



# Trening i svangerskapet

Mange kvinner blir usikre på hvilken trening som er trygg å gjennomføre når de blir gravide, og dette gjør at mange holder seg unna trening i svangerskapet. Det er mye ny forskning som viser at det er trygt å trene i svangerskapet, også med hardere intensitet enn vi før antok, og treningen har gode effekter på både svangerskapet, fødselen og tiden etter. Derfor er det viktig å trygge den gravide og hjelpe henne i å finne en trening som passer.



AV MATHILDE PILSKOG  
FYSIOTERAPEUT

For de aller fleste utgjør ikke trening i svangerskapet noe risiko, hverken for den gravide eller fosteret [1]. Vi kan derfor trygt anbefale trening og fysisk aktivitet til alle gravide. Faktisk kan det å være i aktivitet gjennom svangerskapet ha positiv effekt på fødselen. Som for befolkningen generelt, anbefales også gravide

å gjennomføre 30 minutter daglig aktivitet med moderat intensitet. Her er det viktig å huske på at hva som gir moderat intensitet, kan endre seg betraktelig gjennom svangerskapet, i takt med at magen blir større.

## Pulsen øker

For en stund tilbake ble jeg oppringt av en kondisjonsutøver. Hun var i uke 7 av svangerskapet og opplevde at hun plutselig ble markant mer andpusten og sliten på trening. Hun hadde ikke regnet med å bli sliten før langt senere i svangerskapet,

og hun lurte på om det hadde en sammenheng med graviditeten. Det er selvfølgelig individuelt hvor mye de fysiologiske endringene påvirker hver enkelt, men man kan være påvirket av endringene allerede i uke 7. Allerede i første trimester øker hjerteminuttvolumet med 5-10 % [2], og det kan øke med så mye som 50 % i løpet av svangerskapet. Blodvolumet øker med ca. 2 liter, noe som gir høyere puls og slagvolum [1]. Oksygenbehovet øker også, hvilket gir økt tidevolum og respirasjonsfrekvens. Faktisk kan man si at gravide

egentlig har kondisjon på nivå med en toppidrettsutøver – selv om det absolutt ikke føles sånn. Vi ser derfor at noen toppidrettsutøvere har gjort det veldig bra i konkurranser rett etter fødsel. Sistnevnte er riktignok ikke å anbefale.

Utholdenhetstrening er trygt og viktig for kvinnen gjennom hele svangerskapet. Også trening med høy intensitet er trygt selv i tredje trimester, for kvinner med lav-risiko svangerskap [3]. På grunn av en studie som viste at pulsen på fosteret hos noen ble for lav ved trening med over 90 % av makspuls [4], anbefales det ikke å ligge høyere enn 90 % av makspuls. Siden pulsen øker gjennom svangerskapet, vil ikke pulsen gi deg den samme indikasjonen på hvilken sone du er i som normalt [1]. Det anbefales derfor heller å bruke snakketest, hvor du kan føre en normal samtale eller holde 12-14 på Borgs skala (evt 15-16). Det er kanskje ikke nå man skal øke mengden utholdenhetstrening som toppidrettsutøver, men det er faktisk ikke farlig å ta seg en løpetur dagen før fødsel.

### Styrketrening

Styrketrening er en god treningsmetode for den gravide. Styrkeøvelser er lette å tilpasse til kroppen, som er i stadig endring. Styrketrening vil kunne gi både mer energi, mindre trøtthet og mindre smerter [5]. Til og med babyen har positiv effekt av treningen, i form av enklere fødsel, sunn vekt og høyere APGAR score (bedre almenntilstand). Det er også en god forberedelse på tiden etter fødsel, hvor det er mye løft for den nybakte moren. Når det gjelder tung styrketrening (>80 % av 1RM), har trente kvinner signifikant mindre problemer relatert til svangerskap og fødsel, enn de som reduserer treningsnivået i stor grad [6]. Styrketreningen kan også redusere komplikasjoner postpartum som bekkenbunnsdysfunksjoner, rectus diastase, angst og depresjon.

