 kuvaan. Lopulliset kuvavalinnat tehtiin yhdessä kuvien määrän jääden noin 140 kuvaan.

6.2.3 Taitto ja sivunvalmistus

Oppaan taitosta ja sivunvalmistuksesta vastasi Tomi Kostet Kostet Oy:stä. Annoimme hänelle ohjeita, miltä oppaan olisi hyvä näyttää, mutta luotimme myös hänen ammattitaitoonsa taittajana. Huomiovärinä oppaassa on vihreä, mikä on Myötätuulen väri. Fontti oppaassa on pääasiassa kokoa 12, riviväli tekstissä 1, tekstityyli Adobe Garamond Pro

ja teksti aseteltiin yhteen palstaan, joka on tasattu molemmin puolin. Palstojen määrä on riippuvainen sivun koosta ja tekstin määrästä, ja palstojen pitää olla tarpeeksi leveitä, jotta teksti säilyy helppolukuisena (Pesonen 2007, 12). Päädyimme yhteen palstaan, sillä silloin tekstiä on helpompi lukea. Opas on kooltaan A4.

Kuvien tehtävä on helpottaa sitä, että tieto saavuttaisi lukijan helpommin. Kuvat siis havainnollistavat tekstiä. Oppaamme kuvat ovat pääsääntöisesti informatiivisia eli ne tarjoavat lukijalle tekstiä täydentävää tietoa. Tämän lisäksi oppaamme sisältää joitakin dekoratiivisia kuvia, joiden tarkoitus on koristaa ja antaa ilmettä tekstille. Kun kuvat edustavat molempia ominaisuuksia, voidaan puhua hyvästä kuvituksesta. (Pesonen 2007, 48–49.) Kuvat halusimme sijoittaa pääasiassa aukeamien reunoille ja liikeohjeet keskelle. Painatimme oppaamme Kajaanin kaupungin painatuskeskuksella, ja heidän ohjeensa oli, että kuvien on hyvä olla laadultaan 300 DPI. Onkin tärkeää huolehtia riittävästä kuvanlaadusta, kun kyseessä on painotuote (Pesonen 2007, 54).

Sommittelu on kuvien ja tekstin järjestämistä painopinnalla. Tärkeintä on saada välitettyä haluttu viesti lukijalle mahdollisimman toimivasti käyttäen hyväksi tarkoitukseen sopivaa estetiikkaa. (Pesonen 2007, 62–63.) Tehokkaasti toteutetulla estetiikalla voidaan vaikuttaa lukijan kiinnostukseen ja sen pituuteen sekä lisätä sitoutuneisuutta tuotteen käyttöön (Jämsä & Manninen 2000, 103). Kuvat ja teksti on sommiteltu niin, ettei turhaa tilaa jäisi sivuille tai muualle. Tyhjään tilaan on sijoitettu yleensä jokin dekoratiivinen kuva. Hyvän sommittelun avulla pystyimme myös pitämään oppaan sivumäärän kohtuullisena.

Tekstin värin selkeys riippuu taustasta, mikä vaikuttaa tekstin luettavuuteen. Teksti erottuu hyvin silloin, kun tekstin ja taustan kontrasti on tarpeeksi suuri. (Pesonen 2007, 61.) Oppaassamme on käytetty mustaa perustekstiä pääasiassa valkoisella pohjalla, mistä teksti erottuu hyvin. Tämän lisäksi mustaa tekstiä on keltaisella pohjalla, mikä osoittautui selkeäksi valinnaksi. Otsikot ovat vihreällä värillä valkoisella pohjalla, mistä otsikot ovat selkeästi havaittavissa. Oppaan teksti ja tausta erottuvat selkeästi toisistaan, minkä vuoksi tekstiä on helppo lukea, vaikka paperi onkin kiiltäväpintaista.

Kiiltäväpintaista paperia käytetään usein silloin, kun tuote edellyttää hyvää kuvan- ja värintoistoa. Mattapintainen paperi ei toimi yhtä hyvin kuvien kanssa. Kiiltäväpintaiselta paperilta tosin on vaikeampi lukea pitkiä tekstejä. (Pesonen 2007, 68–69.) Oppaan tekstin ja taustan väliseen suhteeseen vaikuttaa erityisesti oppaan paperilaatu (Vilkkä & Airaksinen

2003, 52). Valitsimme oppaaseemme kiiltäväpintaisen paperin, sillä opas sisältää paljon kuvia, joiden on hyvä olla selkeitä ja havainnollistavia.

Oppaamme sisältää muutamia taulukoita. Taulukoiden tärkeimpänä tehtävänä on havainnollistaa jokin olennainen tieto ytimekkäästi ja selkeästi (Pesonen 2007, 55). Tällainen tieto oppaassamme on esimerkiksi jaksosuunnitelman esittäminen taulukkomuodossa, koska tekstinä asiaa ei olisi voinut esittää yhtä lyhyesti ja havainnollisesti.

7 POHDINTA

Pohdinnassa on tarkoitus avata opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan peilaten opinnäytetyön tavoitteisiimme ja saamaamme palautteeseen ulkopuolisilta henkilöiltä. Erityisen tärkeäksi koimme tietojenkäsittelyn ammattilaiselta saamamme työpanoksen, mikä mahdollisti oppaan visuaalisen ilmeen ja toimivan kokonaisuuden luomisen. Tämän lisäksi ammatillisen kehittymisen pohtiminen kasvattaa meitä ajattelemaan asioita laaja-alaisesti ja monesta eri näkökulmasta. Jatkotutkimusaiheiden kartoittaminen on tärkeää, jotta raskausajan liikunnan kenttää voidaan kehittää ja monipuolistaa.

7.1 Oppaan onnistumisen arviointi

Oppaaseen valitsemamme lajit edustavat monipuolisesti eri liikuntamuotoja, joissa on sekä aerobisia että lihaskuntoa ylläpitäviä lajeja. Liikkeet valitsimme niin, että niitä voi tehdä raskauden missä vaiheessa tahansa, ja koemme onnistuneemme tässä tehtävässä hyvin. Ohjaajien päätettäväksi jää, käyttävätkö he enemmän meidän antamia liikkeitä vai suunnittelevatko omansa. Joka tapauksessa liikkeemme ovat monipuolisia ja tehokkaita ottaen huomioon raskauden tuomat erityisvaatimukset. Liikkeiden määrä lajista riippuen vaihtelee paljon, sillä esimerkiksi vedessä tehtävien liikkeiden kuvaaminen oli vaikeampaa. Yleisesti myös lihaskuntoliikkeitä on kuvattu oppaaseen paljon enemmän kuin aerobisia lajeja, koska lihaskuntoliikkeet vaativat tarkemmat ohjeet ja liikenäytöt. Jälkeenpäin lajikuvauksia pohdittuamme olisimme voineet kuvata joidenkin lajien kohdalla enemmän liikevariaatioita. Oppaaseen olisi ollut mahdollista lisätä enemmänkin liikekuvia ja -ohjeita, mutta mielestämme onnistuimme valitsemaan keskeisimmät ja tärkeimmät liikkeet raskaana oleville naisille.

