



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Mikaela Backlund ja Uljana Tolvanen

## Miesten lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikutukset seksuaaliterveyteen ja hyvinvointiin

Integroitu kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

26.04.2019

Tekijä(t) Otsikko	Mikaela Backlund, Uljana Tolvanen Miesten lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikutukset seksuaaliterveyteen ja hyvinvointiin
Sivumäärä Aika	24 sivua + 2 liitettä 22.4.2019
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitotyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Maija-Riitta Jouhki
<p>Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöt ovat yleisiä ja elämänlaatua heikentäviä vaivoja. Lantionpohjan lihakset ovat yhteydessä miesten fysiologisiin toimintoihin ja erilaisiin lantion, sekä selän alueen kiputiloihin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia kirjallisuuden avulla, millainen merkitys miesten lantionpohjan lihasten harjoittamisella on miesten seksuaaliterveyteen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on tuottaa tietoa miesten lantionpohjan lihasten harjoittelun merkityksestä, sekä lisätä samalla opinnäytetyön tekijöiden tietoisuutta aiheesta, jota he voivat tulevassa terveydenhoitajan ammatissa hyödyntää.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin integroivana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto kerättiin hoito- ja terveystieteellisistä tietokannoista. Aineistoksi muodostui 7 englanninkielistä tutkimusartikkelia, viidestä eri maasta. Yhtäkään suomalaista, aiheeseen liittyvää tutkimusta ei löytynyt. Valitut artikkelit käsittelevät lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikutuksia terveyteen. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.</p> <p>Tulosten perusteella miesten lantionpohjan lihasten harjoittamisella on vaikutusta seksuaaliterveyteen ja hyvinvointiin. Lantionpohjan lihasten harjoittelulla voidaan parantaa seksuaalisia toimintahäiriöitä ja vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tulosten mukaan miesten lantionpohjan lihasten hoidolla ja harjoittelulla voidaan parantaa myös lantionpohjan kiputiloja sekä inkontinenssia. Näin ollen lantionpohjan lihasten harjoittelulla on elämänlaatua nostattava vaikutus.</p> <p>Miesten lantionpohjan lihasten harjoittelun merkitystä on tutkittu vain vähän. Aihetta voisi tutkia Suomessa, erityisesti lantionpohjan toimintahäiriöiden aiheuttamien taloudellisten kustannusten kannalta. Lisäksi tulosten johtopäätöksenä voidaan pitää, että miesten lantionpohjan lihasten elinikäinen harjoittelu on tärkeää ja niiden kunto vaikuttaa seksuaaliterveyteen sekä sitä kautta terveyteen kokonaisvaltaisesti.</p>	
Avainsanat	lantionpohjan lihakset, miehet, seksuaaliterveys

Author(s) Title	Mikaela Backlund, Uljana Tolvanen Men's pelvic floor muscles trainings effect to sexual health and well-being
Number of Pages Date	24 pages + 3 appendices 26 <sup>th</sup> of April 2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nurse
Instructor(s)	Maija-Riitta Jouhki, Senior Lecturer
<p>Pelvic floor muscle dysfunctions are a common deteriorating problem amongst men and can effect quality of life. Pelvic floor muscles have an impact on physical mobility and different pain disorders of the pelvic and back area. The purpose of this thesis was to study, with literature, what impact pelvic floor muscle training has on men's sexual health and well-being. The aim was to produce information about the importance of pelvic floor muscle workouts, and to increase the thesis writer's knowledge of this subject so that they can utilize the information for future health promotion opportunities.</p> <p>This thesis was conducted as literature review. We collected the material using nursing and health science databases. We chose seven English articles from five different countries. We did not find a Finnish study. The articles dealt with pelvic floor muscle training and their effects on men's health. The material was analysed using content analysis.</p> <p>Based on the results, men's pelvic floor muscle training has an impact on sexual health and well-being. Pelvic floor muscle training can improve sexual dysfunction and emotional welfare. The results showed that men's pelvic floor muscle treatment and training can cure pelvic pain disorder and urinary incontinence.</p> <p>Men's pelvic floor training has been studied only little. This subject should be studied in Finland, especially the costs that result from pelvic floor disorders. In addition, the result lead to the conclusion that men's pelvic floor muscle lifetime training is important and effects to sexual health and overall health.</p>	
Keywords	Pelvic floor muscle, sexual health, men

## Sisällys

1	Johdanto	2
2	Opinnäytetyön tietoperusta	3
2.1	Lantionpohjan lihakset	3
2.2	Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöt ja diagnosointimenetelmät	3
2.3	Seksuaalisuus	4
2.4	Seksuaaliterveys	4
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	4
4	Menetelmät ja aineisto	5
4.1	Menetelmävalinnat ja aineiston keruu	5
4.2	Tiedonhaku	6
4.3	Opinnäytetyön aineisto	8
4.4	Aineiston analyysi	8
5	Tulokset	11
5.1	Miesten seksuaaliterveyttä ja elämänlaatua voidaan edistää lantionpohjan lihasten harjoittelulla	11
5.1.1	Lantionpohjan lihasten hoito parantaa elämänlaatua ja edistää seksuaaliterveyttä	12
5.1.2	Miehen seksuaalista toimintakykyä voidaan edistää lantionpohjan lihasten harjoittelun avulla	13
5.2	Seksuaalisia toimintahäiriöitä voidaan hoitaa lantionpohjan lihasten harjoittelun avulla	14
5.2.1	Lantionpohjanlihasten hoito on hyödyllistä seksuaalisissa toimintahäiriöissä	15
5.2.2	Lantionpohjan ongelmilla on vaikutusta seksuaalisiin toimintahäiriöihin	15
6	Pohdinta	16
6.1	Tulosten tarkastelu	16
6.2	Opinnäytetyön eettisyys	18
6.3	Opinnäytetyön luotettavuus	19
6.4	Johtopäätökset	20
6.5	Jatkotutkimusehdotukset	20
	Lähteet	22
	Liitteet	
	Liite 1. Artikkelitaulukko	
	Liite 2. Analyysin eteneminen	

## 1 Johdanto

Lantionpohjan lihakset sijaitsevat lantion pohjalla häpy- ja häntäluun välissä. Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia ja niitä tarvitaan fysiologisissa toiminnoissa, kuten virtsaputken ja peräsuolen toiminnassa sekä seksuaalitoiminnoissa. Lisäksi ne ovat tärkeässä roolissa tukemassa lantion alueen elimiä liikuntaharjoittelun aikana (Huhtala 2011).

Suurimmat potilasryhmät lantionpohjan lihasten vaivoihin liittyvissä hoidoissa ovat naiset ja vanhukset. He kärsivät tämän hetken kirjallisuuden mukaan eniten lantionpohjan lihasten ongelmista. Naisten lantionpohjan lihaksien kuntoon vaikuttavia tekijöitä on enemmän kuin miehillä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö miesten olisi tärkeää harjoittaa lantionpohjan lihaksia. Lantionpohjan lihaksilla on suuri merkitys elämänlaadulle. Lantionpohjan lihaksilla on miehille valtava fysiologisiin toimintoihin ja erilaisiin lantion sekä selän alueen kiputiloihin vaikuttava merkitys. Erityisesti miehillä pidätysongelmien hoitoon paras keino on lantionpohjan lihasten harjoittaminen (Tovari 2016.) Useimmat miehet eivät ole tietoisia lantionpohjan lihasten harjoitteista ja niiden vaikutuksista seksuaaliterveyteen (Siegel 2014).

Tämän opinnäytetyön aiheena oli integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla tarkastella, millaista tietoa löytyy lantionpohjan lihasten harjoittamisen hyödyistä miesten terveydelle ja seksuaaliterveydelle. Opinnäytetyössä haluttiin nimenomaan tarkastella miehiä ja heidän seksuaaliterveyttään. Miesten lantionpohjan lihasten hoitamisesta ei ole kovin paljon tutkittua tietoa ja siitä ei kuule puhuttavan juurikaan, verraten naisten lantionpohjan lihasten harjoittamiseen. Tulevina terveydenhoitajina halusimme huomioida terveyden edistämisen näkökulman ja lisätä tietoisuutta, miten lantionpohjan lihasten harjoittamisella voitaisiin ehkäistä miesten seksuaaliterveyteen liittyviä vaivoja. Pelkästään virtsan-karkailun hoidosta aiheutuvat kustannukset ovat yhteiskunnalle yhteensä 1 miljardia euroa vuodessa. (Vuorela 2017) Saattaa olla, että kustannuksia voitaisiin vähentää tehostamalla hoitohenkilökunnan koulutusta sekä potilasohjausta lantionpohjan lihasten hoidossa.

## 2 Opinnäytetyön tietoperusta

### 2.1 Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjan lihakset ovat lihasryhmä, joka muodostuu lihaksista ja kudoksista, yhdessä ne muodostavat niin sanotun riippumaton, joka kannattelee sisäelimiä. On myös huomion arvoista se, että lantio kannattelee suurinta osaa kehomme painosta. Lantionpohjan ja lantionpohjan lihasten tehtävä on kannatella vatsan alueen sekä lantion elimiä, säädellä ulostamista ja virtsaamista sekä tukea lanneselkää. Ne vaikuttavat myös kehon asennon hallintaan. (TULE, tietokeskus.) Lantionpohjan lihaksilla on myös suuri merkitys seksuaalisissa toiminnoissa. Lantionpohjan lihakset ovat samanlaiset ja symmetriset molemmilla sukupuolilla. Lantionpohjan lihakset voivat heikentyä tai vaurioitua. Yleisimmät syyt heikentymiseen ovat raskaus ja synnytys, muita syitä ovat ylipaino, sädehoito, leikkaus ja vanheneminen. (2014 RelayHealth.)

### 2.2 Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöt ja diagnosointimenetelmät

Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöt ovat yleisiä ja elämänlaatua heikentäviä vaivoja. Lantionpohjan toimintahäiriöitä ovat virtsaamiseen, ulostamiseen ja seksuaalisiin toimintoihin liittyvät toiminnalliset ja rakenteelliset häiriöt, joita ovat esimerkiksi varastoitumis- ja tyhjenemisvaikeudet, erektiohäiriöt, peräsuolen laskeumat sekä lantion alueen kiputilat. Kyseiset toimintahäiriöt voivat olla oirepohjaisia tai rakenteelliseen muutokseen liittyviä, jotka vaikuttavat oleellisesti elämänlaatuun. Lantionpohjan toimintahäiriöt ovat hyvinlaatuista tautitiloja, mutta ne heikentävät huomattavasti toimintakykyä. (Kairaluoma ym. 2009.)

Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöiden diagnosointiin tarvitaan lääkärin tutkimus, mutta myös ultraääni- tai magneettitutkimus voi olla tarpeen, jotta saadaan tarkempi kuva millä alueella ja kuinka vakava toimintahäiriö on kyseessä. Lantionpohjan vaivojen laatua ja vaikeusastetta selvitetään oirekyselylomakkeilla ja virtsateiden sekä paksu- ja peräsuolen toiminnallisilla tutkimuksilla (Duodecim 2009). Muita tutkimuksia, joita voidaan tehdä diagnoosin vahvistamiseksi, ovat uro-dynaaminen tutkimus, kystoskopia, endoanaali-ultraääni tutkimus, dynaaminen defekografia, ja anaalimanometria (National Institute of Child Health and Human Development). Miesten lantionpohjan lihasten harjoittelu ei ole uusi konsepti. Jo antiikin Kreikan ja Rooman ajan Hippokrates ja Galenos

ovat kirjoittaneet siitä, jolloin harjoituksia ajateltiin edistävän seksuaaliterveyttä, hengellisyttä ja pitkäikäisyyttä. (Siegel 2014.)

