



eksote



---

# Lantionpohjan lihasten harjoittelu

Potilasohje

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

## Yleistä

Tarvitset lantionpohjan lihaksia

normaalissa arkipäivän elämässä esimerkiksi silloin, kun liikut, nostat tai kannat jotain.

Lantionpohjan lihakset tukevat kehoasi yhdessä pallealihaksen ja syvien vatsalihasten ja selkälihasten kanssa.

Lantionpohjan lihakset auttavat sinua virtsanpidätyksessä.

Yleensä lantionpohjan lihakset toimivat automaattisesti, etkä supista niitä tahdonalaisesti.

## Raskauden vaikutus lantionpohjan toimintaan

Vahvat lantionpohjanlihakset auttavat sinua ehkäisemään virtsankarkailua.

Raskauden aikana estrogeenin eli naishormonin määrä vähenee.

Sen vuoksi tukikudokset löystyvät ja keho valmistautuu synnytykseen.

Tukikudoksen löystyminen laskee virtsaputken painetta, joka voi aiheuttaa virtsankarkailua.

## Synnytys voi vaikuttaa lantionpohjaan

Synnytys voi aiheuttaa esimerkiksi seuraavia muutoksia:

- Lantionpohjan lihakset venyvät, jolloin virtsaputken liikkuvuus lisääntyy.
- Joskus lantionpohjaan voi tulla osittaista hermovauriota ja arpikudosta.
- Väliliha mataloituu.
- On normaalia, että emättimen aukko laajenee, tämä voi aiheuttaa virtsankarkailua ja tunnottomuutta.

Yleensä raskauteen ja synnytykseen liittyvät muutokset paranevat noin puolessa vuodessa.

Voit itse auttaa lantionpohjan toimintaa palautumaan, kun käytät raskauden alusta alkaen tietoisesti lantionpohjan lihaksia.

Opettele käyttämään lantionpohjan lihaksi tietoisesti erilaisissa toiminnoissa, jotka vaativat ponnistelua.



## Lantionpohjan lihasten harjoittaminen

Synnytyksen jälkeen lantionpohjan lihasten automaattinen supistuminen voi häiriintyä.

Tämä johtuu siitä, että aivot suojelevat kipeitä ja vahingoittuneita alueita ja estävät näillä alueilla lihasten toimintaa.

Kun harjoittelet lantionpohjan lihaksia tietoisesti, voit palauttaa lihasten toimintaa ja lihasvoimaa näillä alueilla. Jatka säännöllisiä lihasharjoituksia päivittäisten toimintojen yhteydessä.

Tämä harjoittelu auttaa välttämään toimintahäiriöitä.

Lantionpohjan lihaksien hyvä hallinta voi myös lisätä seksuaalista hyvinvointia.



## Lantionpohjan lihasharjoittelu

### **I vaihe:**

Aloita lantionpohjan lihasharjoittelu, kun synnytyksestä on kulunut vuorokausi. Supista kevyesti peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea. Pidä samaan aikaan muut lihakset rentoina.

Tee supistusliikettä eri asennoissa. Harjoitukset on helppo aloittaa esimerkiksi makuuasennosta. Voit tarkastella lantionpohjan lihasten toimintaa niin, että laitat kaksi sormeaa emättimeen ja supistat lantionpohjan lihaksia. Tunnet liikkeen sormissa paineena ja kevyenä imuna ylöspäin.

Älä kuitenkaan harjoittele lantionpohjan lihasten toimintaa wc-käynnillä niin, että keskeytät virtsasuihkun.

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

### **II vaihe:**

Kun tunnistat lantionpohjan lihakset, voit aloittaa lihasharjoittelun. Supista lantionpohjan lihakset 5 – 10 kertaa niin voimakkaasti ja nopeasti kuin pystyt. Toista kolme kertaa päivässä. Jatka tätä harjoittelua 6 – 8 viikkoa.

---

### **III vaihe:**

Supista lantionpohjan lihaksia,  
pidä supistus ja laske kymmeneen.  
Rentouta lihakset ja laske kahteenkymmeneen.  
Toista supistusta 5 – 10 kertaa.  
Tee harjoitus kaksi kertaa päivässä.

### **Lisäksi:**

Yhdistä lantionpohjan lihasten aktivointi eli harjoittelu arkielämään.

Harjoittele lantionpohjanlihaksia samalla,  
kun nostat jotain  
tai kun hoidat vauvaasi  
tai kun harrastat liikuntaa.

Harjoittele lantionpohjan lihaksia säännöllisesti.  
Tee ainakin kuukauden mittainen harjoittelujakso  
kaksi kertaa vuodessa.

Jos sinun on vaikea tunnistaa lantionpohjan lihaksiasi  
tai jos sinulla on virtsankarkailua,  
voit varata ajan fysioterapeutille.  
Virtsankarkailua ei tarvitse hyväksyä, voit hakea siihen apua.

Videoita ja potilasohjeita löytyy esimerkiksi sivulta:

[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  
maanantai – perjantai  
kello 7.30 – 16  
puhelin 05 352 6000

### 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)