Oppaan kuvat ovat laadultaan vähintään 300 DPI, minkä Kajaanin kaupungin painatuskeskus määritteli sopivaksi. Liikkeet on kuvattu eri kuvakulmista liikesuunnista riippuen, jolloin liike näkyisi mahdollisimman selkeästi ja havainnollisesti. Taataksemme onnistuneen liikenäytön kuvat on otettu pääasiassa edestä, sivulta tai etuviistosta, jotka koimme hyviksi ratkaisuuksi. Oppaamme sisältää sekä informatiivisia että dekoratiivisia kuvia, joten voidaan puhua hyvästä kuvituksesta (Pesonen 2007, 48–49). Kuvien valaistus vaihtelee hieman, johon olisimmekin voineet kiinnittää enemmän huomiota. Emme kuitenkaan ole

valokuvauksen ammattilaisia, joten olemme tyytyväisiä lopputulokseen, sillä kuvat ovat tarpeeksi selkeitä. Kuvausprosessi oli työläs, mutta antoisa. Yhteensä valokuvaukseen meiltä kului neljä työpäivää sekä tämän lisäksi yksittäisiin profiilikuvauksiin käytimme kolmena päivänä noin tunnin. Lisäksi kuvien valinta oppaaseen oli työläs prosessi.

Oppaan päämääränä on yltää viestinnällisin ja visuaalisin keinoin tavoitteelliseen kokonaisilmeeseen eli ulkoasuun, mikä houkuttelee lukijaa lukemaan oppaan (Vilka & Airaksinen 2003, 51). Koemme onnistuneemme tässä tehtävässä oppaamme kohdalla erinomaisesti, sillä oppaan kansi on kiinnostusta herättävä ja eloisa. Myötätuulen imago on esillä kannessa vihreänä palstana sivun alareunassa sekä heidän logonsa muodossa. Kannessa on mainittu selkeästi ja erottuvasti oppaan nimi sekä tekijöiden nimet.

Oppaan nimi herättää lukijan mielenkiinnon aihetta kohtaan, sillä nimi saa lukijan pohtimaan, mitä sillä tarkoitetaan. Nimen selvennyksellä kuitenkin kerromme, mitä opas käsittelee. Olemme tyytyväisiä oppaan nimeen, koska se ei ole aivan yksioikoinen, vaan voi herättää hyvinkin erilaisia ajatuksia oppaan aiheesta. Myös oppaan sisältöön on panostettu visuaalisesti, sillä mietimme paljon, miten teksti ja kuvat on hyvä asetella, jotta niitä olisi helppo käyttää. Emme unohtaneet myöskään värien käyttöä, mikä luo viimeistellyn ilmeen oppaalle. Käytimme huomioväreinä vihreää ja keltaista. Erityisesti oppaan sivunumerointi vihreiden ympyröiden sisällä luo visuaalista ilmettä ja yhteneväisyyttä oppaalle. Oppaan taittaja pääasiassa vain toteutti ideamme ja toiveemme, jolloin oppaasta tuli meidän näköinen. Onnistuimme välittämään taittajalle näkemyksemme oppaan ulkonäöstä, jonka vuoksi oppaasta tuli myös havainnollistava ja opastava.

Selkeä ja informatiivinen opas on helppolukuinen ja johdonmukainen, sillä tekstit ja kuvat on sommiteltu järkevästi ottaen huomioon sivun tilankäytön (Pesonen 2007, 62–63). Pääasiassa kuvat oppaassamme on sijoitettu aukeamien reunoille ja liikeohjeet keskelle aukeamaa. Oppaamme etenee johdonmukaisesti teoriasta käytäntöön. Ensin on kerrottu yleisesti raskaudesta ja liikunnan harrastamisesta sekä vasta-aiheista, jotka pitää ottaa huomioon liikuntatuntien suunnittelussa. Tämän jälkeen oppaassa on esitelty liikuntalajit ja lopuksi olemme koonneet ohjaajan muistilistaan tärkeimmät raskausajan liikunnassa huomioitavat asiat.

Tuotteen selkeä rajaus, hinnoiteltavuus ja sisällön täsmennys ovat ominaisuuksia, jotka oppaasta pitää löytyä. Sosiaali- ja terveysalan tuotteelle ominaista on, että kohderyhmän erityispiirteiden vaatimukset on otettu huomioon tuotetta suunniteltaessa. (Jämsä &

Manninen 2000, 13–14, 16.) Oppaamme on selkeästi rajattu viiteen pääotsikkoon: raskauden tuomat muutokset naisessa, raskausajan liikunta, ohjattu ryhmäliikunta, liikuntalajit ja ohjaajan muistilista. Pääotsikoita täsmentääksemme lisäsimme niiden alle alaotsikoita. Kaikki osa-alueet ovat tärkeitä toisiinsa yhdistettyinä. Selkiyttääksemme tekstiosioita lisäsimme teoriaan muutamia luvun sisäisiä otsikoita. Emme kuitenkaan merkinneet niitä oppaan sisällysluetteloon, jotta sisältö pysyi selkeänä.

Oppaan lukemista helpottaa tuotteen johdonmukaisuus, mikä myös vaikuttaa ulkoasun yhtenäisyyteen (Pesonen 2007, 62–63). Oppaamme etenee johdonmukaisesti teoriasta käytäntöön sekä viimeiseksi kokosimme yhteen tärkeimmät asiat raskausajan liikunnasta kokonaisuudessaan. Viimeisen silauksen oppallemme antavat otsikointien yhteneväisyys vihreällä värillä, joka kulkee koko oppaan halki huomiövärinä.

Oppaan lajitekstit ovat melko laajoja, sillä olennaisen tiedon hahmottaminen oli vaikeaa. Jatkossa uskomme kuitenkin osaavamme jäsentää tärkeän tiedon entistäkin selkeämmin. Koska opas on suunnattu liikunnanohjaaja-, sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoille, asetti se oman haasteensa oppaan tietopakettien koostamiselle. Mietimmekin oppaan sisällön niin, että siitä on hyötyä jokaisen alan edustajalle. Kuvassimme tarkkaan kaikkien liikuntalajien suoritusohjeet, sillä sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoilla ei todennäköisesti ole samanlaista liikunta-alan tietämystä kuin liikunnanohjaajilla.

Liikunnanohjaajaopiskelijoiden oletetaan tietävän perusasiat esimerkiksi ryhmänohjauksesta, liikunnan vaikutuksista ja terveysliikuntasuosituksista paremmin kuin sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden. Vastaavasti sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoilla saattaa olla enemmän tietoa yleisesti raskaudesta kuin liikunnanohjaajaopiskelijoilla, minkä vuoksi teoriaosuus raskaudesta on hyödyllinen oppaassamme. Myötätulessa harjoittelunsa suorittavat opiskelijat ovat etulyöntiasemassa oman ammatillisen kehittymisen kannalta, sillä he voivat työskennellä moniammatillisessa työyhteisössä. Moniammatillista kehittymistä kannattaa hyödyntää, kun siihen on mahdollisuus. Tämä tukee kaikkien harjoittelijoiden ja työntekijöiden ammatillista kehittymistä.

Oppaan tarkoitus ei ole antaa kaikkea valmiina ohjaajille, vaan heille jää liikkumavaraa suunnittelun suhteen. Oppaassa on esitelty liike-esimerkkejä, joita voi käyttää, mutta esimerkiksi jokaiselle tunnille ohjaajan pitää suunnitella alku- ja loppuverryttelyt. Opas antaa ohjaajille tarvittavat välineet koko tunnin suunnitteluun ja toteutukseen turvallisuusnäkökulmat huomioiden.

Hinnoittelimme tuotteemme oppaan kustannusten perusteella. Oppaan taittajan palkkaan kului 500 €, josta toimeksiantaja maksoi 300 € ja opinnäytetyön tekijät 200 €. Opasta painatettiin viisi kappaletta: toimeksiantajalle kaksi opasta ja molemmille opinnäytetyön tekijöille yhdet kappaleet sekä yksi kappale taittajalle. Painatus yhden oppaan kohdalta maksoi 12,80 € ja yhteensä viiden oppaan osalta 64 €. Näiden lukujen perusteella hinnoittelimme oppaamme yksityisille henkilöille.

