

Pohjois- Kymen sairaala, Fysioterapia

LANTIPOHJAN LIHASVOIMA- HARJOITTELU OPAS

Virtsankarkailusta kärsiville naisille



Aino Isotalo, Sanna Venäläinen

Sisällys

Yleistä inkontinenssista	2
Ponnistusinkontinenssi.....	3
Pakkoinkontinenssi	4
Yliaktiivinen rakko.....	4
Sekamuotoinen inkontinenssi.....	5
Lantionluinen rakenne	6
Lantionpohjan lihakset	7
Lantionpohjan lihasvoimaharjoittelu.....	8
Lantion alueen tiedostaminen.....	9
Erityinen lantionpohjan lihasten harjoittaminen ja rentoutuminen	14
Lantionpohjan lihastenharjoittelu nousevin kuormin.....	21
Lantionpohjan lihasten harjoittaminen arkielämässä	25
Lähteet.....	29

Yleistä inkontinenssista

Virtsainkontinenssista eli virtsankarkailusta kärsii yli 20 % suomalaisista 25- 60 vuotiaista naisista ja jopa 59 % yli 70-vuotiaista naisista. Virtsainkontinenssin tyypeistä yleisin 25-60-vuotiailla naisilla on ponnistusinkontinenssi ja yli 70-vuotiailla sekamuotoinen inkontinenssi.

Lantionpohjan toimintahäiriöiden ehkäisemiseksi on ensiarvoisen tärkeää huomioida oikeanlainen lihaskuntoharjoittelu lantionpohjanlihaksille. Raskaat liikuntalajit ovat hyvin suosittuja ja aina ei muisteta huomioida lantionpohjanlihasten vahvistamista.

Lantionpohjanlihakset olisi saatava ensin kuntoon, jotta ne kestäisivät paremmin liikunnan aiheuttaman kuorman.

Lantionpohjan lihasten harjoittelu on kaikille naisille tärkeää ja lantionpohjan lihasten harjoittaminen jatkuu koko elämän ajan.

Inkontinenssin päätyyppejä on ponnistusinkontinenssi, pakkoinkontinenssi ja sekamuotoinen inkontinenssi.

Ponnistusinkontinenssi

Nimensä mukaisesti ponnistusinkontinenssi on ongelma, jossa virtsaa pääsee karkaamaan ponnistustilanteessa tahattomasti kun vatsaontelon paine nousee äkillisesti. Yleisimmin tällaisia tilanteita ovat yskiminen, aivastaminen, nauraminen, juoksu tai aerobic. Virtsaa ei tällöin synny, vaan tilanne tulee yllättäen. Rakko ei tyhjene kunnolla, vaan ainoastaan pieni määrä virtsaa karkaa.

Ponnistusinkontinenssissa lantionpohjalihakset ovat veltostuneet ja lantionpohja joutuu riippumattomaiseen asentoon, jossa virtsaputki vajoaa lantionpohjan alapuolelle.

Oireet ilmenevät usein raskauden ja synnytyksen jälkeen. Tällöin ponnistusinkontinenssin syynä on rakkoo paikallaan pitävien lihasten ja sidekudoksen löystyminen, venyminen ja vaurioituminen. Edellä mainitut tekijät lisäävät riskiä saada ponnistus- tai sekamuotoinen inkontinenssi.

Ponnistusinkontinenssin toinen yleinen puhkeamisaika on usein vaihdevuosien aikaan, koska limakalvot ohenevat tällöin estrogeenin tuotannon vähentyessä. Vatsaontelon paine nousee ylipainon, sekä kroonisen yskän seurauksena, ja tämä pahentaa ponnistusinkontinenssin oireita.

