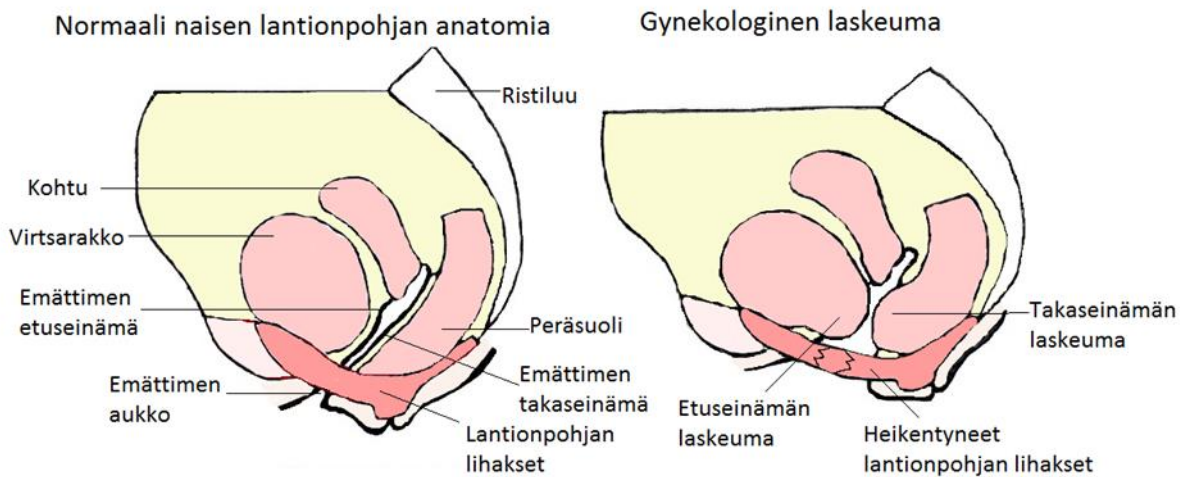


## Lantionpohjan merkitys gynekologisissa laskeumissa

Tämä ohje on tarkoitettu potilaille, joilla on gynekologinen laskeuma. Ohjeen tarkoitus on antaa tietoa gynekologisista laskeumista ja niiden itsehoitokeinoista.

Lantionpohjan lihasten tärkein tehtävä on tukea lantionpohjan elimiä; virtsarakkoa, kohtua, emättintä ja peräsuolta. Niitä tarvitaan virtsan- ja ulosteen pidätyksessä, lantion ja lanneselän tukemisessa sekä mielihyvän aistimisessa yhdynnöissä.



Gynekologiset laskeumat syntyvät, kun lantionpohjan lihakset heikkenevät ja sidekudokset venyvät. Laskeumissa kohtu, virtsarakko ja/tai peräsuoli pääsee laskeutumaan normaalilta paikaltaan. Emättimen etuseinän laskeumassa virtsarakon pohja laskeutuu, kun taas takaseinämän laskeumassa peräsuoli työntyy emättimeen päin.

Raskaudet, synnytykset, ylipaino ja ikääntyminen ovat laskeumien suurimpia riskitekijöitä. Raskaus ja alatiesynnytys vaikuttavat lantionpohjan toimintaan lisäten mekaanista painetta ja aiheuttaen kudosvaurioita. Ikääntyminen ja vaihdevuosista aiheutuva estrogeenin puute heikentää lantionpohjan lihaksia. Riskitekijöihin kuuluvat myös perintötekijät, jotka vaikuttavat sidekudoksen ominaisuuksiin. Myös raskas työ, krooninen yskä ja ummetus voivat lisätä lantionpohjan kudosten liiallisista venymisistä ja altistaa laskeuman syntyyn.

Gynekologisten laskeumien aiheuttamia mahdollisia oireita ovat painontunne lantionpohjassa, pullistuma emättimessä, virtsan- ja ulosteen karkailu, tihentynyt virtsaamistarve, ulostamisen vaikeus ja/tai yhdyntävaikeudet.

