Synnytyksestä toipuminen sulkijalihasvaurion jälkeen

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Fysiatrian ohje. Sisältää tietoa synnytyksestä toipumiseen sulkijalihasvaurion jälkeen. |

Sulkijalihakset saattavat joskus vaurioitua synnytyksen yhteydessä. Aloita lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitukset heti synnytyksen jälkeisenä päivänä. Varhain aloitetulla säännöllisellä harjoittelulla voidaan edistää vaurion parantumista. Tarkempaa tietoa harjoittelusta ja sen toteuttamisesta löydät alla olevien linkkien kautta:

* **Terveyskylä.fi** 🡪 hakusana: sulkijalihasvaurio 🡪 Synnytyksen jälkeisen peräaukon sulkijalihaksen vaurion kuntoutusopas
* **Pelvicus.fi** 🡪 tulostettavaa & esitteet 🡪 Synnytyksestä toipuminen peräaukon sulkijalihasvaurion jälkeen

