

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOO



Tervishariduse keskus

Ämmaemanda õppekava

Anu Pillav

JOOGA MÕJU RASEDUSELE JA SÜNNITUSELE

Lõputöö

Tallinn 2023

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödest, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud. Luban Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolil avalikustada oma lõputöö PDF-versiooni raamatukoguprogrammis.

Lõputöö autor: Anu Pillav

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

Lubatud kaitsmisele.

Juhendaja: Marika Merits, MA, MSc

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

Juhendaja: Katrin Klein, RM, RN, MSc

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

KOKKUVÕTE

Anu Pillav (2023). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, tervishariduse keskus, ämmaemanda õppekava. Jooga mõju rasedusele ja sünnitusele. Uurimistö 39 leheküljel, sisaldades 25 fotot, 38 kirjandusallikat, ühte õppevideot ja ühte lisa.

Uurimistö eesmärgiks on kirjeldada jooga mõju rasedusele ja sünnitusele ning koostada rasedate joogat tutvustav õppevideo.

Metoodika: koostatud uurimistö on kirjanduse ülevaade, mis seob teadus- ja tõenduspõhise kirjanduse praktikasse rakendatava väljundiga, milleks on rasedate joogat tutvustav õppevideo. Vastavalt uurimisülesannetele otsiti ja analüüsiti kirjandust ning toodi välja tulemused.

Töö eesmärgist ja uurimisülesannetest tulenevalt jõuti järgnevatele järeldustele.

Jooga mõju rasedusele on mitmete hüvedega. Rasedusaegne jooga mõjub positiivselt raseda vaimsele tervisele, aidates leevendada võimalikku stressi, ärevust ja depressiooni. Raseduse ajal joogaga tegelemine aitab ennetada ja leevendada rasedusega seotud füüsilisi vaevuseid.

Regulaarne rasedate jooga omab positiivset mõju vaimselt ja füüsiliselt sünnituseks ettevalmistumisel ning vähendab sünnitusega seonduvat võimalikku hirmu ja ärevust. Joogat harrastanud naistel esines vähem sünnituse indutseerimist ja oksütotsiiniga sünnituse stimuleerimist.

Autori poolt koostatud õppevideo tutvustab rasedate jooga olemust ja ülesehitust ning annab võimaluse siduda teoreetilised teadmised praktilise kogemusega. Õppevideo võimaldab vaatajal aru saada liikumise rütmist ja näitab liikumist asendist asendisse, mis on raskendatud rasedusega kaasnevatest füüsilistest muutustest. Videos esitatud joogaseeria on koostatud lähtudes autori praktilisest töökogemusest ja uurimistö tõenduspõhisest teoreetilisest taustast. Joogaseeria arvestab tavapäraseid rasedusaegseid kaebusi ja füüsilisi muutusi. Lisaks on seeriasse valitud poosid, mis valmistavad keha füüsiliselt ette sünnitamiseks. Hingamise ja liikumise ühendamine õpetab naisele hingamise juhtimist, mis on sünnitamisel vajalik oskus. Õppevideot toetavad uurimistö teoreetilises osas fotod ja asendite detailne kirjeldus.

Võtmesõnad: mõju, rasedate jooga, rasedus, sünnitus, õppevideo.

SUMMARY

Anu Pillav (2023). Tallinn Health Care College, Centre of Health Education, Midwifery curriculum. The effect of yoga on pregnancy and childbirth. Research paper on 39 pages, including 25 photos, 38 literature sources, one educational video and one appendix.

The aim of the research is to describe the effect of yoga on pregnancy and childbirth and to prepare an educational video introducing pregnancy yoga.

Methodology: The completed thesis is a literature review that connects scientific and evidence-based literature with a practical output, which is an educational video introducing yoga for pregnant women. According to the research tasks, the literature was searched and analyzed, and the results were presented.

The main conclusions of the thesis:

The effect of yoga on pregnancy has several benefits. Yoga during pregnancy has a positive effect on the mental health of the pregnant woman, helping to relieve possible stress, anxiety, and depression. Practicing yoga during pregnancy helps prevent and alleviate physical discomfort associated with pregnancy.

Regular pregnancy yoga has a positive effect on preparing women mentally and physically for childbirth. It also helps to reduce possible fear and anxiety related to childbirth. Women who practiced yoga had fewer inductions and oxytocin stimulation of labor.

The educational video prepared by the author introduces the nature and structure of yoga for pregnancy and provides an opportunity to connect theoretical knowledge with practical experience. The educational video allows the viewer to understand the rhythm of the movement and shows the movement from position to position. The yoga series presented in the video has been compiled based on the author's practical work experience and the evidence-based theoretical background of the research. The yoga series addresses common pregnancy complaints and physical changes. In addition, the series has poses that physically prepare the body for childbirth. Combining breathing and movement teaches a woman how to control her breathing, which is a necessary skill during childbirth. The tutorial video is supported by photographs and a detailed description of the positions in the written part of the thesis.

Key words: effect, yoga for pregnant women, pregnancy, childbirth, educational video.

SISUKORD

KOKKUVÕTE	3
SUMMARY	4
SISSEJUHATUS	6
1. TEOREETILINE TAUST	9
1.1. Jooga mõju rasedusele	9
1.2. Jooga mõju sünnitusele	11
2. METOODIKA JA TEOSTUS	14
2.1. Kirjanduse ülevaate meetodika	14
2.2. Õppevideo koostamine	15
3. ÕPPEVIDEO JOOGASEERIA KIRJELDUS	17
3.1. Mäeasend	17
3.2. Ülessirutus harkseisus	19
3.3. Ettepainutus ja pool ettepainutus	20
3.4. Külie venitus pool ettepainutuses	21
3.5. Tooliasend	23
3.6. Avatud madal väljaaste	24
3.7. Toengpõlvituses lülisamba ja õlaliigese venitus	26
3.8. Rulliv kass	27
3.9. Allavaatava koera asend	28
3.10. Täisküki asend	30
3.11. Piksenoole asend	31
4. ARUTELU	32
JÄRELDUSED	35
KASUTATUD KIRJANDUS	36
TÄNUAVALDUS	40

LISAD:

Lisa 1. Uurimistöö modelli nõusoleku vorm õppevideotes osalemiseks, filmimiseks ja/või pildistamiseks ning loa andmine Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolile õppevideote ja uurimistöö teoreetilise materjali kasutamiseks õppematerjalina.

SISSEJUHATUS

Sõna jooga pärineb sanskriti keelsest sõnatüvest "yug", mis tähendab ühendust või ühinemist. Joogapraktikute püüdluste eesmärk on olnud jõuda seisundisse, kus praktiseerija lahustub jumalikku ja toimub täielik ühinemine Valguse ning Jumala kõrgema väega, kus miski ei ole võimatu ning aeg ja ruum on piiratud. Selline kirjeldatud seisund saavutatakse läbi *samadhi* ehk teadvuse neeldumise. Saavutamaks *samadhi*'t on vaja pühenduda täielikult intensiivsele praktikale, mis ei ole omane klassikalisele lääne joogile. Läänemaailm tutvus kaasaegse joogaga 19. sajandi lõpus, kui maailmanäituse raames Chicagos tutvustas joogat Svami Vivekananda. (Desjardins, 2019, p. 19).

Läänemaailmas on enam tuntud jooga füüsiline osa ehk *hatha* jooga. Jooga jaguneb paljudeks erinevateks stiilideks, näiteks *Ashtanga*, *Vinyasa flow*, *Bikram* ja *Yin*. Igal stiilil on oma väljendus, kuid aluspõhimõtted on kõigil samad. Jooga seob füüsilise liikumise, teadliku hingamise ja meditatsiooni. Jooga on madala intensiivsusega, eesmärgipärane ja kohandatav treening, mis muudab selle rasedatele sobivaks. (Babbar & Shyken, 2016, p. 1,4). Rahvusvaheline Jooga Organisatsioon (*International Yoga Alliance Organization*) koostöös teadusajakirjaga *Yoga Journal* viis Ameerika Ühendriikides 2016. aastal läbi uuringu jooga harrastamise ja leviku osas. Uuringu tulemusena selgus, et joogat harrastavate inimeste hulk on kasvanud 20,4 miljonilt aastal 2012. 36 miljonini aastaks 2016. Jooga harrastajatest 72% on naised, sh reproduktiivses eas naised. Rasedus on olnud joogaga alustamise põhjuseks 3%-l kõikidest algajatest, samuti on rasedus olnud põhjuseks joogaga jätkamiseks. (Yoga Journal, 2016).

Rasedus on aeg, mis toob naise elus kaasa psühholoogilised muutused koos võimaliku stressiga, lisaks toovad rasedusaegsed füüsilised muutused kaasa lisakoormuse naise kehale (de Campos et al., 2020, p. 2). Jooga on tervishoiutöötajate poolt paljudes riikides nagu USA, Suurbritannia, Austraalia ja India enim soovitatud alternatiivse teraapia vorme rasedatele, et leevendada rasedusega seotud riskide esinemise sagedust ning läbi selle parandada raseduse tulemit. (Mooventhan, 2019, p. 721). Rasedusaegne jooga soodustab mitmel viisil naise heaolu ja tervist raseduse ajal ning mugavust ja toetust sünnitusel. Joogaasendid pakuvad erinevaid venitusi, mis aitavad vähendada raseduse ajal tekkivaid pingeid liigestes ja lihastes ning valmistavad vaagna ja alajäsemete lihased ette lapse kandmiseks. Jooga hingamis- ja lõõgastumistehnikad soodustavad rasedusaegset hingamisvõimet, mis leevendab õhupuuduse tunnet ja soodustab

hingamistehnikate kasutamist sünnitusel. Rasedusaegne jooga vähendab rasedusega seotud ebamugavustunnet, suurendab naise mugavust ja enesetõhusust sünnituse ajal, lisaks hõlbustab sünnitusprotsessi. (Reis et al., 2014, p. 30).

