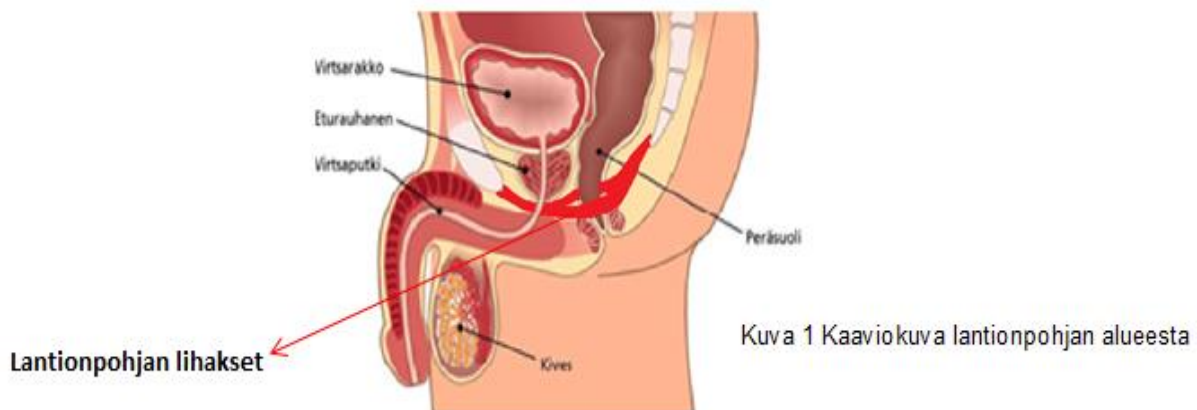


Miesten lantionpohjan lihasten kuntoutus

Lantionpohjan lihakset ja toiminta

Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, joiden toimintaan voi jokainen mies itse vaikuttaa. Holvimainen lihasryhmä lantionpohjalla tukee supistuessaan virtsaputken ja peräaukon sulkeutumista estäen virtsan tai ulosteen karkaamisen. Lisäksi lantionpohjan lihakset huolehtivat kehon asennon hallinnasta yhdessä muiden vartalolihashen kanssa. Hyvin toimivat lantionpohjan lihakset lisäävät seksuaalisen mielihyvän kokemista. Lihasryhmä heikkenee iän, sairauksien ja joidenkin eturauhastoimenpiteiden myötä. Ylipainolla, ruokavaliolla ja vessatavoilla on vaikutusta näiden lihasten toimintaan. Miehillä ponnistuksissa tapahtuva virtsankarkailu liittyy yleensä eturauhasen poistoleikkaukseen tai eturauhasen höyläystoimenpiteeseen (= TURP). Yleensä karkailu on ohimenevää ja paranee ajan kuluessa. Lantionpohjanlihasten harjoittelulla voidaan edistää pidätyskyvyn palautumista.



Tehokkaan harjoittelun edellytys on oikein suoritettut lihasliikkeet. Lantionpohjan lihasten pitkäjänteinen ja säännöllinen 2-6 kuukauden lihasharjoittelu vähentää karkaamisongelmia, parantaa elämänlaatua ja vaikuttaa positiivisesti seksuaalielämään. Harjoittelua tulisi jatkaa läpi elämän, jotta saavutettu lihaskunto säilyisi.

Harjoittelun aloitus

Eturauhasen höyläyksen ja eturauhasen poistoleikkauksen jälkeen harjoittelun voi aloittaa katetrin poiston jälkeen. Tällöin on hyvä aloittaa rauhallisesti lisäten vähitellen harjoituskertoja ja supistusten voimakkuutta. Harjoittelun alussa on tärkeää tunnistaa lantionpohjan lihakset ja oppia oikea supistustekniikka. Kun teet lantionpohjan lihasharjoitteita, älä pidätä hengitystä.

