

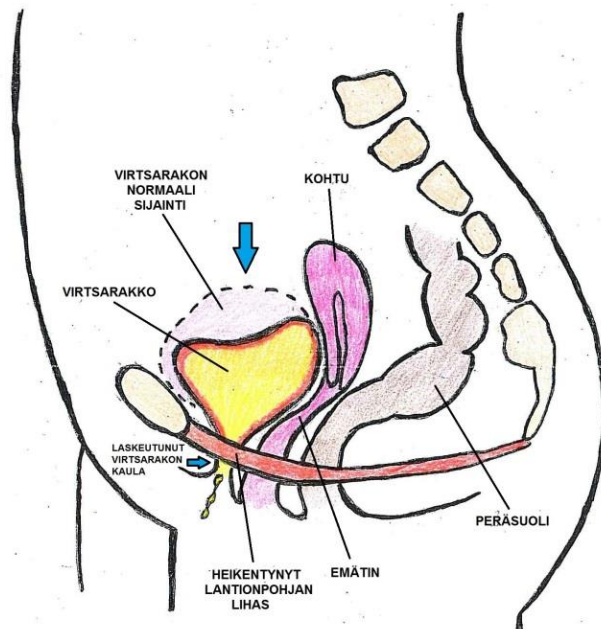
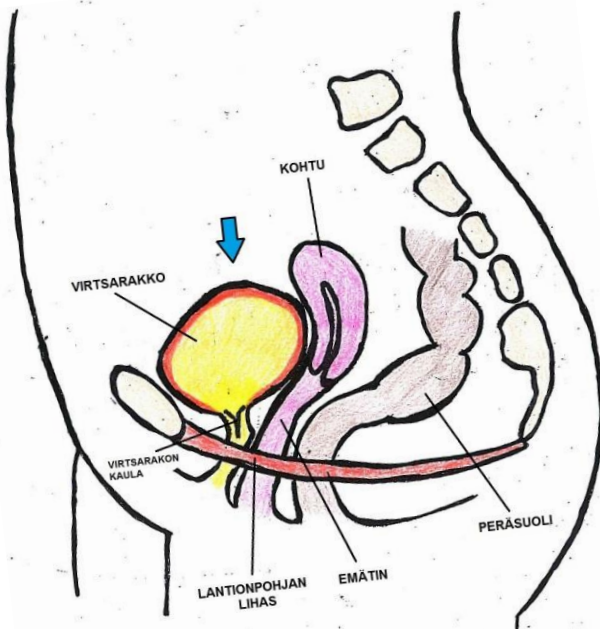
Lantionpohjan lihasten harjoittaminen ponnistusvirtsankarkailussa

Tämä ohje on tarkoitettu potilaille, joilla on ponnistukseen liittyvää virtsankarkailua. Ohjeen tarkoitus on antaa tietoa ponnistusvirtsankarkailusta ja sen itsehoitokeinoista.

Ponnistusvirtsankarkailu on tahatonta virtsan karkailua fyysisen ponnistuksen yhteydessä ja se on naisilla yleisin virtsankarkailun tyyppi. Karkaamistilanteessa lantionpohjan lihakset ja sidekudokset ”pettävät”. Tällöin vatsaontelon paineen nousu ylittää virtsaputken sen hetkisen paineen, jolloin virtsa pääsee karkaamaan. Taustalla on siis virtsaputkea ympäröivien tukirakenteiden tai virtsaputken sulkijamekanismin heikkous (katso kuva).

Normaali naisen lantionpohjan anatomia

Ponnistusvirtsakarkailu



Vaivalle altistavat raskaudet ja synnytykset sekä jatkuva lantionpohjaan kohdistuva kuormitus kuten ylipaino, raskas työ ja krooninen yskä. Ikääntyminen ja vaihdevuosista johtuva estrogeenin väheneminen ohentaa virtsaputken limakalvoja sekä heikentää lantionpohjan lihaksia ja tukikudoksia.

Lantionpohjan lihasten tärkein tehtävä on tukea lantionpohjan elimiä; virtsarakon kaulaa, virtsarakkoa, kohtua, emätintä ja peräsuolta. Niitä tarvitaan virtsan- ja ulosteen pidättelyssä, lantion ja lanneselän tukemisessa sekä mielihyvän aistimisessa seksuaalisessa kanssakäymisessä.