Rasedad tihti loobuvad füüsilisest aktiivsusest, ei tegele treeningutega ega järgi rasedatele suunatud füüsilise aktiivsuse juhiseid. Vähene aktiivsus raseduse ajal on probleemiks, kuna see võib suurendada rasedusaegset ülekaalu ning, hüpertensiooni ja teiste rasedustega seotud riskide esinemise sagedust. (Hopkinson et al., 2018, p. 3). Raseduse jälgimise juhend soovitab raseduse ajal regulaarset kehalist koormust, et tagada raseda psühholoogiline ja füsioloogiline heaolutunne, leevendada rasedusaegsed vaevuseid ja hoida loodet õiges asendis. Regulaarne füüsiline koormus soodustab ettevalmistust sünnituseks. Üks soovitatav kehalise koormuse võimalus on jooga. (Vaas et al., 2018, p. 13). Tervishoiutöötajatele suunatud juhendmaterjal "Rasedus ja sportlik aktiivsus" on modifitseeritud jooga väljatoodud kui sobilik treenimisviis raseduse ajal (Rasedus Ja Sportlik Aktiivsus, 2018, p. 16).

Tulenevalt ämmaemandushoolduse filosoofiast on ämmaemandushooldus nii teadus kui kunst. Ämmaemandushooldus on oma olemuselt holistlik ja dünaamiline, tuginedes naiste psühholoogilistele, emotsionaalsetele, füüsilistele, kultuurilistele ja sotsiaalsetele kogemustele ning lähtudes parimatest olemasolevatest tõendusmaterjalidest. Ämmaemandad annavad naistele ja nende peredele vajalikku informatsiooni ning nõu viisil, mis võimaldab informeeritud otsustamist. (Sandall et al., 2013, p. 2). Uurimistö autor on Rahvusvahelise Joogakooli diplomiga (*Yoga Alliance Certificated*) joogaõpetaja, kes on lisaks läbinud rasedate ja sünnitusjärgse joogaõpetaja kursused *Birthlight* joogakoolis. Eestikeelsetes allikates on rasedate jooga kohta vähe informatsiooni. 2012. aastal on välja antud populaarteaduslik rasedatele naistele suunatud raamat "Jooga lapseootel naisele" (Leht, 2012). Käesolev uurimistö on aktuaalne, kuna teema kohta on vähe eestikeelset informatsiooni ning tõenduspõhised eestikeelsed allikad puuduvad. Uurimistö koostamisel on aluseks võetud innovaatiline lähenemine, kus teoreetilist osa toetavad fotod ja õppevideo. Teema uurimissuund kuulub Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli uurimissuuna valdkonda ämmaemandus kui kunst ja teadus (Tervisehariduse Keskus, 2018).

Uurimisprobleem: Vaatamata sellele, et uuringud näitavad jooga soodsat mõju rasedusele ja sünnitusele, tõhustades füüsilist ning psühholoogilist heaolu ning terviseprobleemide parendamist (Moventhan, 2019, p. 726; Rasedus Ja Sportlik Aktiivsus, 2018, p. 16), on eestikeelses teaduskirjanduses rasedate joogat käsitlevaid teemasid limiteeritud.

Uurimistöö eesmärgiks on kirjeldada jooga mõju rasedusele ja sünnitusele ning koostada rasedate joogat tutvustav õppevideo.

Eesmärgist lähtuvalt on püstitatud järgmised uurimistöö ülesanded:

1. Kirjeldada jooga mõju rasedusele;
2. Kirjeldada jooga mõju sünnitusele;
3. Koostada tervishoiutöötajatele ja ämmaemanda õppekava üliõpilastele õppevideo.

Uurimistöös kasutatavad kesksed mõisted

Mõju (*effect*) – millegi poolt põhjustatud positiivne või negatiivne muutus (Oxford University, 2022).

Rasedate jooga (*prenatal yoga*) – jooga koosneb füüsilistest harjutustest kehale ja hingamise harjutustest. Joogat kasutavad inimesed, kelle eesmärgiks on olla vormis ja lõõgastunud (Oxford University, 2021). Rasedate jooga on jooga leebem vorm, kus joogaõpetaja arvestab rasedusaegsete eripäradega kohandades jooga poose vastavalt rasedate vajadusele ning võimekusele (Kinser & Masho, 2015, p. 319).

Rasedus (*pregnancy*) – periood mille ajal ema füsioloogia kohaneb pidevalt, et võimaldada lootel kasvada. Omavahel seotud muutused mõjutavad kogu keha nii hormonaalselt kui ka mehaaniliselt. (Talbot & Maclennan, 2016, p. 1).

Sünnitus (*birth*) – raseda naise organismi mitmesse järku jagunev toiming, mis lõpeb lapse ja päramiste eemaldumisega emakast (Kaasik-Aaslav, 2019, p. 10).

Õppevideo (*educational video*) – nimetus viitab sellele, et tegemist on video või filmiga, millega toetatakse aktiivset õppimist näiteks mõtlemise ergutamise, arutlemise ja üllatamise teel (Ilves et al., 2013).

1. TEOREETILINE TAUST

1.1. Jooga mõju rasedusele

Rasedus on aeg, mis toob naise elus kaasa psühholoogilised muutused koos võimaliku stressiga. Lisaks toovad rasedusaegsed füüsilised muutused kaasa lisakoormuse naise kehale. Naise heaolu ja elukvaliteet raseduse ajal on olulised parendamiseks raseduse ja sünnituse võimalikku tulemit. (de Campos et al., 2020, p. 2).

Kinser ja Masho viisid Ameerika Ühendriikides 2015. aastal läbi uuringu, kus uuriti naiste kogemusi seoses rasedate joogaga. Autorid leidsid, et joogast saadav hüve on mitmekülgne. See hõlmab endas psühholoogilise heaolu saavutamist läbi enda eest hoolitsemise, gruppi kuulumise ja füüsilise heaolu. Uuringus osales 14 naist, kes kirjeldasid üldist kasu, mida nad kogesid rasedatele mõeldud joogatundides. Joogatundide positiivne mõju seisnes nii vaimses kui ka füüsilises lähenemises enesehooldusele. (Kinser & Masho, 2015, p. 321). Mitmed uuringus osalenud kinnitasid, et jooga oli peamine füüsiline aktiivsus, millega nad raseduse ajal tegelesid. Kombinatsioon füüsilisest pingutusest ja meditatsioonist pakkus naistele suurt väärtust. Lisaks võimalus tegelda rasedusaegsete vaevustega nagu istmikunärvi valu ja teised rasedusspetsiifilised terviseprobleemid. Naised tundsid peale joogatunde ennast füüsiliselt tugevamana ja vaimselt vastupidavamana. Naised kinnitasid, et jooga mõjus neile positiivselt ja arvasid, et samuti mõjutab see positiivselt loodet. (Kinser & Masho, 2015, p. 322).

Sünnituseelne jooga suurendab sünnitusprotsessis osalevate peamiste lihaskühmade (nt selja-, talje- ja vaagnapõhjelihased) jõudu ja painduvust, mis mängivad positiivset rolli sünnituse kiirendamisel (Rong et al., 2021, p. 2). Naised, kes treenivad enne rasedust ja raseduse ajal, saavad tugevdada kere-, selja- ja vaagnapõhjelihaseid eesmärgiga parandada kehahoiakut ja suurendada raskuse kandmise võimet (Marshall & Raynor, 2014, p. 167). Raseduse 10. – 12. nädalal algab vaagna liiduste lõdvenemine. Relaksiini taseme tõus toob kaasa vaagna ligamentide lõdvestumise, mille tagajärjel muutub vaagen ebastabiilseks. (Marshall & Raynor, 2014, p. 167). Tooliasend aktiveerib ja tugevdab jalalihaseid koos kerelihastega. Tooliasend aitab arendada kerelihaste funktsiooni, mistõttu pareneb rüht, tasakaal ja funktsionaalne liikumine. (Swanson, 2019, pp. 94–97). Rasedusaegne kaalutõus ja raskuskeseme ettepoole liikumine toob kaasa biomehaanilised muutused koos rasedusele omase ebastabiilse kõnnakuga. Neuromuskulaarne kontroll ja koordineerimine vähenevad, süvalihaste toonus langeb, samal ajal suureneb lülisamba lordoos, mille tulemusel muutub liigeste mehaaniline

koormus. (Marshall & Raynor, 2014, p. 167). Mäeasend toob raseda tähelepanu keha asendile seistes. Selles asendis on rasedal võimalik vaadelda ennast tervikuna. Märkata, kas keharaskus on võrdselt jaotunud mõlemale jalale, kus asuvad õlad võrreldes vaagnaga ning kas põlved on pehmed või lukustatud. Mäeasendis saab rase taastada sümmeetrilise raskuse jaotumise kehas. (Birthlight, 2017, p. 29). Raseduse ajal toimuvad kehas muutused nagu raskuskeskme liikumine ja biomehhaanika muutus koos venitatud kõhulihastega, mille tulemusel peab alaselg toetama enamuse raskusest ning seetõttu kogevad paljud naised alaseljavalu (Marshall & Raynor, 2014, p. 167). Rulliv kass stimuleerib kogu lülisammast (Birthlight, 2017, p. 52). Rulliv kass ja lapsepoos leevendavad alaseljapinget ja valu. Toengpõlvituses lülisamba ja õlaliigese venitus leevendab kesk-, ülaselja ning õla- ja kaelapiirkonna pingeid. (Sloan, 2019, pp. 60–62). Allavaatava koera asendis liigub emaka raskus vaagnast välja, venivad säared ja kaelapiirkond. Allavaatava koera asend on vastunäidustatud karpaaltunneli sündroomi, peavalu, kõrge vererõhu ja kõrvetiste korral. (Sloan, 2019, p. 65).

