Tampere University
of Applied Sciences

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

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Paananen, A. & Räisänen, S. (2021) Lisää elämänlaatua lantionpohjan lihasten harjoittelulla. Terveydenhoitaja, 2021:1, s. 29-31.

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Kuntokatu 3, 33520 Tampere www.tuni.fi/tamk | p. 0294 5222

Lisää elämänlaatua lantionpohjan lihasten harjoittelulla

Viimeistään alkuraskauden aikana aloitettu lantionpohjan lihasten harjoittelu vähentää tutkitusti riskiä saada elämänlaatua heikentäviä lantionpohjan toimintahäiriöitä myöhemmin raskausaikana, synnytyksen jälkeen ja ikääntymisen myötä.

ANNE PAANANEN
Fysioterapeutti (amk), kätilöopiskelija
Tampereen ammattikorkeakoulu

SARI RÄISÄNEN
TtT, dosentti, kätilö, kätilötyön yliopettaja
Tampereen ammattikorkeakoulu

Raskausaika on hedelmällistä aikaa motivoida asiakasta terveyttä edistävään toimintaan ja terveystottumusten muuttamiseen. Suomessa ei ole kansallista ohjetta lantionpohjan lihasten harjoittamisesta, mikä voi aiheuttaa ohjaamisen kirjavuutta ja alueellisia eroja palvelun saatavuudessa. Käytännöt vaihtelevatkin kunnasta toiseen: joissain kunnissa terveydenhoitajat antavat suullisesti ohjeita ja osassa näistä kunnista on lisäksi saatavilla kirjallista materiaalia. Lisäksi on kuntia, joissa fysioterapeutti ohjaa harjoitukset.

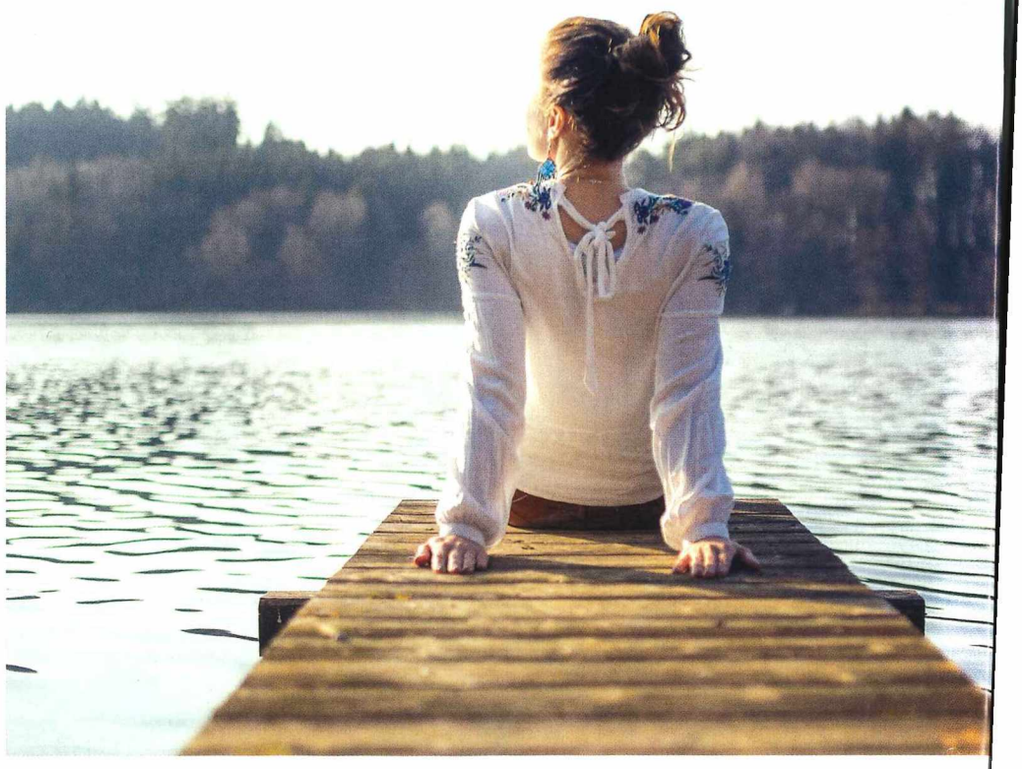
Virtsankarkailun hoitoon on sen sijaan olemassa Käypä hoito -suositus, jota voi hyödyntää myös ennaltaehkäisevään työhön. Ohjeita raskauden ja synnytyksen jälkeiseen kuntoutumiseen on saatavana lisäksi muun muassa osoitteesta terveyskyla.fi/naistalo.

