

## Harjoitteluohje miehille virtsanpidätyskyvyn parantamiseksi

---

Lantionpohjan lihasharjoittelulla voit edistää pidätyskyvyn palautumista ja seksuaaliterveyttä esimerkiksi virtsateihin kohdistuneen toimenpiteen jälkeen. Liiasharjoittelu auttaa etenkin ponnistamiseen liittyvään virtsankarkailuun. Jos sinulle suunnitellaan eturauhasen poistoleikkausta, kannattaa lantionpohjalihaksia harjoittaa ennen toimenpidettä ja jatkaa harjoittelua katetrin poiston jälkeen. Pidä harjoittelusta 1-2 lepopäivää viikossa.

Harjoittelun aluksi on tärkeintä oppia tunnistamaan lantionpohjan lihakset, sillä tehokkaan harjoittelun edellytys on oikein suoritettu lihasliike!

### Tunnistamisharjoitus

Tee seuraava harjoitus selinmakuulla jalat koukussa tai istuen.

- Supista kevyesti lantionpohjan lihaksia kuin yrittäisit pidättää ilmaa. Lisää supistus virtsaputkeen, kuin virtsaa pidättäen.
- Keskity tunnistamaan supistus kevyenä imuna sisään ja ylöspäin
- Pidä supistus 5-10 sekuntia
- Rentoudu 10 sekuntia
- Toista harjoitus 25 kertaa vuorokaudessa
- Pidä supistuksen aikana pakarat, reidet sekä vatsa rentoina ja muista hengittää.

Oikeiden lihasten supistumisen voit testata sormin peräaukon ja kivesten väliseltä alueelta. Supistusten yhteydessä alue kovettuu ja kivekset kohoavat hieman ylöspäin. Jos olet epävarma, voit yrittää katkaista virtsasuihkun kesken virtsaamisen. Jos se onnistuu, olet löytänyt oikeat lihakset. Tee näin vain tarkistusmielessä

Oikeiden lihasten löytyminen vie aikaa 2-3 viikkoa. Tämän jälkeen voit siirtyä seuraaviin harjoituksiin.

### Maksimivoimaharjoitus

Maksimivoimaa tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa, kuten nostamisessa. Tee harjoitus istuen tai seisten.

- Supista lantionpohjan lihaksia voimakkaasti, sulje peräaukko ja virtsaputki imaisten ne sisään ja ylöspäin
- Pidä supistus 5 sekuntia
- Rentoudu 10 sekuntia
- Toista harjoitus 5 kertaa

Supista lantionpohjan lihaksia ennen nostoja ja pidä supistus noston ajan.

## Nopeusvoimaharjoitus

Nopeusvoimaa tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa kuten aivastaessa.

- Supista lantionpohjan lihakset nopeasti ja voimakkaasti
- Toista harjoitus 10 kertaa, välillä lihakset rentouttaen

Supista lantionpohjan lihakset ennen yskimistä ja aivastamista sekä niiden aikana.

## Kestovoimaharjoitus

Kestovoimaa tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa.

- Supista lantionpohjan lihakset kevyesti
- Pidä supistus 10-20 sekuntia
- Rentoudu 20 sekuntia.
- Toista harjoitus 5-10 kertaa

Tämän harjoituksen voit myöhemmin yhdistää kävelytilanteisiin.

## Muuta huomioitavaa

Ylipainon pudottaminen edesauttaa saamaan lantionpohjalihaksia hyvään kuntoon. Myös ummetuksen hoitoon tulee kiinnittää huomiota.

On hyödyllistä harrastaa säännöllistä liikuntaa. Hyvä yleiskunto auttaa lihaksistoa toimimaan paremmin, ehkäisee ylipainoa, edistää suolen toimintaa ja kohentaa mielialaa.

Jos kärsit tihentyneestä virtsaamistarpeesta, vältä WC:ssä käyntiä varmuuden vuoksi. Käy WC:ssä vain, kun tunnet rakkosi olevan täynnä. Näin harjoitutat rakkoa saavuttamaan normaalin tilavuuden.

Juo riittävästi (1,5-2 litraa) nesteitä päivittäin. Vältä runsasta kahvin, teen ja hiilihappoisten juomien nauttimista, sillä ne ärsyttävät virtsarakkoa.

Jos et tunne herkästi virtsaamistarvetta ja rakkoon kertyy runsaasti virtsaa, käy päivisin säännöllisesti 3-4 tunnin välein virtsalla.

Virtsatessa tyhjennä rakko rauhassa ja huolellisesti.

## Yhteystiedot

Porin toimipiste  
Kirurgian poliklinikka, uroterapeutti  
puhelin 044 707 3807  
tiistai - perjantai kello 8.00 – 14.00

Rauman toimipiste  
Kirurgian poliklinikka, uroterapeutti  
puhelin 050 473 5916  
maanantaisin ja torstaisin kello 8.00 – 9.00