Elinvoimaisen ja onnistuneen sosiaali- ja terveysalan tuotteen kehittämisessä on käytetty yhdisteltyinä sekä teoreettista ja teknologista tietoa että taiteelliseen ilmaisuun liittyvää osaamista. Tämän lisäksi täytyy ottaa huomioon asiakas eli lukija unohtamatta terveydellisen ja hyvinvointiin liittyvän näkökulman tärkeyttä. (Jämsä & Manninen 2000, 104.) Käytimme oppaamme tuottamiseen ulkopuolista taittajaa. Toimitimme hänelle valmiit materiaalit, joista opas koostuu. Näin yhdistimme meidän teoreettisen osaamisemme teknologiseen asiantuntijuuteen. Oppaan taiteelliseen puoleen vaikutimme kokonaisuudessaan kertoessamme taittajalle, miltä tahdoimme oppaan näyttävän. Taittaja toteuttikin onnistuneesti toiveemme. Oppaan painatuksesta vastasi Kajaanin kaupungin painatuskeskus, mikä varmisti oppaan laadukkaan materiaalin ja huolitellun ulkomuodon. Näin oppaasta saatiin myös pätevän näköinen.

Laadukas tuote on kilpailukykyinen ja se aiheuttaa vähemmän kielteistä palautetta tai kehittämistarpeita. Laadukkaalla tuotteella tarkoitetaan hyödykkeen eli tuotteen ominaisuuksista muodostuvaa kokonaisuutta, joka täyttää sille asetetut odotukset. (Jämsä & Manninen 2000, 127–128.) Oppaamme on kilpailukykyinen, sillä samanlaisia kokonaisuuksia ei ole tehty suomenkielellä tai muillakaan kielillä. Ulkopuolisilta tahoilta saamamme palautteen perusteella opas herätti enemmän myönteistä kuin kielteistä huomiota. Palautteissa kehuttiin muun muassa oppaamme selkeyttä, ulkomuotoa ja osuvaa otsikointia, mikä vastaa oppaan sisältöä. Palautteet annettiin keskeneräisestä työstä, jolloin myös kehitettävää oli, mutta paneuduiimme kehittämishdotuksiin ja paransimme opastamme palautteiden pohjalta. Tämän vuoksi valmis opas aiheuttaa vähemmän kielteistä palautetta tai kehittämistarpeita.

Tuotekehitysprosessin tuloksena syntyy laadukas, kilpailukykyinen ja pitkäikäinen tuote (Jämsä & Manninen 2000, 20). Kuljimme prosessille ominaisten viiden vaiheen läpi onnistuneesti jättämättä mitään vaihetta käymättä. Ideointi- ja kehittämissuorituksen yhdistäminen oli hyvä ajatus, sillä pystyimme kehittämään opastamme oikeaan suuntaan palautteiden avulla. Asetimme itsellemme korkeat tavoitteet oppaan suhteen ja onnistuimme

täyttämään ne, sillä oppaasta tuli sellainen kuin siitä suunnittelimme. Pystymme kehittämään opastamme jatkossa tekijänoikeuksien myötä, mikä tekee tuotteestamme pitkäikäisen. Olemme erittäin tyytyväisiä oppaan lopputulokseen ja antaisimme itsellemme koko prosessista erinomaisen arvosanan.

Onnistuimme toteuttamaan opinnäytetyölle asettamamme kehittämistehtävät, sillä opas sisältää raskaana oleville naisille sopivia liikuntamuotoja pohjautuen sekä teoreettiseen että tutkimukselliseen tietoon. Lisäksi laadimme esimerkin jaksosuunnitelmasta ja erityisesti ensimmäisellä kerralla huomioonotettavista asioista kirjoitimme muistilistan ohjaajille. Oppaan loppuun keräsimme ohjaajan muistilistan, joka antaa kokonaiskuvan raskaustajan liikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Oppaamme ohjeiden avulla ohjaajat pystyvät toteuttamaan turvallisia liikuntatuokioita raskaana oleville naisille, joten saavutimme opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet erinomaisesti.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää se, että tekijöitä oli kaksi. Näin ollen saimme jaettua näkemyksiämme ja mielipiteitämme aiheeseen liittyen, mikä toi laajemman näkökulman pohdintaan opinnäytetyöprosessissamme. Teemahaastattelujen kautta haimme opinnäytetyöllemme lisää luotettavuutta eli reliabiliteettia. Teemahaastattelut loivat pohjan tuotteellemme. Jotta niistä saatiin riittävän luotettava pohja opinnäytetyömme tuotteelle, tarvitsimme vauvaa odottavia perheitä perhevalmennusryhmistä mahdollisimman paljon mukaan tutkimukseemme. Valitsimme haastattelujen kohderyhmäksi Teppanan perhevalmennusryhmien raskaana olevat naiset, sillä perhevalmennusryhmistä kyseisessä elämäntilanteessa olevat tavoitti parhaiten. Tutkimuksen toteuttamisen aikaan Kajaanissa toimi ainoastaan Teppanan perhevalmennusryhmä, joten tämän perusteella valitsimme kohderyhmän.

Eettisyys työssämme toteutuu tutkimusten ja kuvausten lupa-anomusten kautta. Jokaiselta perhevalmennusryhmän odottavalta äidiltä sekä heidän puolisoiltaan pyysimme kirjallisen luvan tutkimukseen osallistumisesta (liite 1). Luvassa kerroimme opinnäytetyömme pääpiirteet. Kuvauksiin osallistuvalla mallilta pyysimme kirjallisen luvan kuvauksiin osallistumisesta (liite 2). Sekä tutkimukseen että kuvauksiin osallistuminen oli vapaaehtoista.

Laadullinen tutkimus lisää oppaamme luotettavuutta ja on yksi opinnäytetyömme vahvuuksista. Teemahaastatteluisissa käytetyt kysymykset olivat avoimia kysymyksiä raskausajan liikunnasta (liite 3). Saimme seitsemällä kysymyksellä riittävän kattavasti tietoa kehittämistehtäviämme varten. Haastattelujen avulla saimme monipuolisia vastauksia, jotka vastasivat sekä meidän asettamiin tavoitteisiimme että kohderyhmän tarpeisiin. Analysoimme aineiston, koska halusimme käyttää vastauksia perustellaksemme oppaan sisällöllisiä valintoja. Analysointikeinona käytimme tyypittelyä eli tiivistimme joukon vastauksia raskausajan liikunnasta yleistykseksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 64.)

Laadullisten aineistojen arvioinnissa kiinnitetään huomiota viiteen eri osa-alueeseen, jotka ovat yhteiskunnallinen merkittävyys, aineiston riittävyys, analyysin kattavuus, arvioitavuus ja toistettavuus. Aineiston yhteiskunnallista merkittävyyttä kuvaavat tietoisuus kulttuurisesta paikasta ja tuotantoehtoista. (Mäkelä 1992, 47–48.) Kulttuurisena paikkana teemahaastatteluisamme oli Kajaani, jonka tunnemme hyvin opiskeltuamme paikkakunnalla yli kolme vuotta. Tarkemmin paikkana toimi Komiaholla oleva ryhmätila, jossa perheet kokoontuivat. Tämä tila ei ollut meille tuttu, mutta perheille oli, joten sen vuoksi oli hyvä valinta toteuttaa teemahaastattelut osallistujille tutussa paikassa. Tuotantoehdoilla tarkoitetaan meidän tapauksessamme sitä, että teemahaastattelujen kautta osallistuimme haastattelijoina keskusteluun ja vaikutimme haastattelujen kulkuun. Tämä ei kuitenkaan heikennä tutkimuksemme luotettavuutta, koska esitimme tarkentavia kysymyksiä, mutta emme ohjanneet osallistujia vastaamaan jollakin tietyllä tavalla.