Toimintahäiriöiden ennaltaehkäisy kannattaa aloittaa jo nuorena

Lantionpohjan toimintahäiriöiden ennaltaehkäiseminen on tutkitusti tehokkaampaa ja helpompaa kuin ongelmien hoitaminen. Lantiopohjan lihasten harjoittamiseen olisi hyvä ohjata jo koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon asiakkaita. Nuorena oikeiden lihasten tunnistaminen on helpompaa kuin synnytyksen jälkeen ja ikääntymisen myötä. Harjoittelun ollessa valmiiksi tuttua, raskausaikana voisi riittää tarvittaessa ly- ›

hyt kertaus ja muistuttaminen harjoittelun merkityksestä. Synnytystä edeltävä lantionpohjan lihasten harjoittelu voi lyhentää synnytyksen kestoa ja vähentää synnytyksen jälkeisten toimintahäiriöiden esiintymistä.

Säännölliseen harjoitteluun motivoituminen voi olla monelle nuorelle naiselle vaikeaa, koska ongelmia ei juurikaan esiinny. Motivointikeinona voi käyttää koko elämänkaaren aikana saavutettavia hyötyjä. Vahvat lantionpohjan lihakset auttavat kehon asennon hallinnassa, vähentävät selkäkipuja, ylläpitävät pidätyskykyä sekä lisäävät omaa ja puolison seksuaalista nautintoa. Lisäksi ne edistävät synnytystä ja siitä toipumista. Viimeistään raskauden aikana



Suomessa ei ole kansallista ohjetta lantionpohjan lihasten harjoittamisesta, mikä voi aiheuttaa ohjaamisen kirjavuutta ja alueellisia eroja palvelun saatavuudessa.

aloitettu lantionpohjan lihasten harjoittelu vahvistaa lihaksistoa ja auttaa niitä kestämään synnytyksen aikaista venytystä. Jos naisella on lantiopohjan toimintahäiriöitä jo ennen vaihdevuosia, on niiden hoitaminen pelkän lihaskuntoharjoittelun avulla usein riittämätöntä. Väestön ikääntyessä lantionpohjan lihasten toimintahäiriöt sekä virtsan- ja ulosteenpidätyksen ongelmien hoito tulee vaatimaan runsaasti terveydenhuollon resursseja.

Lantionpohjan lihakset löytyvät sormitestauksen avulla

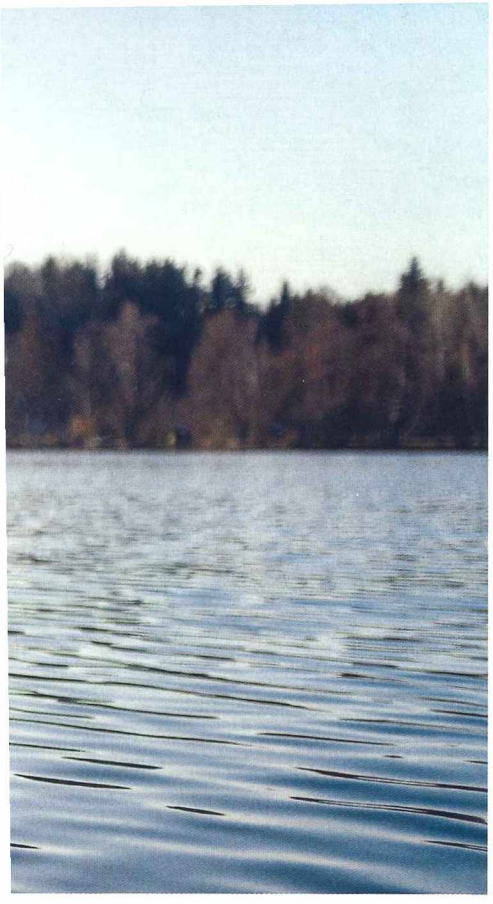
Synnytyksen jälkitarkastuksen yhteydessä on hyvä ottaa puheeksi pidätyskyky ja arvioida lantiopohjan lihasten toimintakykyä sormitestauksen avulla. Sormitestaus suoritetaan naisen ollessa selinmakuulla polvet koukistettuina. Testauksessa terveydenhuollon ammattilainen laittaa etu- ja/tai keskisormen naisen luvalla tämän emättimeen noin 5 senttimetriä syvälle. Naista pyydetään supistamaan lantionpohjan lihakset mahdollisimman tiukasti sormien ympärille ja imaisemaan niitä sisään ja ylöspäin. Tunnistamisen apuna voi käyttää mielikuvaa esimerkiksi virtsan ja ulosteen pidättämisestä tai hissin nousemisesta eri kerroksiin ja laskeutumisesta hitaasti takaisin alas. Sanallisen ohjauksen avulla 85 prosenttia naisista, joilla on korkeintaan vähäinen lantionpohjan toimintahäiriö, pystyy supistamaan lantionpohjan lihaksiaan oikein. Tyypillisimmät virheet testauksessa ovat näkyvän liikkeen tuottaminen pinnallisilla lihaksilla ja lantionpohjan lihaksilla ulospäin työntäminen sisäänvedon sijaan.

Lantionpohjan lihasten voiman arvioinnissa sormitestauksen avulla käytetään Oxford Grading System -asteikkoa (0–5), jossa 0 tarkoittaa ei supistusta, 1 on pieni hetkellinen supistus, 2 on heikko, mutta yhtäjaksoinen supistus, 3 on kohtalainen supistus ja emättimen seinämän pieni kohoaminen, 4 on hyvä supistus ja emättimen seinämän nousu kohti häpyluuta ja 5 on erinomainen supistus, sormeen tai sormiin takertuminen ja emättimen seinämän liike kohti häpyluuta. Sormitestaus antaa luotettavaa tietoa lihasten supistumiskyvystä ja on vertailukelpoinen esimerkiksi vatsan tai välilihan päältä tehtyyn kaikukuvaukseen tai emättimen painemittaukseen nähden. Naiset tulee lähettää fysioterapeutille, jos heillä on inkontinenssioireita, gynekologisia laskeumia ja/tai he eivät pysty supistamaan lantionpohjan lihaksia sormitestauksen aikana kahdeksan viikkoa synnytyksen jälkeen.

Riskitekijöitä nuoren naisen lantionpohjan toimintahäiriöille

Raskauden aiheuttamat fysiologiset muutokset ja mekaaninen paine sekä alatiesynnytyksen aiheuttama venytys ja mahdolliset repeämät ovat riskitekijöitä nuoren naisen lantionpohjan normaalille toiminnalle. Esimerkiksi raskauden aikaista ponnistusvirtsankarkailua todetaan useammalla kuin joka toisella odottajalla. Naisilla, joilla on virtsankarkailua raskauden aikana, on viisinkertainen riski virtsankarkailuun vielä vuosi synnytyksen jälkeen verrattaessa naisiin, joilla ei ole raskauden aikana ongelmia virtsan pidätyksessä.