## Itsehoitokeinot

Painonhallinta, lantionpohjan lihasharjoittelu, lantionpohjaystäväallinen liikunta, ummetuksen hoito, rakkokoulutus sekä työergonomia ovat laskeumien itsehoitoa, jotka yhdessä vaikuttavat lantionpohjan hyvinvointiin. **Laskeumien leikkaushoito ei korvaa itsehoitokeinojen tarpeellisuutta!**

## Ravinto

Laskeumien hoidon kannalta on tärkeää, että suoli toimii hyvin ja säännöllisesti. Uloste ei saa olla liian löysää, pehmeää tai kovaa. Ummetuksella tarkoitetaan harvoin tapahtuvaa suolen toimintaa (alle kolme kertaa viikossa) ja/tai ulostamisvaikeutta. Peräsuoleen pakkautuva ulostemassa ja ponnistelu ulostaessa lisäävät vatsaontelopainetta lisäten laskeumien oireita.

Ummetuksen välttämiseksi on tärkeää:

- 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.
- 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), joita voi käyttää säännöllisesti ummetuksen ja/tai ulostusvaikeuden hoitoon. Kuidun lisäksi voi käyttää tarvittaessa macrogolia sisältäviä valmisteita (Pegorion, Movicol jne.)

Liikunta ja säännöllinen elämänrytmi parantavat myös suolen toimintaa.

## Liikunta

Lantionpohjaystäväällisiä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily, vesijuoksu ja uinti. Jooga, itämainen tanssi, latinotanssit ja pilates ovat myös lajeja, missä 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 kuntosalij- 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 desilitraa.

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 kallistele ylävartaloa eteen- ja taaksepäin sekä sivuille. Viimeiseksi voit vielä nousta seisomaan ja istua uudelleen alas WC-istuimelle. **Supista loppuksi lantionpohjan lihaksia!**

## Työergonomia

Nostelut ja kyykistelyt lisäävät vatsaontelopainetta ja altistavat laskeumille sekä niiden oireiden pahenemiselle. Hyväkuntoiset lantionpohjan lihakset vastustavat lantionpohjaan kohdistuvaa painetta ponnisteluiden yhteydessä sekä esimerkiksi aivastuksen ja yskäisyksen aikana. Tavoitteena on, että opit supistamaan lantionpohjan lihaksia esimerkiksi nostojen yhteydessä.

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



## Lantionpohjan lihasharjoittelu

Lantionpohjan lihasten määrätietoisella harjoittelulla voidaan päästä hyviin tuloksiin ja helpottaa laskeumien oireita. Harjoittelu etenee vaiheittain. Yksi vaihe voi kestää muutamasta viikosta useaan kuukauteen. Jos harjoittelussa tulee taantumaa, voit palata edelliseen vaiheeseen. Lihassoiman 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.

Kylkimakuu 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.



Tee vaihe 2 harjoitteita vähintään kuukausi ennen kuin siirryt vaihe 3 harjoitteisiin.

## 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 myös 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.

Kun hallitset lantionpohjan lihakset liikkeen aikana, voit harjoittaa vatsalihaksia: Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja jalkapohjat lattiassa. Jännitä lantionpohjan lihakset, paina ristiselkä alustaan. Vie leuka rintaan ja kurota kädellä kohti vastakkaista polvea. Tee sama toiselle puolelle. Tee 5 toistoa molemmin puolin.



## **Seksuaalisuus**

Laskeumat voivat joissakin tapauksissa aiheuttaa yhdyntävaikeuksia, jolloin liukasteiden käyttöä kannattaa kokeilla (Klick, K-Y-Jelly ym.). Kuivien ulkosynnyttimien hoitoon voidaan 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.

Gynekologiset vaivat sekä mahdolliset leikkaukset vaikuttavat usein naisen kokemukseen omaa seksuaalisuutta, naisellisuutta ja kehon eheyttä kohtaan. On tärkeää muistaa, että seksuaalisuus on paljon muutakin kuin yhdynnät. Parisuhteessa käsitykset sopivasta seksin määrästä vaihtelevat laidasta laitaan. Kun uskaltaa puhua, niin seksi tuottaa itselle sekä toiselle iloa ja nautintoa. Parisuhteessa läheisyys ja hellyys ovat tärkeitä asioita.