Muzik jt viisid Ameerika Ühendriikides 2012. aastal läbi uuringu, kus uurisid alternatiivsete meetodite kasutamist rasedusega seotud psühholoogiliste vaevuste leevendamiseks. Uuringus osales 18 naist. Uuringust selgus, et naised eelistavad alternatiivseid meetodeid rasedusaegsete psühholoogiliste probleemide leevendamiseks medikamentoosse ravi asemel, kuna kardavad ravimite mõju lootele. Jooga ja teadvelolek vähendasid võimaliku depressiooni sümptomeid. Uuring kinnitas jooga positiivset mõju ema ja loote vahelise sideme tekkimisele. Uuriti, kui tihti emad teevad tegevusi, kus ema pöörab tähelepanu lootele, mis võimaldab luua emal sidet veel sündimata lapsega. Naised, kes sellistes tegevustes osalesid, tundsid ennast mugavalt emarolli astudes. Rasedate jooga soodustas tervislike eluviiside järgimist. Uuringus täheldatud lootesse kiindumuse suurenemine näitab, et jooga tund loob emadusele üleminekule toetava keskkonna. (Muzik et al., 2012, pp. 238–239).

Rasedate jooga üheks oluliseks osaks on grupina koos viibimine, mis võimaldab luua rasedatel sidemeid naistega, kes on nendega samas olukorras. See võimaldab õppida kogemusest ja „normaliseerib“ rasedust. Toetus, mida naised kogevad joogagruppides, arendab enesega toimetuleku võimet. (Van der Riet et al., 2020, p. 11). Rasedate jooga tundides osalenud naised kinnitasid, et nende jaoks oli grupitundides osalemine positiivse mõjuga. See aitas vähendada rasedusega seotud stressi ja ärevust. Naised avaldasid arvamust, et kuigi iga rasedus on individuaalne, on neil toetav keskkond samas olukorras olevate inimeste näol. Grupitunnid loovad naistele turvalise keskkonna, kus jagada oma lugu ja muresid. (Kinser & Masho, 2015, p. 321). Kinser ja Masho uuringu tulemused viitavad rasedate soovile osaleda grupitundides,

kuna see võimaldab ennetada eraldatuse tunnet, suurendab kuuluvustunnet ja loob keskkonna, kus aktsepteeritakse rasedusega kaasnevaid raskeid tundeid. Kvalitatiivsed uuringud viitavad asjaolule, et teised rasedusega seotud grupitunnid, nagu sünnituseks ettevalmistumise loeng, ei oma sarnaseid hüvesid seoses füüsilise ja vaimse heaoluga nagu rasedatele mõeldud jooga tunnid. (Kinser & Masho, 2015, p. 323).

1.2. Jooga mõju sünnitusele

Sünnitus on üks võimsamaid elusündmusi naise ja tema perekonna jaoks ning naised kannavad seda kogemust kaasas läbi kogu elu. See sündmus võib mõjutada naist positiivselt või negatiivselt olenevalt saadud kogemusest. (Dahlberg et al., 2016, p. 2). Loomulik sünnitus ilma sekkumisteta omab psühholoogilisi ja füüsilisi kasutegureid nii naisele kui ka perele, lisaks madalatele tervishoiu kuludele (Campbell & Nolan, 2019, p. 3). Sünnitusvalu on iga naise jaoks ainulaadne, see on mitmekülgne ja mitmest asjaolust sõltuv kogemus. Sünnitusvaludega toimetulek suurendab ema rahulolu ja parendab ema-lapse vahelist sidet. (Jahdi et al., 2017, p. 1).

Mugavustunde parendamine sünnitusvaludega toimetuleku osas saavutatakse läbi jooga mitmekülgse lähenemise. See hõlmab endas sügavat lõõgastust somaatilisel tasandil läbi erinevate pooside, kontrollitud aeglase hingamise ja meditatsiooni. Arvatakse, et jooga muudab valutunnetust, vähendades sümpaatilise närvisüsteemi aktiivsust, vähendades põletiku ja stressi näitajaid, suurendades painduvust ja vastupidavust, lisaks parendades vereringet ja kardiovaskulaarset vastupidavust. (Bolanthakodi et al., 2018, p. 1182).

Rasedusaegne jooga suurendab tugevust ja paindlikkust sünnitusprotsessis osalevates lihasrühmades nagu selja-, kõhu- ja vaagnapõhjelihased. Sellel on positiivne mõju sünnituse kiirendamisele (Rong et al., 2021, p. 2). Toengpõlvitust ja lapseasendit on soovitatav kasutada sünnituse ajal eesmärgiga vähendada tugevat alaselja valu, aidata lootel roteeruda eesmisesse positsiooni, soodustada emakakaela eesmise serva eest liikumist (Simkin et al., 2017, pp. 295–296). Rulliv kass aitab vaagnat mobiliseerida, mis soodustab loote optimaalset asendit, lisaks leevendab alaselja ja vaagnapiirkonna valusid (Simkin et al., 2017, p. 313). Pool ettepainutus ehk ettekallutatud asend joondab loote pea vaagna sissepääsutasapinnaga, suurendab vaagna sissepääsu, annab võimaluse naisel kergemini liikuda ja vähendab survet kätele ning randmetele (Simkin et al., 2017, pp. 293–294). Avatud madal väljaaste venitab kergelt eesoleva jala reie

lähendajalihaseid, mille tulemusel vaagna väljapääs suureneb. Lisaks soodustab see loote roteerumist eesmise teisendi I positsiooni. Avatud madalat väljaastet on soovitatud kasutada samuti sünnituse aktiivse faasi aeglustumise tõttu. Täisküki kasutamine on soovitatav sünnituse ajal kuna toob kaasa gravitatsiooni mõju suurenemise. Istmikuluud liiguvad teineteisest eemale, mistõttu laieneb vaagna väljapääs. Täiskükk suurendab kõhusisest rõhku eesmärgiga suurendada loote pea survet emakakaelale, selle tulemusel vajub loode sügavamale vaagnasse. Suurenenud kõhusisene rõhk ja loote pea surve emakakaelal kiirendab väljutusperioodi (Simkin et al., 2017, pp. 300–301). Täiskükk on vastunäidustatud sümfüüsi valu korral (Sloan, 2019, p. 75).

Styles jt viisid Austraalias läbi uuringu aastatel 2014 – 2016, kus uurisid rasedusaegse jooga mõju ja kättesaadavust noortele naistele. Uuringus osales kokku 15 rasedat. Eesmärgiks seati vähendada psühholoogilist pinget, suurendada ühenduvuse tunnet lootega ja grupiga. Uuringust selgus, et kaheksa naist viieteistkümnest arvasid, et rasedusaegse jooga kõige olulisem osa on sünnituseks ettevalmistumine. Naised tundsid, et jooga aitas neil olla valmis sünnituseks ja lapsevanemaks saamiseks. Lisaks toodi välja, et joogatunnid võimaldasid harjutada erinevaid sünnitusasendeid ja õppida hingamisharjutusi, mis aitavad valmistuda sünnituseks. Paljud naised kinnitasid, et jooga õpetas neile tehnikaid, kuidas sünnitusel jääda rahulikuks. (Styles et al., 2019, p. 8).

Van der Riet jt uurisid Austraalias aastatel 2016 – 2017 teadveloleku ja jooga mõju sünnitustulemile ja ema tervisele. Nende poolt koostatud süstemaatiline kirjanduse ülevaade kinnitab, et joogaga tegelemine vähendab sünnitushirmu ja ärevuse sümptome, suurendades teadlikkust, millel on oluline roll positiivsete kogemuste saavutamiseks nii sünnitajale kui lapsele. Ebasoodsad tervise tulemid võivad potentsiaalselt olla ennetatavad jooga ja teadveloleku praktiseerimisega. Hirmu ja ärevust seostatakse südameveresoonkonna haigustega, enneaegse sünnitusega, meeleoluhäiretega lapsepõlves, madala sünnikaaluga, neonataalneemiaga, pika sünnitusega, bakteriaalse vaginosisiga, sünnitusjärgse depressiooniga ja posttraumaatilise stressihäirega. (Van der Riet et al., 2020, p. 11).

Bolanthakodi jt uurisid Indias aastatel 2012 – 2014 regulaarse rasedate jooga mõju sünnitusvaludega toimetulemisele ja sünnitulemile. Uuringus osales kokku 200 rasedat, kellel ei esinenud rasedusaegseid riske. Naised jaotati kahte gruppi, kellest üks grupp alustas joogaga ja teisele grupile ei määratud sekkumisi. Uuringu lõpus oli mõlemas grupis alles jäänud 75 naist. Tulemused kinnitasid, et joogat harrastanud naiste grupis esines vähem sünnituse

esilekutsumist ja oksütotsiiniga sünnituse stimuleerimist. Joogat harrastanud naised sünnitasid enam vaginaalselt ja keisrilõigete arv oli võrreldes kontrollgrupiga väiksem. Joogat harrastanud naiste sünnituse perioodid olid kontrollgrupiga võrreldes lühemad. Lisaks vähenes joogagrupi naistel valutunnetus ja nad talusid sünnituse aktiivset faasi efektiivsemalt. Samuti selgus, et sünnitused lühenesid ja naiste mugavus sünnituse ajal suurenes. Seega annab jooga naistele võimaluse kogeda positiivset sünnitust. (Bolanthakodi et al., 2018, pp. 1182–1187).

2. METOODIKA JA TEOSTUS

2.1. Kirjanduse ülevaate metoodika

Uurimistöö teema on "Jooga mõju rasedusele ja sünnitusele". Käesoleva uurimistöö meetod on kirjanduse ülevaade. Aveyard (2017, p. 21) sõnastab, et kirjanduse ülevaade on uurimismeetod, mille eesmärgiks on anda ülevaade teemaga seotud uurimustest ja nende tulemustest. Kirjanduse ülevaate andmiseks on vaja püstitada uurimisprobleem ja eesmärgid, mida hakatakse uurima. Uurimisprobleemi püstitamise järgselt alustatakse kirjanduse otsimisega, seejärel tuleb uurimisprobleemiga sobivad artiklid läbi analüüsida. Kirjanduse analüüs annab ülevaate uurimisprobleemiga seotud artiklite ja uuringute tulemustest. Uurimistöö seob teadus- ja tõenduspõhise kirjanduse praktikasse rakendatava väljundiga (*Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli Kirjaliketööde Koostamise Ja Vormistamise Juhend*, 2019, p. 5), milleks on õppevideo.