Pakkoinkontinenssi

Pakkoinkontinenssin oireena on voimakas virtsaamisen tarve. Voimakkaan virtsaamisen tarpeen aikana rakko tyhjenee kokonaan, jolloin virtsan määrä on suuri. Pakkoinkontinenssin synnyn taustalla voi olla neurologinen sairaus, diabetes tai psykosomaattinen syy (esim. masennus tai ahdistus). Joskus pakkoinkontinenssin taustalla voi olla myös jokin infektio. Pakkoinkontinenssissa autonomisen hermoston virtsaamisheijaste laukeaa tahattomasti ja yleisimpänä syynä tähän on detrusor lihaksen (rakon tyhjentäjälihaksen) yliaktiivisuus, joka pyrkii tyhjentämään virtsarakon pienen ärsykkeen tai virtsarakon täyttymisasteen jälkeen.

Yliaktiivinen rakko

Yliaktiivinen rakko on vaiva, jossa oireena on myös voimakas virtsaamisen tarve ilman virtsankarkailua. Yliaktiivisesta rakosta kärsivät henkilöt miettivät liikkumisensa niin, että vessa on aina lähellä tai saatavilla tarpeen tullen. Yliaktiivisen rakon hoitona käytetään rakko koulutusta.

Sekamuotoinen inkontinenssi

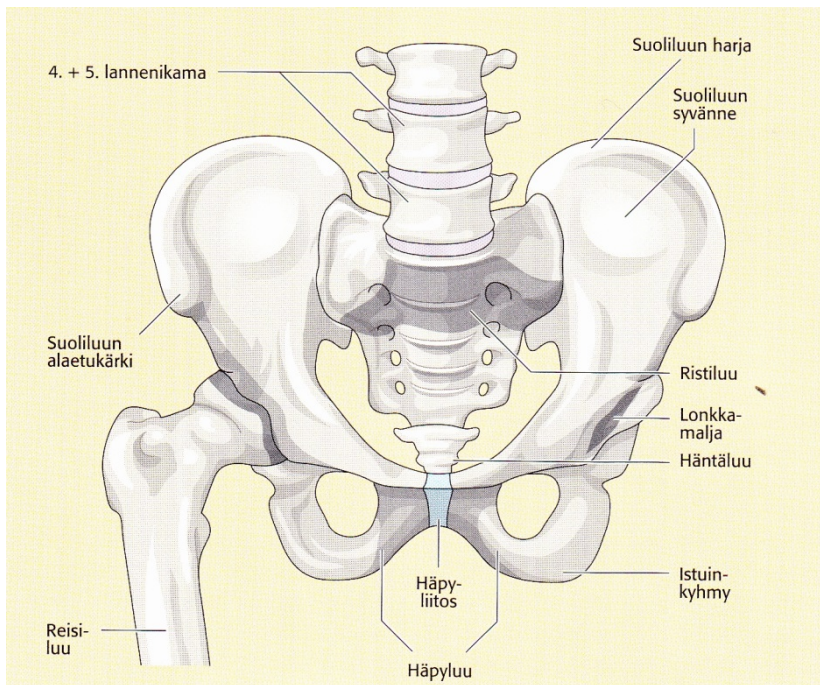
Sekatyypisessä inkontinenssissa yhdistyvät pakko- ja ponnistusinkontinenssi. Sekatyypinen inkontinenssi johtuu usein rakon hermotoiminnan häiriöstä, joka johtaa rakkolihasten yliaktiivisuuteen. Rakkolihasten yliaktiivisuus aiheuttaa painetta virtsarakkoon, jolloin virtsa karkaa.

Sekatyypinen inkontinenssi liittyy usein vaihdevuosiin, jolloin ilmenee virtsaamispakkoa ja rakon seinämän venyvyys laskee ja rakon tilavuus pienenee. Ikääntyessä lantionpohjan lihasten heikkous aiheuttaa virtsarakon laskeumaa, jolloin rakon ja virtsaputken sijainti muuttuvat. Liikkumisen yhteydessä rakon paine nousee, jolloin virtsaa karkailee.

