



eksote



---

# Lantionpohjan lihasten harjoittelu

Potilasohje

[www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)

**Fysioterapeutin ohjaus C1 aulassa  
maanantaisin ja torstaisin klo 10.15.**

**Tervetuloa!**

## Yleistä

Lantionpohjan lihaksia tarvitaan normaalissa arkipäivän elämässä kuten nostaessa, kantaessa sekä liikkussa.

Lantionpohjan lihakset toimivat yhteistyössä pallean ja syvien vatsa- ja selkälihasten kanssa toimien lanneselän tukena.

Virtsanpidätyskyvyssä lantionpohjanlihaksilla on ratkaiseva merkitys. Yleensä näitä lihaksia ei supisteta tahdonalaisesti, vaan ne toimivat automaattisesti.

Lantionpohjan toimintaan vaikuttaa raskauden ja synnytyksen aikana muun muassa mekaaninen paine ja kudოსvauriot.

Raskauden aikana estrogeenin määrä vähenee, sidekudokset löystyvät ja virtsaputken paine laskee altistaen virtsankarkailulle.

Synnytys saattaa vaikuttaa lantionpohjaan niin, että mm.

lihasvoima alenee, virtsaputken liikkuvuus lisääntyy, syntyy osittaista hermovauriota ja arpikudosta, väliliha mataloituu, emättimen aukko laajenee ja sidekudos haurastuu.

Seurauksena voi olla virtsanpidätyskyvyn heikkoutta ja tunnottomuutta. Yleensä raskauteen ja synnytykseen liittyvät muutokset korjaantuvat noin puolessa vuodessa.

Lantionpohjan lihasten kestävyys voi vaikuttaa opettelemalla raskauden alusta saakka käyttämään tietoisesti lantionpohjan lihaksia erilaisissa ponnistamista vaativissa toiminnoissa.

---

## Lantionpohjan lihasten harjoittaminen

Synnytyksen jälkeen lantionpohjan lihasten automaattinen supistuminen voi olla poissa, koska aivojen tapa suojella kipeitä ja vahingoittuneita alueita on estää lihastoimintaa.

Harjoittelemalla tietoisesti voidaan palauttaa tätä toimintaa ja lihasvoimaa lantionpohjan toimintahäiriöiden välttämiseksi.

Aktiivisia lihasharjoituksia jatketaan erilaisten päivittäisten toimintojen yhteydessä. Hyväkuntoiset lantionpohjan lihakset antavat toiminnan vapauden. Lantionpohjan lihaksien hyvä hallinta voi myös lisätä seksuaalista hyvinvointia.

Koska lantionpohjan lihakset toimivat automaattisesti eikä niihin tavallisesti kiinnitetä juurikaan huomiota, synnytyksen jälkeen on tärkeää löytää nämä lihakset uudelleen.

Lihaksissa on sekä hitaita että nopeita säikeitä. Nopeat säikeet tulevat mukaan tilanteissa, joissa vatsaontelon paine nousee äkkiä esimerkiksi aivastaessa. Hitaat säikeet tilanteissa, joissa vatsaontelon paine on pidempään koholla esimerkiksi nostotilanteissa.



## Lantionpohjan lihasharjoittelu

### **I vaihe:**

Lantionpohjan kevyet tunnistusharjoitteet on hyvä aloittaa vuorokauden kuluttua synnytyksestä. Supista kevyesti peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea, pitäen muut lihakset mahdollisimman rentoina.

Etsi supistusta eri asennoissa, esimerkiksi makuuasennosta on helppo aloittaa harjoitukset. Lantionpohjan lihasten aktivoitumista voi kokeilla laittamalla kaksi sormeaa emättimeen ja supistaa lihaksia. Liikkeen tulee tuntua sormissa paineena ja kevyenä imuna ylöspäin.

Älä harjoittele lantionpohjan lihasten toimintaa katkaisemalla virtsasuihkua.

Supista lantionpohjan lihaksia kevyesti 2 – 3 kertaa useita kertoja päivässä.

### **II vaihe:**

Kun tunnistat lantionpohjan lihakset, voit aloittaa lihasharjoittelun. Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman voimakkaasti ja nopeasti 5 – 10 toistoa kolme kertaa päivässä. Jatka näin 6 – 8 viikkoa.

---

### **III vaihe:**

Supista lantionpohjan lihaksia, pidä supistus 10:een laskien ja rentouta lihakset 20:een laskien. Toista supistusta 5 – 10 kertaa, kaksi kertaa päivässä.

### **Lisäksi:**

Pyri yhdistämään lantionpohjan lihasten aktivointi arkielämään kuten nostamisessa, kotiaskareissa, vauvan hoitamisessa sekä liikuntaharrastuksissa.

Lantionpohjan lihaksia suositellaan harjoiteltavaksi säännöllisesti. Jo kaksi kertaa vuodessa kuukauden pituinen harjoittelu ylläpitää lihasvoimaa.

Jos lantionpohjan lihasten tunnistamisessa on vaikeuksia tai virtsankarkailu on häiritsevää, voit varata ajan fysioterapeutille. Virtsankarkailua ei tarvitse hyväksyä.

Videoita ja potilasohjeita löytyy esimerkiksi [www.naistalo.fi](http://www.naistalo.fi)

---

## Yhteystiedot

Jos sinulla on kysyttävää, voit olla yhteydessä Eksoten fysioterapiaan:

- Eksoten asiointipalvelu [www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)
- Eksoten fysioterapian ajanvarausnumero puh. 05 352 6000, ma – pe klo 7.30 – 16

### Muistiinpanot:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |





## **Yhteystietoja:**

### **Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote)**

Vaihde 05 352 000 (päivystysaikana 05 352 5743)

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3,

53101 Lappeenranta

[kirjaamo@eksote.fi](mailto:kirjaamo@eksote.fi)

[etunimi.sukunimi@eksote.fi](mailto:etunimi.sukunimi@eksote.fi)

Eksoten asiointipalvelu: [www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)