Ravinto

Ummetus lisää herkästi virtsankarkailua. Runsaskuituinen ravinto ja riittävä nesteytys ovat suolen toiminnan kannalta eduksi. Myös liikunta ja säännöllinen elämänrytmi parantavat suolen toimintaa.

Ummetuksen välttämiseksi on tärkeää:

1. Riittävä veden juonti. Vettä tulisi päivän aikana juoda noin 1,5 litraa, joka vastaa 6-8 lasillista päivässä. Vesi pehmentää ulosteen koostumusta.

Kahvin ja teen kofeiini, alkoholi sekä vichy-, kola- ja energiajuomat poistavat nestettä elimistöstä ja voivat siten lisätä ummetusta. Ne voivat myös ärsyttää rakkoa, joten niitä olisi hyvä nauttia vain kohtuudella.

2. Kuituja suositellaan syötäväksi n. 30–40 g päivän aikana. Hyviä kuidun lähteitä ovat esimerkiksi täysjyväleivät, puurot, juurekset, kasvikset ja marjat. Apteekista on saatavilla kuitulisiä (Vi-Siblin, Liinus, Agiocur, Agiolax), joita voi käyttää säännöllisesti ummetuksen ja/tai ulostusvaikeuden hoitoon. Kuidun lisäksi voi käyttää tarvittaessa macrogolia sisältäviä valmisteita (Pegorion, Movicol)

Liikunta

Lantionpohjaystävällisiä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily, vesijuoksu ja uinti. Jooga, itämainen tanssi, latinotanssit ja pilates ovat lajeja, joissa lantiolle tulee liikkuvuusharjoittelua ja syvimpien vatsalihasten työskentelyä.

Lajit, jotka aiheuttavat iskuja tai vaativat keholta ponnistelua, lisäävät vatsaontelopainetta ja venyttävät lantionpohjan kudoksia. Tällaisia lajeja ovat muun muassa juoksu, aerobic sekä kuntosali- ja kahvakuulaharjoittelu. Liikunnassa lantionpohja **pitää aina** huomioida vatsalihaspunerruksissa ja painoharjoittelussa.

Liikunta on hyväksi myös painonhallinnalle. Ylipaino lisää vatsaontelopainetta. Jo pienikin painonpudotus vaikuttaa oireisiin positiivisesti.

Rakkokoulutus

Rakkokoulutuksen tavoitteena on virtsaamisvälien pidentäminen ja kertavirtsamäärien suurentaminen. Normaali virtsaamisväli on 3-4 tuntia eli noin 5-7 virtsaamiskertaa päivässä. Yöllä virtsaamiskertoja tulisi olla 0-1. Normaalit kertavirtsamäärät ovat 3-5 dl.

Jos sinulla on tihentynyttä virtsaamistarvetta, pidennä virtsaamisväliä asteittain. Kun virtsaamistarve tulee, yritä siirtää WC:hen menoa niin pitkälle kuin mahdollista. ”Varmuuden vuoksi”- käynnit on hyvä jättää pois.

Virtsarakko on tärkeää tyhjentää huolellisesti. Istu hyvin WC-istuimella ja anna rakon tyhjentyä hyvin. Tämän jälkeen tarvittaessa kallistele ylävartaloa eteen- ja taaksepäin sekä sivuille. Viimeiseksi voit vielä nousta seisomaan ja istua uudelleen alas WC-istuimelle. **Supista loppuksi lantionpohjan lihaksia!**

Limakalvojen hoito

Kuivien ulkosynnyttimien hoitoon voi käyttää perusvoiteita, joita ovat muun muassa Aqualan L, Ceridal, Linola tai Bepanthen. Käytä paikallisestrogeeniä (Vagifem, Ovestin, Pausanol) lääkärin määräämällä tavalla hoitamaan emättimen ja virtsaputken limakalvoja. Liukasteiden käyttöä kannattaa kokeilla yhdynnässä (Klick, K-Y-Jelly ym.).

Työergonomia

Hyväkuntoiset lantionpohjan lihakset vastustavat lantionpohjaan kohdistuvaa painetta ponnisteluiden yhteydessä sekä esimerkiksi aivastuksen ja yskäisyn aikana. Tavoitteena on, että opit supistamaan ennakoivasti lantionpohjan lihaksia esimerkiksi nostojen yhteydessä.