Aineiston riittävyys kertoo siitä, kuinka paljon tutkimuksessa oli osallistujia. Toisaalta osallistujia ei kannata kerätä aluksi liikaa, vaan esimerkiksi aloittaa pienemmästä joukosta, minkä jälkeen voi siirtyä isompaan aineistoon. (Mäkelä 1992, 52.) Laadullisen tutkimuksemme luotettavuutta heikentää osallistujien pieni määrä. Teemahaastatteluihin osallistui yhteensä kahdeksan naista. Tästä huolimatta koemme saaneemme kattavasti tietoa oppaan suunnittelua ja toteuttamista varten, sillä odottavien naisten ajatukset, mielipiteet ja tunteukset raskausajan liikunnasta olivat yhteneväisiä keskenään.

Analyysin kattavuudella tarkoitetaan, ettei tulkintoja tehdä satunnaisista otoksista, vaan otetaan huomioon koko tutkittava joukko. (Mäkelä 1992, 52.) Tutkimuksessamme yhden vastaajan kommentit olivat lähestulkoon aina kielteisiä, mikä vähentää tulosten luotettavuutta. Tämä vaikeutti myös lajien valintaa oppaaseemme, sillä yksikin kielteinen vastaus lajiäänestyksessä vaikutti äänestyksen lopputulokseen. Pystyimme kuitenkin tyypittelyn avulla tekemään johtopäätökset koskien koko ryhmän vastauksia.

Arvioitavuus tarkoittaa aineiston analyysin kohdalla tutkijan päättelyä, jota lukija pystyy seuraamaan vaivattomasti (Mäkelä 1992, 53). Opinnäytetyömme kohdasta *6.1 Aineistonkeruu* voi lukea lisää laadullisen tutkimuksemme tuloksista, missä olemme esittäneet johtopäätökset selkeästi. Mainitsemme, kuinka monta naista piti lajia hyvänä liikuntamuotona raskaana ollessa ja kuinka moni ei kokenut lajin soveltuvan raskausajalle. Aineistomme arvioitavuutta heikentää kahden liikuntamuodon puuttuminen lajiinestytystä. Olemme kuitenkin perustelleet kyseisten lajien valinnat teorian pohjalta. Nämä lajit olivat keppijumppa ja sisäpyöräily.

Luokittelu- ja tulkintasääntöjen esittäminen mahdollisimman selkeästi ja yksiselitteisesti mahdollistavat tutkimuksen toistamisen tulevaisuudessa, jolloin on kyse tutkimuksen toistettavuudesta. Tällöin toisen tutkijan on mahdollista päätyä samoihin johtopäätöksiin soveltamalla aikaisempaa tutkimusta. (Mäkelä 1992, 53.) Laadullisen tutkimuksemme aineistonkeruun mittari (liite 3) on toisten tutkijoiden käytettävissä, jolloin vastaavanlaisen tutkimuksen tekeminen on mahdollista. Tutkimuksemme toistettavuutta heikentää haastatteluissa esittämämme lisäkysymykset, joita ei ole merkitty mihinkään. Suositeltavaa toistettavuuden kannalta olisi, että tutkijalla olisi liikunta-alan koulutus, sillä silloin lisäkysymysten tekeminen on luonnollista ja kysymykset ovat perusteltuja.

Teemahaastattelujen kuvamateriaali säilytettiin Salmisen Apple Ipad-taulutietokoneella, johon kenelläkään muulla ei ole käyttöoikeutta. Videot poistettiin, kun tarvittavat tiedot saatiin kerättyä ja analysoitua. Samoin kuvausmateriaali oli ainoastaan Salmisen ja Piminäisen tiedostoilla. Oppaaseen valittujen kuvien lisäksi niin sanotut ylimääräiset kuvat ovat edelleen Salmisen ja Piminäisen käytettävissä. Opinnäytetyöntekijöinä meillä on oikeus käyttää kuvia valitsemme tarkoituksiin mallilta pyydetyn luvan (liite 2) puitteissa.

Valokuvausmateriaalin luotettavuutta lisää se, että kuvauksissa mallimme oli oikeasti raskaana. Tällöin seisoma-asennon ja ryhdin muutokset olivat luonnollisia ja todellisia, eikä oikeita asentoja tarvinnut hakea ja teeskennellä olevansa raskaana. Jos emme olisi saaneet raskaana olevaa naista malliksemme kuvauksiin, olisimme joutuneet kuvaamaan kuvaukset tekemänsä avulla. Tällöin asennon ja ryhdin muutokset olisivat olleet teennäisiä, eivätkä välttämättä olisi näyttäneet luonnollisilta. Nyt oppaamme kuvat ovat uskottavia ja selkeitä, mikä helpottaa ydinkohtien hahmottamista.

Oppaan tekijänoikeudet ovat meillä ja työn toimeksiantajalla, Myötätuulella. Tekijänoikeudet mahdollistavat oppaan päivittämisen ja muokkauksen. Halusimme oppaan tekijänoikeudet

myös itsellemme, jotta voimme tulevaisuudessa hyödyntää opasta omissa työtehtävissämme sekä uuden tiedon valossa päivittää opasta vastaamaan sen hetkistä tietoa. Halutessamme myydä opasta ulkopuolisille tahoille valmistumisemme jälkeen on se mahdollista tekijänoikeuksien avulla.

Oppaan kustannukset nousivat odotettua suuremmiksi taittajalle maksettavan korvauksen suuruuden vuoksi. Pyrimme pitämään kustannukset mahdollisimman pieninä, mutta emme saaneet tarvittavaa teknistä apua ammattikorkeakoulun puitteissa kysytyämme sitä markkinoinnin henkilökunnalta. Oppaan taittoa miettiessämme kysyimme apua visuaalisen ilmeen luomisessa Kajaanin kaupungin painatuskeskukselta, mutta myöskään heillä ei ollut mahdollisuutta toteuttaa oppaamme taittoa. Näiden syiden vuoksi päädyimme ulkopuolisen taittajan käyttämiseen, josta toimeksiantajamme oli tietoinen ja hyväksyväinen asiasta. Taittoprosessin alkaessa oppaan taittaja ei osannut määrittää rahallisen korvauksen suuruutta, minkä vuoksi korvattava summa oli suurempi kuin oletimme. Ilman ulkopuolisen henkilön teknistä osaamista emme olisi pystyneet luomaan oppaalle haluamaamme ulkoasua. Yhdessä toimeksiantajan kanssa pystyimme kuitenkin sopimaan kustannusten jakamisesta, mikä kuvastaa työskentelyämme eettisyyttä.

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen sekä tuote tarpeellinen, sillä Kajaanissa ei toimi tällä hetkellä lainkaan raskausajan liikuntaryhmiä. Oppaalle on tulevaisuudessa varmasti käyttöä, kun raskausajan liikuntaryhmän toiminta saadaan aloitettua Myötätuulen järjestämänä. Teimme oppaastamme mahdollisimman selkeän ja informatiivisen, sillä emme itse laita tuotettamme käytäntöön eli varsinaisesti kokeile sitä. Oppaan luotettavuutta lisäsimme kuitenkin asiantuntijapalautteen avulla. Annoimme oppaan luettavaksi liikunnanohjaaja-fysioterapeutille sekä Myötätuulella työharjoitteluun suorittaville sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoille, jotka antoivat meille palautelomakkeen (liite 5) avulla palautetta omien ammattiensa näkökulmista. Luettavana ollut opas oli vielä keskeneräinen ulkoasun osalta ja sisällöllisesti opas kaipasi myös pientä jäsentelyä ja hiomista.