Uurimistöö on 2021. aasta kevadel kaitstud lõputöö I jätk. Uurimistöö teema valik lähtub Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli ämmaemanda õppekava uurimissuunast ämmaemandus kui kunst ja teadus (Tervisehariduse Keskus, 2018). Uurimistöö koostamine algas teema valimisega, millele järgnes uurimisprobleemi püstitamine, uurimiseesmärkide seadmine, teemakohase kirjanduse kogumine ja selle analüüsimine. Kirjanduse ülevaate eesmärgiks on anda praktikasse rakendatava väljundiga õppevideole tõenduspõhine alus.

Uurimistöös on kokku kasutatud 38 kirjandusallikat, millest võõrkeelseid on 29. Kirjanduse otsimiseks kasutati järgmiseid andmebaas: *EBSCOhost*, *ScienceDirect*, *PubMed*, *Elsevier* ja otsingumootoritest kasutati *Google Scholar*'it. Uurimistöös kasutatud teadusartiklite otsimisel kasutati järgnevaid sõnakombinatsioone inglise ja eesti keeles: *perinatal yoga* (perinataalne jooga), *pregnancy yoga* (rasedusaegne jooga), *effects of perinatal yoga* (perinataalse jooga mõju), *pregnancy complications and yoga* (rasedusaegsed komplikatsioonid ja jooga). Andmebaaside ja otsingumootorite abil materjalide otsimiseks seati järgnevad piirangud: ilmumise ajavahemik aastal 2013 – 2022 ja ingliskeelne sisu. Uurimistöö koostamisel töötas autor läbi 44 teadusartiklit, millest töös on kasutatud 18. Kokku on töös kasutatud 18 teadusartiklit, ühte rahvusvahelist ämmaemandate eetikakoodeksit, kahte ravijuhendit, 12 raamatut, ühte õppemetoodilist artiklit, ühte erialaartiklit, veebisõnastikku ning Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli Tervisehariduse Keskuse dokumenti.

Soosaar (Soosaar, 2016, pp. 81–84) tõi välja, et meditsiinieetika koosneb neljast põhiprintsiibist, milleks on isikuautonoomia austamine, heategemine, mittekahjustamine ja õiglus. Isikuautonoomia tähendab isiku võimet ja võimalust teha enesekohaseid otsuseid. Meditsiinis seostub see eeskätt tegelike valikuvõimaluste loomisega meditsiiniliste protseduuride ja ravi kohaldamise või teadusuuringus osalemise suhtes. Käesolevas uurimistöös on isikuautonoomia tagatud õppevideos ja fotodel osalenud modelli poolt antud kirjaliku nõusolekuga 30. augustil 2022. Modelli informeeriti õppevideo ja fotode kasutamise eesmärkidest ning kasutegurist. Mittekahjustamine tähendab, et kliiniline tegevus või inimuuringu sekkumised ei tohi kaasa tuua patsiendi või katsealuse vaimse või kehalise olemasolu ja toimimise häirumist. Käesolev uurimistöö ei kahjustanud modelli ega tekita kahju tööd lugevatele kolmandatele isikutele. Käesoleva uurimistöö autor on töö kirjutamisel ja allikate valikul lähtunud isikuautonoomia ja mittekahjustamise printsiipidest, kasutades allikaid, mis järgisid nimetatud printsiipe. Autor rakendab heategemise printsiipi luues uut teavet ämmaemandusse kasutades käesolevat uurimistööd õppematerjalina õppeines "Normaalne rasedus, sünnitus ja puerpeerium" eesmärgiga tõsta ämmaemanda õppekava üliõpilaste teadlikkust antud teemal. Uurimistöö laiendab tervishoiutöötajate ja ämmaemanda üliõpilaste teadmisi jooga tõenduspõhisusest ning tutvustab vajalikku rasedate joogaseeriat.

Uurimistöö on usaldusväärne, selle tagab tõenduspõhiste kirjandusallikate kasutamine, millele on nõuetekohaselt viidatud, allikad on välja toodud kasutatud kirjanduse loetelus. Uurimistöös kasutatud pildid on fotografeeritud autori poolt. Uurimistöö ja õppevideo stsenaarium on koostatud töö autori poolt. Modell on andnud kirjaliku nõusoleku õppevideo ning fotode kasutamiseks ja avalikustamiseks (vt Lisa 1).

2.2. Õppevideo koostamine

Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia mõjutab hariduse andmist erinevates haridusastmetes ja on atraktiivne õppuritele, kes on tehnoloogia kasutamisega juba varakult kokku puutunud. Veebi- ja infotehnoloogia võimalused on tervisehariduses kiirelt kasutusele võetud. See võib avada uusi uurimissuundi, eriti tervishoiuvaldkonnades. Videoid sisaldavad õpetamisstrateegiad pakuvad kliiniliste oskuste visuaalset demonstratsiooni reaalsele lähedases keskkonnas, pakkudes oskusele konteksti ja võimaldades õppuritele kogeda oskuste toimimist, sidudes kontaktõppes õppimise kliinilise praktikaga. (Forbes et al., 2016, pp. 3–4).

Õppevideo sisu võimaldab demonstreerida kliinilisi olukordi, millega õppurid veel kokku ei ole puutunud, pakkudes kontseptuaalset õppimisvõimalust. Õppevideod ja simulatsioonid valmistavad tervishoiu õppureid ette toime tulema tulevase ametiga, sealhulgas kultuuriliselt sobiva teenuse pakkumisega. (Coyne et al., 2018, p. 102).

Õppevideote kasutamine on kasulik tehnoloogiliste oskuste arendamiseks, mis on oluline hariduse osa. Klassikaline õppimise viis ei suuda sageli õppureid varustada teadmiste ja oskustega, mis on neile vajalikud igapäevatöö tegemiseks ja patsientidega suhtlemiseks. Uuringud näitavad, et õppevideote kasutamine arendab mitmesuguseid õppekavaüleseid pädevusi, mis täiendavad kliinilisi ja tehnoloogilisi oskuseid. Need pädevused ulatuvad kaugemale probleemide lahendamiskustest ning suhtlemis- ja sotsiaalsetest oskustest. (Forbes et al., 2016, pp. 6–7).

Liikumise edastamiseks on üks paremaid viise kasutada videot. See annab võimaluse vaatajal aru saada näiteks kui kiiresti ja millises suunas liigutakse. Ainult fotode järgi on liigutusest arusaamine kahemõõtmelisuse tõttu raskendatud. Reaalsete olukordade näitamine annab võimaluse lisaks teorialele tuua vaatajani visuaalne pilt reaalistest ja elulistest situatsioonidest. (Ilves, 2012, p. 5).

Õppevideo valmis koostöös uurimistöö juhendajatega ning Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli IT-spetsialist Mikhail Benderaga, kes teostas filmimise, helisalvestuse seadistamise ning lõppversiooni monteerimise. Õppevideos nähtav joogaseeria on koostatud uurimistöö autori poolt lähtudes oma praktilisest töökogemusest ja uurimistöö tõendus põhiseisest teoreetilisest taustast. Filmimiseks kasutati Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli laste tegevusteraapia õpperuumi. Õppevideos osalesid uurimistöö autor, kes juhendab joogaseeriat ja rase modell, kes esitab joogaseeriat. Filmimise järgselt analüüsiti koos IT-spetsialistiga filmitud toormaterjal ning monteeriti lõppversioon. Filmimine kestis orienteeruvalt 1,5 tundi ning lõppversiooni monteerimine 4 tundi. Õppevideo on laetud üles *Youtube*'i veebikeskonda. Veebiaadress videole on leitav õppevideo joogaseeria kirjelduse juurest (vt ptk 4.). Õppevideo pikkus on 19 minutit ja 43 sekundit. Õppevideo joogaseeria kirjelduse juures on kasutatud 25 fotot. Fotod on tehtud uurimistöö autori poolt. Fotosessioon toimus *CARA Health* joogastudios, kus viiakse läbi rasedate joogatunde. Fotode eesmärgiks on visualiseerida joogapoose ja toetada tekstikirjeldusest arusaamist.

3. ÕPPEVIDEO JOOGASEERIA KIRJELDUS

Uurimistöö autor koostas rasedate jooga õppevideos kasutatud joogaseeria lähtudes praktilisest töökogemusest ja uurimistöö tõendus põhiseisest teoreetilisest taustast. Enamus autori rasedatest klientidest soovivad tegeleda aktiivse joogaga, et suurendada rasedusaegset rahulolu ja sünnituseks paremini ette valmistuda. Järgnevalt pakutud joogaseeria koosneb asenditest, mis on olulised enam levinumate rasedusaegsete vaevuste ennetamisel ja sünnitamiseks ettevalmistumise jaoks. Nagu eelpool välja toodud, läbib naise keha raseduse ajal suuri muutusi, mis võib põhjustada ebamugavust. Seega tuleb tugevdada lihaseid, mis toetavad vaagna ja selja piirkondi. Koostatud joogaseeria aitab mobiliseerida lülisammast ja tasakaalustada mõlema kehapoole lihaseid, mis soodustab lapse liikumist optimaalsesse asendisse sünnituseks.

3.1. Mäeasend



Joonis 1. Rase mäeasendis.

Kirjeldus: Deltalihas tagumine osa on aktiveerunud, eesmärgiga roteerida õlavart välja, samal ajal eesmine osa deltalihasest teeb ekstsentrilist tööd. Küünarvarre väljapöörajalihas teeb kontsentrilist tööd. Romblihas koos trapetslihasega töötab eesmärgiga stabiliseerida abaluid. Lülisamba sirgestaja koos kõhuristilihasega on aktiveerunud eesmärgiga toetada ja stabiliseerida lülisammast (Swanson, 2019, p. 87). Kõhusirglihas, kõhuristilihas, sisemine kõhupõikilihas ja välimine kõhupõikilihas avaldavad survet kõhuõõnes paiknevatele elunditele ning nende toonuse tõttu püsivad elundid kindlas kohas (Lepp, 2018, p. 226). Aktiivsed kõhulihased stabiliseerivad vaagna lülisamaba suhtes (Keil, 2014, p. 146). Reie-nelipealihas on aktiveerunud eesmärgiga stabiliseerida põlveliigest. Suur tuharalihas ja laisidekirme-pingutaja stabiliseerivad vaagna. Reie tagumise piirkonna lihase (edaspidi hamstringlihas) aktivatsioon töötab gravitatsioonile vastu. Eesmine sääreluulihas ja sääre tagumise rühma lihased aktiveeruvad eesmärgiga vähendada gravitatsiooni mõju, hoides samal ajal neutraalset asendit. (Swanson, 2019, p. 87).