### Bekkenleddsmerter

Bekkenleddsmerter er en av de vanligste grunnene til at kvinner lar være å trene i svangerskapet. Mange er usikre på hva de kan gjøre og opplever at aktivitet forverrer smertene.

Ofta kan det å sette i gang bevegelsen være vondt, og dermed blir de reddet for at de gjør vondt verre, selv om det som oftest blir bedre når de først kommer i gang. Rundt 20 % av gravide kvinner har bekkenleddsmerter i svangerskapet [7]. Dette er også den største årsaken til sykemelding i svangerskapet. En dansk studie brukte data fra the Danish National Birth Cohort, med 101.042 deltakere i perioden fra 1996-2002, og de så på hvordan trening påvirket de som hadde bekkenleddsmerter i denne gruppen (19 %) [7]. De så at kvinner som trente i starten og midten av svangerskapet, hadde mindre risiko for å få bekkenleddsmerter. Jo flere timer med trening, desto lavere risiko, selv ved høyintensitetstrening. Svømming var også assosiert med lavere risiko for bekkenleddsmerter. For at kvinnene skal ha god effekt av treningen, bør den være meningsfull, relevant til daglige aktiviteter og individualisert [8]. Tidligere gikk vi bort fra ettbensøvelser og utfall, men mange kan ha god nytte av modifiserte utgaver av disse øvelsene (se bilde). Ellers anbefales øvelser for stabilisering rundt hofta og kjerne.



### Delte magemuskler

Det har i mange år vært omdiskutert å trene mage (særlig sit-ups) i svangerskapet, i frykt for å gjøre delingen av magemuskler verre/permanent. Diastasis recti abdominis (DRA) er en vanlig tilstand i svangerskap og postpartum, med prevalens på 100 % i siste trimester, 60 % seks uker postpartum og 32 % 12 måneder postpartum [9]. DRA innebærer at linea alba er strukket og svakere, noe som øker distansen mellom

de to delene av rectus abdominis. I løpet av svangerskapet strekkes og svekkes linea alba, på grunn av økt stress på den ventrale bukveggen når fosteret vokser. Tidligere har øvelser med kontraksjon av transversus abdominis blitt hyppig brukt for å rehabilitere rectus abdominis, men senere har man sett at disse øvelsene tvert i mot kan øke distansen noe (riktignok minimalt). Kontraksjonsøvelser kan likevel brukes til å oppnå kontakt med magen, men vi har ikke grunnlag for å si at øvelsen minimerer avstanden. Studier har vist at øvelsen skrå sit-ups har vist seg å være den øvelsen som har minsket avstanden mest [9]. Også vanlig sit-ups kan tilsynelatende redusere avstanden signifikant. Dette er i sterk kontrast til tidligere teorier, som hevdet at sit-ups ville legge økt press på linea alba. Vi kan derfor si at mageøvelser som sit-ups er helt trygt i svangerskapet. Nå skal det sies at mange ikke klarer å gjennomføre dette utover i svangerskapet, og da kan det heller være aktuelt å gjøre noe lignende i firfotstående (se bilde), hvor man klemmer babyen inn mot ryggen. Denne får de aller fleste til gjennom hele svangerskapet, og det samme gjelder sideplanke.