### 2.3 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on maailman terveysjärjestö WHO:n (2006) mukaan laaja käsite. Ihmisen seksuaalisuus on osa luonnollista kehitystä jokaisessa elämänvaiheessa. Seksuaalisuus muodostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Seksuaalisuus on osa sukupuoli-identiteettiä ja sukupuolirooleja, seksuaalista suuntautumista, erotiikkaa, mielihyvää, sukupuolisuhteita ja lisääntymistä. Vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen vaikuttavat biologiset, psykologiset sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät. Vaikka seksuaalisuus käsittää kaikki nämä ulottuvuudet, se ei tarkoita, että ihminen aina kokee tai ilmentää niitä. (Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010.)

### 2.4 Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveyttä ei voida määritellä, ymmärtää tai käsitteellistää ilman laajaa seksuaalisuuden tarkastelua, mikä määrittää käyttäytymistä ja lopputuloksia liittyen seksuaaliterveyteen. Seksuaaliterveys on fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen ja sosiaalisuuden hyvinvoinnin tila. Siinä ei ole kyse vain sairauden, toimintahäiriön tai raihnaisuuden puuttumisesta. Seksuaaliterveys vaatii positiivisen ja kunnioittavan lähestymisen seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin, kuten myös mahdollisuuden nauttia miellyttävästä ja turvallisesta seksuaalisista kokemuksista, ilman pakottamista, syrjintää tai väkivaltaa. Jotta seksuaaliterveyden voi saavuttaa ja ylläpitää, jokaisen ihmisen seksuaalioikeuksia tulee kunnioittaa, suojella ja täyttää. (WHO, 2006a)

## 3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla lantionpohjan lihasten harjoittelun merkitystä miesten seksuaalisuuteen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on tuottaa tietoa miesten lantionpohjan lihasten harjoittelun merkityksestä sekä lisätä samalla opinnäytetyön tekijöiden tietoisuutta aiheesta, jota he voivat tulevassa terveyden edistämisen ammatissaan hyödyntää.

Opinnäytetyössä etsitään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten lantionpohjan lihasten harjoittelulla voidaan vaikuttaa miesten seksuaaliterveyteen?
2. Millainen yhteys lantionpohjan lihaksilla on seksuaalisiin toimintahäiriöihin?

## 4 Menetelmät ja aineisto

### 4.1 Menetelmävalinnat ja aineiston keruu

Kirjallisuuskatsaus on toisen asteen tutkimusta, jonka tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva aiemmin tutkitusta aihealueesta. Näin ollen katsauksen tehtävänä ei ole listata aikaisempaa olevaa tutkimusta tai sen tuloksia, vaan arvioida aiempia tutkimuksia ja muodostaa niistä yhteenveto. Kirjallisuuskatsaustyyppinä on olemassa monia erilaisia, joista useita käytetään osana kvantitatiivista eli määrällistä tai kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 92, 94: 97; Stolt - Axelin - Suhonen 2016:107.) Vaikka kirjallisuuskatsaustyyppinä on useita, ne tyypillisesti sisältävät kirjallisuuden haun, arvioinnin, aineiston pohjalta tehdyn yhteenvedon sekä analyysin. (Stolt - Axelin - Suhonen 2016: 7-8.)

Opinnäytetyö toteutettiin integroivana kirjallisuuskatsauksena, joka on kuvailevan katsauksen tyyppi. Integroitu kirjallisuuskatsaus on laajin katsaustyyppi. Integroitu kirjallisuuskatsaus pohjautuu systemaattiseen katsaukseen, erona on kuitenkin se, että integroidun katsauksen avulla voidaan saada laajempaa ja monipuolisempaa tietoa aiheesta käsittelevästä kirjallisuudesta. Integroidulle katsaukselle on tyypillistä se, että aineistolle esitettävät tutkimuskysymykset ovat laajoja. Tämä puolestaan antaa monipuolisen kuvan käsiteltävästä kirjallisuudesta ja tutkimuksesta. Katsaus on erilaisten tutkimusasetelmin tuotettujen tutkimusten tulosten synteesi. Integroivalle katsaukselle ominaista on sen prosessimainen luonne, joka sisältää viisi eri vaihetta. Ensiksi on tarkoitus nimetä tutkimusongelma, jonka jälkeen kerätään tutkimukseen analysoitavaa aineistoa. Saatua aineistoa arvioidaan ja tulkitaan. Tulkintojen pohjalta laaditaan tulokset, jotka lopuksi esitetään. Kirjallisuuskatsauksen eri vaiheiden tuntemus auttaa katsausartikkelien ymmärtämistä ja niiden kriittistä arvioimista, joka on välttämätöntä katsausprosessin toteuttamiselle (Stolt – Axelin – Suhonen 2016:13; Sulosaari – Kajander-Unkuri 2016: 107-115.)



## 4.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyön aineisto kerättiin systemaattisesti käyttäen pääsiallisesti hoito- ja terveystieteellisiä tietokantoja, joita ovat Cinahl, PubMed ja Terveysportti. Lisäksi aineistoa haettiin manuaalisesti käymällä läpi Hoitotiede- ja Tutkiva hoitotyö -lehtien sisällysluettelot 15 vuoden ajalta sekä tarkastelemalla sopivien tutkimusten lähdeluetteloita. Manuaalisella haulla ei löytynyt sopivaa aineistoa vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksia etsittiin viimeisen 15 vuoden ajalta. Yli kymmenen vuoden vanhoissa tutkimuksissa käytettiin erityistä harkintaa aineiston sisänotossa. Aineiston alustava haku toteutettiin syksyllä 2018, jota lisäksi täydennettiin keväällä 2019. Tiedonhaun eteneminen kuvataan taulukossa 1.

Taulukko 1. Tiedonhaun kuvaus

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Tulokset	Otsikon perusteella valitus	Tiivistelmän perusteella valitut	Kokotekstin perusteella valitut
CINAHL	Sexual health AND pelvic floor muscles AND men	2008-2019	2	-	-	-
PUBMED	Pelvic floor muscles AND men AND sexual*	-	18	6	4	3
	Men AND sexual* AND pelvic floor muscle*	Human, 10 years	19	1	1	1
	Pelvic floor muscles AND awareness	Human, 10 years	1	1	1	1
Manuaalinen haku	lähdeluettelot Hoitotiede ja Tutkiva hoitotyö -lehtien vuosikerrat	2007-2018	-	-	-	-

Tietokannoissa käytettiin hakusanoina ”pelvic floor muscles” tai ”pelvic floor muscle\*”, ”sexuality” tai ”sexual\*”, ”sexual health”, ”training” ja ”awarness”. Sanojen katkaisut sekä yhdistelyt tehtiin tietokantojen ohjeiden mukaan.

Tietokannoista saadut tulokset, joita oli yhteensä (n=40) käytiin läpi aluksi otsikoiden perusteella. Otsikoiden mukaan valituista artikkeleista (n=8) tarkasteltiin perusteellisemmin tiivistelmät. Koko tekstin tarkasteluun valittiin artikkelit (n=5), jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Aineistoksi valittiin seitsemän tutkimusartikkelia, jotka löytyvät taulukoituna liitteestä 1. Ratkaisevia poissulkukriteerejä olivat muu kieli kuin suomi tai englanti, tutkimus ei ollut tieteellinen tai julkaisun taso ja luotettavuus olivat alhaisia, tutkimuksen kohderyhmänä olivat muut kuin miehet, tutkimusta ei ollut saatavana kokotekstinä, tutkimuksen tekijältä ei saatu sähköpostitse tutkimusta käyttöön tai tutkimus ei vastannut tutkimuskysymyksiin. Sisäänottokriteerit on eritelty taulukossa 2.

Taulukko 2. Aineistoksi valittujen artikkelien sisäänottokriteerit

Sisäänottokriteerit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutkimuksen kieli oli suomi tai englanti</li> <li>• Julkaisu oli enintään 15 vuotta vanha</li> <li>• Tutkimus oli tieteellinen, jonka julkaisupaikan taso oli vähintään 1</li> <li>• Tutkimus käsitteli miesten lantionpohjan lihaksia sekä seksuaaliterveyttä</li> <li>• Tutkimus oli saatavilla Metropolia Ammattikorkeakoulun tai Joensuun Yliopiston verkosta tai Researchgate:n kautta</li> </ul>

Julkaisupaikan taso yksi (1) merkitsee perustason kriteerit täyttävää tieteellistä julkaisua (Julkaisufoorumi). Lähes kaikki valitut artikkelit (7) oli julkaistu perustason lehdessä, ja yksi (n=1) johtavan tason (2) lehdessä.

#### 4.3 Opinnäytetyön aineisto

Opinnäytetyön aineisto koostuu yhteensä seitsemästä (n=7) tieteellisestä tutkimusartikkelista. Artikkelit luettiin useaan kertaan huolellisesti läpi ja kerättiin tärkeimmät tiedot taulukkoon, joka löytyy opinnäytetyön liitteenä 1.

Opinnäytetyön valituista tutkimusartikkeleista kaikki olivat englanninkielisiä. Artikkelit on tehty Italiassa (=2), Tanskassa (=1), Englannissa (=1), Israelissa (=1) ja Yhdysvalloissa (=2). Suurin osa (n=5) tutkimusartikkeleista olivat kirjallisuuskatsauksia. Yksi (n=1) tutkimuksista oli toteutettu laadullisin ja määrällisin menetelmin. Määrällisin menetelmin toteutettuja tutkimuksia oli yksi (n=1). Osallistujina tutkimuksissa olivat halvauksen sairastaneet miehet, inkontinenssista kärsivät miehet, ejakulaatio- ja erektiohäiriöstä kärsivät miehet sekä perusterveet miehet. Otoksen määrä tutkimuksissa vaihteli 30-269 välillä.

#### 4.4 Aineiston analyysi

Opinnäytetyössä analyysimenetelmänä käytettiin induktiivista eli laadullista aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa edetään aineiston ehdoilla. Aineistolähtöisessä analyysissa pyrkimyksenä on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt valitaan tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaan. Ydinajatuksena on, että analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. Koska analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä,

aikaisemmilla teorioilla, tiedoilla tai havainnoilla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 107-116.)

Sisällönanalyysia käytetään laadullisten tutkimusten analyysimenetelmänä sekä määrällisten tutkimusten avointen vastausten analysoinnissa. Sisällönanalyysin avulla pyritään kuvailemaan tutkittavaa ilmiötä sekä järjestämään aineisto tiiviiseen ja ymmärrettävään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (Elo ym. 2011: 139; Tuomi – Sarajärvi 2018: 117–122.) Analyysissa aineiston laadullinen käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aluksi aineisto hajotetaan osiksi, jonka jälkeen se käsitteellistetään ja kootaan uudestaan selkeäksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysin eteneminen voidaan jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen; aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Aineistoa analysoimalla siitä tehdään tiivistetymppää ja ymmärrettävämpää, jolloin tutkijan on helpompi muodostaa perustellut päätelmät. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 117–122.)

