



Harjoitusohjelma

LPNaiset

Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä

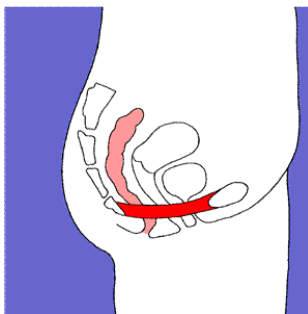
PFY

TAYS fysiatria, 33521, Tampere, Suomi

Laatija Minna Törnävä

Asiakas

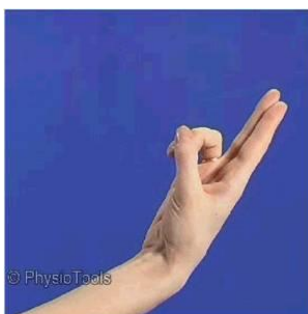
Yhteyspäivämäärä 17.12.2012



©PhysioTools Ltd

Lantionpohjan lihakset toimivat tukena virtsarakolle, emättimelle ja peräsuolelle. Normaalisti toimivat lihakset ennaltaehkäisevät virtsan ja ulosteen pidätysongelmia sekä virtsarakon ja peräsuolen laskeumia. Lantionpohja toimii yhteistyössä syvien vatsa- ja selkälihasten kanssa eli on osa lanneselän tukea. Nämä lihakset tuottavat myös mielihyvää seksuaalitoiminnoissa.

Ylipaino aiheuttaa lisärasitusta lantionpohjalle, joten painonpudotus ja -hallinta helpottaa kuntoutumista.



©PhysioTools Ltd

Voit testata lantionpohjan lihasvoiman sormin emättimen kautta. Supista lantionpohjan lihaksia sormia vasten. Supistusvoima on tyydyttävä, kun tunnet tasaisen supistuksen.

Lantionpohjan lihasharjoittelu vaatii pitkäjänteisyyttä, sillä tulokset voit havaita noin kahden kuukauden harjoittelun jälkeen. Harjoittele useasti päivän aikana seuraavin ohjein makuulla, istuen, seisten ja liikkuessa. Pidä kuitenkin 1-2 lepopäivää viikossa. Myöhemmin pidä lihaskuntoa yllä harjoittelemalla vähintään kahdesti viikossa.



©PhysioTools Ltd

Tunnistusharjoitus makuulla, istuen tai seisten. Valitse asento, jossa sinun on helpoin tunnistaa lihaksesi.

Supista kevyesti lantionpohjan lihaksien takaosaa aivan kuin yrittäisit sulkea peräaukon. Lisää supistus etuosaan lantionpohjan lihaksia aivan kuin yrittäisit sulkea virtsaputken. **Pidä pakarat, vatsa ja reidet rentoina.** Anna hengityksen kulkea vapaasti. Tunne lihassupistus sisälläsi. Rentouta ensin etu- sitten takaosa. Toista muutama kerta.



©PhysioTools Ltd

Maksimivoima (tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa)

Supista lantionpohjan lihaksia niin voimakkaasti, että tunnet peräaukon ja emättimen nousevan ylöspäin. Pidä supistus 5 - 10 sekuntia, rentouta 10 - 20 sekuntia. Toista 5 - 7 kertaa.

Nopeusvoima (tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, esim. aivastaminen)

Supista lantionpohjan lihaksia mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti 5 - 10 kertaa.



©PhysioTools
©PhysioTools Ltd

Kestovoima (tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa) Tee harjoitus myös seisten tai yhdistä se kävelyyn.

Supista lantionpohjan lihaksia kevyesti. Pidä supistus 10-15 sekuntia, rentouta vähintään 10 sekuntia. Toista 5-10 kertaa.

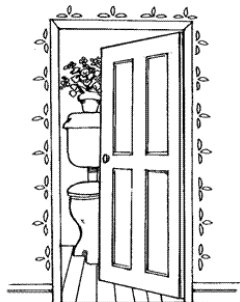
Anna hengityksen kulkea vapaasti koko harjoituksen ajan.



©PhysioTools Ltd

Opettele seuraavien harjoitusten lisäksi tietoisesti hallitsemaan lantionpohjan lihaksia päivittäisissä ponnistuksissa.

Supista lihaksesi aina ennen yskäisyä, naurua, nostoa ja kyseisen ponnistuksen aikana.



©PhysioTools Ltd

Vältä virtsalla käyntiä vain varmuuden vuoksi. Käy WC:ssä, kun tunnet, että virtsarakko on täynnä. Normaali virtsallakäyntimäärä on hereilläoloaikana 5-7 kertaa ja öisin 0-1 kertaa.

Jos sinulla on tihentynyttä virtsaamisen tarvetta, pyri pikkuhiljaa pidentää virtsaamislähtöä. Aloita niiden pidentäminen ensimmäisellä viikolla 5 minuutilla ja ja seuraavalla viikolla 10 minuuttia. Etene näin kunnes olet päässyt tavoitteeseesi.



©PhysioTools Ltd

Rauhoita vessatilanne, tällöin rakko ja suoli tyhjenee helpommin.

Mikäli sinulla on vaikeuksia saada rakko tai suoli tyhjenemään, kokeile jalkojen alla pientä koroketta. Koroke saattaa rentouttaa lantionpohjaa ja helpottaa virtsaamista ja ulostamista.



©PhysioTools Ltd

Kahvi, tumma tee, alkoholi ja hiilihappoiset juomat saattavat lisätä rakon ärsytystä, joten vältä näitä mikäli sinulla on tihentynyttä virtsaamistarvetta. Nesteen (1,5 - 2 litraa/vrk) nauttiminen on kuitenkin tärkeää yleisen hyvinvoinnin vuoksi.

Runsas tupakoiminen saattaa myös lisätä rakon ärsytysoireita ja virtsankarkailua. Tupakoinnin vähentäminen ja lopettaminen saattaa helpottaa oireitasi.