### Bekkenbunnstrening

For mange er ordet «bekkenbunnstrening» et nytt bekjenskap når de kommer til svangerskapet. Altfor mange kvinner gjør for lite av denne type trening, de skjønner ikke hvordan de skal gjøre det, de er usikre eller tenker at det er kjedelig. Prevalensen av stressinkontinens er høy i svangerskapet og øker for hvert trimester [10]. De fleste som rammes oppsøker ikke hjelp, og inkontinens er en stor grunn til at kvinner holder seg borte fra aktivitet og trening. Det

å trene bekkenbunnen i svangerskapet forebygger og behandler urininkontinens [11], og nettopp derfor er det viktig å inkludere bekkenbunnstrening i treningen. En liten gulerot kan også være at bekkenbunnstrening kan redusere lengden på aktiv fase i fødsel, samt redusere risikoen for alvorlige rifter på perineum [12]. Vaginal fødsel kan bli sammenlignet med en stor muskelskade, likevel er det for lite fokus på forebygging og rehabilitering av disse skadene. Svangerskap og fødsel øker risikoen for at bekkenbunnsmuskulaturen kan bli svakere eller få skader [11]. Strekk på perifere nerver, bindevev og muskler kan bidra til bekkenbunnsdysfunksjoner som inkontinens, fremfall, seksuell dysfunksjon med mer. Hele 50 % mister noe av den støttende funksjonen til bekkenbunnen, og det er en prevalens på 20-26 % når det kommer til store muskelskader i forbindelse med vaginal fødsel. Bekkenbunnstrening står sentralt for å forebygge og rehabilitere disse skadene. Derfor er det lurt å lære seg denne treningen i svangerskapet – aller helst før. Et tips er å gjøre bekkenbunnstreningen til en del av treningen, på lik linje med knebøy eller andre kjente øvelser.

### Kan jeg trene på ryggen?

Mange har hørt at det å trene på ryggen er farlig i svangerskapet. Teorien er at den voksende livmoren presser på vena cava og hindrer venøs tilba-

kestrømning, noe som kan gi redusert slagvolum og blodtrykksfall [1]. Det er i dag ikke nok bevis for å kunne konkludere med at det hverken er trygt eller farlig å trene i ryggliggende [13]. Noen gravide sover på ryggen i hele svangerskapet, og det går helt fint. Likevel kan det være hensiktsmessig å være noe føre var. I mine trenings timer har jeg maks 5-10 minutter på ryggen, og jeg gir alltid informasjon om at den gravide skal ut av posisjonen dersom hun blir uvel. Det er om lag 1 av 14 som da blir uvel, og disse kvinnene merker det ofte raskt. Dersom ryggliggende er vanskelig, kan man få alternative øvelser. Det er mulig å legge noe under den ene siden av ryggen slik at kvinnen ikke ligger flatt, eller man kan plassere noe under skuldrene som en stepkasse eller ball (se bilde).



På grunn av blant annet endring i tyngdelinjen, mindre støtte av magemuskulene og økt lordose,

endrer kroppsholdningen seg en del i svangerskapet. Dette kan gi økt belastning på blant annet korsrygg og bekkenledd. Det kan derfor være lurt å instruere øvelsene ut fra dette. Jeg pleier å si at de kan lene kroppen mer frem på forfot og klemme babyen mykt inn mot ryggen. Det går også an å gå opp på tærne først, for å lande mer i midtstilling. Se før og etter på bildene.

I svangerskapet kan vi oppleve å miste litt kontrollen. Kvinnen kan ha en plan om å trene gjennom hele svangerskapet, men så kommer kvalme, kynnere, smerter, trøtthet eller andre plager som kan påvirke hva som er mulig. Mange opplever at der de før kunne løpe 10 km uten problemer, er det nå tungt å gå opp en trapp, og de har nok med å gå rundt kvartalet. Da er det viktig å motivere dem til å gjøre det de kan for å være aktive i løpet av dagen. Hva kan de gjøre i stedet for løpingen? For mange kan det være nesten umulig å gå i 30 minutter, men 10 minutter går kanskje fint. Del da heller opp og gå i 10 minutter x 3 ganger hver dag. For noen er det nok å gjøre et par knebøy med kroppsvekt daglig. Det er ikke nå de må prestere, det er god tid til det også etter fødselen. Men har de mulighet, så er trening veldig bra for både mor og barn i svangerskapet.

*Se kilder/referanser side 38*