Induktiivinen sisällönanalyysi valittiin analysointimenetelmäksi, sillä se mahdollistaa sen, että ennalta laadittuja tutkimuskysymyksiä voi muokata aineistolle sopivammaksi ja vastaukset nousevat aineistosta esiin omalla painollaan. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 103 – 127.) Aineiston analyysissa keskityttiin opinnäytetyön aiheen mukaisesti miesten lantionpohjan lihaksiin. Sisällönanalyysissa lähdettiin etenemään lukemalla alkuperäinen aineisto useaan kertaan läpi ajatuksella. Tämä auttoi ymmärtämään ja hahmottamaan paremmin tekstin kokonaisuuden. Aineiston lukuvaiheessa huomattiin, että varhaisessa vaiheessa asetettuihin tutkimuskysymyksiin ei löytynyt toivottuja vastauksia riittävästi, jolloin tutkimuskysymyksiä muokattiin aineistolle sopivammaksi. Kysymysten muokkauksen jälkeen aineistolle esitettiin seuraavat tutkimuskysymykset: ”Miten lantionpohjan lihasten kuntouttamisella voidaan vaikuttaa miesten seksuaaliterveyteen?” ja ”Millainen yhteys lantionpohjan lihaksilla on seksuaalitoimintahäiriöihin?”. Aineiston analyysiyksikkönä käytettiin ajatuskokonaisuutta, joten aineistosta etsittiin alleviivaten ilmaisuja erivärisillä kynillä, jotka vastasivat asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja opinnäytetyön tarkoitukseen. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 108, 122.) Tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset litteroitiin eli koottiin auki kirjoitettuna erilliselle dokumentille. Litteroinnin yhteydessä vastaukset käännettiin yhdessä englanniksi hyödyntäen sanakirjoja, toistemme osaamista sekä ulkopuolisia henkilöitä. Tämän jälkeen aineisto redusointiin eli pelkistettiin samaan

dokumenttiin, samaa tarkoittavat ilmaukset allekkain. Pelkistämässä karsittiin tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto pois ja samaa kuvaavat ilmaisut alleviivattiin samoilla fontin väreillä, joka helpottaa seuraavaa vaihetta eli ryhmittelyä. Pelkistämässä oli erityisen tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että alkuperäisilmausten sisältö säilyi muuttumattomana eikä mitään tärkeää jäänyt pois, mikä voisi vaikuttaa tutkimuksessa saatuihin tuloksiin. Pelkistetyt ilmaukset käytiin yhdessä läpi ja tarkistettiin, että ne vastaavat työn tutkimuskysymyksiin. Pelkistettyihin ilmauksiin liitettiin lisäksi aineiston tutkimusartikkelin numero sekä alkuperäisen aineiston sivunumerot (Liite 1). (Tuomi – Sarajärvi 2018: 104–105, 114, 123–124.)

Pelkistuksen jälkeen siirryttiin aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn. Klusteroinnissa aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käytiin tarkasti läpi ja etsittiin samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Klusterointia varten luotiin oma asiakirja, jossa samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmiteltiin ja yhdistettiin omiksi luokiksi, näistä muodostuivat alaluokat. Jokaisesta erilaisesta tuloksesta luotiin oma alaluokkansa, näin ollen jokaisen alaluokan alla oli yksi tai useampi suomennettu ilmaus. Alaluokat nimettiin luokan sisältöä kuvaavilla käsitteillä, yhdessä pohtimalla. Kun ilmaukset oli jaettu alaluokkiin, käytiin vielä tarkasti läpi alaluokkien nimet ja niiden vastaavuus alla oleviin ilmauksiin. Tämän jälkeen alaluokat yhdistettiin samankaltaisen sisällön perusteella yläluokiksi ja pääluokiksi. Tämä oli tutkimuksessa kriittinen vaihe, sillä ryhmittelyssä voi helposti hävitä informatiivinen ja tulosten kannalta tarpeellinen sisältö. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 114–116, 124–125.) Analyysin vaiheet ovat nähtävissä liitteissä 2 ja 3.

Klusterointia seurasi abstrahointi eli aineiston käsitteellistäminen. Käsitteellistämässä pyrittiin erottamaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostettiin teoreettisia käsitteitä, joiden avulla saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Abstrahointia jatkettiin yhdistelemällä luokituksia niin kauan kun se oli tarpeellista ja tarvittaessa palattiin alkuperäisilmauksiin, jotta tutkimuksen kannalta olennainen tieto säilyi. Abstrahoinnissa pyrittiin rakentamaan muodostuneiden käsitteiden avulla johdopäätöksiä tutkimuskohteesta. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 122–127.) Analyysin päätelyssä ja tulkinnassa edettiin johdonmukaisesti yksittäisistä havainnoista päätelmiin, päätelmistä alakategorioihin, alakategorioista yläkategorioihin ja näiden pohjalta tuloksiin. (Elo – Kyngäs 2008: 109–111; Tuomi – Sarajärvi 2018: 107–108.) Aineistolähtöisessä analyysissä aineiston päättelyä ja tulkintaa ohjasivat läpi tutkimuksen ennalta laaditut

tutkimuskysymykset sekä työn tarkoitus. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 118, 122–127.) Opin-  
näytetyön analysoinnin tavoitteena oli kirjoittaa tutkimustulosten ja johtopäätösten poh-  
jalta selkeä, johdonmukainen ja informatiivinen raportti.

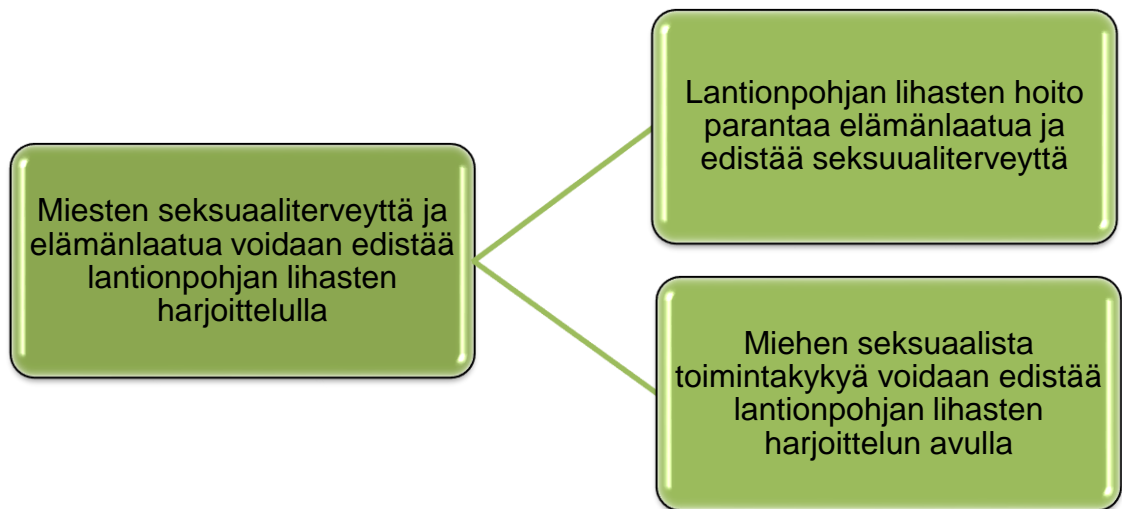
## 5 Tulokset

Tulososio pohjautuu aineistossa käytettyihin artikkeleihin, jotka ovat numeroituna aak-  
kosjärjestyksessä liitteessä 1. Tulosten tarkastelussa käytetään artikkeleiden tekstiviit-  
teitä, joiden yhteyteen on merkattu ensimmäisenä artikkelin numero ja toisena artikkelin  
tunnistetiedot, mistä tekstiviite on peräisin.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksena kävi ilmi lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikuttavan  
kokonaisvaltaisesti miesten fyysiseen, psyykkiseen ja seksuaaliseen toimintakykyyn.  
Lantionpohjan lihasten hoidolla voidaan parantaa miesten seksuaaliterveyttä ja tämän  
myötä edistää elämänlaatua.

### 5.1 Miesten seksuaaliterveyttä ja elämänlaatua voidaan edistää lantionpohjan lihas- ten harjoittelulla

Kirjallisuuskatsauksen tuloksena ilmeni, että miesten lantionpohjan lihasten harjoittelulla  
voidaan edistää heidän seksuaaliterveyttensä ja elämänlaatua. Seksuaaliterveyden ja  
elämänlaadun edistäminen lantionpohjan lihasten harjoittelulla sisälsi lisäksi miehen  
seksuaalisen toimintakyvyn edistämisen harjoittelun avulla.



Kuvio 1. Miesten seksuaaliterveyttä ja elämänlaatua voidaan edistää lantionpohjan lihasten harjoittelulla

### 5.1.1 Lantionpohjan lihasten hoito parantaa elämänlaatua ja edistää seksuaaliterveyttä

Cohenin, Gonzalezin ja Goldsteinin tutkimusartikkelissa ilmeni, että lantionpohjan lihasten hoito on parantanut huomattavasti tutkimukseen osallistuneiden miesten seksuaaliterveyttä. (1: 4:53) Lantionpohjan lihasten hoidolla on myös tärkeä merkitys miesten elämänlaadun edistämisessä. Erityisesti lantionpohjan lihasten toimintahäiriöiden, joita ovat virtsaamiseen, ulostamiseen ja seksuaalisiin toimintoihin liittyvien toiminnallisten ja rakenteellisten häiriöiden hoidolla on osoitettu olevan elämänlaatua nostattava ja seksuaaliterveyttä edistävä vaikutus. (2: 85,1.) Lantionpohjan lihasten harjoittelua suositellaankin ensisijaisena hoitomuotona miehille, jotka kärsivät virtsanpidätysongelmista sekä miehille, joille on tulossa tai joille on jo tehty eturauhassyövän leikkaus. (7: 53:3.) Tibaekin ym 2006. tutkimuksessa, jossa kohderyhmänä olivat halvauksen jälkeisistä virtsan pidätysongelmista kärsivät miehet, ilmeni, että lantionpohjan lihasten hoidolla voidaan edistää miesten henkistä hyvinvointia ja lisätä elämänlaadun vireyttä. Tutkimuksessa ne miehet, jotka olivat harjoittaneet lantionpohjanlihaksia kolmen kuukauden ajan,

olivat kokeneet selvästi elämänlaadun parantuneen ja virtsan pidätysongelmien parantuneen, verrattuna kontrolliryhmän miehiin, jotka eivät olleet harjoittaneet lantionpohjan lihaksia. (7:53:3)

Cohenin ym. tutkimuksessa on osoitettu lantionpohjan hoidon parantavan huomattavasti miesten seksuaaliterveyttä erityisesti niillä miehillä, jotka kärsivät kroonisesta eturauhastulehduksesta tai lantion kipuoireyhtymästä (1: 4:53-62.) Lisäksi lantionpohjan lihasten harjoittamisella voidaan parantaa miesten siemensyöksyn määrää, voimakkuutta ja pidentää seksuaalisen huipun kestoa (1:4:53-62.) Lantionpohjan lihasten harjoittelu on tehokas, edullinen ja potilaalle opettavainen hoitomuoto ilman haittavaikutuksia (7:53:3.)