Saimme asiantuntijapalautteesta hyviä muutosehdotuksia oppaaseemme. Liikunnanohjaaja-fysioterapeutin palaute oppaasta oli arvokas, sillä häneltä saamamme palautteen mukaan meillä oli hyvä mahdollisuus parantaa liikekuvauksia, joita tarkensimme lopulliseen oppaaseen. Liikunnanohjaaja-fysioterapeutti antoi palautetta pääasiassa sisällöstä, kun taas sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat kiinnittivät huomiota oppaan ulkoasuun, rakenteeseen ja loogisuuteen.

Sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoilta saimme palautetta yhteensä kuudelta henkilöltä, mikä oli enemmän kuin odotimme. Palaute oli hyvää ja kehittävää. Sisällysluetteloa kuvailtiin selkeäksi, mutta tylsäksi ja sivunumeroita kaivattiin. Lopullisessa oppaassa sivunumerot ovat selkiyttämässä sisältöä. Oppaan yleisilmettä kehuttiin kivaksi, helppolukuiseksi ja puoleensavetäväksi. Oppaan nimen ja sisällön vastaavuudesta saimme hyvää palautetta: oppaan otsikkoa kuvailtiin ”ihanan kekseliääksi”, mielenkiintoiseksi ja toimivaksi. ”Otsikosta käy ilmi oppaan sisältö, kenelle suunnattu, kuka/ketkä voivat hyödyntää jne.” Oppaan kansista saimme myös kiitosta.

Palautteenantajat pitivät oppaan liikeohjeita kuvineen ja teksteineen selkeinä; ”kuvat kertovat hyvin miten liikkeet täytyy tehdä” ja ”liikkeiden ydinkohdat tuodaan selkeästi esille”. Teoriaosuuden laajuudesta saatu palaute vaihteli liian laajasta sopivaan. Otimme palautteen huomioon opasta viimeistellesämme, jolloin tiivistimme teoriaosuutta. Toisaalta kokonaisuutta ja koontia kuvailtiin selkeiksi. Oppaasta löytyvät muistilistat palautteenantajat kokivat hyväksi. Yhtenä kehittämisehdotuksena oli esimerkkiliikuntatuokion tuntisuunnitelman liittäminen oppaaseen, mutta emme toteuttaneet toivetta, sillä meidän ja toimeksiantajan mielestä tämä ei ollut tarpeellista. Myöätuulen henkilökunta perehdyttää opiskelijat tuntisuunnitelmien oikeaoppiseen laatimiseen. Palautteiden avulla opas oli mahdollista huolitella siistiksi kokonaisuudeksi sekä sisällön että ulkoasun näkökulmasta.

Tieteelliset artikkelit ovat pohjana lähdemateriaaleille (Metsämuuronen 2007, 33). Opinnäytetyössämme käyttämiämme lähteitä olemme tulkinneet mahdollisimman kriittisesti. Raskausajan liikunnasta löytyy melko vähän kotimaista tutkittua tietoa, joten tutkimuksia olisi hyödyllistä tehdä lisää. Suomalaiset tutkimukset ovat tänä päivänä jo hiukan vanhoja, minkä vuoksi niitä olisi hyvä päivittää. Suomessa ei ole määritelty erikseen liikuntasuosituksia raskaana oleville naisille, vaan yleiset terveyslääkuntasuositukset pätevät myös heidän kohdallaan. Erikseen on mainittu raskausajan liikunnan erityispiirteet, jotka pitää ottaa huomioon. Esimerkiksi amerikkalainen tutkimus, *Exercise Guidelines in Pregnancy* (2011), määrittelee raskausajan liikuntasuositukset täysin erikseen.

Olemme valinneet lähteiksi mahdollisimman uusia teoksia ja tutkimuksia. Muutamaa lähdettä lukuun ottamatta opinnäytetyömme lähteet ovat 2000-luvulta. Vaikka lähde olisikin vanhempi, ei se välttämättä tarkoita sitä, että tieto on vanhentunutta, mutta sitä täytyy tulkita kriittisesti (Metsämuuronen 2007, 35). Lähdeviittauksiemme luotettavuutta heikentää se, että olemme käyttäneet muutamia toissijaisia lähteitä, sillä emme saaneet alkuperäisiä teoksia. Tällaisia lähteitä ovat suomennetut teokset.

7.3 Ammatillinen kehittyminen

Ammattikorkeakoulututkinnon yhteiset työelämävalmiudet eli kompetenssit jaetaan viiteen eri osa-alueeseen: oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen. Jokaiseen osa-alueeseen on tietyt kriteerit, joiden olisi suositeltavaa täyttyä, kun henkilö on suorittanut jonkin ammattikorkeakoulututkinnon. Painotamme ammatillisen kehittymisen pohdinnassamme eettistä ja innovaatio-osaamista, sillä ne olivat tärkeimmät osa-alueet opinnäytetyöprosessimme kannalta.

Eettinen osaaminen näkyy työssämme vastuuntuntoisuutena, sillä seisomme toimintamme takana ja otamme täyden vastuun päätöksistämme. Opinnäytetyöprosessimme ei edennyt suunnitellun aikataulun mukaisesti, mutta opinnäytetyömme valmistui silti ajallaan. Oppaan tuottaminen vei odotettua ja suunniteltua enemmän aikaa, sillä oppaan sisällönmuutoksia oli paljon. Taittajan kanssa työskentely oli kuitenkin luontevaa ja sujuvaa, mikä mahdollisti onnistuneen yhteistyön ja oppaan valmistumisen ajoissa. Kohtasimme prosessin aikana muitakin ennakoimattomia tilanteita, joista selvisimme hyvin pohdittuamme eri vaihtoehtoja tilanteen ratkaisemiseksi, mikä kehitti meidän työyhteisöosaamistamme. Esimerkiksi oppaan kustannuksia koskevat päätökset pystyimme tekemään omat ja toimeksiantajan resurssit huomioiden. Myös oppaan taittaja oli tyytyväinen saamaansa korvaukseen, sillä se oli kohtuullinen ottaen huomioon työn laajuuden ja siihen käytetyt työtunnit.

Opinnäytetyöprosessimme oli eräänlainen projekti ja siinä toimiminen vaati monipuolisia taitoja. Opinnäytetyöstä raportointi ja tuotteistamisprosessi loivat yhdessä tilanteita, jotka kehittivät ongelmanratkaisutaitojamme ja erilaisten työtapojen hallitsemista. Myös Suomen kansallinen tutkintojen viitekehys (NQF National Qualifications Framework) viittaa samojen ominaisuuksien hallitsemiseen. NQF:n taso 6 määrittelee kriteerejä, joita ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneelta vaaditaan. Prosessin toteuttamisessa työtapoina käytimme ryhmähaastattelua, valokuvausta ja kirjallista raportointia, jotka kehittivät innovaatio-osaamistamme käytännön näkökulmasta katsoen. Tutkimuksen tekeminen oli meille uusi kokemus, samoin laaja valokuvausprosessi.

Laadullisen tutkimuksen ja oppaan tuottamisen myötä meidän kyky toteuttaa tutkimus- ja kehittämishankkeita kehittyi tasolle, jolla kykenemme toteuttamaan erilaisia liikunta-alan hankkeita tulevaisuudessakin työurallamme. Opinnäytetyöprosessissamme sovelsimme raskausajan liikunnasta olemassa olevaa tietoa oppaan sisällön suunnittelussa. Näihin

perusteluihin nojautuen innovaatio-osaamisemme vahvistui monesta eri näkökulmasta katsoen.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetenssit jaetaan neljään eri osa-alueeseen, joita ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveyslukutusaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen ja liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. Koulutusohjelmamme ei sisällä raskausajan liikunnan opintoja kuin pienimuotoisesti. Aihetta käsiteltiin suppeasti terveyslukunnan vaihtoehto-opinnoissa kurssilla Terveyslukunnan soveltaminen. Opinnäytetyömme ansiosta tietopohjamme raskausajan liikunnasta vahvistui. Tämä voi mahdollistaa jopa paremman työllistymisen tulevaisuudessa, sillä muilla liikunnanohjaajilla (AMK) ei todennäköisesti ole samanlaista tietämystä aiheesta. Aiheeseen tutustumisen valossa mietimme, miksi tällainen opintokokonaisuus puuttuu melkein kokonaan opinnoistamme. Raskausajan liikunta on kuitenkin merkittävä osa terveyslukuntaa, sillä raskaana olevien naisten fyysiseen kuntoon pitäisi kiinnittää enemmän huomiota.

