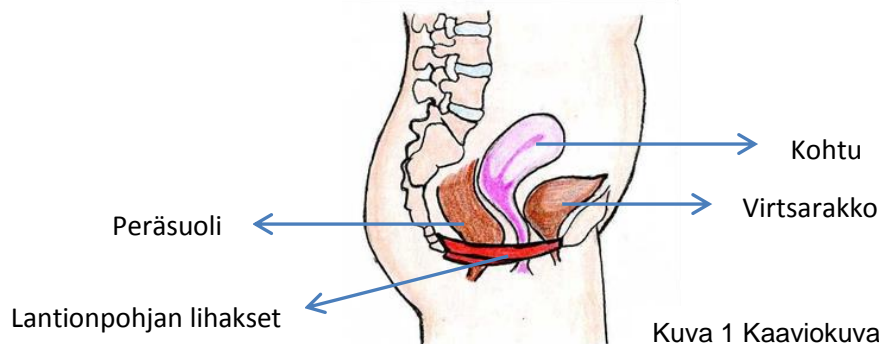


Naisten lantionpohjan lihasten kuntoutus

Lantionpohjan lihakset ja toiminta

Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, joiden toimintaan voi jokainen nainen itse vaikuttaa. Holvimainen lihasryhmä lantionpohjalla tukee supistuessaan virtsaputken ja peräaukon sulkeutumista estäen virtsan tai ulosteen karkaamisen. Lisäksi lantionpohjan lihakset huolehtivat kehon asennon hallinnasta yhdessä muiden vartalolihashasten kanssa. Hyvin toimivat lantionpohjan lihakset ennaltaehkäisevät laskeumien muodostusta ja lisäävät seksuaalisen mielihyvän kokemista. Liian kireä lantionpohjan lihaksisto voi aiheuttaa yhdyntä-, virtsaamis- ja ulostamisongelmia. Lihasryhmä heikkenee iän, raskauksien ja joidenkin sairauksien myötä. Ylipainolla, ruokavaliolla ja vessatavoilla on vaikutusta näiden lihasten toimintaan.



Kuva 1 Kaaviokuva lantionpohjan alueesta

Tehokkaan harjoittelun edellytys on oikein suoritettavat lihasliikkeet. Joidenkin naisten lihakset vaativat vahvistavia ja joidenkin rentouttavia harjoituksia. Lantionpohjan lihasten pitkäjänteinen ja säännöllinen 2-6 kuukauden lihasharjoittelu vähentää karkaamisongelmia, parantaa elämänlaatua ja vaikuttaa positiivisesti seksuaalielämään. Harjoittelua tulisi jatkaa läpi elämän, jotta saavutettu lihaskunto säilyisi.

TUNNISTAMISHARJOITUS

Harjoittelun alussa on tärkeää tunnistaa lantionpohjan lihakset ja oppia oikea supistustekniikka. Kun teet lantionpohjan lihasharjoitteita, älä pidätä hengitystä. Harjoitteet voit tehdä aluksi selinmakuulla. Jatka harjoittelua istuen ja seisten.



- **Supista** peräaukkoa ja "imaise" emätintä, peräaukkoa sekä virtsaputkea kevyesti sisään ja ylöspäin. Pidä supistus viiteen laskien ja rentoudu välillä. Keskity tunnistamaan lihassupistus ja rentoutus sisälläsi. Toista harjoitus 5-8 kertaa ja tee 2 sarjaa.

- **Testaa** osaatko supistaa oikeita lihaksia katkaisemalla virtsasuihkun kesken virtsauksen. Aloita virtsaaminen normaalisti, kun virtsaa tulee vielä loristen katkaise virtsasuihku. Kun virtsasuihku katkeaa, osaat supistaa lantionpohjan lihaksia oikein.

Huomio! Virtsasuihkun katkaisu on vain testi, ei harjoitus!

LANTIONPOHJAN LIHASTEN HALLINTAA PARANTAVAT HARJOITTEET

Jokapäiväisessä elämässä tarvitaan lantionpohjan lihasvoiman erilaisia ominaisuuksia. Harjoitteita tulisi tehdä eri asennoissa ja päivittäisissä toiminnoissa, sekä yhdistää ongelmatilanteisiin.



Ohje voimaharjoitteluun (maksimivoimaa tarvitaan raskaissa ponnistuksissa, kuten nostoissa ja raskaiden taakkojen kantamisessa). Supista lantionpohjaa imaisemalla peräaukko, emätin ja virtsaputki mahdollisimman voimakkaasti sisään ja ylöspäin. Pidä supistus 5 sekuntia tai toiminnallisen suorituksen ajan. Toista harjoitus 5-8 kertaa. Rentoudu suoritusten välillä 10 laskien. Voit tehdä harjoitteita myös istuen, seisomaan noustessa tai seisten.



Ohje nopeusvoimaharjoitteluun (nopeusvoimaa tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, kuten yskäisy, aivastus tai horjahtaminen). Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti. Muista tehdä supistus ennakoiden ja pidä supistusta yllä koko suorituksen ajan. Toista harjoitus 5-8 kertaa. Rentoudu suoritusten välillä 10 laskien.



Ohje kestovoimaharjoitteluun (tarvitaan päivittäisten toimintojen yhteydessä ja liikunnassa) Supista lantionpohjan lihaksia kevyesti. Pidennä supistusaikaa 10 - 20 sekuntiin. Yhdistä harjoittelu esim. porraskävelyyn, liikuntaan, arkiaskareisiin tai harrastuksiin. Toista harjoitus 5-8 kertaa. Rentoudu suoritusten välillä 10-20 sekuntia.

Hyviä liikuntamuotoja lantionpohjan lihasten ja vartalon hallinnan kannalta ovat esimerkiksi Pilates, itämainen tanssi, latinotanssit, jooga, hiihto, luistelu ja lajit, joissa tulee syvien vartalonlihasten työskentelyä, **mutta ei kovaa painetta lantionpohjaan.**

Tee valitsemiasi harjoitteita säännöllisesti ja yhdistä lantionpohjan lihasten aktivoiminen päivittäiseen elämääsi. Suosituksena on tehdä 8-12 supistusta 3x päivässä, viitenä päivänä viikossa. Omatoimisen harjoittelun tukena voi käyttää emätinkuulia. Mikäli omatoiminen harjoittelu ei tunnu riittävältä ja tarvitset tarkempaa ohjausta, hakeudu asiaan perehtyneen fysioterapeutin henkilökohtaiseen ohjaukseen.