#### 5.1.2 Miehen seksuaalista toimintakykyä voidaan edistää lantionpohjan lihasten harjoittelun avulla

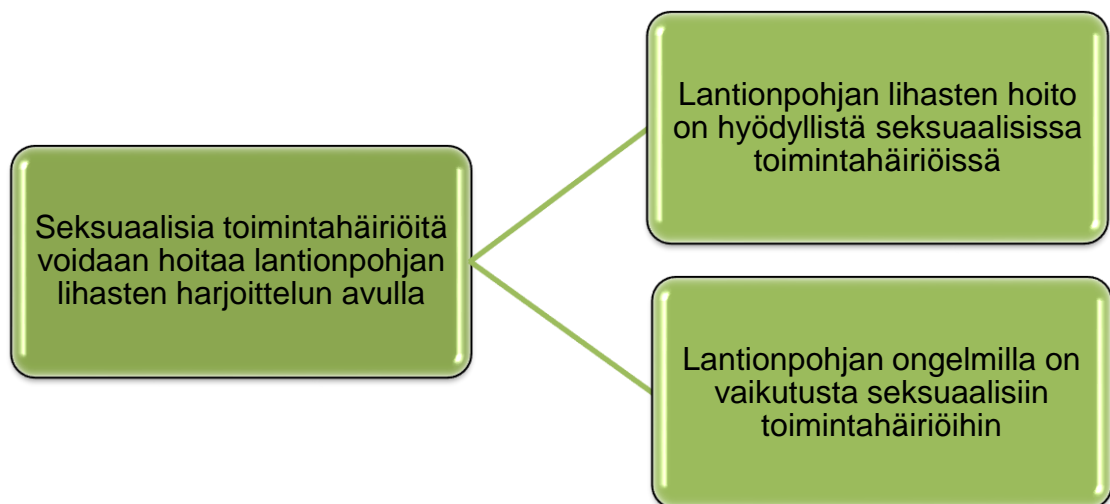
Miesten lantionpohjalla näyttää olevan on vaikutus seksuaaliseen toimintakykyyn (6: 4:4-13). Lantionpohjan lihasten vahvistamisen pitäisi parantaa seksuaalista toimintakykyä (6: 4:4-13). Lantionpohjan kuntoutus ei ainoastaan vahvista lantionpohjan lihasten supistumista ja voimaa, vaan samalla antaa potilaalle mahdollisuuden ymmärtää paremmin näiden lihasten roolia ja saavuttaa paremman kyvyn hallita lihaksia (3:86:2). Lantionpohjan lihasten harjoittelun on osoitettu olevan erityisen hyödyllistä erektiohäiriöistä kärsivillä miehillä, joilla on lievä tai keskivaikea maksan veno-okklusiivinen häiriö (VOD), jossa maksan verisuonissa esiintyy tukkeutumista (1: 4:53-62). Lantionpohjan lihasten toiminta saattaa olla yhteydessä lisääntyneeseen verenkiertoon peniksessä (6: 4:4-13). Joillakin miehillä, jotka kärsivät erektiohäiriöistä, lantionpohjan lihasten harjoittamisen on huomattu lisäävän peniksen jäykkyyttä ja kovuutta ja näin helpottavan työntymistä emättimeen yhdynnän aikana (1: 4:53-62.) Sivalingamin ym 2006 sekä Lantionpohjan lihasten kuntouttaminen todettiin hyödylliseksi erektiohäiriöiden hoidossa. (5:94:12) Lantionpohjan harjoittelu erektiohäiriön hoidossa on osoitettu tehokkaaksi. (4: 66:18) Lavoisierin, Royn, Dantonyn, Watrelotin, Ruggerin ja Dumoulin tutkimusartikkelissa nousi esille lantionpohjan lihasten harjoitusten olevan tärkeitä erektiohäiriöiden hoidossa. Lantionpohjan lihasten kuntouttaminen on hyödyllistä ja järkevä lähestymistapa erektiohäiriön ehkäisemisessä ja hoidossa. (94:12) Miesten lantionpohjan lihasten tehtävänä on myös osallistua hallitsemaan siemensyöksyä (1:4:53-62). La Peran tutkimusartikkelissa noin puolet potilaista, jotka kärsivät ennenaikaisesta ejakulaatiosta paranivat sen jälkeen, kun he oppivat lantionpohjan lihasten roolin ja miten niitä käytetään, miten ajoittaa ejakulaatio ja harjoittaa lantionpohjan lihasten supistamista ennen orgasmia (3: 86,2). Mekanismia,



jolla voidaan hallita siemensyöksyrefleksiä, ei ole täysin ymmärretty; lantionpohjan harjoitukset tarjoavat kuitenkin parempaa kehon tietoisuutta sekä itsetuntemusta, mikä voi auttaa parantamaan itseluottamusta ja hallinnan tunnetta (6:4:4-13). Tietoisuus lantionpohjan lihasten roolista, lantionpohjan kuntoutuksesta ja oppiminen tunnistamaan lantionpohjan lihasten supistumisen ajoitus, ovat tämän tekniikan keskeisiä tekijöitä, jotta voitaisiin estää ja parantaa kontrollia ennenaikaisen siemensyöksyn refleksissä (3:86:2). Lantionpohjan terapian on osoitettu parantavan ennenaikaisen siemensyöksyn hallitsemista ja sallivan merkittävää peniksen suurentumista emättimen sisäisessä ejakulaation latenssivaiheessa miehillä, jotka kärsivät lantionpohjan lihasten toimintahäiriöstä (1:4:53-62). 61% potilaista, jotka kärsivät ennenaikaisesta siemensyöksystä raportoivat, että he pystyivät paremmin hallitsemaan ennen aikaista siemensyöksyään 15-20 lantionpohjan kuntoutuskäynnin jälkeen (6: 4;4-13).

## 5.2 Seksuaalisia toimintahäiriöitä voidaan hoitaa lantionpohjan lihasten harjoittelun avulla

Kirjallisuuskatsauksen tuloksena ilmeni, että seksuaalisia toimintahäiriöitä voidaan hoitaa lantionpohjan lihasten harjoittelun avulla. Lantionpohjan lihasten harjoittelu sisälsi lisäksi sen, että lantionpohjan lihasten hoito on hyödyllistä seksuaalisissa toimintahäiriöissä sekä lantionpohjan ongelmilla on vaikutusta seksuaalisiin toimintahäiriöihin.



Kuvio 2. Seksuaalisia toimintahäiriöitä voidaan hoitaa lantionpohjan lihasten harjoittelun avulla

### 5.2.1 Lantionpohjanlihasten hoito on hyödyllistä seksuaalisissa toimintahäiriöissä

Seksuaalisten toimintahäiriöiden osatekijöiden joukossa, lantionpohjan lihaksilla on tärkeä rooli. Miehet, jotka kärsivät lantionpohjan lihasten ongelmista, mahdollisesti hyötyvät kuntouttavasta lantionpohjan terapiasta (1:4:53-62). Lantionpohjan lihasten fysioterapia on tarpeellinen väline kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan miesten seksuaalisen toimintahäiriöiden ja lantionpohjan kivun hoidossa (1: 4:53-62). Fysioterapiaa, joka sisältää lantionpohjan rentouttamista sekä manuaalisia hoitotekniikoita, olisi suotavaa harkita miesten kroonisen lantionpohjan kipuoireyhtymän hoidossa (6:4:4-13). Todisteiden mukaan lantionpohjalla ja miesten seksuaalisilla toimintahäiriöillä on yhteys. Manuaalinen terapia, jossa vapautetaan kipeitä myofaskia pisteitä lantionpohjassa, yhdistettynä rentoutumisen harjoitteluun, sekä tahdonalaisesti lantionpohjan lihaksia supistamalla, on todettu parantavan lantionpohjan kipuja, virtsatieongelmia ja seksuaalisia toimintahäiriöitä miehillä (1:4:53-62). Johtopäätöksenä voidaan pitää, että miesten lantionpohjan lihasten kivunhoidon täytyisi sisältää fysioterapian eri tekniikoita, jotka sisältävät fysioterapiaa, terapiaharjoituksia, sähköstimulaatiota ja biofeedback-hoitoa (2:85:1).

### 5.2.2 Lantionpohjan ongelmilla on vaikutusta seksuaalisiin toimintahäiriöihin

Seksuaalisten toimintahäiriöiden monien osatekijöiden joukossa lantionpohjalla näyttää olevan tärkeä vaikutus (6:4;4-13). On useampi tutkimus, joissa on esitetty miesten lantionpohjan toimintahäiriöiden ja miesten seksuaalisten toimintahäiriön olevan yhteyksissä toisiinsa. Miesten lantionpohjan toimintahäiriöt ovat yhdistetty erektiohäiriöihin ja ejakulaatio- sekä orgasmihäiriöihin (1: 4:53-62). Lisäksi terveydentilat, jotka liittyvät lantionpohjan toimintahäiriöön, kuten lantion kipu, lantion elinten laskeuma, ja virtsa-tieongelmat, ovat myös yhdistettävissä seksuaalisiin toimintahäiriöihin (3: 86,2). Miesten krooninen lantionpohjan kipuoireyhtymä on yhteyksissä seksuaalisiin toimintahäiriöihin, kuten erektiohäiriöihin, ennenaikaisiin siemensyöksyihin sekä kivuliaaseen erektioon ja orgasmiin (6:4;4-13). Erektiohäiriön mahdollisena syynä, on esitetty olevan lantionpohjan lihasten epätavallisen voimakas lihasjänteys. Se voi johtua lantionpohjan lihasten normaalia voimakkaammasta tai tiheämmästä supistumisesta (1: 4:53-62). Toinen esimerkki lantionpohjan toimintahäiriöiden ja miesten seksuaalisen toimintahäiriöiden välisestä suhteesta on osoitettu olevan kroonisessa eturauhastulehduksessa ja kroonisessa lantion kipuoireyhtymässä (CP/CPSPS). Tähän sairauteen liittyy yleensä virtsaamiseen,

ulostamiseen ja / tai seksuaaliseen toimintaan liittyviä ongelmia. Miehet, joilla on CP/CPPS, voivat kokea kipua jatkuvasti tai ajoittain, ja tämä kipu voi ilmetä istumisen, seisomisen, päivittäisten toimintojen tai seksuaalisten toimintojen yhteydessä (1:4:53-62). Krooninen eturauhastulehdus/krooninen lantion kipuoireyhtymä liittyy voimakkaasti sekä sukupuoli- että lantionpohjan toimintahäiriöihin ja voi merkittävästi vaikuttaa miehen elämänlaatuun sekä parisuhteeseen. Lisäksi yhdessä tutkimuksessa miehillä, joilla oli CP/CPPS, oli suurempi masennusluku verrattuna kontrolleihin (1:4:53-62).

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tulosten perusteella lantionpohjan lihasten harjoittelulla voidaan mahdollisesti parantaa miesten seksuaaliterveyttä ja hyvinvointia. Lantionpohjan lihasten harjoittelun on osoitettu edistävän elämänlaatua. Aineiston analyysin yhteydessä nousi esille, että seksuaaliset toimintahäiriöt voivat olla merkki jostakin perussairaudesta esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet. Miehen terveydentilan kokonaisvaltainen huomiointi on tärkeää ja lantionpohjan lihasten kuntouttamisella voi olla suuriakin vaikutuksia miesten terveyteen. Tämä tieto ei suoraan vastannut tutkimuskysymyksiimme, mutta on aiheen ja luotettavuuden kannalta tärkeää tietoa. Opinnäytetyön jokaisessa tutkimusartikkelin tuloksissa todettiin jollakin tasolla lantionpohjan lihasten harjoittamisen parantaneen miesten seksuaaliterveyttä. Ristiriitaisia tuloksia ei ilmennyt. Aineistoksi valituneissa tutkimuksissa ei käsitelty terveydenhuollon ammattilaisten näkemystä lantionpohjan lihasten hoidon merkityksestä.

Sivalingamin ym 2006 tutkimuksessa ilmeni, että miesten erektiohäiriöitä hoidetaan suuressa määrin oireina esimerkiksi lääkkeiden avulla, eikä pyritä ennaltaehkäisemään näiden syntymistä. Tutkimuksessa korostetaankin, että olisi tärkeää tutkia miehen terveydentilaa tarkemmin, sillä monien erektiohäiriöiden takana voi olla jokin perussairaus, kuten diabetes, selkävaivat, kilpirauhassairaudet, verisuonitaudit tai masennus. Lisäksi erektiohäiriöiden syntyyn voivat vaikuttaa ongelmat parisuhteessa tai muulla sosiaalisella osa-alueella, kuten erilaiset päihteet tai voimakas stressi. Erektiohäiriöstä kärsivää miestä ei saisi leimata, vaan pyrkiä mahdollisimman avoimeen keskustelemaan ilmapiiriin ja kannustamaan siihen, että mies keskustelisi yhä avoimemmin asiasta kumppaninsa kanssa. Kumppanin tuki erektiohäiriöiden hoidossa on hyvin tärkeää. (4:66:18.) Erektiohäiriöstä kärsivät miehet voivat kokea voimakasta itsetunnon laskua, mikä voi vaikuttaa

negatiivisesti sosiaalsiin suhteisiin sekä työuraan. Perehtymällä paremmin miehen henkilökohtaisiin suhteisiin, taloudelliseen tilanteeseen, perhesuhteisiin ja elämäntapaan, voidaan saavuttaa parempia tuloksia erektiohäiriöiden hoidossa. Näkemällä ja ymmärtämällä potilaan terveydentila kokonaisvaltaisesti, erektiohäiriöitä voidaan hoitaa tehokkaammin.