Koemme, että opinnoissamme saaman tiedon perusteella ei pysty ohjaamaan raskausajan liikuntaa kaikki turvallisuusnäkökulmat huomioiden, sillä raskaana olevat naiset kuuluvat kohderyhmänä erityisryhmiin. Liikuntaosaamisen kompetenssiin nojautuen liikunnan ohjaamisen soveltaminen eri kohderyhmille pitää toteutua, koska heillä on erityispiirteensä, kuten raskausajan liikunnassa. Olemme kehittyneet raskausajan liikunnan ohjaamisen ammattilaisiksi opinnäytetyömme myötä ja täyttäneet liikuntaosaamisen kompetenssin vaatimukset. Meidän liikunnan soveltamisen taito on kehittynyt perusteellisemmalle tasolle paneuduttuamme sekä suomalaisiin että ulkomaalaisiin raskausajan liikuntasuosituksiin ja erityispiirteisiin. Valitsimme oppaaseen yhteensä 12 eri liikuntamuotoa, jotka soveltuvat raskausajan liikunnan harrastamiseen. Olettaessa huomioon raskauden tuomat muutokset naisessa pienillä muutoksilla voidaan harrastaa melkein lajia kuin lajia: liikuntalajit nähdään mahdollisuutena.

Perehdyttyämme raskausajan liikunnan vaikutuksiin osaamme sekä suunnitella että ohjata terveyttä ja toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää liikuntaa raskaana oleville naisille. Oppaan suunnittelun ja tuottamisen myötä olemme ymmärtäneet raskauden tuomat muutokset naisessa ja niiden vaikutukset liikunnan harrastamiseen laajempaan kokonaisuutena. Tiedämme, miten liikunta vaikuttaa raskaana olevaan naiseen ja sitä kautta myös kohdussa kasvavaan vauvaan. Opinnäytetyöprosessin jälkeen pystymme toimimaan raskausajan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijoina. Näiden osa-alueiden kautta ihmisen

hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen kompetenssin vaatimukset täyttyvät oppaan tuottamisen avulla erinomaisesti.

Meidän raskausajan liikunnan suunnittelemisen osaaminen on vahvalla pohjalla oppaan tuottamisen myötä. Pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen kompetenssin mukainen liikunnan toteuttaminen ja arvioiminen jäi kuitenkin puutteelliseksi, sillä emme ohjanneet raskausajan liikuntaryhmää, vaan suunnittelimme toimintaa ohjattuun ryhmäliikuntaan. Vaikka emme ohjanneet liikuntaryhmää, koemme muodostaneemme liikunnanohjaajaopintojen myötä meidän arvoihimme ja tietorakenteisiimme perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen tuoreina liikunta-alan ammattilaisina.

Tuotteistamisprosessin myötä olemme luoneet pohjan raskausajan ryhmäliikunnan kehittämiseksi Kajaanissa. Yhteistyö toimeksiantajan, Myötätuulen, kanssa toimi hyvin koko prosessin ajan. Yritysmailmassa on tärkeää kehittää toimintaa koko ajan, mistä olemme saaneet arvokasta kokemusta oppaan tuotteistamisen myötä. Tehtyämme suuren työn oppaan onnistumiseksi, toivomme, että toimeksiantaja hyödyntää opastamme ja käynnistää raskausajan liikuntaryhmän tulevaisuudessa Myötätuulen uutena palvelutuotteena.

Tuotteistamisprosessin ja oppaan tekijänoikeuksien myötä meidän yrittäjäosaaminen on kehittynyt ja monipuolistunut. Kiinnostuksemme yritysmailmaa kohtaan on lisääntynyt, sillä meillä on liikunta-alan ammattilaisina mahdollisuus perustaa yritys, joka tarjoaa raskausajan ryhmäliikuntaa. Tämän lisäksi sekä ammattikorkeakoulujen yhteiset kompetenssit että NQF:n taso 6 viittaavat yrittäjävalmiuteen. Raskausajan ryhmäliikuntapalvelujen tarjoamisen lisäksi oppaiden myyminen liikunnanohjaajille ja muille alan ammattilaisille on mahdollista. Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssin osa-alueet ovat mielestämme täyttyneet hyvin opinnäytetyössämme. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi on kasvattanut meitä enemmän kohti yritysmailmaa.

Opinnäytetyömme jatkotutkimuksen voisi toteuttaa markkinoimalla ja käynnistämällä raskausajan liikuntaryhmän Myötätuulen tarjoamana. Samalla olisi hyödyllistä tehdä tutkimus, jossa mitattaisiin sekä naisten fyysisten ominaisuuksien muutoksia että liikunnan hyötyjä raskauden aikana. Tutkimus on mahdollista toteuttaa joko laadullisena tai määrällisenä riippuen tekijöiden tavoitteista. Ohjaamalla raskausajan liikuntaryhmää yhden jakson eli joko kevät- tai syyskauden ajan onnistuu myös tuottamamme oppaan testaus ja arviointi. Niin sanottuna jatkosarjana oppaaseemme voisi tuottaa toisen oppaan, joka ohjeistaisi, miten

raskausajan jälkeen olisi hyvä liikkua. Raskausajan ravitsemusta koskevan oppaan tuottaminen voisi myös tulla kyseeseen, sillä oikea ravitsemus on tärkeää raskauden aikana.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2008. Tie tuloksiin. Kovakantinen kunto-ohjaajasi. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Aalto, R. 2006. Kuntoon kotona. Opas monipuoliseen harjoitteluun eri välineillä. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Aalto, R. 2005a. Vahvista & venytä. Opas parempaan lihaskuntoon. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Aalto, R. 2005b. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu. Opas ympärivuotiseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Aalto, R., Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007a. Kunto-ohjaajan opas. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Aalto, R., Paunonen, M. & Paanola, T. 2007b. Functional training. Toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- American Pregnancy Association. 2007. Recreation and Pregnancy. Viitattu 19.9.2012 <http://www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth/recreation.html>
- Anttila, E. 2005. Vesijuoksijan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. 2006. Keppijumpasta kuntoa & ryhtiä. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Arvonen, S. 2001. Talvitouhut. Joka sään ulkoiluvinkit. Helsinki: Edita Oyj.
- Arvonen, S. & Heikkilä, M. 2001. Ulkoilijan kuntokirja. Sauvakävelystä keppijumppaan. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Arvonen, S. & Juutilainen, P. 2006. Lumikenkäily. Virkistystä & kuntoa. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Bavister, S. 2000. Digitaalikuvaus ja kuvankäsittely. Rekiaro, I. (suom.) 2002. Italia: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Boulvain, M., Kayser, B., Melzer, K. & Schutz, Y. 2010. Physical Activity and Pregnancy. *Sports Med* 2010: 40 (6): 493–507.
- Boyd, H. 2004. Working woman's pregnancy. London: Octopus Publishing Group Ltd.
- Di Fiore, J. 2004. Odottavan äidin liikunta. Harjoitusohjelma raskauden eri vaiheisiin. Harjanne, N. (suom.) 2004. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.
- Do, M. W. L. 2002. Sports Participation and Pregnancy. *Athletic Therapy Today* 2002: 11–15.
- Glanville-Blackburn, J. 2006. Ihana odotus. Kauneutta, terveyttä ja hyvää oloa raskauskuukausiin. Jaakkola, E.-V. (suom.) Kiina: 2004. WSOY.

