

Erilaiset lantionpohjan toimintahäiriöt ja ylijännitys- ja kiputilat ovat kasvava ongelma kaikikäisillä, sekä naisilla että miehillä. Ongelmiin kannattaa hakea apua, sillä niitä voidaan aina hoitaa.

Lääkäriin (yleislääkäriin, gynekologin, urologin, proktologin eli peräsuolisairauksiin erikoistuneen lääkäriin) tehtävänä on tehdä huolellinen tutkimus, mm. tutkia limakalvojen kunto ja sulkea pois pahanlaatuisten kasvainten mahdollisuus.

Lantionpohjan toimintaan erikoistuneen fysioterapeutin tehtävä on tehdä perustutkimus ja toiminnalliset mittaukset sekä laatia kotiharjoitteluohjelma, jossa tarvittaessa käytetään apuna harjoittelulaitteita.

FYSI järjestää 2-moduulia käsittävän Lantionpohjan toimintahäiriöt -koulutuksen. Katso koulutuskalenteri tämän lehden sivulta 22.

Lantionpohjan lihakset voi harjoittaa kuntoon



Jos lantionpohjan toimintahäiriöiden hoito ei Suomessa edisty, ei asiaa ainakaan voi laittaa Pirkko Metsolan ja Pirkko Raivion syyksi. Fysioterapeutit ovat tehneet pitkäjänteistä työtä asian eteen ja laittaneet itsensä ihailtavalla tavalla likoon. Mm. FYSI-päivillä parivaljakko antoi luentosalilliselle fysioterapeuteja "live"-esityksen siitä, miten lantionpohjan lihasvoimaa voidaan tutkia ja harjoituttaa. Pirkko Raivio oli ennen luentoa asentanut EMG-laitteen anturin itselleen ja demonstroi, miten hyvään lihasten hallintaan pitkällä harjoittelulla voi päästä. Lihasten supistumista ja rentoutumista seurattiin valkokankaalta, jolle lihastyö heijastui havainnollisina käyriä.

Lisätietoa: www.kuivaksi.fi, www.painful-plattner.org, www.verkkoklinikka.fi, www.seksuaaliterveys.org, www.vulpain.dircon.co.uk, www.vulvodynia.com, www.nva.org, [International Continence Society \(ICS\)](http://InternationalContinenceSociety.org) www.icsoffice.org, [International Childrens Continence Society \(ICCS\)](http://InternationalChildrensContinenceSociety.org)

Kehtaanko mennä? Miten tutkimus tapahtuu?

- Kehtaanko mennä fysioterapeutin tutkimukseen? Virtsahan karkailee sielläkin...
- Tutkimuslaitteet ovat kehittyneet eikä nolon tuntuinen ongelman tutkiminen ja hoitaminen ole enää kiusallista ja epämiellyttävää. Asiakkaan ei tarvitse riisutua.
- Asiakas asettaa tutkimuksen alussa itse, kaikessa rauhassa pienen henkilökohtaisen mittausanturin emättimeensä tai peräaukkoonsa. Tarvittaessa terapeutti voi auttaa anturin asentamisessa.
- Anturista tulevat ohuet johdot liitetään tutkimuksen käynnistytessä EMG-laitteeseen, joka mittaa lantionpohjan lihastoimintaa.
- Mittauksen aikana asiakas useimmiten istuu tai seisoo. Mittauksia voidaan tehdä myös toiminnallisissa tilanteissa, esim. kuntosalilla harjoitellen, jopa tramboliinilla hyppien tai juoksumatolla juosten.
- Tutkimuksen pohjalta laaditaan yksilöllinen harjoitteluohjelma.
- Tarkoituksena on harjoittaa lihaksia niin, että saadaan apu juuri siihen tilanteeseen, jossa ongelma esiintyy.
- Fysioterapeutti laatii kotiharjoitteet ja tarvittaessa asiakas saa kotiin mukaan laitteen, jolla voi itse seurata, että harjoittelu tapahtuu oikein. Tarkoituksena on opettaa asiakas käyttämään lantionpohjan lihaksia tarkoituksenmukaisella tavalla yhdessä syvien vatsalihasten ja selkälihasten kanssa. Biopalautelaite antaa näkö- ja kuulopalautetta harjoittelun tueksi.
- Hoidolla lantionpohjan lihaksistoa pyritään tilanteesta riippuen joko vahvistamaan tai rentouttamaan tai rauhoittamaan yliaktiivista rakkolihasta.
- Hoidosta on selkeä hyöty myös seksuaalisissa toimintahäiriöissä.

Hankalasta kivusta kärsii usein se hoikka, täydessä trimmissä oleva, uraa luova tehopakkaus, joka ei osaa kuvitellakaan, että hänen vaivansa syynä ovat heikot lantionpohjan lihakset. Lihasten heikkous on seurausta pitkään jatkuneesta lantionpohjan ylijännitystilasta. Pysyäkseen kunnossa lihakset tarvitsevat paitsi harjoitusta myös rentoutusta, johon jatkuva ylijännitystilasta ei anna mahdollisuutta.