Kuidas sooritada: Seisa matil jalad puusade laiuselt. Varbad võib keerata kergelt sissepoole, kui seismise ajal esineb alaselja valusid. Kui alaselja valud puuduvad, keera varbad otse. Keera peopesad väljapoole ja sulge silmad. Seistes suletud silmadega matil märka, et keharaskus oleks võrdselt jaotunud mõlemale jalale. Seejärel tõsta üles kõik varbad ja siruta need nii laiaks kui võimalik, aktiveerides jalavõlvi. Seejärel pane varbad aeglaselt tagasi matile nii, et jalavõlv jääb aktiivseks. Aktiveeri reied ja tuharalihased. Välja hingates liigub naba kergelt lülisamba suunas, süvalihased jäävad aktiivseks. Rulli õlad taha ja lase õlgadel vajuda maa suunas.

3.2. Ülessirutus harkseisus



Joonis 2. Rase ülessirutuse asendis.

Kirjeldus: Eesmine saaglihas teeb kontsentrilist tööd abaluu eemaldamiseks ja ülespoole roteerimiseks. Küünarvarre väljapöörjalihas teeb kontsentrilist tööd küünarvarre välja pööramiseks. Rotaatormansett, õlavarre kakspealihas ja deltalihas keskmine rühm teevad kontsentrilist tööd õlaliigese stabiliseerimiseks ja eemaldamiseks. Lülisamba sirutaja teeb kontsentrilist tööd lülisamba sirutamiseks. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 147). Kõhusirglihas, kõhuristilihas, sisemine kõhupõikilihas ja välimine kõhupõikilihas avaldavad survet kõhuõõnes paiknevatele elunditele ning nende toonuse tõttu püsivad elundid kindlas asendis. (Lepp, 2018, p. 226). Aktiivsed kõhulihased stabiliseerivad vaagna lülisamba suhtes (Keil, 2014, p. 146). Reie-nelipealihas on aktiveerunud eesmärgiga stabiliseerida põlveliigest. Suur tuharalihas ja laisidekirme-pingutaja stabiliseerivad vaagna. Hamstringlihas aktiveerub gravitatsioonile vastu. Eesmine sääreluulihas ja sääre tagumise rühma lihased aktiveeruvad eesmärgiga vähendada gravitatsiooni mõju, samal ajal hoides neutraalset asendit. (Swanson, 2019, p. 87).

Kuidas sooritada: alustades mäe asendist, ava silmad. Järgmise sissehingamisega too aktiveeritud käed kõrvalt kaarega üles. Jälgi, et õlad ei tõuseks kaasa. Toeta süvalihastega oma lülisammast, vältimaks alaselja nõgususe süvenemist.

3.3. Ettepainutus ja pool ettepainutus



Joonis 3. Rase ettepainutuse ja pool ettepainutuse asendis.

Ettepainutuse kirjeldus: Lülisamba passiivne pikendamine. Põlveliigese ja pakslihase kontsentiline lihastöö põlveliigese sirutamise säilitamiseks. Jalalaba ja sääre alumise osa sisemised ja välimised lihased teevad ekstsentrilist tööd tasakaalu säilitamiseks. Hamstringlihased, keskne, väike ja suur tuharalihas, pirnlihas, suurlähendaja, lest-sääremarjalihas ja kaksiksääremarja lihas pikenevad passiivselt. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 132). Alajäsemed teevad samaaegselt kontsentrilist ja ekstsentrilist lihastööd (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 144).

Pool ettepainutuse kirjeldus: Aktiivsed kerelihasd toetavad kõhuorganeid. Süvalihased aktiveeruvad eesmärgiga toetada lülisammast. Lülisamba sirgestajad aktiveeruvad eesmärgiga töötada gravitatsioonile vastu. Rotaatormansett ja deltalihasd dünaamiliselt aktiveeruvad stabiliseerimaks õlaliigest ja abaluid. Õlavarre-kolmpealihas sirutab küünarvart, samal ajal

ümarsisepööraja proneerib küünarvart koos käega. (Swanson, 2019, pp. 151–153). Alajäsemed teevad samaaegselt kontsentrilist ja ekstsentrilist lihastööd. Põlveliiges, nelipealihase, jalalaba ja sääre alumise osa sisemised ja välimised lihased teevad kontsentrilist tööd põlveliigese neutraalses sirutuses hoidmiseks ja tasakaalu hoidmiseks. Hamstringlihased ja suur tuharalihas teevad ekstsentrilist tööd puusaliigese painutuse kontrollimiseks ja vaagna ettepoole kallutamise võimaldamiseks. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 144).

Kuidas sooritada: välja hingates lase põlved pehmeks ja tule ettepainutusse, käed liiguvad kõrvalt koos kehaga alla. Käed võib toetada põrandale või plokkidele. Ettepainutuses lase käed, kael ja õlavööde vabaks. Sisse hingates aktiveeri käed, vajutades tugevalt blokkidele või toetades käed säärtele. Selg peab olema maaga paralleelne, pilk suunatud põrandale. Aktiveeri kergelt süvalihased, et toetada lülisammast. Õlad tõmba kõrvadest eemale. Liigu oma hingamise rütmis vahelduvalt ettepainutuse ja pool ettepainutuse vahel.

3.4. Külje venitus pool ettepainutuses



Joonis 4. Rase külje venitus pool ettepainutusest.

Kirjeldus: Eesmine saaglihas teeb kontsentrilist tööd abaluu eemaldamiseks. Rotaatormansett, õlavarre kakspealihas ja deltalihas teevad kontsentrilist tööd õlaliigese stabiliseerimiseks ning õlavarre eemaldamiseks. Lülisamba sirutajad ja painutajad teevad vahelduvad kontsentrilist ning ekstsentrilist tööd eesmärgiga hoida lülisamba neutraalset joondust. Sisemine kõhupõikilihas (sirutatud jala küljel) ja välimine kõhupõikilihas (painutatud jala küljel) teevad kontsentrilist tööd rindkere küljele pööramiseks. Tagumised peasirglihased, alumine peapõikilihas, peapikklihas, kaelapikklihas, pearihmlihas, rinnaku-rangluu-nibujätkelihhas ja ülemine trapetslihas teevad kontsentrilist tööd pea lae suunas pööramiseks. Nimmeruutlihas, seljalihas, lülisammast ümbritsevad lihased (sirutatud jala küljel) teevad ekstsentrilist tööd eesmärgiga takistada külge gravitatsiooni mõjul paindumast. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 161). Alajäsemed teevad samaaegselt kontsentrilist ja ekstsentrilist lihastööd. Sirutatud jala põlveliiges, nelipealihas, jalalaba ja sääre alumise osa sisemised ja välimised lihased teevad kontsentrilist tööd põlveliigese neutraalses sirutuses hoidmiseks ja tasakaalu hoidmiseks. Hamstringlihased ja suur tuharalihas teevad ekstsentrilist tööd puusaliigese painutuse kontrollimiseks ja vaagna ettepoole kallutamise võimaldamiseks. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 144). Painutatud jala jalalaba ja sääre alumise osa sisemised ja välimised lihased teevad ekstsentrilist tööd tasakaalu säilitamiseks. Hamstringlihased, keskne ja väike tuharalihas, suur tuharalihas, pirnlihas, suurlähendaja, lest-sääremarjalihas ja kaksiksääremarja lihas pikenevad passiivselt. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 132).

Kuidas sooritada: Pool ettepainutusest alusta dünaamilise liikumisega oma hingamise tempos. Järgmise sissehingamisega too parem käsi eest kaarega lae suunas, siruta parem jalg ja kõverda vasak põlva. Välja hingates too parem käsi alla, sisse hingates korda liigutust vasaku poolega. Jätka dünaamiliselt kuni viis kordust mõlemale poole. Sirutades käe lae suunas ja sirutades jala, proovi lükata sirutatud jala puusa endast aktiivselt eemale, et muuta venitust intensiivsemaks. Püsi asendis kuni viis sisse-välja hingamist mõlema kehapoolega. Käelaba võid langetada alaseljale, peopesa vaatab väljapoole, et soodustada intensiivsemat pööret.

3.5. Tooliasend



Joonis 5. Rase tooliasendis.

Kirjeldus: Ülemine trapetslihas ja eesmine saaglihas teevad kontsentrilist tööd abaluude ülespoole roteerimiseks, lähendamiseks ja tõstmiseks. Rotaatormansett, kaarnajätke-õlavarrelihas, suur ja väike rinnalihas, deltalihase eesmine rühm ning õlavarre-kakspealihas teevad kontsentrilist tööd õlaliigesete stabiliseerimiseks ja painutamiseks. Künarnuklihas ja õlavarre-kolmpealihas teevad kontsentrilist tööd küünarliigese sirutamiseks. Ülemine trapetslihas ja eesmine saaglihas teevad kontsentrilist tööd lülisamba joonduse hoidmiseks. Väike nimmelihas ja kõhulihased teevad kontsentrilist tööd vaagna esikülje kaldumise ja lülisamba nimmeosa liigsirutuse vältimiseks. Õrnlihas ning pikk ja lühike lähendaja teevad kontsentrilist tööd põlvede laiuli vajumise takistamiseks. Suur, keskmine ja väike tuharalihas, hamstringlihas, reie-nelipealihase koosseisu kuuluvad pakslihased ning lest-sääremarjalihased koos jalalaba keskmise rühma lihastega teevad ekstsentrilist tööd puusa- ja põlveliigese painutamiseks. Lisaks ülemise hüppeliigese dorsaalse painutamise võimaldamiseks ilma gravitatsioonile järele andmata. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 130).

Kuidas sooritada: alustades ettepainutusest, too sisse hingates käed üles ja langeta tuharad maa suunas, nagu hakkaksid istuma toolile. Välja hingates tule tagasi ettepainutusse. Jätka dünaamilise liikumisega oma hingamise rütmis, kuni viis sisse-välja hingamist. Seejärel jää tooliasendit hoidma kuni viieks hingamiseks. Lõpeta liikumine ettepainutuses.