- Erkkola, R. 2005. Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. 3. uudistettu painos. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 178–183.
- Evenson, K.R., Siega-Riz, A.M., Savitz, D.A., Leiferman, J.A. & Thorp, J.M. Jr. 2002. Vigorous leisure activity and pregnancy outcome. *Epidemiology* 2002; 13: 653–9 PubMed.
- Farhi, D. 2000. Kehon ja mielen joogaa. Tervonen, E. (suom.) 2009. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Fell, D.B., Joseph, K.S., Armson, B.A. & Dodds, L. 2009. The impact of pregnancy on physical activity level. *Matern Child Health J.* 2009 Sep; 13(5): 597–603. PubMed.
- Fleten, C., Stigum, H., Magnus, P. & Nystad, W. 2010. Exercise during pregnancy, maternal prepregnancy body mass index, and birth weight. *Obstet Gynecol* 2010; 115: 331–7 PubMed.
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 67–75.
- Health Education Authority 1997. The Pregnancy Book. The Health Education Authority's complete guide to pregnancy, childbirth and the first few weeks with a new baby. London: Health Education Authority.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 64–77.
- Hohtari, H. 2007. Naisurheilun erityiskysymyksiä. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 469–475.
- Hughes, P. 2012. Is it Safe to Ski During Pregnancy? Viitattu 18.9.2012. <http://pregnancy.families.com/blog/is-it-safe-to-ski-during-pregnancy#>
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Kaila, K. & Paananen, S. 2006. Raskaus ja liikunta. Raskausajan liikuntasuosituksset ja niiden toteutuminen ryhmäohjauksessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Fysioterapian koulutusohjelma. AMK-opinnäytetyö.

- Kantaneva, M. 2006. Tehokas sauvakävely. Sauvakävelyn salat. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. SMS-Tuotanto Oy.
- Kauravaara, K., Lakkasuo, T. & Luona-Helminen, R. 2006. Liikunta sopii kaikille – soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajalle. Jyväskylä: PunaMusta Oy.
- Kinnunen, T. & Luoto, R. 2004. Raskaus, painonhallinta ja krooniset taudit. Suomen Lääkärilehti 48/2004 vsk 59. 4734–4735.
- Knight, L. 2005. Pallolla piukaksi. Paarma, S. (suom.) Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Koivula, U.-M., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 2002. Mission: Possible. Opas opinnäytteen tekijöille. 2. uudistettu painos. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C.
- Lepistö, S. 2009. Äitien kokemuksia raskausajan liikunnasta ja äitiysneuvolan liikuntaohjauksesta. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveystyö- ja liikunta-ala, hoitotyön koulutusohjelma. AMK-opinnäytetyö.
- Lorenz, J. 2003. Aqua Yoga for pregnancy. Harmonizing exercise in water for health and fitness in pregnancy, and to get ready for birth. Australia: Southwater.
- Luoto, R., Kinnunen, T. I., Aittasalo, M., Kolu, P., Raitanen, J., Ojala, K., Mansikkamäki K., Lamberg, S., Vasankari, T., Komulainen, T. & Tulokas, S. 2011. Primary Prevention of Gestational Diabetes Mellitus and Large-for-Gestational-Age Newborns by Lifestyle Counseling: A Cluster-Randomized Controlled Trial. PLoS Med 8(5): e1001036. doi:10.1371/journal.pmed.1001036.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metsämuuronen, J. 2007. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4.painos. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mudd, L.M., Nechuta, S., Pivarnik, J.M. & Paneth, N. 2009. Factors associated with women's perceptions of physical activity safety during pregnancy. Prev Med 2009; 49: 194–9 PubMed.
- Myötätuuli. Vireyttä ja hyvinvointia opiskelijoiden voimin. 2010. Kajaanin ammattikorkeakoulun sivusto. Viitattu 4.2. 2012. <http://www.kajak.fi/suomeksi/Tyoelamapalvelut/Hyvinvointipalvelut/Myotatuuli.iw3>

- Mäkelä, K. 1992. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa: Mäkelä, K. (toim.) 1992. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Oy Gaudeamus Ab. 42–61.
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 43–56.
- Nurkkala, K. & Rajaniemi, S. 2004. Liikkuva raskaus – raskausajan liikunta ja odottavien liikuntakokemuksia. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveysterveyden- ja liikunta-ala, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. AMK-opinnäytetyö.
- Opinto-opas 2009–2010. 2009. Kajaani. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Owe, K. M., Nystad, W. & Bø, K. 2009. Correlates of regular exercise during pregnancy: the Norwegian Mother and Child Cohort Study. *Scand J Med Sci Sports* 2009: 19: 637–645.
- Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (toim.) 2006. Kätilötyö. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Pereira, M.A., Rifas-Shiman, S.L., Kleinman, K.P., Rich-Edwards, J.W., Peterson, K.E. & Gillman, M.W. 2007. Predictors of change in physical activity during and after pregnancy: Project Viva. *Am J Prev Med* 2007: 32: 312–9 PubMed.
- Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti. Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.
- Pro Training Ky. 2006. Liikunta tekee hyvää. Fitness. Venyttely. Viitattu 17.9.2012. <http://www.protraining.fi/fitness/venyttely/fitvenyttely.htm>
- Rautaparta, M. 2010. Raskaus, synnytys, äitiys. Äidiksi omaa kehoa kuunnellen. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Sariola, A. & Tikkanen, M. 2011a. Normaali raskaus. Teoksessa: Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) 2011. Naistentaudit ja synnytykset. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy. 308–314.
- Sariola, A. & Tikkanen, M. 2011b. Normaali synnytys. Teoksessa: Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) 2011. Naistentaudit ja synnytykset. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy. 315–325.
- Stefanovic, V. 2006. Raskaudenaikainen pahoinvointi. Teoksessa: Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (toim.) 2006. Kätilötyö. Tampere: Tammer-Paino Oy. 365–368.

- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2012. Käypä hoito. Liikunta. Kesäniemi, A., Kettunen, J., Ketola, E., Kujala, U., Kukkonen-Harjula, K., Lakka, T., Rauramaa, R., Rauramo, I., Tikkanen, H. & Vuori, I. (työryhmä) Viitattu 8.11.2012.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../kht00080>
- Suomen Sydänliitto ry. Odottajalle sopivat liikuntamuodot. Viitattu 30.3.2012.
<http://www.sydanliitto.fi/odottajalle-sopivat-liikuntamuodot1>
- Suuri äitiyskirja 2005. Deans, A. (toim.). Toukoluoto, N. (suom.) Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.
- Suomen Selkäliitto. Odottavan selkä. Engman, V., Kyrklund, M., Rauramo, I., Törnävä, M. & Töyrylä-Aapio, K. (työryhmä).
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2010. Meille tulee vauva. Helsinki: Erikoispaino Oy.
- The Leeds, Grenville & Lanark District Health Unit. 2012. Preconception/Pregnancy - Physical Activity. Viitattu 18.9.2012.
http://www.healthunit.org/pregnancy/pregnancy/pregnancy_physical_activity.htm
- UKK-instituutti. 2011. Liikunta raskauden aikana. Viitattu 21.1.2012.
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikunta_raskauden_aikana
- UKK-instituutti. 2009. Viikoittainen liikuntapiirakka. Viitattu 21.1.2012.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>
- Valasti, K. 2003. Odottava äiti lenkillä. Juoksija 9/2003. 30–32.
- Valasti, K. & Takala, A. 2011. Naisen treenikirja. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- VTT Tietopalvelu. 1998. Tutkijan julkaisuopas. Espoo: Oy Edita Ab.
- Zavorsky, G. S. & Longo, D. L. 2011. Exercise Guidelines in Pregnancy. New Perspectives. Sports Med 2011; 41 (5): 345–360.