Lantionluinen rakenne

Lantion luiset rakenteet muodostuvat lonkkaluista, jotka muodostuvat kolmesta luusta; suoliluusta, häpyluusta ja istuinluusta. Häpyluut kiinnittyvät toisiinsa edessä olevan rustoisen häpyliitoksen avulla.

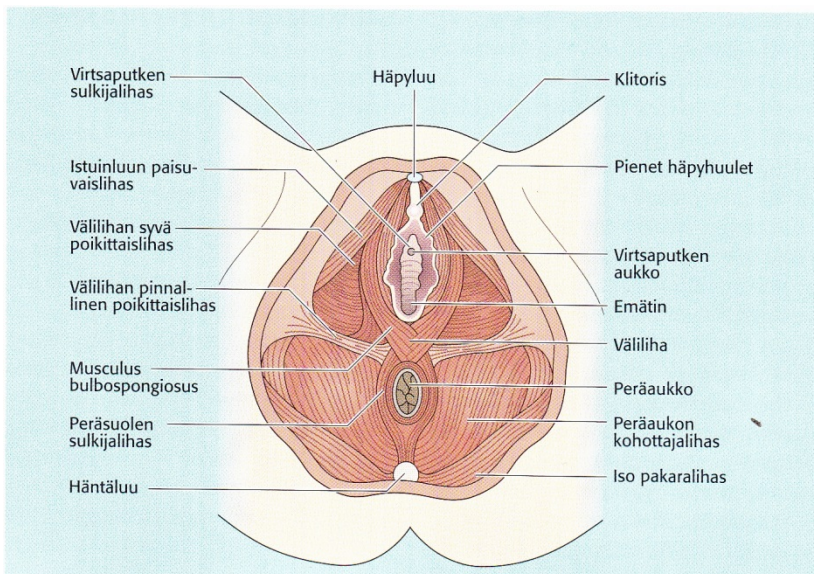
Kuva 1. Lantion luinen rakenne



Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjan lihakset jaetaan anatomisesti kolmeen ryhmään: 1) lantion välipohja 2) lantion alapohja ja 3) suolen ja sukuelinten sulkijalihakset. Lantionpohjan lihaksia harjoitellessa pyritään aktivoimaan kaikki kolmen lihasryhmän lihasta.

Kuva 2. Lantionpohjan lihakset



Lantionpohjan lihasvoimaharjoittelu

Harjoitteet tulisivat edetä neliportaisesti: 1. lantionpohjan alueen tietoisuus, 2. erityinen lantionpohjan lihasten koulutus ja rentoutuminen, 3. toiminnallinen käyttö nousevin kuormituksin ja 4. liikkeiden sisällyttäminen päivittäisiin toimiin, jotta lihasaktivaatiosta tulisi automaattista.

- 1) Lantionpohjan alueen tietoisuutta varten oppaassa on kuvattu lantionpohjan anatomista rakennetta ja sitä harjoitellaan ensimmäisessä harjoitteluosiossa.
- 2) Erityinen lantionpohjan lihasten koulutus ja rentoutuminen osiossa on kuvattu harjoittelutavat ja rentoutumisen vaikutukset lantionpohjanlihaksille.
- 3) Lantionpohjan toiminnallinen käyttö nousevin kuormituksin on ohjattu harjoitteissa sekoittaen kestovoima ja maksimaalisia harjoitteita.
- 4) Lantionpohjan lihaksia voi harjoittaa useissa päivittäisissä tilanteissa, kuten tuoilta ylös noustessa, portaita ylös noustessa, painavaa taakkaa nostettaessa, aivastaessa tai yskiessä.

Harjoitteiden etenemisessä sinua ohjaa fysioterapeutti.

Lantion alueen tiedostaminen

Tiedostusharjoitteissa tavoitteena on oppia tiedostamaan lantionpohjan lihasten sijainti ja harjoitella lantionpohjan lihasten supistamista. Tiedostusharjoitteissa pyritään lantionpohjan lihasten mahdollisimman voimakkaaseen supistumiseen. Lihasten supistaminen tulisi tapahtua sisään ja ylöspäin. Apuna oikeiden lihasten supistumisessa voit käyttää fysioterapeutilta saamaasi biofeedback-laitetta. Lantionpohjan lihaksia on tarkoitus jännittää niin pitkään kuin mahdollista. Muista antaa lihasten levätä harjoitteiden välillä kaksi kertaa harjoitteen keston ajan ennen harjoitteen toistamista. Harjoitteet toistetaan 3- 5 kertaa vuorokaudessa.

Harjoitteita tehdään n. 1-2 kk.

1. Hengitysharjoitus



Aseta kädet kylkiluiden päälle. Hengitä rauhallisesti syvään sisään ja ulos. Tunne kuinka kylkiluut laajenevat sisäänhengityksen aikana ja supistuvat uloshengityksen aikana. Jännitä lantiopohjanlihaksen sisäänhengityksen aikana ja rentouta ulos hengittäessä. Toista hengitysharjoitus aina harjoituksia aloittaessasi.

2. Lihasten tiedostusharjoitus



Aseta kädet lantion alaosaan niin, että sormet ovat häpyluun päällä. Jännitä lantionpohjan lihaksia sisään ja ylöspäin, niin voimakkaasti kuin pystyt. Tunnet sormissasi lihasten jännittyvän. Pidä jännitys niin pitkään kuin pystyt. Pidä kaksi kertaa niin pitkä lepo aika lihaksille kuin jännitys on kestänyt. Toista liike 5- 10 kertaa.

3. Lihasten tiedostusharjoitus



Aseta toisen käden sormet häpyluun päälle ja toinen käsi pakaroiden väliin, häntäluun päälle. Kuvittele, että lantionpohjan lihakset kiinnittyvät käsien väliin, kuin riippumatto ja yritä nostaa riippumattoa sisäänpäin. Pidä jännitys niin pitkään kuin pystyt. Anna lihaksille kaksi kertaa pidempi lepo aika kuin jännitys on kestänyt. Toista liike 5-10 kertaa.

4. Lihasten tiedostusharjoitus



Asetu nojaamaan seinää vasten, jalat lantion leveydellä etuviistoon. Koukista polvia ja liu'uta selkää seinää pitkin alas. Pidä ajatus lantionpohjanlihaksissa ja tunne kuinka lantionpohjanlihaksen aktivoituvat liikkeen aikana. Lihasten aktivoituttua, jännitä lantionpohjan lihaksia niin voimakkaasti kuin mahdollista. Pidä jännitys niin pitkään kuin mahdollista. Anna lihasten levätä kaksi kertaa jännityksen kesto. Toista liike 5- 10 kertaa.

Erityinen lantionpohjan lihasten harjoittaminen ja rentoutuminen

Lantionpohjan lihasten tunnistusharjoitteiden onnistuessa ja supistuksen löydyttyä siirrytään erityiseen lantionpohjan lihasten harjoitteluun ja rentoutumiseen.

Rentoutumisen tarkoituksena on auttaa lihaksia rentoutumaan, silloin kun lihasjännitys on kohonnut.

Lihassoimaharjoittelu on jaoteltu osiossa kahden tyyppiseen harjoitteluun: 1) kestovoima ja 2) maksimaaliseen harjoitteluun.

1) Kestovoima harjoittelussa lihasten supistus tapahtuu 20-40 % voimalla maksimaalisesta supistuksesta. Lihassupistus säilytetään 10 sekuntia. Harjoite toistetaan 8-10 kertaa.

2) Maksimaalisessa harjoittelussa lihasten supistus tapahtuu maksimaalisella voimalla. Lihassupistus on nopea ja lyhyt. Harjoite toistetaan 3 kertaa.

Lihasten lepoaika harjoitteiden välissä on kaksi kertaa harjoitteen kesto.

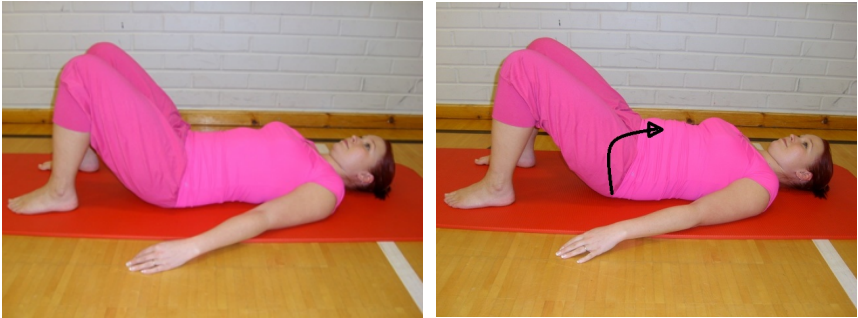
Harjoitteita tehdään n. 2-3 kk, 3- 5 kertaa vuorokaudessa.

1. Rentoutumisharjoitus



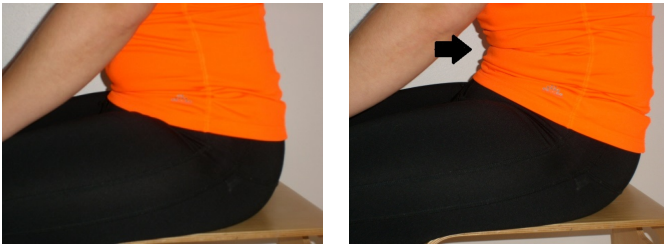
Asetu konttaus asentoon. Vie kädet eteen ja laske pää käsien päälle. Pidä nilkat koukussa, ja varpaat lattiassa. Hengitä rauhallisesti ja rentoudu. Ole asennossa siihen asti kun tunnet lihasten rentoutuvan. Laske 30 ja palaa konttaus asentoon.

2. Lihasten vahvistaminen, maksimaalinen voima



Makaa selin kädet vartalon vierellä polvet koukussa. Hengittäessä sisään jännitä lantionpohjan lihakset niin voimakkaasti kuin pystyt ja yritä nostaa häntäluuta kohti napaa. Rentouta lantionpohjan lihakset rauhallisesti uloshengityksen aikana. Toista liike 5- 10 kertaa.

3. Lihasten vahvistaminen, kestovoima



Istu tuolilla ja lähde sisäänhengityksen aikana pyöristämään lanneselkää, samalla lantionpohjanlihaksia puolella teholla jännittäen. Pidä jännitys 10 s. Hengitä rauhallisesti ja palauta lanneselkä lähtöasentoon ja rentouta lantionpohjanlihaksen. Toista liike 8- 10 kertaa.

4. Lihasten vahvistaminen, maksimaalinen voima



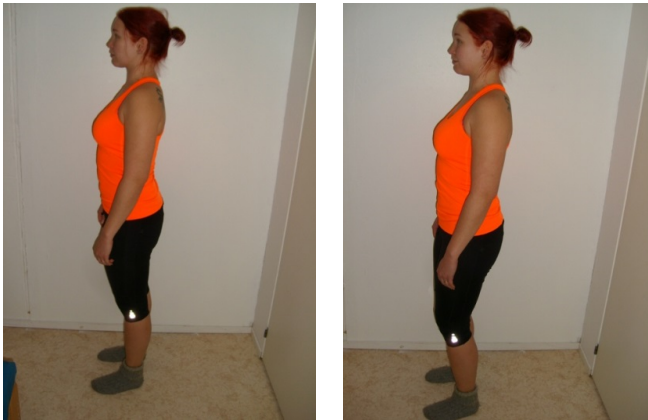
Istu tuolilla. Hengitä sisään, samanaikaisesti lantionpohjan lihaksia jännittäen, niin voimakkaasti kuin mahdollista ja yritä suurentaa selän notkoa. Palaa lähtöasentoon ja rentouttaen lantionpohjanlihaksen. Toista liike 5-10 kertaa.

5. Rentoutumisharjoitus



Asetu päin makuulle. Laita tyyny vatsan ja lantioluiden kohdalle. Rentoudu ja hengitä rauhallisesti. Ole asennossa siihen asti kun tunnet lihasten rentoutuvan. Laske 30 ja palaa konttaus asentoon.

6. Lihasten vahvistaminen, kestovoima



Seiso jalat lantion leveydellä. Koukista hiukan polvia ja uloshengityksen aikana jännitä lantionpohjan lihaksia puolella teholla. Pidä jännitys 10 s. Toista liike 8- 10 kertaa.

7. Rentoutumisharjoitus



Aseta tyyny seinän viereen ja käy selin makuulle niin, että tyyny jää lantioluiden alle. Nosta jalat seinälle ja hengitä rauhallisesti. Ole asennossa siihen asti kun tunnet lihasten rentoutuvan. Laske 30 ja palaa istuma asentoon.

Lantionpohjan lihastenharjoittelu nousevin kuormin

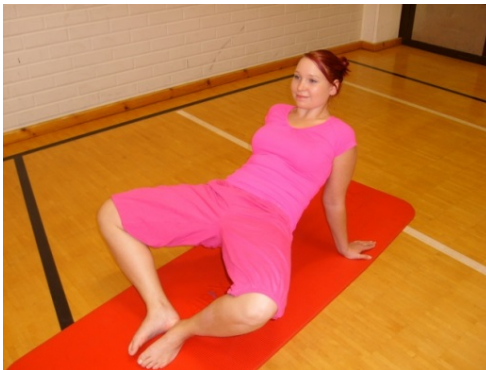
Lantionpohjan lihastenharjoittelu yhdistetään liikkeisiin, joilla pyritään aktivoimaan lantionpohjan lihaksia. Vaihtuvilla asennoilla lisätään liikkeiden kuormittavuutta. Harjoitteita toteutetaan n. 2-3 kk. Harjoitteet toistetaan 3- 5 kertaa vuorokaudessa.

1. Lihasten vahvistaminen, maksimaalinen voima



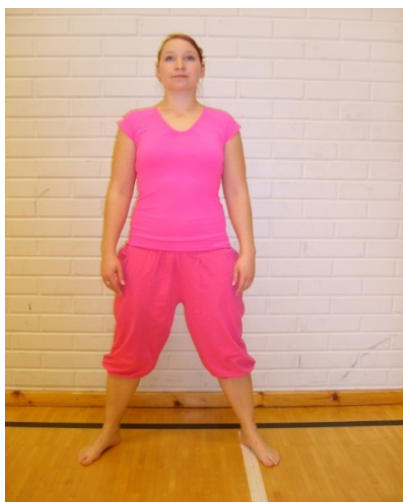
Asetu selinmakuulle, kädet vartalon viereen. Vie jalat koukkuun mahdollisimman lähelle pakarointia, lantion leveydelle. Jännitä lantionpohjanlihaksia niin voimakkaasti kuin pystyt ja nosta takapuoli ilmaan, sisäänhengityksen aikana. Uloshengityksen aikana laske pakarat rauhallisesti lattiaan ja rentouta lantionpohjan lihaksia. Toista 5- 10 kertaa.

2. Lihasten vahvistaminen, kestovoima



Asetu istumaan nojaten käsiin, polvet koukussa. Jännitä lantionpohjan lihakset puolella teholla sisäänhengityksen aikana ja lähde nostamaan pakaroitteja irti lattiasta, samalla levittäen polvia erilleen toisistaan. Muista hengittää! Pidä jännitys 10 s. Toista liike 8-10 kertaa.