3.6. Avatud madal väljaaste



Joonis 6. Rase avatud madalas väljaastes.

Kirjeldus: Sirutatud käe eesmine saaglihas teeb kontsentrilist tööd abaluu ülespoole roteerimiseks, lähendamiseks ja tõstmiseks. Rotaatormansett teeb kontsentrilist tööd õlaliigese stabiliseerimiseks. Õlavarre-kolmpealihak ja küünarnuklihas teevad kontsentrilist tööd küünarliigese küünarvarre sirutuse tagamiseks. Suur ümarlihas ja seljalailihas teevad ekstsentrilist tööd käe pea kohal hoidmiseks gravitatsioonile järele andmata. Sisemine kõhupõikilihas (tagumise jala küljel) ja välimine kõhupõikilihas (eesmise jala küljel) teevad kontsentrilist tööd torso ettepoole orienteerimiseks. Välimine kõhupõikilihas ja nimmeruutlihas (tagumise jala küljel) teevad ekstsentrilist tööd gravitatsioonile järele andmise takistamiseks. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 229). Niudelihas ja suur nimmelihas teevad kontsentrilist tööd puusaliigese painutamiseks. Suur tuharalihas, keskne tuharalihas, väiketuharalihas, pirnlihas, sisemine ja välimine toppelihas, alumine ja ülemine kaksiklihas koos reieruutlihasega teevad kontsentrilist tööd eesmise jala välisrotatsiooniks ja küljele avamiseks. Passiivselt pikenevad kammlihhas, pikk ja lühike lähendaja koos õrnlihasega. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 138). Põlveliiges ja pakslihased teevad ekstsentrilist tööd põlveliigese sääre painutuse vältimiseks tagumisel jalal (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 229).

Kuidas sooritada: Pool ettepainutusest astu pikk samm taha, seejärel langeta tagumise jala põlv matile ja keera sääär selja taha. Vajadusel pane põlve alla pehmendus. Keera sääär selja taha nii palju, et sa tunned ennast mugavalt ja esimese jala põlv ei hakka sissepoole vajuma. Järgmise sissehingamisega alusta liikumist vaagnaga eesmise jala suunas, käsi liigub eest kaarega läbi sirutusse. Jälgi, et lõppasendis vaataks põlv kolmanda varba suunas, peopesa põranda suunas ja tõmba õlga aktiivselt kõrvast eemale. Välja hingates langeta käsi eest kaarega alla ja liigu vaagnaga tagasi algasendisse. Liigu dünaamiliselt oma hingamise rütmis kuni viis hingamist, seejärel jää püsima ja hoia asendit kuni viis hingamist.

3.7. Toengpõlvituses lülisamba ja õlaliigese venitust



Joonis 7. Rase toengpõlvituses lülisamba ja õlaliigese venituses.

Kirjeldus: Passiivselt pikenevad romblihas, trapetslihase alumised kiud ja seljalailihas. Õlavarre-kolmpealihas teeb kontsentrist tööd küünarliigese küünarvarre sirutamiseks. Eesmine saaglihas teeb kontsentrist tööd abaluude ülespoole roteerimiseks. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 186). Asend on suunatud romblihasele, seljalailihasele, selgroosirgestajatele ja nimmeruutlihasele. Aktiveerides nimetatud lihaseid toimub lülisamba sirutus (Hajeski, 2019, p. 137).

Kuidas sooritada: alusta toengpõlvitusest, vaagen põlvede kohal, randmed õlgade all. Järgmise väljahingamisega libista parem käsi vasakusse mati nurka, kõverda vasak käsi matile, sisse hingates liigu tagasi algasendisse. Välja hingates libista vasak käsi paremasse mati nurka, kõverdad parem käsi matile. Sisse hingates liigu tagasi algasendisse. Jätka dünaamilise liikumisega enda hingamise tempos. Jälgi, et käe sirutamisel tõmbaksid õlga kõrvast eemale ja sama poole puusa aktiivselt tahapoole. Soorita mõlemale poole viis korda dünaamiliselt, seejärel jää hoidma asendit kuni viieks hingamiseks. Märka, kuidas painutuses on sul võimalik teadlikult sisse hingates tekitada suuremat venitust roiete vahele. Lõpeta algasendis.

3.8. Rulliv kass



Joonis 8. Rase sooritades rullivat kassi.

Kirjeldus kumera lülisambaga asendis: Randmesirutajad on aktiivsed, randmepainutajad stabiliseerivad käe asendit samal ajal kergelt venides. Õlavarre-kolmpealihak sirutab küünarvart, samal ajal õlavarre-kakspealihak stabiliseerib aktiivset asendit. Peapikklihak, kaelapikklihak ja rinnaku-rangluu-nibujätkelihak on aktiivsed, eesmärgiga lähendada kallutada

pead rinnaku suunas. Samal ajal venivad passiivselt rihmlihased ja trapetslihas. Keha eesmise poole lihased on aktiveerunud lülisamba painutamise eesmärgil. Samal ajal tagumise poole lihased venivad passiivselt. (Swanson, 2019, pp. 54–55).

Kirjeldus nõgusa lülisambaga asendis: Randmesirutajad on aktiivsed, randmepainutajad stabiliseerivad käe asendit samal ajal kergelt venides. Õlavarre-kolmpealihhas sirutab küünarvart, samal ajal õlavarre-kakspealihhas stabiliseerib aktiivset asendit. Peapikiklihas, kaelapikiklihas ja rinnaku-rangluu-nibujätkelihhas on passiivses venituses. Lülisamba sigestajad töötavad aktiivselt, samal ajal kui kerelihased passiivselt venivad. Trapetslihas tõmbab abaluid teineteise suunas, samal ajal saaglihas stabiliseerib neid. (Swanson, 2019, pp. 56–57).

Kuidas sooritada: algasend toengpõlvitus. Välja hingates lükka lülisammas nii kumeraks kui saad, tõmba õlad kõrvadest eemale ja liigu rahulikult tuharatega kandade suunas. Märka, kas lülisamba erinevates osades esineb lihaspingeid. Kui esineb, aeglusta liikumist veelgi. Jõudes tuharatega kandadeni, alusta sisse hingamist ja liigu kergelt nõgusa lülisambaga käte vahelt läbi tagasi algasendisse. Jätka dünaamiliselt liikumist oma hingamise tempos kuni viis korda.

3.9. Allavaatava koera asend



Joonis 9. Rase allavaatava koera asendis.

Kirjeldus: ülajäsemetes teevad kontsentrilist lihastööd järgmised lihased: eesmine saaglihas abaluude ülespoole roteerimiseks ja rinnakorvi tõstmiseks; rotaatormansett õlaliigese

stabiliseerimiseks; deltalihas koos õlavarre kakspealihasega õlavarre painutamiseks õlaliigesest; õlavarre-kolmpealihas küünarliigeses küünarvarre sirutamiseks; ruutsisepööraja ja ümarsisepööraja küünarliigeses küünarvarre sisse pööramiseks; käelaba ja randme sisemised lihased käte ühtluse säilitamiseks. Lülisamba sirutajad ja painutajad teevad vaheldumisi kontsentrilist ja ekstsentrilist lihastööd, et säilitada lülisamba neutraalne joendus. Alajäsemed sooritavad samaaegselt kontsentrilist kui ka ekstsentrilist lihastööd. Suur lähendaja teeb kontsentrilist tööd reie sisse roteerimiseks, lähendamiseks ja puusanapa tahapoole liigutamiseks. Põlveliiges ja pakslimas teevad kontsentrilist tööd põlveliigesest sääre sirutamiseks. Jalatalla keskmise rühma lihased teevad kontsentrilist tööd jalavõlvide toetamiseks ilma ülemisest hüppeliigesest jalalaba dorsaalset painutust takistamata. Hamstringlihased teevad ekstsentrilist tööd puusaliigese liigse liigutamise ennetamiseks. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 273).

Kuidas sooritada: alustades toengpõlvitusest keera varbad alla ja lükka vaagen lae suunas. Pane tähele, et mida tugevamalt lükkad istmikuluid lae suunas, seda enam tunned sirutust lülisambas. Toeta käed tugevalt matile, nimetissõrmed paralleelselt teineteise suhtes. Tõmba õlad kõrvadest eemale ja lase kael vabaks. Põlved võid jätta pehmeks või jalgu kordamööda sirutada. Püsi asendis kuni viis hingamist.

Vastunäidustatud: karpaaltunneli sündroom, peavalu, kõrge vererõhk, kõrvetised (Sloan, 2019, p. 65).

3.10. Täisküki asend



Joonis 10. Rase täisküki asendis.

Kirjeldus: Asend võimaldab lülisamba kolmel kõverusel tugevalt pikeneda. Künarnukkide lükkamine põlvede sisekülgedele võimaldab lülisamba rinnaosal tugevalt pikeneda. Võimaldamaks puusaliigestest reite painutust ja väljapoole roteerimist teevad suur tuharalihas, pirnlihas, alumine ja ülemine kaksiklihas ning sisemine toppelihas ekstsentrilist tööd. Jalatalla keskmise rühma lihased teevad kontsentrilist lihastööd, eesmärgiga toetada jala võlve ilma ülemises hüppeliigeses labajala dorsaalset painutust takistamata. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 173).

Kuidas sooritada: alusta allavaatava koera asendist. Astu jalad mati laiuselt või veidi puusadest laiemalt, lase põlved pehmeks ja kõnni käed jalgade suunas. Lase vaagnal vajuda kandade suunas, liigu nii sügavale kükki, et kannad jäävad matile. Varbad ja põlved on kergelt väljapoole pööratud. Too käelabad rinnaku keskele kokku ja toeta küünarnukid põlvede siseküljele. Rulli õlad taha ja siruta ennast tugevalt lülisambast. Hoia asendit kuni viis hingamist.

Vastunäidustatud: sümfüüsi valu (Sloan, 2019, p. 75).

3.11. Piksenoole asend



Joonis 11. Rase piksenoole asendis.