LIITTEET

Liite 1: Tutkimuslupa

Liite 2: Kuvauslupa

Liite 3: Aineistonkeruun mittari

Liite 4: Oppaan sisällysluettelo

Liite 5: Palautelomake

HYVÄ TUTKIMUKSEEN OSALLISTUJA,

Olemme kaksi kolmannen vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelijaa, Päivi Piminäinen ja Ella-Maija Salminen, Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä koskien raskausajan liikuntaa.

Mitä ja miten tutkitaan?

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimis- ja harjoitteluympäristö Myötätuulelle *Opas raskausajan liikunnan ohjaamiseen*. Myötätuulen tavoitteena on monipuolista palvelutarjontaansa opinnäytetyömme avulla ja käynnistää tulevaisuudessa raskausajan liikuntaryhmä. Oppaan sisällön suunnittelua varten tarvitsemme teiltä tietoja raskausajan liikunnasta. Toteutamme kyselyn teidän ryhmällemme haastatteluna, jossa esitämme raskausajan liikuntaan liittyviä kysymyksiä. Ryhmähaastattelu kuvataan, jotta vastauksianne on helpompi analysoida. Hävitämme kuvatun materiaalin opinnäytetyömme valmistuttua.

Tietosuoja

Kaikki tutkimukseen liittyvä tapahtuu luottamuksellisesti, tutkimukseen osallistujia ei mainita nimillä tutkimuksessa ja tutkimusaineistoa säilytetään huolella. Opinnäytetyön tekijöinä meitä sitoo vaitiolovelvollisuus, ja antamanne vastaukset jäävät ainoastaan meidän käyttöömme. Käsittelemme keräämämme tiedot laadullisin menetelmin. Tulokset raportoidaan siten, etteivät yksittäisen henkilön tiedot ole niistä tunnistettavissa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista kirjallisen suostumuksen perusteella. Pyydämme suostumustanne oheisella lomakkeella. Teillä on oikeus kysyä lisätietoja ja vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

Ystävällisin terveisin,

Päivi Piminäinen

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajaopiskelija

slo9spaivip@kajak.fi

0505287536

Ella-Maija Salminen

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajaopiskelija

ella.salminen@kajak.fi

0504356593

SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEKSI

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä *Opas raskausajan liikunnan ohjaamiseen*, ja sitä varten tarvittavasta aineistosta. Olen tietoinen siitä, että osallistumiseni on vapaaehtoista, ja että voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa ilman, että se vaikuttaa mitenkään kohteluuni nyt tai vastaisuudessa.

Ymmärrän, että antamiani vastauksia käsitellään ehdottomasti luottamuksellisesti. Tulokset raportoidaan siten, ettei henkilötietoni ole niistä tunnistettavissa. Osallistun vapaaehtoisesti tutkimukseen ymmärtäen, etteivät tutkimuksen tekijät luovuta henkilökohtaisia vastauksiani kenellekään ulkopuoliselle.

Osallistun tutkimukseen ____

Paikka ja päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

HYVÄ KUVAUKSIIN OSALLISTUJA,

Olemme kaksi kolmannen vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelijaa, Päivi Piminäinen ja Ella-Maija Salminen, Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä koskien raskausajan liikuntaa.

Mitä ja miten tutkitaan?

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimis- ja harjoitteluympäristö Myötätuulelle *Opas raskausajan liikunnan ohjaamiseen*. Myötätuulen tavoitteena on monipuolistaa palvelutarjontaansa opinnäytetyömme avulla ja käynnistää tulevaisuudessa raskausajan liikuntaryhmä. Oppaan sisältöä varten tarvitsemme teitä liikuntalajien kuvauksiin. Kuvia käytetään havainnollistamaan eri liikuntalajeja.

Tietosuoja

Kuvauksiin osallistuminen on vapaaehtoista kirjallisen suostumuksen perusteella. Pyydämme suostumustanne oheisella lomakkeella. Teillä on oikeus kysyä lisätietoja kuvauksista ja vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

Ystävällisin terveisin,

Päivi Piminäinen

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajaopiskelija

slo9spaivip@kajak.fi

0505287536

Ella-Maija Salminen

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajaopiskelija

ella.salminen@kajak.fi

0504356593

SUOSTUMUSLOMAKE KUVAUKSIIN OSALLISTUMISEKSI

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä *Opas raskausajan liikunnan ohjaamiseen*, ja sitä varten tarvittavasta aineistosta. Olen tietoinen siitä, että osallistumiseni on vapaaehtoista, ja että voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa ilman, että se vaikuttaa mitenkään kohteluuni nyt tai vastaisuudessa.

Osallistun kuvauksiin ____

Paikka ja päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

AINEISTONKERUUN MITTARI

1. Millaista liikuntaa olette harrastaneet raskausaikanne?
2. Millaisen liikunnan koette kaikkein mukavimmaksi ja turvallisimmaksi raskausaikana?
3. Millaisen liikunnan koette epämiellyttäväksi raskausaikana tai millaisen liikunnan jättäisitte kokonaan pois?
4. Oletteko osallistunut raskausaikanne Kajaanissa järjestettyyn raskausajan liikuntaryhmään?
5. Mistä olette saanut tietoa raskausajan liikuntaryhmistä, jos olette osallistuneet?
6. Olisitteko kiinnostuneita osallistumaan ohjatun raskausajan liikuntaryhmän toimintaan? Mikä vuorokaudenaika olisi sopivin?
7. Millaista ohjattua ryhmäliikuntaa haluaisitte harrastaa raskausaikana? Esimerkkilajeja?
8. Peukkuäänestys liikuntalajeista.
9. Vapaita kommentteja koskien raskausajan liikuntaa.

SISÄLTÖ

RASKAUDEN TUOMAT MUUTOKSET NAISESSA

RASKAUSAJAN LIIKUNTA

- Liikunnan hyödyt raskausaikana
- Raskauden kolmannekset ja liikunta
- Liikuntasuosituks
- Vasta-aiheet

OHJATTU RYHMÄLIIKUNTA

- Hyvä ryhmänohjaaja
- Tunnin rakenne, suunnittelu ja toteutus
- Jaksosuunnitelma

LIIKUNTALAJIT

- Jooga
- Jumppapallo
- Keppijumppa
- Kuntosali
- Käsipainot
- Lantionpohjalihajumppa
- Lumikenkäily
- Maastohiihto
- Sauvakävely
- Sisäpyöräily
- Venyttely ja rentoutus
- Vesiliikunta

OHJAAJAN MUISTILISTA

LÄHTEET

PALAUTELOMAKE

TUPLASTI TURVALLISTA LIIKUTTAMISTA – OPAS RASKAUSAJAN LIIKUNNAN
OHJAAMISEEN

Muistathan myös perustella vastauksesi, kiitos.

Mitä mieltä olet oppaan otsikosta? Onko oppaan nimi ja sisältö keskenään tasapainossa?

Onko oppaan sisällysluettelo selkeä?

Ovatko liikeohjeet kuvineen havainnollistavia ja selkeitä?

Onko teoriaosuus liian laaja/suppea? Ovatko oleelliset asiat esillä?

Opas kokonaisuudessaan ja oppaan yleisilme. Onko opas helppolukuinen?

Kehitysehdotuksia.

Kiitos arvokkaasta palautteestasi!