

Lantionpohjan lihasten harjoitusohjeet

Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, joiden toimintaan voi itse vaikuttaa. Holvimainen lihasryhmä lantionpohjalla tukee virtsaputken ja peräaukon sulkeutumista estäen virtsan tai ulosteen karkaamisen sekä kannattelee lantion alueen sisäelimiä. Toimiva lantionpohja tukee kehon asennon hallintaa muiden vartalo- lihasten kanssa, on yhteydessä hengitykseen sekä vaikuttaa positiivisesti seksuaalitoimintoihin. Lantionpohjan lihasten toiminnassa yhtä tärkeitä ovat sekä voimantuotto että rentoutuminen. Lihasten ja lantionpohjan toimintaan voi vaikuttaa omilla elintavoilla, kuten ruokavaliolla, liikunnalla sekä wc-tavoilla.

Lantionpohjan lihaksiston voima ja hallinta voivat heikentyä useista syistä. Myös voimakkaasti jännittynyt lantionpohjan lihaksisto saattaa aiheuttaa yhdyntä-, virtsaamis- ja ulostamisvaikeuksia. Lantionpohjan lihasten toimintaan voidaan pyrkiä vaikuttamaan aktiivisella kuntoutuksella. Kuntoutukseen kuuluu yksilöllisesti vahvistavat tai rentouttavat harjoitteet. Kuntouttaminen vaatii tyypillisesti pitkäjänteistä harjoittelua ja ylläpitoa.

Tunnistusharjoite

Ennen voimakkaampia harjoitteita on tärkeää opetella oikea lantionpohjan lihasten supistus sekä oppia tunnistamaan ero lantionpohjan lihasten jännityksen ja rentoutuksen välillä.

- Supista kevyesti lantionpohjan lihaksia vetämällä virtsaputkea ja peräaukkoa sisään ja ylöspäin. Voit käyttää mielikuvana tunnetta virtsan tai ilman pidättämisestä. Samalla tunnet, kuinka sukuelimet kohoavat kevyesti ylöspäin. Tunnistamisen tukena voit tarkastella supistuksen ja rentoutuksen eroa sormien avulla välilihan alueelta tai peilin avulla.
- Pidä kevyt supistus muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen rentouta lihakset.
- Toista supistus 5–10 kertaa peräkkäin, toista pidemmän lepotauon jälkeen 1–4 sarjaa.

Aloita harjoittelu selinmakuulla ja harjoittelun helpottuessa etene tekemään harjoitteet istuen, seisten sekä liikkeessä. Muista hengittää harjoittelun aikana ja pyri pitämään pinnalliset pakara- sekä vatsalihakset rentoina. Kun tunnistusharjoitteet sujuvat, voit siirtyä voimaharjoitteluun.

Voimaharjoittelu

Tee voimaharjoittelua lihasvoiman lisäämiseksi 5 kertaa viikossa vähintään 3 kk ajan. Jatka tämän jälkeen ylläpitoharjoittelua 3 kertaa viikossa. Tee harjoittelua pääasiassa seisten ja istuen. Huomioi, että lihakset voivat väsyä nopeasti ja keskeytä harjoittelu, jos et pysty tekemään supistusta ohjeiden mukaisesti. Jatka tällöin harjoittelua myöhemmin.

Kestovoimaa tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa ja fyysisessä rasituksessa

- Supista lantionpohjan lihaksia kevyesti 10–20 sekunnin ajan, lisää supistuksen kestoa harjoittelun edetessä. Rentouta lihakset jokaisen supistuksen välillä 10–20 sekunnin ajan.
- Tee 5–10 toistoa ja 1–3 sarjaa.

Maksimivoimaa tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa, kuten nostamisessa

- Supista lantionpohjan lihaksia voimakkaasti, kuitenkin niin, että pakarot eivät jännittyisi. Pidä voimakas supistus n. 5 sekunnin ajan, jonka jälkeen rentouta lihakset 10–20 sekunnin ajaksi.
- Tee 5 toistoa ja 1–3 sarjaa.
- Voit yhdistää harjoitteen ennakoivana supistuksena esim. raskaan taakan nostamiseen.

Nopeusvoimaa tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, kuten aivastaessa tai yskäistessä

- Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti. Huomioi, etteivät pakarot jännittyisi supistusta tehdessä. Pyri myös rentouttamaan nopeasti jokaisen supistuksen jälkeen.
- Tee 10–15 nopeaa supistusta ja 1–3 sarjaa. Huomioi jokaisen sarjan jälkeen lantionpohjan lihasten rentoutus.
- Pyri hyödyntämään nopeaa supistusta hieman ennakoiden esim. ennen yskäisyä

Voimaharjoittelua tehostavat harjoitteet

Lantionpohjan aktivointi selinmakuulla

Ota itsellesi hyvä selinmakuuasento. Tuo ristikkäinen jalka ja käsi vastakkain ja paina niitä toisiaan vasten samalla aktivoiden lantionpohjan lihaksia. Pidä supistus yllä 10–15 s ajan ja sitten rentouta. Toista 5 kertaa molemmille puolille.



Kyykky

Seiso jalat lantion leveydellä. Aktivoi lantionpohjan lihakset jännittämällä niitä kevyesti ja lähde tämän jälkeen laskeutumaan kyykkyy. Nouse rauhallisesti ylös. Rentouta yläasennossa lantionpohja ja aktivoi uudelleen ennen seuraavaa toistoa. Tarvittaessa voit tehdä kyykyn tuolin kanssa siten, että käyt istuutumassa tuolilla.



Lantionnosto

Mene selinmakuulle ja koukista polvet n. 90 asteen kulmaan. Aktivoi lantionpohjan lihakset jännittämällä niitä kevyesti ja nosta lantio irti lattiasta. Pidä yläasento jännittämällä pakarointia muutaman sekunnin ajan ja laske lantio rauhallisesti alas. Rentouta lantionpohja ja aktivoi uudelleen ennen seuraavaa toistoa.



Lantionpohjan lihasten rentoutus

Lepoasentojen avulla pyritään rentouttamaan lantionpohjan lihaksia venytyksen sekä hengityksen avulla.

Lepoasento selinmakuulla

Tue jalat n. 90 asteen kulmaan esimerkiksi makaamalla lattialla ja jalat ylhäällä sohvalla. Mene selinmakuulle ja laita ohut tyyny tai taiteltu kylpypyyhe ristiselän/pakaroiden alle. Voit pitää käsiä rentoina vartalon vierellä tai ylävatsalla, jos haluat havainnoida käsien avulla hengityksen liikettä vatsalla.



Lapsen lepoasento

Mene lattialle kuvan osoittamaan asentoon. Voit kevyesti painaa kainaloita kohti lattiaa. Keskity harjoitteessa lantionpohjan rentouttamiseen. Tee syviä rauhallisia hengityksiä lapsen lepoasennossa.