Kirjeldus: Lülisammas on neutraalses või kergelt vertikaaltelje suunalises sirutuses. Mõjutab enam alajäsemeid. Reite painutused puusaliigesest, sisserotatsioon ja lähendamine. Säärte painutus põlveliigesest, lisaks hüppeliigese jalalaba taldmine painutus. Asendi eesmärgiks on püsivuse ja lõõgastamise praktiseerimine. (Kaminoff & Matthews, 2022, p. 215).

Kuidas sooritada: istu kandadele. Kui kandadel istumine on ebamugav võid panna kandade ja tuharate vahele teki või kandade vahele kõrgema padja. Aseta käed oma kõhule ja too tähelepanu tagasi hingamisele.

Valminud õppevideo on leitav Youtube'i veebikeskkonnast veebiaadressilt <https://youtu.be/Txu4AoCRLkc>.

4. ARUTELU

Jooga pärineb sanskriti keelsest sõnatüvest "yug", mis tähendab ühendust või ühinemist (Desjardins, 2019, p. 19). Läänemaailmas on enam tuntud jooga füüsiline osa ehk *hatha* jooga. Jooga jaguneb paljudeks erinevateks stiilideks, näiteks *Ashtanga*, *Vinyasa flow*, *Bikram* ja *Yin*. Jooga seob füüsilise liikumise, teadliku hingamise ja meditatsiooni. Jooga on madala intensiivsusega, teadlik ja kohandatav treening, mis muudab selle rasedatele sobivaks. (Babbar & Shyken, 2016, p. 1,4).

Jooga on tervishoiutöötajate poolt paljudes riikides nagu USA, Suurbritannia, Austraalia ja India enim soovitatud alternatiivse teraapia vorme rasedatele, et leevendada rasedusega seotud riskide esinemise sagedust ning läbi selle parandada raseduse tulemit. (Mooventhan, 2019, p. 721). Rasedusaegne jooga soodustab mitmel viisil naise heaolu ja tervist raseduse ajal ning mugavust ja toetust sünnitusel. Joogaasendid pakuvad erinevaid venitusi, mis aitavad vähendada raseduse ajal tekkivaid pingeid liigestes ja lihastes ning valmistavad vaagna ja alajäsemete lihased ette lapse kandmiseks. Jooga hingamis- ja lõõgastumistehnikad soodustavad rasedusaegset hingamisvõimet, mis leevendab õhupuuduse tunnet ja soodustab hingamistehnikate kasutamist sünnitusel. (Reis et al., 2014, p. 30).

Kinser ja Masho tõid oma uuringus välja, et rasedate jooga omab mitmekülgset hüve rasedatele, see hõlmab endas psühholoogilise heaolu saavutamist läbi enda eest hoolitsemise, psühholoogilist hüve gruppi kuulumisest ja füüsilisest heaolust tingitud psühholoogilist hüve. (Kinser & Masho, 2015, p. 321). Styles jt kinnitasid oma uuringuga jooga positiivset mõju emotsioonide reguleerimisele, tugevate sidemete loomisele teiste inimestega ja naiste võimele aktsepteerida nende kogemusi (Styles et al., 2019, p. 2). Töö autor töötab rasedate jooga treenerina ja oma töös rasedatega jõudnud sarnaste tulemusteni. Rasedad on korduvalt välja toonud, et jooga harrastamine aitab neil oma emotsioone paremini kontrollida, suurendab üldist heaolutunnet, aitab paremini toituda ja jooga välisel ajal rohkem liikuda. Joogatunnis käimine ja regulaarne treenimine tekitab sisemist rahulolu ning tasakaalu.

Rasedate joogas osalenud naised kinnitasid jooga füüsilisest aspektist saadavat kasu. Rasedate joogas tegeletakse raseduse ajal esinevate füüsiliste sümptomite ennetamise ja leevendamisega. Lisaks tundsid naised ennast füüsiliselt tugevamana ja vaimselt vastupidavamana. (Kinser & Masho, 2015, p. 321). Uurimistöo autor on jooga treenerina töös rasedatega saanud enim tagasisidet jooga füüsilise mõju kohta. Rasedad on kinnitanud, et joogatunnid pakuvad piisavalt

pingutust ja venitust. Rasedad, kellel esineb alaselja valusid juba enne rasedust, on andnud tagasisidet seljavalude leevendumise osas. Rasedad, kes käivad joogas regulaarselt kinnitavad, et jooga tunnid aitavad neil ennast füüsiliselt hästi tunda. Naised märkavad olulist erinevust kehas, mis tekib kui jooga tundides ei ole olnud võimalik osaleda.

Kinser ja Masho uuringu tulemused viitavad rasedate soovile osaleda gruppides läbiviidud tundides, kuna see võimaldab ennetada eraldatuse tunnet, suurendab kuuluvuse tunnet ja loob keskkonna, kus aktsepteeritakse rasedusega kaasnevaid raskeid tundeid (Kinser & Masho, 2015, p. 323). Rasedate jooga üheks oluliseks osaks on grupina koos viibimine, mis võimaldab luua rasedatel sidemeid teiste rasedatega, kes on nendega samas olukorras (Van der Riet et al., 2020, p. 11). Töö autor on oma töös rasedatega saanud sarnast tagasisidet. Rasedad on toonud välja, et joogatundides osalemine aitab neil tunda ennast tõhusamana ja nad tunnevad ennast aktsepteerituna. Rasedatele mõeldud joogatunnid annavad naistele võimaluse jagada oma kogemusi seoses raseduse, sünnituse või emadusega. Läbi vestlusringi on võimalik normaliseerida raseduse ja sünnitusega seonduvaid teemasid.

Styles jt kinnitasid oma uuringuga, et naiste arvates rasedusaegse jooga kõige olulisem osa on sünnituseks ettevalmistumine. Naised tundsid, et jooga aitas neil olla valmis sünnituseks ja lapsevanemaks saamiseks. (Styles et al., 2019, p. 8). Van der Riet jt poolt koostatud kirjanduse ülevaade kinnitab, et joogaga tegelemine vähendab sünnituse hirmu ja ärevuse sümptome, suurendades teadlikust, mis omab olulist rolli positiivsete tulemuste saavutamiseks nii rasedale kui ka lapsele. (Van der Riet et al., 2020, p. 11). Rasedate jooga tunnid on regulaarsed ja toimuvad iganädalaselt. Töö autor on oma eriala praktikas märganud, et naised, kellel on esimene oodatav sünnitus, on enim järjepidevat infot sünnituse kohta saanud rasedate jooga tundides. Tundides käsitletakse mitmeid sünnitusega seonduvaid teemasid korduvalt ja tunnid pakuvad võimalust oma küsimustele vastuseid saada.

Mugavustunde parendamine sünnitusvaludega toimetuleku osas saavutatakse läbi jooga mitmekülgse lähenemise. See hõlmab endas sügavat lõõgastust somaatilisel tasandil läbi erinevate pooside, kontrollitud aeglase hingamise ja meditatsiooni. Arvatakse, et jooga muudab valutunnetust vähendades sümpaatilise närvisüsteemi aktiivsust. (Bolanthakodi et al., 2018, p. 1182). Rasedusaegne jooga suurendab tugevust ja paindlikkust sünnitusprotsessis peamiselt osalevates lihasrühmades nagu selja-, kõhu- ja vaagnapõhjelihased. See omab positiivset mõju sünnituse kiirendamisele. (Rong et al., 2021, p. 2). Rasedate jooga üheks osaks on kogemuste jagamine. Uurimistö autor on küsinud tagasisidet rasedate joogas osalenud naistelt peale

sünnitust. Naised on välja toonud, et joogas käimine andis neile enesekindlust sünnitusega hakkama saamise osas. Naised kinnitasid, et kasutasid sünnituse ajal joogatundidest tuttavaid poose ja lõdvestustehnikaid sünnituse intensiivsusega toime tulemiseks. Lisaks tundsid naised, et erinevad hingamisharjutused nagu huulte vahelt puristamine, madal ümismine, madala häälega pikka väljahingamine, olid neil meeles ja nad kasutasid endale sobivat tehnikat.

Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia mõjutab hariduse andmist erinevates haridusastmetes ja on atraktiivne õppuritele, kes on tehnoloogia kasutamisega juba varakult kokku puutunud (Forbes et al., 2016, pp. 3–4). Õppevideod ja simulatsioonid valmistavad tervishoiu õppureid ette toime tulema tulevase ametiga, sealhulgas kultuuriliselt sobiva teenuse pakkumisega (Coyne et al., 2018, p. 102). Liikumise edastamise paremaid viise on kasutada videot. See annab võimaluse vaatajal aru saada, kui kiiresti liigutakse, millises suunas jne. Fotode järgi on liigutusest arusaamine mõnevõrra raskendatud kahemõõtmelisuse tõttu. Reaalsete olukordade näitamine annab võimaluse tuua vaatajani lisaks teooriale visuaalne pilt reaalsetest ja elulistest situatsioonidest. (Ilves, 2012, p. 5). Uurimistöõ autori poolt koostatud õppevideo on abiks tervishoiutöötajatele ja ämmaemanda õppekava üliõpilastele, kuna video tutvustades rasedate joogatundi ja selle osasid. Videos demonstreeritud joogaseeria on koostatud lähtudes autori praktilisest töökogemusest ja uurimistöõ tõendus põhiseisest teoreetilisest taustast. Enamus autori rasedatest klientidest soovivad tegeleda aktiivse joogaga, et suurendada rasedusaegset rahulolu ja sünnituseks paremini ette valmistuda. Uurimistöõ raames koostatud joogaseeria koosneb asenditest, mis on olulised rasedusaegsete vaevuste ennetamisel ja sünnitamiseks ettevalmistumise jaoks.

Ettepanek:

- Kasutada käesolevat uurimistöõ õppematerjalina õppeines "Normaalne rasedus, sünnitus ja puerperium" eesmärgiga tõsta üliõpilaste teadlikkust antud teemal.
- Läbi viia töötuba Eesti Ämmaemandate Ühingu Kevad konverentsil, et tutvustada töötavatele ämmaemandatele rasedate joogat ja selle mõju.
- Publitseerida koostöõs juhendajatega artikkel erialaajakirja.

