

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Lähteenmäki, M-L. & Törnävä, M. (2020) Miksi lantionpohjalla on niin iso merkitys hyvinvoinnille?  
TAMK-blogi, 29.1.2020.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/teema2/miksi-lantionpohjalla-on-niin-iso-merkitys-hyvinvoinnille/>

# Miksi lantionpohjalla on niin iso merkitys hyvinvoinnille?

29.1.2020 — Kukka-Maaria Korke



Oletko tiennyt, että lantionpohja, sen lihakset, sidekudos ja hermotus osallistuvat kehon asennon hallintaan yhdessä vartalon muiden lihasten kanssa?

Lantionpohjan pääasiallisena tehtävänä on tukea lantion sisäelimiä ja estää virtsan, ilman sekä ulosteen karkailua. Lantionpohjan lihaksisto hermotuksineen on hyvin merkityksellinen myös seksuaalitoiminnoissa ja -nautinnossa. Lantionpohjan toimintahäiriöt puolestaan aiheuttavat ongelmia juuri virtsaamisessa, ulostamisessa, keskivartalon hallinnassa tai seksuaalitoiminnoissa.

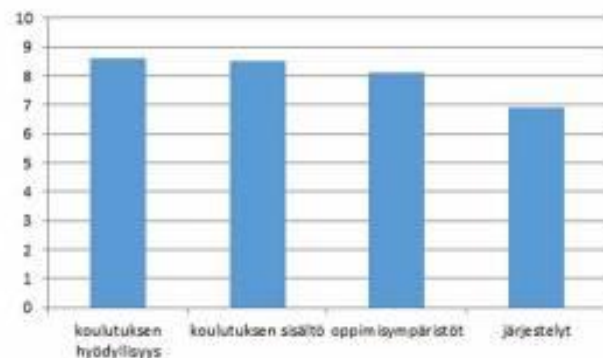
Olemme TAMKissa suunnitelleet jo vuonna 2017 moniammatillisenä yhteistyönä toteutettavaa lantionpohjatoimintahäiriöiden ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta käsittelevää

täydennyskoulutusta. Ensimmäisen koulutuskokonaisuuden järjestimme vuonna 2018 ja toinen vuonna 2019.

Tällä hetkellä olemme ainoa korkeakoulu Suomessa, joka järjestää edellä mainitun kansainvälisen esityksen mukaista moniammatillista ja pitkäkestoista täydennyskoulutusta.

Pyrimme koulutuksella lisäämään terveysalan ammattilaisten tietoa kansallisista sekä kansainvälisistä hoitosuosituksista. Koulutus oli suunnattu sekä fysioterapeuteille, terveydenhoitajille, kätilöille että sairaanhoitajille. Koulutuksen sisällöllisiä teemoja olivat lantionpohjan yleisimmät toimintahäiriöt ja niiden hoito, lantionpohja osana vatsakapselin toimintaa, lantiopohjan kipu ja sen hoito, lantiorenkkaan ja vatsakapselin faskia ja triggerkäsittely, lasten lantionpohjan toimintahäiriöt ja seksuaalisuuden huomioiminen lantion alueen ongelmissa. Koulutus sisälsi myös kehittämistehtävän, jonka laajuus vaihteli pohjakoulutuksen mukaan.

## Positiivinen palaute antaa suuntaviivoja tulevaan



KUVIO 1. Koulutuksesta saatua palautetta (arviointiasteikko 0-10)

Oli ilahduttavaa lukea, että osallistujien kokemukset koulutuksesta olivat positiivisia. Osallistujat pitivät koulutuksen antia erittäin hyödyllisenä. Sisällöllisiä valintoja arvioitiin monipuolisiksi ja onnistuneiksi. Eri puolilta Suomea tulleet opiskelijat pitivät tärkeänä, että tapaamiskerrat olisivat jatkossa vähintään kahden päivän pituisia. Järjestelyt toimivat, joskin tiloista olisi toivottu tietoa nyt saatua aiemmin. Harmillisena pidettiin sitä, että tehtäviin saatua palautetta piti odottaa toivottua pidempään.

Meitä kouluttajia pidettiin asiantuntevina ja asiantuntijuuttamme arvostettiin (keskiarvo 9,5 asteikolla 0-10). Koulutukseen luomaamme ilmapiiriä pidettiin luottamuksellisena, välittömänä ja rentona, vaikka käsitellyt asiat olivat haastavia.

Oli hienoa huomata, että moniammatilliseksi rakennettu koulutuksemme sai kiitosta. Osallistujat arvostivat keskusteluissa toistensa erilaisia näkökulmia. Koulutuspäivien sisältö nähtiin kuitenkin pääasiassa fysioterapeuteille suunnattuna. Osallistujat pitivät hyvänä jatkosuunnitelmaa, jonka mukaan kätilöille ja terveydenhoitajille järjestettäisiin jatkossa

yhteisten koulutuspäivien lisäksi kohdennettuja opetustilanteita tai jopa kokonaisia päiviä omalle sisällölle.

Halusimme vielä kysyä, että suosittelisiko osallistuja nyt toteutunutta koulutusta ystävilleen tai kollegoilleen. Saadut vastaukset olivat myönteisiä. Kuudentoista vastaajan keskiarvo nousi suositteluun liittyen yli 9:n. Saadun palautteen ja kysynnän perustella päätimme kehittää koulutusta edelleen.

## **Uusi, entistä parempi koulutus on tulossa**

Lantionpohjan toimintahäiriöiden ennaltaehkäisy ja hoito on tärkeä aihe terveydenhuollossa. Seuraava koulutuskokonaisuus käynnistyy jo keväällä, 20.4.2020 ja jatkuu joulukuulle 2020.

Tulemme kehittämään koulutusta entistä vahvemmin osallistujien ammattitaustan mukaan. Eriyttämistä toteutetaan esimerkiksi niin, että samalla, kun fysioterapeutit perehtyvät vatsakapselin lihasten ja fascioiden fysioterapiaan, tarkastelevat kätilöt, terveydenhoitajat ja sairaanhoitajat välilihan repeämään liittyviä asioita. Tulevan koulutuksen kokonaislaajuus tulee olemaan fysioterapeuteille 17 ja muille 13 opintopistettä. Molempiin toteutuksiin sisältyy kahden opintopisteen laajuinen kehittämistehtävä.

Useimpien maiden lantionpohjanterveyteen liittyvien täydennyskoulutusten pituudet ovat muutaman päivän pituisia. Tämä ei kansainvälisen lantion- ja naisterveyden fysioterapiajärjestön (International Organization of Physical Therapy in Pelvic and Women Health) mielestä ole riittävää laadukkaan asiantuntemuksen saamiseksi. Genevessä 2019 järjestetyssä ylläolevan järjestön verkostoitumiskokouksen suosituksena oli, että kansainvälisesti tulisi pyrkiä luomaan pitkä ja kattava täydennyskoulutus, joka antaisi valmiudet lantionpohjan toimintahäiriöiden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.

Jäämme odottamaan, millaisen vastaanoton uudistettu koulutuksemme saa!

### **Kirjoittajat:**

Yliopettaja Marja-Leena Lähteenmäki ja fysioterapeutti, seksuaaliterapeutti Minna Törnävä, Hyvinvointi ja terveysteknologia

Kuva: Minna Törnävä

Lähteitä:

Bo, K., Berghmans, B., Morkved, S. & Van Kampen, M. 2014. Evidence-based physical therapy for the pelvic floor. Bridging Science and Clinical Practice. Elsevier.

Juopperi, R. 2013. Lantionpohjan toimintahäiriöt ja niiden hoito selkäsairauksissa. Pelvicus. Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsentiedote 4. Luettu 21.1.2020  
<http://www.pelvicus.fi/jasentiedotteet/jasentiedote0413.pdf>

Lehto, K. & Törnävä, M. 2016. Anaali-inkontinenssin hoito lantionpohjan fysioterapialla. Fysioterapia 63 (5), 42-47.

Mateus-Vasconcelos, E.C.L., Ribeiro, A.M., Antonio, F.I., Brito, L.G.O. & Ferreira, C.H.J. 2018. Physiotherapy method to facilitate pelvic floor muscle contraction: A systematic review. Physiotherapy Theory and Practice 34 (6), 420-432.

Törnävä, M. 2017. Vastaanotolla vulvodyniaa sairastava nainen. Koulutusinterventiotutkimus vulvodynian ja sen hoidon tietämyksestä terveydenhuoltohenkilöstöllä. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 2309. Väitöskirja.

Virtsankarkailu (naiset): Käypä hoito –suositus 2017. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen ja Gynekologiyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 21.1.2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50050>