Tuloksissa ilmeni, että miesten lantionpohja on yhteydessä seksuaalisiin toimintahäiriöihin. Seksuaaliset toimintahäiriöt voivat oletettavasti vaikuttaa miehen henkiseen hyvinvointiin. Lantionpohjan kipujen ja vaivojen aiheuttamien häiriöiden hoidossa harjoittelu todettiin hyödylliseksi. (1:4:53-62) Mahtaako lantionpohjan lihasten harjoittelusta ja sen vaikutuksista seksuaaliterveyteen puhumisen vähäisyyteen vaikuttaa se, että vaivaa esiintyy erityisesti ikääntyneimmillä miehillä ja kyseiset vaivat voidaan kokea liian kiusallisiksi puhua. Onko vanhemmalle miesväestölle helpompaa nielaista pilleri ja olla hiljaa? Hoitohenkilökunnalla on iso rooli puheeksi otossa. Seksuaaliterveyden ja lantionpohjan lihasten harjoittelun puheeksi ottaminen miesasiakkaiden kanssa, varmasti auttaisi heitä ymmärtämään vaivaansa paremmin ja rohkaisisi hakemaan apua, kun he ymmärtäisivät vaivan yleisyyden ja sen, että siihen pystyy omalla toiminnallaan vaikuttamaan. Lisäksi tietoisuuden lisääminen lantionpohjan lihasten harjoittelun hyödyistä hoitohenkilökunnan keskuudessa sekä tekemällä aiheen näkyvämmäksi sosiaalisessa mediassa, voitaisiin paremmin tavoittaa miehet, jotka kärsivät lantionpohjan ongelmista.

Opinnäytetyöhön ei löytynyt yhtäkään suomalaista tutkimuskysymykseemme vastaavaa tutkimusartikkelia. Opinnäytetyön tulokset ovat kaikki ulkomaalaisista tutkimusartikkeleista koottuja. Luotettavuuden kannalta olisi merkityksellistä saada myös suomalaista tutkimustietoa. Suomalaisten tutkimusten perusteella voitaisiin tarkastella, millainen vaikutus lantionpohjan lihasten harjoittelulla on erityisesti suomalaisten miesten seksuaaliterveyteen. Lantionpohjan lihakset ovat kuitenkin kaikilla sukupuolesta ja etnisyydestä riippumatta samanlaiset, joten harjoittelun tuloksien olettaisi olevan samat myös Suomessa. Näin ollen opinnäytetyöllämme tuotettua tietoa voitaisiin mahdollisesti hyödyntää terveydenhuollossa, terveyden edistämisen työssä. Opinnäytetyön tekijät tulevat tulevaisuudessa varmasti hyödyntämään tässä työssä tuotettua tietoa terveydenhoitajan ammatissaan.

Opinnäytetyön suunnittelu ja toteuttaminen on kasvattanut molempia tekijöitä ammatillisesti. Olemme oppineet aikataulutuksen tärkeyden, etsimään ja analysoimaan tutkittua tietoa sekä pohtimaan erilaisten tutkimusten eettisyyttä ja luotettavuutta. Opinnäytetyön

tekijöiden aito kiinnostus aihetta kohtaan auttoi viemään prosessin loppuun asti. Työ julkaistetaan posterina Metropolian Mannerheimintien kampuksen aulassa toukokuussa 2019.

## 6.2 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyö tehtiin noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja tulokset ovat uskottavia. Opinnäytetyömme perustui muiden tekemiin tutkimuksiin, joten eettisyyden kannalta on tärkeää merkitä lähdeviitteet oikein. Lähdeviitteiden puutteellinen tai huolimaton merkitseminen loukkaa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2016.) Opinnäytetyössä tekijät vastasivat ensisijaisesti omasta toiminnastaan. Opinnäytetyötä tehdessä, tekijöiden täytyi olla selvillä omista oikeuksistaan, vastuustaan ja velvollisuuksistaan. Opinnäytetyössä huomioitiin aineiston säilyttämiseen sekä tutkimustulosten käyttöön liittyvät kysymykset. Tutkimuksen eettiset kysymykset huomioitiin koko tutkimuksen keston ajan (Kankkunen - Vehviläinen-Julkunen 2009). Jotta tutkimus on hyvä, sitä täytyy ohjata eettinen sitoutuvuus. Eettisyys on osa luotettavuus- ja arviointikriteereitä. Tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus kulkevat käsi-kädessä. (Tuomi - Sarajärvi 2018.)

Opinnäytetyötä ohjasi näyttöön perustuva tutkittu tieto sekä lähdekriittisyys (Leino-Kilpi ja Välimäki 2008: 366.) Työssä etsittiin näyttöön perustuvaa aineistoa ja pyrittiin arvioimaan valittujen aineistojen sekä tuottajien luotettavuutta. Aineiston arvioinnissa kiinnitettiin huomiota tämän ajankohtaisuuteen ja alkuperään. Lähdekriittisyys huomioitiin lähteitä tulkittaessa (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2004: 102.) Toisen käden tiedon käyttämistä pyrittiin välttämään (Tampereen Yliopisto 2012).

Tutkimuksen eettisyyden arvioinnissa tutkimusaineiston analyysi on tärkeää. Tutkimuksen raportointi on tutkijan eettinen velvoite. Opinnäytetyössä raportoitiin tutkimustulokset, jolloin oikeudenmukaisuus, joka ohjaa tutkimustyön eettisiä periaatteita, toteutui. Tutkimustulosten raportointia ohjasi avoimuus, rehellisyys ja tarkkuus kaikissa raportoinnin vaiheissa. Opinnäytetyötä tehtäessä ja tuloksia perusteltaessa toimittiin eettisesti vastuullisesti, eli rehellisesti ja huolellisesti. Tekijöiden oli tärkeää ymmärtää eettisten ratkaisujen seuraukset, jotta tutkimus olisi laadukas. (Kylmä – Juvakka 2012.) Työ tar-

kistettiin väärinkäytösten ehkäisemiseksi Turnitinissa, plagioinnin tunnistusjärjestelmässä, josta saatu yhtäläisyysprosentti oli lähteiden ja artikkelitaulukon suoralainauksen kanssa 21%, ilman lähteitä ja suoralainauksia 11%.

### 6.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksen arvioinnissa on tärkeää alkuperäisten tutkimusten luotettavuus. Luotettavuuteen tällöin vaikuttaa mm. julkaisija, julkaisun ajankohta ja tutkimuksen kirjoittaja. Opinnäytetyön kaikki aineistoksi valikoidut artikkelit, olivat tieteellisiä tutkimusartikkeleita, joiden julkaisukanavien taso oli yksi (1, perustaso). Julkaisukanavien tasot määritellään Julkaisuforumissa, jossa suomalainen tiedeyhteisö arvioi tieteellisten tutkimusten julkaisukanavien laatua. Opinnäytetyön artikkelit haettiin systemaattisesti hoitotieteellisistä tietokannoista ja valitut tutkimukset olivat toteutettu 13 vuoden sisällä. Opinnäytetyön tutkimukset (=7) ovat vieraskielisiä, joten luotettavuuden kannalta oli tärkeää, että tieto on ymmärretty ja suomennettu oikein. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009). Suomennoksissa työpari hyödynsi toistensa osaamista, sanakirjoja sekä ulkopuolisia henkilöitä. Opinnäytetyössä aineisto oli suppea, johtuen siitä, että aihetta oli tutkittu vain vähän. Tämä esti sen, ettei muodostunut liian suurta tulosten ja lainauksen määrää, mikä voisi vaikuttaa luotettavuuteen (Elo yms. 2011) Luotettavuutta tarkastellessa tulee huomioida se, että tutkittua tietoa löytyy aiheeseemme liittyen vain vähän. Tutkimuksia tarvittaisiin enemmän, jotta saataisiin luotettavampaa tietoa miesten lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikutuksesta seksuaaliterveyteen ja hyvinvointiin.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta arvioidessa, hyödynnetään laadullisen tutkimuksen kriteereitä, joita on useita. Kriteereille on yhteistä se, että luotettavuuden lisäämiseksi olisi tärkeää pyrkiä mahdollisimman tarkkaan analyysin raportointiin. Tässä opinnäytetyössä olemme huomioineet tämän lisäämällä analyysin etenemistä kuvaavan taulukon liitteessä 2. Työssä olemme myös osoittaneet tulosten ja aineiston välisen yhteyden artikkelitaulukolla, joka löytyy liitteestä 1. Erityisen tärkeää on tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuus sekä uskottavuuden osoittaminen (Elo - Kyngäs 2007.) Luotettavuutta lisäsi myös se, että kummallakaan tekijöistä ei ollut ennako-odotuksia tulosten suhteen, joten objektiivinen ote säilyi koko prosessin ajan. Myöskin opinnäytetyön työparin hyvä yhteistyö ja yhtäläiset näkemykset saaduista tuloksista lisäsivät työn luotettavuutta. (Tuomi – Sarajärvi 2018).

Opinnäytetyön sisällönanalyysi tekeminen oli työläin vaihe. Erityisesti kategorioiden luominen tuotti haasteita. Tähän vaikutti tutkimusartikkeleiden vähäinen määrä ja myös se, että saaduissa artikkeleissa oli paljon tietoa liittyen lantionpohjan lihasten hoitoon lääkkeellisin tai muiden eri hoitomuotojen menetelmin, mikä ei vastannut suoraan tutkimuskysymyksiin. Tietoa nimenomaan lantionpohjan lihasten harjoittelusta oli niukasti. Haastavuutta lisäsi tutkijoiden kokemattomuus kirjallisuuskatsauksen tekemisessä, mikä vaikuttaa alentavasti luotettavuuteen, sillä työn laatu pohjautuu tutkimusmenetelmien hyvään hallintaan, tulosten monipuoliseen tulkintaan ja näiden oivaltamiseen. (Elo ym. 2014.) Lisäksi huomion arvoista on se, että tutkija pystyy kuvailemaan osan sisällönanalyysin abstrahoinnin kautta syntyvistä käsitteistä, mutta osa jää tutkijan omiksi oivalluksiksi, joita on vaikea kirjoittaa auki, mikä vaikuttaa luotettavuuteen (Elo ym. 2011.) Työn arvoa ja luotettavuutta saattaa heikentää myös tiukka aikataulu. Työpari oli kuitenkin kiinnostunut opinnäytetyön aiheesta, mikä motivoi eteenpäin prosessissa. (Tuomi – Sarajärvi 2018).

#### 6.4 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme perusteella johtopäätökset ovat seuraavat:

- 1) Miesten lantionpohjan lihasten harjoittelun merkitystä on tutkittu vain vähän.
- 2) Miesten lantionpohjan lihasten elinikäinen harjoittelu on tärkeää.
- 3) Miesten lantionpohjan lihasten kunto vaikuttaa seksuaaliterveyteen ja sitä kautta terveyteen kokonaisvaltaisesti.

#### 6.5 Jatkotutkimusehdotukset

- 1) Jatkossa olisi tarpeellista saada lisää tutkimustietoa miesten lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikutuksista seksuaaliterveyteen.
- 2) Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytettiin vain kansainvälisiä tutkimusartikkeleja, sillä suomalaisia tutkimuksia ei ollut yhtäkään. Olisi tärkeää saada suomalaista

tutkittua tietoa miesten lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikutuksista ja hyödyistä.

- 3) Mahdollisissa seuraavissa tutkimuksissa voitaisiin selvittää, millaisia tuloksia voidaan saada paremmalla hoitohenkilökunnan osaamisella ja potilaiden ohjauksella lantionpohjan lihasten harjoittelun tärkeydestä sekä niiden vaikutuksista Suomen kustannuksiin erektiohäiriöiden, lantionkiputilojen ja virtsanpidätysongelmien hoidossa.



## Lähteet

Elo, Satu – Kanste, Outi – Kyngäs, Helvi – Kääriäinen, Maria – Pölkki, Tarja 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* 23 (2). 138 – 148.

Elo, Satu – Kanste, Outi – Kyngäs, Helvi – Kääriäinen, Maria – Pölkki, Tarja – Utrai-  
nen, Kati 2014. *Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness*. SAGE Publi-  
cations Inc.

Elo, Satu – Kyngäs, Helvi 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of  
Advanced Nursing* 62 (1). 107–115.

Harwood, Tracy – Garry, Tony 2003. An Overview of Content Analysis. Verkkodoku-  
mentti. <[https://www.researchgate.net/publication/233543478\\_An\\_Overview\\_of\\_Content\\_Analysis](https://www.researchgate.net/publication/233543478_An_Overview_of_Content_Analysis)> Luettu 15.4.2018

Heikkilä, Asta – Jokinen, Pirkko – Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia  
tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko - Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä:  
Gummerrus kirjapaino Oy.

Huhtala, Teija 2011. Liike lähtee lantiosta. Verkkodokumentti. <[http://www.pelvicus.fi/miesten\\_seksuaalitoimintahairiot.pdf](http://www.pelvicus.fi/miesten_seksuaalitoimintahairiot.pdf)> Luettu 12.02.2018.

Julkaisufoorumi. Julkaisukanavahaku. Verkkodokumentti. <<https://www.tsv.fi/julkaisu-foorumi/haku.php>>. Luettu 26.3.2019.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3-5.  
painos. Helsinki: Sanomapro Oy.

Kairaluoma, M., Aukee, P. & Elomaa, E. 2009. Lantionpohjan toimintaan liittyvät häiriöt  
ja niiden diagnostiikka. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/xme-  
dia/duo/duo97784.pdf](http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97784.pdf)>. Luettu 11.10.2017.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Pub-  
lishing Oy.

Leino-Kilpi, Helena - Välimäki, Maritta. 2008. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY Op-  
pimateriaalit Oy

Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZqA 2010. Seksuaalikas-  
vatuksen standardit Euroopassa. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki 2010. Verk-  
kodokumentti <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-  
4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1)>. Luettu 20.01.2018.

National Institute of Child Health and Human Development. How are pelvic floor disorders diagnosed? Verkkodokumentti. <<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/pelvicfloor/conditioninfo/pages/diagnosed.aspx>> Luettu 14.10.2017.

Pelvic support problems. National Institute of Child Health and Human Development. MedPub. Verkkodokumentti. <[https://medlineplus.gov/pelvic-support-problems.html#cat\\_92](https://medlineplus.gov/pelvic-support-problems.html#cat_92)> Luettu 14.10.2017.

Pelvic support problems 2014. RelayHealth. Verkkodokumentti. <[https://www.summit-medicalgroup.com/library/adult\\_health/wha\\_pelvic\\_support\\_problems/](https://www.summit-medicalgroup.com/library/adult_health/wha_pelvic_support_problems/)> Luettu 12.02.2018

Siegel, Andrew 2014. Pelvic floor muscle training in males: practical applications. Verkkodokumentti. <[https://ac.els-cdn.com/S0090429514002738/1-s2.0-S0090429514002738-main.pdf?\\_tid=7ce1d724-002a-11e8-ae31-00000aab0f01&acdnat=1516704492\\_36314ec8bc33f872f754f808b948838e](https://ac.els-cdn.com/S0090429514002738/1-s2.0-S0090429514002738-main.pdf?_tid=7ce1d724-002a-11e8-ae31-00000aab0f01&acdnat=1516704492_36314ec8bc33f872f754f808b948838e)> Luettu 22.1.2018.

Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.): Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, sarja A: 73. 7–22.

Sulosaari, Virpi – Kajander-Unkuri, Satu 2016. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.): Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, sarja A: 73. 107–117.

Tampereen Yliopisto. 2012. Lähdekritiikki. Verkkodokumentti. <<http://www.uta.fi/hes/tiedostot/Kirjoittamisen%20perusopas%20kokonaisuudessaan.pdf>> Luettu 23.1.2018.

Tiitinen, Aila 2017. Lantionpohjan vaivat. Lääkärikirja Duodecim. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01122](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01122)> Luettu 12.10.2017.

Tovari 2016. Lantionpohjan lihakset – vahvistaminen, harjoittelu & fysioterapia. Hieros Oy. Verkkodokumentti. <<https://www.hieros.fi/lantionpohjan-lihakset/>> Luettu 28.5.2018.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6.painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2016. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkodokumentti. <[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Luettu 23.1.2018.

Vehkaperä, Ulla – Pirilä, Kaarina – Roivas, Marianne (toim.) 2013. Innostu ja innovoi. Käsikirja innovaatioprojektiopintoihin. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. Oiva-Oppimateriaalit 1. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Vuorela, Piia 2017. Virtsankarkailun taloudellinen arviointi. Kaypa hoito. Verkkodokumentti. <<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01799#R2>> Luettu 23.04.2019

Walldén, Jenna. Vahva lantionpohja. TULE tietokeskus. Verkkodokumentti. <<https://tule.fi/vahva-lantionpohja/>> Luettu 20.4.2019

## Artikkelitaulukko

Numero	Tekijät, vuosi, maa, tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Aineiston keruu ja analysointi	Päätulokset	Huomattavaa
1.	Cohen, D. – Gonzalez, J. – Goldstein, I. 2016. USA The Role of Pelvic Floor Muscles in Male Sexual Dysfunction and Pelvic Pain.	Tarkoituksena on tutkia ja osoittaa, kuinka lantionpohjan lihasten fysioterapia voi parantaa hoitoa miesten seksuaalisiin toimintahäiriöihin.	Miehet.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus Alkuperäistutkimukset N=2	Miesten seksuaalilla toimintahäiriöllä ja lantionpohjalla on yhteys sekä lantionpohjan lihasten terapiasta on hyötyä miehille, jotka kärsivät jostakin seksuaalisesta toimintahäiriöstä.	Lantionpohjan lihasten terapia on tarpeellinen bio-neuro-muskuloskeletaalisessa psykososiaalisessa lähestymisessä miesten seksuaalisten toimintahäiriöiden ja lantionpohjan kipujen hoitoon.
2.	Curreli, A. – Furio, F. – Fusco, F. – Grimaldi, G. – Pischredda, A. 2013. Italia. Pelvic Floor and Sexual Male Dysfunction.	Artikkelissa arvioidaan tietoa ja tutkitaan onko lantionpohjan lihasten kuntoutus tekniikoilla terveyttä ja elämänlaatua parantava vaikutus	Miehet.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus Alkuperäistutkimukset N=9	Kyseisessä kirjallisuuskatsauksessa on mahdollista arvioida lantionpohjan lihasten kuntoutuksen merkitystä elämänlaadun ja terveyden parantamisen kannalta.	Lisääntynyt lihasjänteys tai lihasheikkous voi vaikuttaa lantionpohjan toimintaan.

Numero	Tekijät, vuosi, maa, tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Aineiston keruu ja analysointi	Päätulokset	Huomattavaa
3.	Giuseppe La Pera 2014. Italia. Awareness and timing of pelvic floor muscle contraction, pelvic exercises and rehabilitation of pelvic floor in lifelong premature ejaculation: 5 years experience.	Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida parantuvuutta potilaissa, joilla on esiintynyt pitkään ennen aikaista siemensyöksyä. Tutkimukseen osallistuneille miehille annettiin tietoa lantionpohjan lihasten merkityksestä. Tämän jälkeen miehille opetettiin, kuinka hallita lantionpohjan lihaksia sekä kuinka ajoittaa oikeanlainen lantionpohjan lihasten supistus pre-orgasmisen vaiheen aikana. Lisäksi osa miehistä sai myös lantionpohjan lihasten kuntouttavaa terapiaa sekä sähköimpulssihoitoa.	Tutkimukseen valittiin 108 miestä, jotka ovat kärsineet pitkään ennen aikaista siemensyöksystä. 78 miestä suoritti tutkimuksen loppuun. Miesten keski-ikä oli 40 vuotta, vaihteluvälillä 18-64. Tutkimuksesta jätettiin pois ne miehet, jotka kärsivät erektio- ja eturauhashäiriöistä.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus Alkuperäistutkimukset N=8	54% miehillä, jotka harjoittivat lantionpohjan lihaksia säännöllisesti, ennen aikaaiset siemensyöksyt paranivat ja he oppivat hallitsemaan siemensyöksyään. Ymmärrys ja tieto lantionpohjan lihaksista on suuressa roolissa paranemisen suhteen. Lantionpohjan lihaksilla vaikuttaa olevan merkitystä seksuaalisiin toimintahäiriöihin. Lantionpohjan kivun hoidon tulisi sisältää fyioterapiaa, harjoitteita, sähköstimulaatiota ja bfb:tä.	Lantionpohjan toimintahäiriöiden hoito voi parantaa seksuaaliterveyttä ja elämänlaatua.

Numero	Tekijät, vuosi, maa, tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Aineiston keruu ja analysointi	Päätulokset	Huomattavaa
4.	Hashim, H. – Schwaibold, H. – Sivalingam, S. 2006. Englanti.  An Overview of the Diagnosis and Treatment of Erectile Dysfunction.	Tarkoituksena tutkia metodeita erektiohäiriöiden diagnosointiin ja hoito vaihtoehtoihin sekä tuottaa käytännön neuvoja miten erektiohäiriöitä voidaan hallita.	Miehet.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus Alkuperäistutkimukset N=23	Ennenaikainen ejakulaatio diagnosoidaan yhä useammin. Se voi olla merkki sairaudesta, ja pitäisi huomioida terveyden mittarina miesväestössä.	
5.	Lavoisier, P. – Roy, P. – Dantony, E. – Watrelot, A. – Ruggeri, J. – Dumoulin, S. 2014. USA. Pelvic-floor muscle rehabilitation in erectile dysfunction and premature ejaculation.	Tutkimuksen tarkoituksena oli päätellä voiko lantionpohjan lihasten vahvistamisen interventiolla olla yhteys nousseen suonensisäiseen paineeseen joka lisäisi peniksen jäykkyyttä.	122 miestä, jotka kärsivät erektiohäiriöstä ja 108 miestä, jotka kärsivät ennenaikaisesta siemensyöksystä.	30 minuutin hoitosessiot vapaaehtoinen lihassupistus ja sähköstimulaatio lihasten voiman lisäämiseen. 20 hoitosessiota, joiden aikana katsottiin lihasten supistusvoimaa.	Lantionpohjan lihasten kuntoutus oli hyödyllistä erektiohäiriöstä kärsivillä miehillä.	Lantionpohjan lihasten kuntouttamisen vaikutusta ennenaikaisesta ejakulaatiosta kärsivillä miehillä ei pystytty arvioimaan täysin, se vaatisi melko vaikeasti suunniteltavaa kliinistä kokeilua.

Numero	Tekijät, vuosi, maa, tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Aineiston keruu ja analysointi	Päätulokset	Huomattavaa
6.	Talli Yehuda Rosenbaum. 2007. Israel. Pelvic floor involvement in male and female sexual dysfunction and the role of pelvic floor rehabilitation in treatment: A literature review.	Arvioida lantionpohjan lihasten roolia optimaalisten seksuaalisten toimintojen edistämässä ja arvioida lantionpohjan kuntoutuksen vaikutusta seksuaalisten toimintahäiriöiden hoidossa.	Miehet ja naiset, jotka kärsivät lantionpohjan lihasten toimintahäiriöistä.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus Alkuperäistutkimukset N=12	Miesten ja naisten lantionpohjan lihakset ovat aktiiviset kiihottuessa ja orgasmin aikana. Lantionpohjan lihasten heikkous voi vaikuttaa negatiivisesti kyseisen vaiheen aikana. Lantionpohjan lihasten kireydellä on suuri vaikutus lantionpohjan kipuihin.	Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöt, kuten lantionpohjan kipu, lantionpohjan elinten laskeuma, virtsan pidätysongelmat, ovat yhdistettävissä seksuaalisiin toimintahäiriöihin.
7.	Tibaek, S. – Gard, G. –Dehlendorff, C. – Iversen, H – Biering-Soerensen, F. – Jensen, R. 2017. Tanska. Can pelvic floor muscle training improve quality of life in men with mild to moderate post-stroke and lower urinary tract symptoms?	Arvioida lantionpohjan lihasten harjoittamisen vaikutuksia miehissä, jotka kärsivät halvauksen jälkeisestä virtsan pidätys vaikeuksista.	31 miestä, keski-ikä 68 vuotta, halvauksen jälkeen virtsan pidätysongelmista kärsiviä. 30 miestä osallistui tutkimuksen loppuun asti.	Systemaattinen, kontrolloitu ja intensiivinen lantionpohjan lihasten hoito-ohjelma, joka kesti 3 kuukautta. Kontrolliryhmän jäsenet eivät saaneet mitään tiettyä virtsan pidätysongelmiin kohdennettua hoitoa. SF ja N-QoL kyselyillä mitattiin hoidon tehoa.	Hoidetulla ryhmällä näkyi huomattavaa parannusta ennen hoitoa ja hoidon jälkeen elinvoimassa ja tunnetasolla. Tilastollisesti isoja eroja ei ollut ryhmien välillä.	Lantionpohjan lihasten hoito voi parantaa henkistä hyvinvointia ja lisätä elinvoimaa halvauksen jälkeen virtsan pidätysongelmista kärsivillä miehillä.