JÄRELDUSED

Uurimistöö olulised järeldused on:

- Rasedusaegne jooga omab mitmeid hüvesid. Rasedusaegne jooga mõjub positiivselt raseda vaimsele tervisele, aidates leevendada stressi, ärevust ja võimalikku depressiooni. Raseduse ajal joogaga tegelemine aitab ennetada ja leevendada rasedusega seotud füüsilisi vaevuseid. Lisaks aitab jooga rasedatel tunda ennast tugevana ja füüsiliselt võimekana. Rasedusaegse jooga oluliseks osaks on jooga praktiseerimine grupis, mis võimaldab naistel tunda ennast normaalsena ja aktsepteerituna. Oluline on normaliseerida sünnituse ja rasedusega seonduvaid hirme, mida grupiga koos olles on võimalik teha.
- Regulaarne rasedate jooga omab positiivset mõju sünnituseks ettevalmistumise osas, nii vaimselt kui füüsiliselt. Jooga harrastamisel raseduse ajal on positiivne mõju naisele vähendades sünnitusega seonduvaid hirme ja ärevust. Joogat harrastanud naistel esines vähem sünnituse indutseerimist ja oksütotsiiniga sünnituse stimuleerimist. Joogal on positiivne mõju sünnitusele suurendades tõenäosust sünnitada vaginaalselt, vähendades medikamentoosete valuvaigistite kasutamist ja keisrilõike tõenäosust. Jooga lühendab sünnituse teise ja kolmanda perioodi pikkust.
- Infotehnoloogia arenemine teeb võimalikuks alternatiivsete õppemeetodite kasutusele võtmise nagu seda on õppevideo. Õppevideo kasutamine võimaldab vaatajal aru saada liikumise rütmist, lisaks annab see võimaluse siduda teoreetilised teadmised praktilise kogemusega. Õppevideo tutvustab rasedate jooga olemust ja ülesehitust. Õppevideo näitab raseda liikumist asendist asendisse, mis on raskendatud raseduse suurusel. Videos väljatoodud joogaseeria on koostatud lähtudes autori praktilisest töökogemusest ja uurimistöö tõenduspõhisest teoreetilisest taustast. Joogaseeria on kokkupandud arvestades tüüpilisi rasedusaegseid kaebuseid ja füüsilisi muutuseid, lisaks on joogaseeriasse toodud sisse poosid, mis valmistavad naise keha füüsiliselt ette sünnitamiseks. Hingamise ja liikumise ühendamine õpetab hingamise juhtimist, mis on vajalik oskus sünnitusel. Õppevideot toetavad fotod ja asendite põhjalik kirjeldus.

Käesoleva uurimistööga saavutati töö eesmärgid ja täideti püstitatud ülesanded.

KASUTATUD KIRJANDUS

Aveyard, H. (2017). *Doing a Doing a Literature Review in Health*. Open University Press.

Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3). <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000210>

Birthlight. (2017). *Yoga for Pregnancy and Birth*. Birthlight.

Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), 1181–1188. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079>

Campbell, V., & Nolan, M. (2019). ‘It definitely made a difference’: A grounded theory study of yoga for pregnancy and women’s self-efficacy for labour. *Midwifery*, 68, 74–83. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.10.005>

Coyne, E., Rands, H., Frommolt, V., Kain, V., Plugge, M., & Mitchell, M. (2018). Investigation of blended learning video resources to teach health students clinical skills: An integrative review. In *Nurse Education Today* (Vol. 63, pp. 101–107). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.01.021>.

Dahlberg, U., Persen, J., Skogås, A. K., Selboe, S. T., Torvik, H. M., & Aune, I. (2016). How can midwives promote a normal birth and a positive birth experience? The experience of first-time Norwegian mothers. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 7, 2–7. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2015.08.001>

de Campos, E. A., Narchi, N. Z., & Moreno, G. (2020). Meanings and perceptions of women regarding the practice of yoga in pregnancy: A qualitative study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(June 2019). <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101099>

Desjardins, L.-P. (2019). *Joogateraapia põhimõtted*. Lilleoru Keskus OÜ.

Forbes, H., Oprescu, F. I., Downer, T., Phillips, N. M., McTier, L., Lord, B., Barr, N., Alla, K., Bright, P., Dayton, J., Simbag, V., & Visser, I. (2016). Use of videos to support teaching and learning of clinical skills in nursing education: A review. In *Nurse Education Today* (Vol. 42, pp. 53–56). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.04.010>

- Hajeski, N. J. (2019). *Põhjalik Jooga Käsiraamat*. Helios Kirjastus.
- Hopkinson, Y., Hill, D. M., Fellows, L., & Fryer, S. (2018). Midwives understanding of physical activity guidelines during pregnancy. *Midwifery*, *59*, 23–26. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.12.019>
- Ilves, A. (2012). *Õppevideo loomine*. www.ttk.ee/public/Oppevideo_loomine.docx (30.08.2022).
- Ilves, A., Puusaar, M., & Mäe, V. (2013). Hea õppevideo ergutab ja üllatab õppijat. *E-Õppe Uudiskiri*. <https://uudiskiri.e-ope.ee/2013/03/18/hea-oppevideo-ergutab-ja-ullatab-oppijat/> (30.08.2022).
- Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *27*, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.12.002>
- Kaasik-Aaslav, U. (2019). *Sünnitusabi õpik*. Tallinna Tervishoiu Kõrgkool.
- Kaminoff, L., & Matthews, A. (2022). *Yoga Anatomy*. Human Kinetics.
- Keil, D. (2014). *Functional Anatomy of Yoga*. Lotus Publishing.
- Kinser, P., & Masho, S. (2015). “Yoga Was My Saving Grace”: The Experience of Women Who Practice Prenatal Yoga. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, *21*(5), 319–326. <https://doi.org/10.1177/1078390315610554>
- Leht, D. (2012). *Jooga lapseootel naistele*. Pilgrim Raamat.
- Lepp, A. (2018). *Inimese anatoomia*. Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Marshall, J., & Raynor, M. (2014). *Myles Textbook for Midwives* (sixteenth). Elsevier.
- Mooventhan, A. (2019). A comprehensive review on scientific evidence-based effects (including adverse effects) of yoga for normal and high-risk pregnancy-related health problems. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *23*(4), 721–727. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.03.005>

- Muzik, M., Hamilton, S. E., Lisa Rosenblum, K., Waxler, E., & Hadi, Z. (2012). Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: Preliminary results from a pilot feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(4), 235–240. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.06.006>
- Oxford University. (2021). *Yoga*. Oxford Learner's Dictionary. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/yoga> (30.08.2022).
- Oxford University. (2022). *Impact*. Oxford Learner's Dictionary. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/impact_1?q=impact (30.08.2022).
- Reis, P. J., Alligood, M. R., & Karnick, P. M. (2014). Prenatal Yoga in Late Pregnancy and Optimism, Power, and Well-Being. *Nursing Science Quarterly*, 27(1), 30–36. <https://doi.org/10.1177/0894318413509706>
- Rong, L., Wang, R., Ouyang, Y. Q., & Redding, S. R. (2021). Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101434>
- Sandall, J., Soltani, H., Gates, S., Shennan, A., & Devane, D. (2013). Midwife-led continuity models versus other models of care for childbearing women. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2013, Issue 8). John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004667.pub3>
- Simkin, P., Hanson, L., & Ancheta, R. (2017). *The Labour Progress Handbook* (Fourth). Wiley Blackwell.
- Sloan, M. (2019). *Yoga for Pregnancy & Birth*. Be Strong Yoga Publications.
- Soosaar, A. (2016). Meditsiinietika. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., & Harms, L. (2019). Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>

Swanson, A. (2019). *Science of Yoga*. Penguin Random House.

Talbot, L., & MacLennan, K. (2016). Physiology of pregnancy. In *Anaesthesia and Intensive Care Medicine* (Vol. 17, Issue 7, pp. 341–345). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.mpaic.2016.04.010>

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjaliketööde koostamise ja vormistamise juhend. (2019). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. <https://www.ttk.ee/sites/ttk.ee/files/TTK%20kirjalike%20t%C3%B6%C3%B6de%20juhend%20030522.pdf> (30.08.2022).

Tervisehariduse Keskus. (2018). *Uurimissuunad* (Issue 1). <https://ttk.ee/sites/ttk.ee/files/Uurimissuunad.pdf> (30.08.2022).

Vaas, P., Rull, K., Põllumaa, S., Kirss, A., & Meigas, D. (2018). *Raseduse jälgimise juhend* (Vol. 5, Issue versioon 3).

Van der Riet, P., Francis, L., & Rees, A. (2020). Exploring the impacts of mindfulness and yoga upon childbirth outcomes and maternal health: an integrative review. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 34(3), 552–565. <https://doi.org/10.1111/scs.12762>

Yoga Journal, Y. A. (2016). The 2016 Yoga in America - Study Conducted by Yoga Journal and Yoga Alliance. In *Yoga Journal* (Issue January).

TÄNUAVALDUS

Uurimistöö autor tänab järgnevaid inimesi:

- Marika Meritsat ja Katrin Kleini uurimistöö juhendamise ja toetuse eest;
- Mikhail Benderat õppevideo filmimise, helitöötluse ja monteerimise eest;
- Grete Eichert õppevideos osalemise ja keeleteoimetamise eest;
- Perekonda, lähedasi ja sõpru, kes on toetanud mind möödunud 4,5 aasta jooksul.

Uurimistöö modelli nõusoleku vorm õppevideotes osalemiseks, filmimiseks ja/või pildistamiseks ning loa andmine Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolile õppevideote ja uurimistöö teoreetilise materjali kasutamiseks õppematerjalina

NÕUSOLEKU VORM

Annan oma nõusoleku rasedate jooga õppevideos osalemiseks, selle raames enda filmimiseks ja/või pildistamiseks. Annan Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolile tähtajatu nõusoleku kasutada valminud uurimistöö teoreetilise materjali ja õppevideot õppematerjalina.

Nimi: Grete Eiche

Kuupäev: 30. august 2022

Allkiri:

