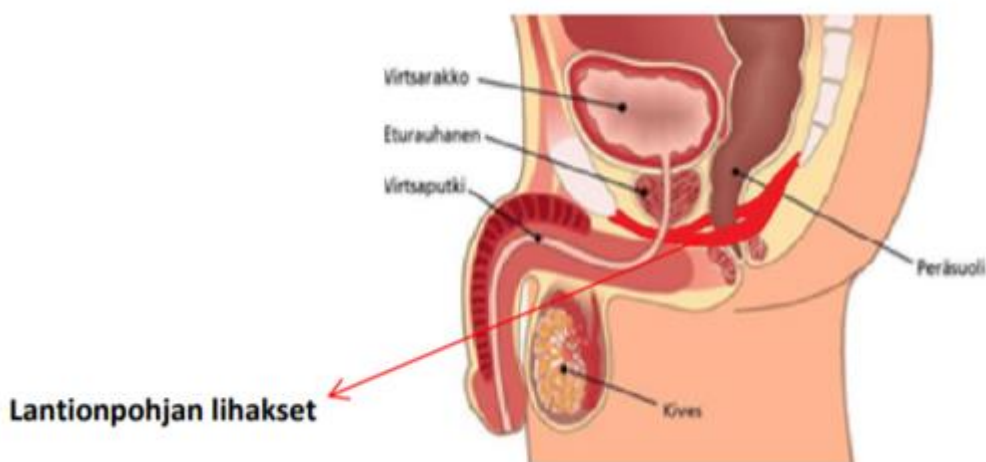


Lantionpohjan lihasten harjoittelu miehillä

Tämä ohje sisältää lantionpohjan lihasten harjoituksia, joilla voit edistää pidätyskyvyn palautumista ja seksuaaliterveyttä esimerkiksi urologisen toimenpiteen jälkeen. Jos sinulle suunnitellaan eturauhasen poistoleikkausta, voit harjoittaa lantionpohjalihaksia ennen toimenpidettä ja jatkaa harjoittelua katetrin poiston jälkeen.

Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjan lihakset ovat osin tahdonalaisia lihaksia, joiden toimintaan voit itse vaikuttaa. Lantionpohjan lihakset tukevat supistuessaan virtsaputken ja peräaukon sulkeutumista estäen virtsan ja ulosteen karkaamista. Lihakset tukevat lantionpohjan elimiä, ohjaavat kehon asennon hallintaa. Lantionpohjan lihaksilla on vaikutusta seksuaalisen mielihyvän kokemiseen. Sinulla, suoritetun urologisen toimenpiteen jälkeen, on virtsankarkailua. Virtsankarkailua esiintyy etenkin ponnistuksiin liittyen. Yleensä karkailu on ohimenevää ja paranee ajan kuluessa. Lantionpohjan lihasharjoittelulla voit edistää pidätyskyvyn palautumista.



Lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitus

Harjoittelu aloitetaan, kun kestopatja on poistettu. Makaa selälläsi, polvet koukussa, jalkapohjat patjaa vasten tai kylkimakuulla polvet koukussa. Supista peräaukkoa ikään kuin pidättäisit ilmaa, jatka supistusta kohti virtsaputkea ikään kuin pidättäisit virtsaa. Pidä jännitystä hetken ja rentouta 15 sekuntia. Toista harjoitusta 5 kertaa, 3 – 6 kertaa päivässä.



Lantionpohjan lihasten harjoituksia

Kun olet jatkanut lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoittelua muutamia päiviä, voit aloittaa säännöllisen lantionpohjan lihasvoimaharjoittelun. Harjoittelu on tehokkainta, jos toteutat sitä säännöllisesti viitenä päivänä viikossa. Harjoittele eri asennoissa: istuen, seisten. Yhdistä harjoittelu toimintaan: kävelyyn, porraskävelyyn, nostotilanteisiin.



Maksimivoima

Maksimivoimaa tarvitset voimakkaissa ponnistuksissa, nostaessasi ja kantaessasi raskaita taakkoja. Supista lantionpohjan lihaksia **voimakkaasti** 5 sekunnin ajan ja rentouta 15 sekunnin ajan. Toista 5 kertaa. Koko harjoituksen voi toistaa kahdesti päivässä.

Nopeusvoima

Nopeusvoimaa tarvitset äkillisissä ponnistuksissa kuten yskiessä, aivastaessasi. Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman **nopeasti** ja **voimakkaasti**. Toista harjoitusta 5 – 8 kertaa, jonka jälkeen rentouta. Koko harjoituksen voit toistaa kahdesti päivässä.

Kestovoima

Kestovoimaa tarvitset pystyasennossa toimiessasi, liikkuessasi. Supista lantionpohjan lihakset **kevyesti**, pidä jännitystä 10 sekuntia ja rentouta 20 sekuntia. Toista jännityksiä, kunnes tunnet lantionpohjan lihasten väsyvän. Koko harjoituksen voi toistaa kahdesti päivässä.

Muista

Pidä viikossa yksi lepopäivä harjoittelusta. Liiallinen harjoittelu voi johtaa ylikuntoon ja sitä kautta virtsankarkailun pahenemiseen.

Lantionpohjan lihasten toiminnan testaaminen

Voit testata lantionpohjan lihaksia. Virtsaamisen aikana pyri katkaisemaan virtsasuihku lantionpohjan lihaksia jännittämällä. Jos virtsasuihku katkeaa, osaat supistaa lantionpohjalihaksia. Huomio, tämä on vain testi, ei harjoitus.

Voit testata lantionpohjan lihasten toimintaa käsin tunnustellen. Aseta pari sormea kivesten ja peräaukon väliselle alueelle. Supistaessasi lantionpohjan lihaksia, tunnet sormien alla lihaksen jännityksen kovettumisena, samalla kivekset ja penis kohoavat ylöspäin.