Erityisen suuri riski lantionpohjan lihaksiston toimintahäiriöiden esiintymiselle liittyy kolmannen ja neljännen asteen välilihan repeämiin, jotka ulottuvat peräaukon sulkijalihakseen. Kolmannen asteen repeämässä väliliha ja peräaukon sulkijalihas ovat osittain tai kokonaan revenneet. Neljännen asteen repeämässä väliliha, sulkijalihas ja peräsuolen limakalvo ovat revenneet. Kolmannen ja neljännen asteen repeämiä todetaan Suomessa noin yhdellä sadasta synnyttäjästä. Kirjallisuuden mu-



Kuva: iStock

kaan 35–60 prosentilla naisista, jotka ovat saaneet vakavan repeämän synnytyksessä, esiintyy pitkäaikaisesti anaali-inkontinenssioireita. Tahaton ilman- ja/tai ulosteen karkailu vaikuttaa merkittävästi naisten elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Sektio synnytystapana ei kokonaan estä lantionpohjan toimintahäiriöitä, koska jo raskaus lisää niiden riskiä, kuten myös ikä, ylipaino, synnytysten lukumäärä, fyysisesti raskas työ ja tupakointi.

Lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikuttavuus perustuu oikeiden lihasten tunnistamiseen ja säännölliseen, eri lihasominaisuuksia kasvattavaan harjoitteluun.

Millainen harjoittelu on vaikuttavaa?

Lantionpohjan lihasten harjoittelun vaikuttavuus perustuu oikeiden lihasten tunnistamiseen ja säännölliseen, eri lihasominaisuuksia kasvattavaan harjoitteluun. Aluksi kannattaa varmistaa, että nainen tietää lantionpohjan lihasten sijainnin ja osaa supistaa lihakset oikein. Tunnistamista voi testata sormitestauksen avulla tai ohjata naista katkaisemaan virtsasuihku kesken virtsaamisen. Virtsasuihkun katkaiseminen ei kuitenkaan sovellu harjoitteluksi.

Naisen on myös tärkeä tunnistaa jännittyneiden ja rentoutuneiden lihasten ero. Ylijännittyneet lihakset ennemmin heikentyvät kuin vahvistuvat pitkällä aikavälillä. Lihasten rentouttamisen taidosta on hyötyä alatiesynnytyksessä. Kuvalliset ohjeet yhdistettynä sanalliseen ohjaukseen helpottavat oikeiden lihasten tunnistamista ja lisäävät siten harjoittelun vaikuttavuutta. Kuvien käyttäminen ja selkokielisyys mahdollistavat yhteneväisten ohjeiden saamisen ja ymmärtämisen myös eri kieltä puhuvalle asiakkaalle.

Säännöllinen harjoittelu tapahtuu useita kertoja päivässä useimpina päivinä viikossa. Asiakkaan kanssa voi yhdessä miettiä arjessa usein toistuvan tilanteen, johon yhdistää harjoittelun. Tällaisia tilanteita voisivat olla esimerkiksi hampaiden pesu, syöminen tai autossa valoristeyksissä pysähtymiseen käytetty aika. Lantionpohjan lihakset kannattaa tietoisesti supistaa myös aina ennen tuolilta tai lattialta ylösnousemista, aivastamista, niistämistä tai kevyidenkin taakkojen nostamista sekä kantamista.

Harjoittelu kannattaa aloittaa viimeistään raskauden aikana ja siihen tulisi palata uudelleen ensimmäisenä vuorokautena synnytyksen jälkeen asteittain. Toistoja voi tehdä yhdellä harjoittelukerralla niin kauan kuin pystyy tunnistamaan lihasten supistuksen ja rentouden eron. Yhden toiston kestoa voi vähitellen lisätä sekunnista kymmeneen sekuntiin asti. Synnytyksen jälkeen harjoittelua kannattaa jatkaa kahdesta kuuteen kuukautta tai niin kauan kuin toimintahäiriöitä ja oireita esiintyy. Tämän jälkeen loppuelämän lantiopohjan lihasten ylläpitämiseksi riittää pari kolme kertaa viikossa tapahtuva harjoittelu. ■

› Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.