

## Harjoitteluohje naisille virtsanpidätyskyvyn parantamiseksi

---

Lantionpohjan lihakset toimivat pohjana lantion sisäelimille, kuten virtsarakolle, virtsaputkelle ja peräsuolelle ehkäisten virtsan- ja ulosteen karkailua. Pitkäjänteinen ja säännöllinen 2-6 kuukauden lihasharjoittelu vähentää virtsankarkailuongelmaa, parantaa elämänlaatua ja vaikuttaa positiivisesti seksuaalielämään. Tee harjoitukset viitenä-kuutena päivänä viikossa.

### Tunnistamisharjoitus

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

Tee harjoitus selinmakuulla jalat koukussa tai istuen.

- Supista kevyesti lantionpohjan lihaksia kuin yrittäisit sulkea peräaukon
- Lisää supistusta virtsaputkeen aivan kuin yrittäisit sulkea emättimen ja virtsaputken.
- 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 emättimestä. Lantionpohjan lihaksia supistaessa lihasten jännittyminen pitäisi tuntua kevyenä puristuksena ja imuna ylöspäin. Jos olet epävarma, voit yrittää katkaista virtsasuihkun kesken virtsaamisen. 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, emätin ja virtsaputki imaisten ne sisään ja ylöspäin
- Pidä supistus 5 sekuntia
- Rentoudu 10 sekuntia
- Toista harjoitus 5 kertaa

Supista lantionpohjan lihaksia ennen nostoja ja noston aikana.

## Nopeusvoima

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

Juo riittävästi nesteitä (1,5-2 litraa) 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  
Maanantaista perjantaihin klo 8.00-14.00  
Puhelin 044 707 3807

Rauman toimipiste  
Kirurgian poliklinikka  
Maanantaista perjantaihin kello 9.00-12.00  
Puhelin 02 627 8698