

## Lantionpohjan lihasten harjoittelu

### Yleistä

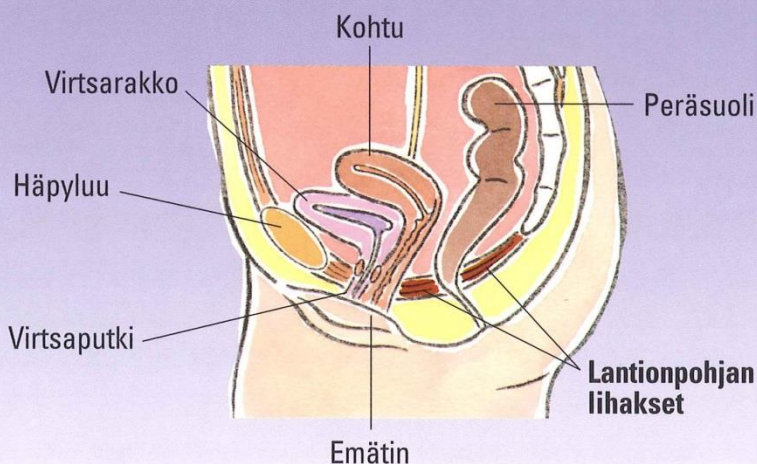
Ennaltaehkäisy on ensiarvoisen tärkeää lantionpohjan lihasten toimintahäiriöiden välttämiseksi. Nämä lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, joten voit itse vaikuttaa niiden kuntoon. Ne toimivat tukena virtsarakolle, emättimelle ja peräsuolelle. Vahvistamalla kyseisiä lihaksia ehkäiset virtsan- ja ulosteenpidätysongelmia sekä emättimen laskeumia. Lantionpohjan lihaksilla aistit myös mielihyvää yhdynnässä.

Ylipaino aiheuttaa lisärasitusta lantionpohjalle, painon pudottaminen edesauttaa saamaan lantionpohjalihaksia hyvään kuntoon. Myös ummetuksen hoitoon tulee kiinnittää huomiota.

Lantionpohjan lihasten voimistelulla pyritään parantamaan lantionpohjan lihasten voimaa, kestävyyttä ja nopeutta. Koska lihaksisto sisältää sekä nopeita että hitaasti supistuvia lihassäikeitä, myös harjoitusten tulee sisältää sekä voima- että kestävyysharjoittelua. Lihasten kuntouttaminen vaatii pitkäjänteisyyttä, sillä tuloksia voit havaita vasta noin 2 kuukauden kuluttua.

Harjoittele useasti päivän aikana ja päivittäisen toiminnan ohessa. Parhaaseen lopputulokseen pääseminen edellyttää jatkuvaa lihasharjoitusta ja ota harjoitus elämäntavaksi! Pidä kuitenkin 1-2 lepopäivää viikossa.

Kuva lantionseudun elimistä ja niitä tukevista lihaksista



## Tunnistamisharjoitus

- Tee seuraava harjoitus selinmakuulla tai istuen.
- Supista kevyesti takimmaisista lantionpohjan lihaksia kuin yrittäisitte sulkea peräaukon
- Lisää supistusta etummaisiiin lantionpohjan lihaksiin aivan kuin yrittäisitte sulkea emättimen ja virtsaputken. Vatsa ei saa samalla pullistua.
- Keskity tunnistamaan supistus kevyenä imuna sisäänpäin
- Pidä supistus n. 5 sekuntia
- Rentouta 10 sekuntia
- Toista harjoitus 5-10 kertaa

Pidä supistuksen aikana pakarat, reidet sekä vatsa rentoina ja muista hengittää. Oikeiden lihasten supistumista voit testata sormin emättimestä. Lantionpohjan lihaksia supistaessa lihasten jännittyminen pitäisi tuntua kevyenä imuna ylöspäin. Oikeiden lihasten löytyminen vie aikaa 2-3 viikkoa. Tämän jälkeen voit siirtyä seuraaviin harjoituksiin. Harjoituksia voi tehdä missä ja milloin tahansa, sillä lantionpohjan lihasten supistus ei näy ulospäin.

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
- Rentouta 10 sekuntia
- Toistakaa harjoitus 5 kertaa

Nopeusvoimaa tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa kuten aivastaessa

- Supista (2 sekuntia) ja rentouta (4 sekuntia) lantionpohjan lihakset nopeasti
- Toista harjoitus 5 kertaa

Supista lantionpohjan lihakset ennen yskimistä, aivastamista, niistämistä sekä niiden aikana.

Kestovoimaa tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa

- Supista lantionpohjan lihakset asteittain peräaukon ja virtsaputken jännitystä lisäten. Kuvittele pitäväsi painavaa kuulaa sisällä.
- Pidä supistus 10 sekuntia
- Rentouta 20 sekuntia
- Toista harjoitus 5 kertaa

Tämän harjoituksen voit myöhemmin yhdistää kävelytilanteisiin.

## Muuta huomioitavaa

Muista juoda riittävästi nesteitä, mielellään vettä (1,5-2 litraa) päivittäin. Riittävä kehon nesteytyminen on yleisen hyvinvoinnin edellytys.

Vältä turhaa WC:ssä käyntiä. Käy virtsalla, kun tunnet, että virtsarakko on täynnä. Normaali virtsaamisväli on noin 3 tuntia. Virtsatessa tyhjennä rakko rauhallisesti ja huolellisesti.

Kahvi, colajuomat, suklaa, voimakkaasti maustetut ruoat, keinotekoiset makeutusaineet ja alkoholi sisältävät virtsarakkoa ärsyttäviä aineita ja tämän vuoksi tulee useammin virtsahätä.

Tärkeää on harrastaa säännöllisesti liikuntaa. Kohentuva yleiskunto auttaa lihaksiston toimivuutta kokonaisuudessaan, ehkäisee ylipainoa, edistää suolen toimintaa ja kohottaa mielialaa.