## Analyysin eteneminen

Alkuperäinen ilmaus (artk. nro)	Käännös	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<i>"Among the many factors involved in sexual dysfunction, pelvic floor seems to have an important role. In conclusion, the treatment of male chronic pelvic pain should also consider physiotherapy techniques that include physical therapy, therapeutic exercises, electrical stimulation and BFB."</i> 85,1 (2)	Seksuaalisen toimintahäiriön osatekijöiden joukossa lantionpohjan lihaksilla on tärkeä rooli. Johtopäätöksenä miesten lantionpohjan lihasten kivunhoito täytyisi sisältää fysioterapia tekniikoita, jotka sisältää fysioterapiaa, terapia harjoituksia, sähköstimulaatiota ja biofeedback-hoitoa.	Lantionpohjan lihaksilla on tärkeä merkitys seksuaalisiin toimintahäiriöihin ja miesten lantionpohjan lihasten kipua tulee hoitaa usealla eri fysioterapian hoitomuodolla.	<b>Lantionpohjan lihasten hoidolla fysioterapian keinoin, on tärkeä merkitys seksuaalisten toimintahäiriöiden hoidossa. (2)</b>	<b>Lantionpohjan lihasten hoito on hyödyllistä seksuaalisissa toimintahäiriöissä.</b>	<b>Seksuaalisia toimintahäiriöitä voidaan hoitaa lantionpohjan lihasten harjoittelun avulla.</b>
<i>"Pelvic floor physical therapy is a necessary tool in a more comprehensive bio-neuromusculoskeletal-psychosocial approach to the treatment of male sexual dysfunction and pelvic pain."</i> 4:53-62 (1)	Lantionpohjan lihasten fysioterapia on tarpeellinen väline kokonaisvaltaisessa bio-neuromuskulaarisessa-psykososiaalisessa lähestymisessä miesten seksuaalisen toimintahäiriöiden ja lantionpohjan kivun hoidossa.	Miesten lantionpohjan lihasten kivun ja seksuaalisten toimintahäiriöiden hoidossa lantionpohjan lihasten fysioterapia on tarpeellista.			
<i>"Physical therapy that includes pelvic floor feedback and manual therapy techniques should be considered as well in the treatment of male chronic pelvic pain."</i> 4:4-13 (6)	Fysioterapiaa, joka sisältää lantionpohjan rentouttamista sekä manuaalisia hoitotekniikoita, olisi suotavaa harkita miesten kroonisen lantionpohjan kipuoireyhtymän hoidossa.	Fysioterapia on suotavaa miesten kroonisen lantionpohjan kipuoireyhtymän hoidossa.			
<i>"Evidence suggests a close relationship between the pelvic floor and male sexual dysfunction and a potential therapeutic benefit from pelvic floor therapy for men who suffer from these conditions."</i> 4:53-62 (1)	Todisteiden mukaan lantionpohjalla ja miesten seksuaalisilla toimintahäiriöillä on yhteys sekä miehille, jotka kärsivät näistä ongelmista on mahdollinen kuntouttava hyöty lantionpohjan terapiasta.	Lantionpohjan terapiasta on hyötyä miehille, jotka kärsivät seksuaalisista toimintahäiriöistä ja lantionpohjan ongelmista.	<b>Lantionpohjan lihasten kivun ja seksuaalisten toimintahäiriöiden hoito terapialla ja sen eri menetelmillä on hyödyllistä. (2)</b>		
<i>"Manual therapy to release painful myofascial trigger points in the pelvic floor, combined with paradoxical relaxation training involving relaxation of the pelvic floor muscles by first performing a volitional contraction, has been shown to improve symptoms of pelvic pain, lower urinary tract symptoms, and sexual dysfunction in men."</i> 4:53-62 (1)	Manuaalinen terapia, jossa vapautetaan kiipeitä myofaskia pisteitä lantionpohjassa, yhdistettynä paradoksisen rentoutumisen harjoitteluun sisältäen lantionpohjan lihasten rentouttamisen, ensin tahdonalaisesti supistamalla, on todettu parantavan lantionpohjan kipuja, virtsatieongelmia sekä seksuaalisia toimintahäiriöitä miehillä.	Lantionpohjan lihasten terapialla ja sen erilaisilla rentoutusmenetelmillä, on osoitettu olevan parantavaa vaikutusta lantionpohjan kivuissa, pidätysongelmissa sekä seksuaalisista toimintahäiriöistä kärsivillä miehillä.			
<i>There are many examples of the relationship between function/dysfunction and male sexual</i>	On paljon esimerkkejä, joissa on esitetty miesten toiminnan/toimintahäiriön ja miesten seksuaalisen toiminnan/toimintahäiriön	Miesten lantionpohjan ongelmat vaikuttavat seksuaalisiin	<b>Lantionpohjalla ja sen ongelmilla on</b>	<b>Lantionpohjan ongelmilla on</b>	



Alkuperäinen ilmaus (artk. nro)	Käännös	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
<i>function/dysfunction. Male pelvic floor dysfunction has been associated with erectile dysfunction as well as dysfunction of ejaculation and orgasm. 4:53-62 (1)</i>	olevan yhteyksissä toisiinsa. Miesten lantionpohjan toimintahäiriöt ovat yhdistetty erektiohäiriöihin ja ejakulaatio- sekä orgasmihäiriöihin.	toimintahäiriöihin, kuten erektio-, ejakulaatio ja orgasmihäiriöihin.	<b>vaikutusta seksuaalisiin toimintahäiriöihin. (2)</b>	<b>vaikutusta seksuaalisiin toimintahäiriöihin.</b>	
<i>"Among the multiple factors involved in sexual dysfunction, the pelvic floor appears to have an important influence." 4:4-13 (6)</i>	Seksuaalisten toimintahäiriöiden monien osatekijöiden joukossa lantionpohjalla näyttää olevan tärkeä vaikutus.	Lantionpohjalla on tärkeä merkitys seksuaalisissa toimintahäiriöissä.			
<i>"Conditions related to pelvic floor dysfunction, such as pelvic pain, pelvic organ prolapse, and lower urinary tract symptoms, are correlated with sexual dysfunction." 86,2 (3)</i>	Terveydentilat, jotka liittyvät lantionpohjan toimintahäiriöön, kuten lantion kipu, lantion elinten laskeuma, ja virtsatieongelmat, ovat yhdistettävissä seksuaalisiin toimintahäiriöihin.	Lantionpohjan toimintahäiriöihin liittyvät terveydentilat, kuten lantion kipu, lantion elinten laskeumat ja virtsatieongelmat vaikuttavat seksuaalisiin toimintahäiriöihin.	<b>Lantionpohjan kiputilat ja lihasjännite vaikuttavat seksuaalisiin toimintahäiriöihin. (2)</b>		
<i>"Male chronic pelvic pain syndrome is associated with sexual dysfunction, including erectile dysfunction, premature ejaculation and painful erection and orgasms." 4:4-13 (6)</i>	Miesten krooninen lantionpohjan kipuoireyhtymä on yhteyksissä seksuaalisiin toimintahäiriöihin, kuten erektiohäiriöihin, ennenaikaisiin siemensyöksyihin sekä kivuliaaseen erektioon ja orgasmiin.	Lantionpohjan krooninen kipuoireyhtymällä on yhteys seksuaalisiin toimintahäiriöihin sekä kivuliaaseen orgasmiin ja erektioon.			
<i>"Abnormally high pelvic floor muscle tone, which consists of pelvic floor muscles that contract more often or more strongly than necessary, or that rest in a state of higher than normal activity, has been suggested as a possible cause of erectile dysfunction. 4:53-62 (1)</i>	Erektiohäiriön mahdollisena syynä, on esitetty olevan lantionpohjan lihasten epätavallisen voimakas lihasjännite. Se voi johtua lantionpohjan lihasten normaalia voimakkaammasta tai tiheimmästä supistumisesta.	Lantionpohjan lihasten lihasjännite voi olla syynä miesten erektiohäiriöihin.			
<i>"Another example of the relationship between pelvic floor dysfunction and male sexual dysfunction has been shown in chronic prostatitis/chronic pelvic pain syndrome (CP/CPPS). This condition is usually associated with problems with urination, defecation, and/or sexual activity. Men with CP/CPPS may experience pain constantly or intermittently, and this pain can occur with sitting, standing, routine daily activity, or sexual activity." 4:53-62 (1)</i>	Toinen esimerkki lantionpohjan toimintahäiriöiden ja miesten seksuaalisen toimintahäiriöiden välisestä suhteesta on osoitettu olevan kroonisessa eturauhastulehduksessa / kroonisessa lantion kipuoireyhtymässä (CP / CPPS). Tähän sairauteen liittyy yleensä virtsaamiseen, ulostamiseen ja / tai seksuaaliseen toimintaan liittyviä ongelmia. Miehet, joilla on CP / CPPS, voivat kokea kipua jatkuvasti tai ajoittain, ja tämä kipu voi ilmetä istumisen, seisomisen, päivittäisten toimintojen tai seksuaalisten toimintojen yhteydessä.	Lantionpohjan toimintahäiriöiden on osoitettu esiintyvän kroonisessa eturauhastulehduksessa tai kroonisessa lantion kipuoireyhtymässä. Oireina voivat olla virtsaamiseen, ulostamiseen ja seksuaalisiin toimintoihin liittyviä ongelmia. Kipua esiintyy päivittäisten ja seksuaalisten toimintojen yhteydessä.			