3. Lihasten vahvistaminen, maksimaalinen voima



Seiso leveässä haara-asennossa, varpaat ulospäin. Laita kädet vyötärölle, jännitä lantionpohjan lihakset mahdollisimman voimakkaasti sisäänhengityksen aikana ja lähde koukistamaan polvia, pitäen selkä suorassa. Suorista polvet uloshengityksen aikana. Rentouta lantionpohjanlihakset, kun olet aloitusasennossa. Toista liike 5- 10 kertaa.

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen arkielämässä

Harjoittelun edetessä on tarkoitus sisällyttää lantionpohjan lihasten aktivoituminen päivittäisiin toimiin, jotta lantionpohjan lihakset alkaisivat aktivoitua automaattisesti seisomaan noustessa, nostaessa raskaita taakkoja, kävellessä rappuja ja yskiessä ja aivastaessa. Harjoitteita toteutetaan n. 2-3 kk tai niin kauan kunnes lantionpohjan lihasten aktivaatio on automaattista päivittäisten toimien yhteydessä.

Lantionpohjan lihasten voiman säilyttämiseksi lihasten harjoittaminen on tärkeää koko loppu elämäsi. Jatkuvalle harjoittelulle estät virtsankarkailun oireiden uudelleen ilmenemisen.

1. Lihassoimien harjoittaminen arkielämässä



Rappuja noustessa, jännitä lantionpohjanlihaksia, ennen askeleen ottamista tai jännitä lantionpohjanlihaksia koko ylösnousun ajan.



2. Lihusvoimien harjoittaminen arkielämässä

Istu ryhdikkäästi tuolissa.

Jännitä lantiopohjan lihakset ja lähde nousemaan tuolista ylös.

Rentouta lantionpohjan lihakset kun olet päässyt seisomaan.

3. Lihassoimien harjoittaminen arkielämässä



Esineitä nostaessasi kuten tuolia tai kauppakassia jännitä lantionpohjan lihakset ennen esineen nostamista. Pidä jännitys ainakin esineen noston ajan. Voit myös pitää lantionpohjan lihasten jännitystä yllä esineen kantamisen ajan.

Lähteet

- Aukee, P., Tihtonen K. 2010. Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin. Duodecim Nr. 20/2010, s. 126.
- Aukee, P., Penttinen, J. 1998. Naisen ponnistusinkontinenssin konservatiivinen hoito. Duodecim vsk. 114 Nr:2/1998, s. 119.
- Bø K., Berghmans B., Mørkved S. & Van Kampen M. 2007. Evidence-based physical therapy for the pelvic floor. Elsevier Ltd.
- Carrière B., Fedt C. 2006. The pelvic floor. New York Georg Thieme Verlag s. 115-116, 129-139, 252- 265.
- Kainulainen O. 2014 Fysioterapiasta on apua naisten virtsankarkailuun Duodecim 2014:130:2210.
- Heittola S. 1996. Lantiopohjan lihaksilla laatua naisen elämään. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Duodecim 2005; 121 (16), 1769–1773.
- Höfler H. 2001. Lantionpohjan jumppaa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Kiilholma, P., Päiväranta E. 2007. Inkontinenssin ABC – opas hyvään hoitoon. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.
- Kujansuu, E. 1993. Naisten virtsainkontinenssin diagnostiikka ja hoito. Duodecim vsk. 109 Nr:19/1993, s. 1687.
- Nieminen, R. 1998. Virtsankarkailu. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Price N., Dawood R. & Jackson SR. 2010. Pelvic floor exercise for urinary incontinence. Maturitas The European menopause journal Vol 67, issue 4, 309-3015.
- Rosqvist E., Aukee P. & Kallinen M. 2009. Lantionpohjanlihasten omatoiminen harjoittelu: Käypä hoito – harjoitteluohjelman toteutettavuus virtsankarkailun hoidossa iäkkäillä naisilla. Fysioterapia vsk. 56 Nr: 5/2009.
- Saarikoski, S. 1992. Naistentautien perustiedot. Tampere: Legekustannus Oy.
- Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. 2011. Naistentaudit ja synnytykset. 5. Uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.