Tunnistamisharjoitus

Supista peräaukkoa ikään kuin pidättäisit ilmaa. Lisää supistus virtsaputkeen, ikään kuin pidättäisit virtsaa. Huomioi, että pakarat ja reidet eivät kovin jännity ja hengitä normaalisti. Kun lihassupistus on riittävän voimakas, huomaat kivesten liikahtavan taaksepäin. Pidä supistus viiteen laskien ja rentoudu välillä. Keskity tunnistamaan lihassupistus ja rentoutus sisälläsi. Toista harjoitus 5-8 kertaa ja tee 2 sarjaa. Lihastoimintaa voit testata myös sormin välilihan (peräaukon ja kivesten) alueelta. Supistaessasi lantionpohjaa sormissa pitäisi tuntua lihasten kovettuminen.

Testaa osaatko supistaa oikeita lihaksia katkaisemalla virtsasuihkun kesken virtsauksen. Aloita virtsaaminen normaalisti, kun virtsaa tulee vielä loristen katkaise virtsasuihku. Kun virtsasuihku katkeaa, osaat supistaa lantionpohjan lihaksia oikein.

Huomio! Virtsasuihkun katkaisu on vain testi, ei harjoitus!

Lantionpohjan lihasten hallintaa parantavat harjoitteet

Jokapäiväisessä elämässä tarvitaan lantionpohjan lihasvoiman erilaisia ominaisuuksia. Harjoitteita tulisi tehdä eri asennoissa ja päivittäisissä toiminnoissa, sekä yhdistää ongelmatilanteisiin.



Ohje voimaharjoitteluun (maksimivoimaa tarvitaan raskaissa ponnistuksissa, kuten nostoissa ja raskaiden taakkojen kantamisessa).

Supista lantionpohjaa imaisemalla peräaukkoa ja virtsaputkea mahdollisimman voimakkaasti sisään ja ylöspäin. Pidä supistus 5 sekuntia tai toiminnallisen suorituksen ajan.

Toista harjoitus 5-8 kertaa. Rentoudu suoritusten välillä 10 laskien. Käytä lantionpohjan lihaksia aina ennen nostoa ja noston aikana, vaikka taakka olisi kevyt.



Voit tehdä harjoitteita myös istuen, seisomaan noustessa tai seisten.

Supista ensiksi lantionpohjanlihaksia tuolilla istuessa. Nouse seisomaan ja pidä supistus myös seistessä 5 laskien. Rentoudu ja istuudu alas.

Toista harjoitus 5-8 kertaa. Rentoudu suoritusten välillä 10 laskien.



Ohje nopeusvoimaharjoitteluun (tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, kuten yskäisy, aivastus tai horjahtaminen).

Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti. Muista tehdä supistus ennakoiden ja pidä supistusta yllä koko suorituksen ajan.

Toista harjoitus 5-8 kertaa. Rentoudu suoritusten välillä 10 laskien.



Ohje kestovoimaharjoitteluun (tarvitaan päivittäisten toimintojen yhteydessä ja liikunnassa).

Supista lantionpohjan lihaksia kevyesti. Pidennä supistusaikaa 10-20 sekuntiin. Yhdistä harjoittelu esim. porraskävelyyn, liikuntaan, arkiaskareisiin tai harrastuksiin.

Toista harjoitus 5-8 kertaa. Rentoudu suoritusten välillä 10-20 sekuntia.

Hyviä liikuntamuotoja lantionpohjan lihasten ja vartalon hallinnan kannalta ovat esimerkiksi pilates, jooga, hiihto, luistelu ja lajit, joissa tulee syvien vartalonlihasten työskentelyä.

Tee valitsemiasi harjoitteita säännöllisesti. Suosituksena on tehdä 8-12 supistusta 3x päivässä, viitenä päivänä viikossa. Mikäli omatoiminen harjoittelu ei tunnu riittävältä ja tarvitset tarkempaa ohjausta, hakeudu asiaan perehtyneen fysioterapeutin henkilökohtaiseen ohjaukseen.