Alkuperäinen ilmaus (artk. nro)	Käännös	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
<i>“Chronic prostatitis/chronic pelvic pain syndrome is strongly associated with both sexual and pelvic floor dysfunction and can significantly impact a man’s quality of life and relationships. In one study, men with CP/CPPS had greater rates of depression when compared with controls.” 4:53-62 (1)</i>	Krooninen eturauhastulehdus / krooninen lantionkipu liittyy voimakkaasti sekä sukupuoli- että lantionpohjan toimintahäiriöihin ja voi merkittävästi vaikuttaa miehen elämänlaatuun sekä parisuhteeseen. Yhdessä tutkimuksessa miehillä, joilla oli CP / CPPS, oli suurempi masennusluku verrattuna kontrolleihin.	Lantionpohjan toimintahäiriöt voivat vaikuttaa merkittävästi miesten elämänlaatuun ja parisuhteeseen. Ne myös lisäävät riskiä sairastua masennukseen.			
<i>“Hypertonus of the pelvic floor is a significant component of sexual pain disorders in women and men.” 86,2 (3)</i>	Lantionpohjan lisääntynyt lihasjännitys on merkittävä tekijä seksuaalisissa kiputiloissa naisilla ja miehillä.	Lantionpohjan lihasjännitys on merkittävä tekijä seksuaalisissa kiputiloissa miehillä.			
<i>“Treating pelvic dysfunction may improve sexual health and quality of life.” 85, 1 (2)</i>	Lantionpohjan toimintahäiriön hoito voi edistää seksuaaliterveyttä ja elämänlaatua.	Lantionpohjan toimintahäiriön hoidolla on merkitystä seksuaaliterveyden ja elämänlaadun edistämisessä.	<b>Lantionpohjan lihasten hoidolla on elämänlaatua parantava ja seksuaaliterveyttä edistävä vaikutus. (1)</b>	<b>Lantionpohjan lihasten hoito parantaa elämänlaatua ja edistää seksuaaliterveyttä.</b>	<b>Miesten seksuaaliterveyttä ja elämänlaatua voidaan edistää lantionpohjan lihasten harjoittelulla.</b>
<i>“PFMT is recommended as the first-line treatment in conservative treatment of men with LUTS before and after prostatectomy.” 53:3 (7)</i>	Lantionpohjan lihasten harjoittelua suositellaan ensisijaisena hoitomuotona miehille, jotka kärsivät virtsanpidätysongelmista sekä miehille, joille on tulossa tai joille on jo tehty eturauhassyövän leikkaus.	Lantionpohjan lihasten harjoittelu on ensisijainen hoitomuoto miehille, joille on tehty prostatektomia tai hei kärsivät virtsanpidätysongelmista.			
<i>“Pelvic floor muscle training (PFMT) is an effective, inexpensive and therapeutic patient education treatment without side effects.” 53:3 (7)</i>	Lantionpohjan lihasten harjoittelu on tehokas, edullinen ja potilaalle opettavainen hoitomuoto ilman haittavaikutuksia.	Lantionpohja lihasten harjoittelu on tehokas hoitomuoto ilman haittavaikutuksia.			
<i>“PFMT may improve the emotional health and vitality domains of QoL...”53, 3 (7)</i>	Lantionpohjan lihasten hoito voi edistää henkistä hyvinvointia ja elämänlaadun viireysluokkaa.	Lantionpohjan lihasten hoito voi edistää henkistä hyvinvointia ja elämänlaatua.			
<i>“Treatment of the pelvic floor has been shown to result in significant functional improvement of sexual health in selected men with concomitant pelvic floor and sexual dysfunction, especially in the CP/CPPS.” 4:53-62(1)</i>	Lantionpohjan hoidon on osoitettu parantavan huomattavasti tutkimuksessa osoitettujen miesten seksuaaliterveyttä erityisesti niillä miehillä, jotka kärsivät kroonisesta eturauhastulehduksesta tai lantionkipuoireyhtymästä	Lantionpohjan lihasten hoidolla voidaan parantaa miesten seksuaaliterveyttä.			

Alkuperäinen ilmaus (artk. nro)	Käännös	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
<i>"Pelvic floor muscle training may act to optimize ejaculatory volume, force, and intensity of sexual climax" 4:53-62 (1)</i>	Lantionpohjan lihasten harjoittamisella voidaan parantaa siemensyöksyn määrää, voimakkuutta ja pidentää seksuaalisen hui-pun kestoa.	Lantionpohjan lihasten harjoit-taminen vahvistaa siemen-syöksyjä ja pidentää orgas-mia.			
<i>"Pelvic floor muscle rehabilitation was found to be beneficial in erectile dysfunction." 94,12 (5)</i>	Lantionpohjan lihasten kuntoutus todettiin hyödylliseksi erektiohäiriön hoidossa.	Lantionpohjan lihasten harjoit-telu on hyödyllistä erektiohäiri-öiden hoidossa.	<b>Lantionpohjan li-hasten harjoitte-lulla voidaan eh-käistä ja hoitaa erektiohäiriötä. (1)</b>	<b>Miehen seksu-aalista toimin-takykyä voi-daan edistää lantionpohjan lihasten har-joittelun avulla.</b>	
<i>"The use of pelvic floor exercise (PFE) for the treatment of ED has been shown to be effective.." 66(18)(4)</i>	Lantionpohjan harjoittelu erektiohäiriön hoidossa on osoitettu tehokkaaksi.	Erektiohäiriön hoidossa lanti-onpohjan harjoittelu on hyö-dyllistä.			
<i>"...pelvic floor muscle exercises appear to have merit as a treatment for ED and that they are a realistic noninvasive first-line approach for the prevention and treatment for ED." 94,12 (5)</i>	Lantionpohjan lihasten harjoitukset vaikut-tavat olevan tärkeitä erektiohäiriön hoi-dossa ja ne ovat realistisia noninvasiivisia lähestymistapoja erektiohäiriön ehkäisemi-nessä ja hoidossa.	Erektiohäiriön ehkäisyssä ja hoidossa lantionpohjan lihas-ten harjoittamisella on suuri merkitys.			
<i>"Pelvic floor muscle exercise appears to be especially beneficial in men with erectile dys-function due to mild or moderate veno-occlu-sive dysfunction." 4:53-62 (1)</i>	Lantionpohjan lihasten harjoittelun on osoi-tettu olevan erityisen hyödyllistä erektiohäi-röistä kärsivillä miehillä, joilla on lievä tai keskivaikea veno-okklusiivinen toimintahäi-rö. ( harjoittelu jotka vahvistavat lihaksia ja vähentävät niiden heikkoutta.)	Lantionpohjan lihasten harjoit-telu on hyödyllistä miehillä, jotka kärsivät lievästä tai keski-vaikeista erektiohäiriöistä.			
<i>"Pelvic floor muscle function may be involved in the enhancement of blood flow to the penis..." 4:4-13(6)</i>	Lantionpohjan lihasten toiminta saattaa olla yhteydessä lisääntyneeseen veren-kiertoon peniksessä.	Lantionpohjan lihasten kun-nolla on merkitystä miehen seksuaaliseen toimintakykyyn.			
<i>"The pelvic floor rehabilitation not only rein-forces the tone and strength of contraction of the pelvic floor muscles but at the same time allows the patient to better understand the role of these muscles and acquire the capacity to perform the contraction selectively." 86:2</i>	Lantionpohjan kuntoutus ei ainoastaan vahvista lantionpohjan lihasten supistu-mista ja voimaa, vaan samalla antaa poti-lalle mahdollisuuden ymmärtää paremmin näiden lihasten roolia ja saavuttaa parem-man kyvyn hallita lihaksia.	Lantionpohjan lihasten parem-malla ymmärryksellä ja kun-toutuksella miehet voivat saa-vuttaa paremman kyvyn lihas-ten hallinnassa.	<b>Lantionpohjan li-hasten kunnolla ja lihasten vahvista-misella voidaan vaikuttaa miehen seksuaaliseen toi-mintakykyyn.(1)</b>		
<i>"Male pelvic floor muscle training has been shown to increase penile rigidity and penile</i>	Joillakin miehillä, jotka kärsivät erektiohäi-röistä, lantionpohjan lihasten harjoittami-	Lantionpohjan lihasten harjoit-telu lisää peniksen jäykkyyttä			

Alkuperäinen ilmaus (artk. nro)	Käännös	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
<i>hardness in some men with erectile dysfunction, potentially facilitating vaginal penetration during thrusting.” 4:53-62 (1)</i>	sen on huomattu lisäävän peniksen jäykkyyttä ja kovuutta ja näin helpottavan työntymistä emättimeen yhdynnän aikana.	ja kovuutta, helpottaen työntymistä emättimeen yhdynnän aikana.			
<i>”...pelvic floor muscle strengthening should improve sexual function.” 4:4-13 (6)</i>	Lantionpohjan lihasten vahvistamisen pitäisi parantaa seksuaalista toimintakykyä.	Lantionpohjan lihasten vahvistaminen parantaa seksuaalista toimintakykyä.			
<i>”The pelvic floor of male appears to have some impact on sexual function...” 4:4-13(6)</i>	Miesten lantionpohjalla näyttää olevan vaikutus seksuaaliseen toimintakykyyn.	Miesten lantionpohjalla on ilmeisesti vaikutus seksuaaliseen toimintakykyyn.			
<i>”In this study, approximately half of the patients with premature ejaculation were cured after they learned role and use of the muscles of the pelvic floor, having learned the timing of execution and maintenance of contraction of the pelvic floor muscles during the sensation of the pre-orgasmic phase and having undergone PFR.” 86,2 (3)</i>	Tässä tutkimuksessa noin puolet potilaista, jotka kärsivät ennenaikaisesta ejakulaatiosta paranivat sen jälkeen, kun he oppivat lantionpohjan lihasten roolin ja sen miten niitä käytetään, miten ajoittaa ejakulaatio ja harjoittaa lantionpohjan lihasten supistamista ennen orgasmia.	Ennenaikainen ejakulaatio voidaan parantaa ymmärtämällä lantion pohjan lihasten rooli ja oppimalla hallitsemaan lantionpohjan lihaksia.	<b>Lantionpohjan lihasten harjoittelulla voidaan hoitaa ennenaikaista ejakulaatiota.(1)</b>		
<i>”The mechanism behind actually controlling the ejaculatory reflex is not clearly understood; however, the pelvic floor exercises do provide self-familiarity and body awareness, which may help improve self-confidence and sense of control.” 4:4-13 (6)</i>	Mekanismia, jolla voidaan hallita siemensyöksyrefleksiä, ei ole täysin ymmärretty; lantionpohjan harjoitukset tarjoavat kuitenkin parempaa kehon tietoisuutta sekä itsetuntemusta, mikä voi auttaa parantamaan itseluottamusta ja hallinnan tunnetta.	Lantionpohjan harjoitusten kautta kehon tietoisuus ja itsetuntemus paranevat, mikä parantaa kehon hallintaa ja nostattaa itseluottamusta.			
<i>”Male pelvic floor muscle function also is involved in coordinating ejaculation” 4:53-62 (1)</i>	Miesten lantionpohjan lihasten tehtävä on myös osallistua hallitsemaan siemensyöksyä.	Lantionpohjan lihakset osallistuvat hallitsemaan siemensyöksyä.			
<i>”Awareness of the role of the pelvic floor muscles, the pelvic floor rehabilitation and learning to recognize the timing of the execution and maintenance of contraction of the pelvic floor muscles are the crucial elements of this technique in order to inhibit and improve control over the ejaculatory reflex.” 86:2 (3)</i>	Tietoisuus lantionpohjan lihasten roolista, lantionpohjan kuntoutuksesta ja oppiminen tunnustamaan lantionpohjan lihasten supistumisen ajoitus ja ovat tämän tekniikan keskeisiä tekijöitä, jotta voitaisiin estää ja parantaa kontrollia ennenaikaisen siemensyöksyn refleksissä.	Ennenaikaista siemensyöksyä voidaan parantaa ja estää oppimalla kontrolloimaan ja hallitsemaan paremmin lantionpohjan lihaksia ja niiden supistumista.			

Alkuperäinen ilmaus (artk. nro)	Käännös	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
<i>“Pelvic floor therapy has been shown to improve control over ejaculatory delay and allow significant increases in intravaginal ejaculatory latency times in men with pelvic floor muscle dysfunction.” 4:53-62 (1)</i>	Lantionpohjan terapian on osoitettu parantavan ejakulaation myöhäistämisen hallitsemista ja sallivan merkittävää suurentumista emättimen sisäisessä ejakulaation latenssivaiheessa miehillä, jotka kärsivät lantionpohjan lihasten toimintahäiriöstä.	Miehet, jotka kärsivät lantionpohjan lihasten toimintahäiriöistä sekä ennenaikaisesta ejakulaatiosta ovat hyötäneet lantionpohjan lihasten terapiasta.			
<i>“...61% of patients with PE (N=18) reported that they were better able to control ejaculatory reflex after 15-20 sessions of pelvic floor rehabilitation.” 4:4-13 (6)</i>	61% potilaista, jotka kärsivät ennenaikaisesta ejakulaatiosta raportoivat, että he pystyivät paremmin hallitsemaan ejakulointi reaktiotaan 15-20 lantionpohjan kuntoutuskäynnin jälkeen.	Lantionpohjan lihasten kuntoutus auttoi potilaita, jotka kärsivät ennenaikaisesta ejakulaatiosta.			