Puutarhatöissä tai siivotessa on hyvä huomioida ergonominen työasento. Kyykistelyn sijaan voit työskennellä polvillasi tai käyttää pitkävartisia työvälineitä. Nostotilanteissa pyri supistamaan lantionpohjan lihakset.

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen

Lantionpohjan lihasharjoittelu etenee vaiheittain. Yksi vaihe voi kestää muutamasta viikosta useampaan kuukauteen. Jos harjoittelussa tulee taantumaa, voit palata edelliseen vaiheeseen. Lihasvoiman parantuminen voi kestää 3-6 kuukautta. Tavoite on, että opit tietoisesti käyttämään lantionpohjan lihaksia jokapäiväisessä toiminnassa

Vaihe 1. Lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitus

Tämä vaihe on harjoittelussa kaikkein tärkein. Opettele lantionpohjan lihasten tunnistaminen sekä oikea ja eriytynyt lihassupistus.

Kylki- tai selinmakuu polvet ja lonkat koukussa on aluksi helpoin asento harjoitella, mutta tee harjoitukset mahdollisimman pian istuma- ja seisoma-asennossa. Harjoittele viitenä päivänä viikossa.



Tunnista istuinkyhmyt tuolilla istuessasi, lantionpohjan lihakset ovat istuinkyhmyjen välissä. Pidä vatsa- ja pakaralihakset rentoina harjoittelun aikana. Muista hengittää mahdollisimman normaalisti.

Imaise kevyesti lantionpohjaa sisään ja ylöspäin (rypistä peräaukkoa ja imaise emätintä ylös). Pidä supistus 2 sekuntia ja rentouta 2 sekuntia. Tee yhteensä päivän aikana 25 toistoa.

Kun osaat tämän istuma-asennossa, siirry harjoittelemaan seisten. Kun hallitset/tunnistat lantionpohjan lihakset seisoma-asennossa, siirry vaihe 2 harjoitteisiin.

Vaihe 2. Lantionpohjan lihasten hallintaharjoitus



1. Istu tuolin reunalla, tunnista istuinkyhmyt. Supista lantionpohjan lihakset. Nyt voit käyttää jo enemmän voimaa. Nouse seisomaan ja ylläpidä supistusta 5 sekuntia. Rentouta lantionpohja.
2. Supista seisoma-asennossa lantionpohjan lihakset. Ylläpidä supistusta 5 sekuntia samalla istuutuen.

Toista 8 kertaa (4 ylösnousua ja 4 istuutumista). Tee harjoitus 2-3 kertaa päivässä viitenä päivänä viikossa.

Tee vaihe 2 harjoitetta vähintään kuukausi, kunnes siirryt vaihe 3 harjoituksiin.

Vaihe 3. Lantionpohjan lihasten toiminnallinen harjoitus



Yhdistä ennakoiva lihassupistus yskäisyyn.

Supista lantionpohjan lihakset voimakkaasti ja nopeasti. Pidä supistus ja yskäise. Rentouta lantionpohja muutamaksi sekunniksi. Toista harjoitus 8 kertaa.

Tee harjoitus 2-3 kertaa päivässä viitenä päivänä viikossa

Vaihe 4. Lantionpohjan lihasvoiman ylläpitovaihe

Käytä lantionpohjan lihaksiasi tietoisesti mahdollisimman usein päivittäisissä toiminnoissasi.



Supista lantionpohjan lihakset ennen nostoa ja sen aikana.

Yhdistä ennakoiva lihassupistus erilaisiin ponnistustilanteisiin kuten aivastamiseen, yskäisyyn, nauruun, nostamiseen, voimisteluliikkeisiin jne.

Voit liittää harjoitukset esimerkiksi kävelyyn.



Kävelylenkillä pysähdy hetkeksi paikallesi. Supista lantionpohjan lihakset (70 %:n teholla). Pidä supistusta yllä lyhyen matkan ajan ja rentouta lihakset. Matkan pituudeksi voit valita esimerkiksi kahden valopylvään välin.

Toista harjoite 2-3 kertaa kävelylenkin aikana.