Verenkiertoa lantion alueella heikentävä ylijännitystilasta on nimenomaan myös nuorten miesten vaiva, johon saattaa liittyä seksuaalisia toimintahäiriöitä ja kipua. Näissä tilanteissa etsitään usein tulehdusta, jota ei löydy, eikä huomata, että syy on siinä, ettei ihminen osaa eikä ehdi rentouttaa lantionpohjaansa. – Tämän päivän uraihminen on

Lantionpohjanylijännitys- ja kiputilat ovat lisääntyvä nuorten naisten ja miesten terveysongelma. Yhdyn-täkivut ja virtsankarkailu voivat liittyä kuvaan niin naisilla kuin miehilläkin. Pahimmillaan kipu on niin kova, että esimerkiksi farkkujen käyttäminen voi olla mahdotonta.

voimistelu, koripallo, tennis, juoksu) aiheuttavat enemmän pidätyskyvyn ongelmia kuin low impact –lajit (esim. kävely, pyöräily, uinti, golf).

Keskimäärin 30 %:lla urheilua aktiivisesti harrastavista esiintyy virtsankarkailua urheilusuorituksen aikana. Joissakin lajeissa osuus on erityisen suuri (voimistelu 67 %, koripallo 66 %). Osa liikkujista luopuu harrastuksestaan tai vaihtaa lajia pidätysvaikeuksien vuoksi.

– Lantionpohjan lihakset eivät kestä jatkuvaa ylläsitusta, vaan harrastamisen tulisi olla järkevää. Toisaalta huonontuneesta pidätyskyvystä ei saisi tulla liikunnan estettä. Tulevaisuudessa lantionpohjan ja vartalon hallintaharjoitukset liitetään tietoisemmin liikuntaan ja erityisesti riskilajeihin, Pirkko Metsola sanoo.

Stressaantuneet uraishmiset eivät rentoudu pytylläkään

niin kiireinen, ettei ehdi istua rauhassa edes vessassa. Usein harrastuksina on vielä lantionpohjaa liikaa rasittavia liikuntalajeja, joissa on vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Myös tupakointi heikentää lantionpohjan verenkiertoa ja saattaa pahentaa ongelmaa ratkaisevasti, fysioterapeutti Pirkko Metsola toteaa.

Tilanteeseen kannattaa hakea apua. Se löytyy kivuttomilla sähkökipuhoidoilla ja EMG-ohjauksella. – EMG-laitteella suoritettava ns. lihasten lepotilan mittausta kertoo, osako henkilö rentouttaa lantionpohjan lihaksensa. Laitteen antama biopalautte opettaa häntä myös tekemään sen.

Oikean ulostamistekniikan voi opetella

Kivut saattavat heijastua kovina myös peräaukon seudulle. Myös nämä kivut ovat hoidettavissa.

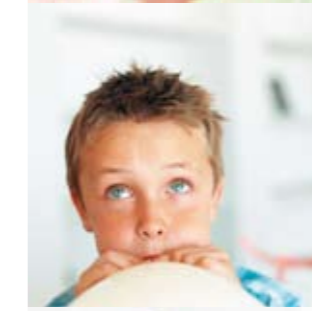
Lantionpohjan toimintahäiriöiden hoitoon erikoistuneiden fysioterapeuttien tehtäviin kuuluu tällöin myös oikean ulostamistekniikan opettaminen.

– Ulostettaessa lantionpohjan lihakset tulee osata rentouttaa sopivassa määrin. Lantionpohjan lihasten aktiiviteetti saa nousta lepotilan tasosta vain n. 50 %. Tätä kaikkea harjoitellaan fysioterapeutin vastaanotolla. Vatsalihasten käyttö ulostamisponnistuksessa on tärkeää, samoin oikea istuma-asento. Jalkojen tulisi aina olla alustalla, myös lapsilla.

Ahkerä urheilijakin voi kärsiä virtsankarkailusta

Hyvin sporttisenkin ihmisen lantionpohjan lihakset saattavat olla ylijännittyneet/heikot, minkä seurauksena virtsa voi karkailla. Useat tutkimukset kertovat, että ongelma on urheilijoilla ja liikuntaa harrastavilla yleinen.

Ns. high impact –lajit (esim. aerobic,



Muita avainryhmiä mm.

Lapset

Lasten pieniinkin ulostamisongelmiin tulisi hakea apua. Jos ulostaminen on kivuliasta, tieto siitä saattaa jäädä kipumuistiin ja aiheuttaa ylijännitystilaa, joka estää normaalin ulostamisen ja saattaa aiheuttaa jatkuvaa ummetusta ja virtsankarkailua.

Synnyttäjät

Synnytysvaurioiden ennaltaehkäisy on tärkeää: Lantionpohjan lihasten mittausta ja hyvä ohjaus siitä, miten harjoitella raskauden aikana ja miten rentouttaa tietoisesti lantionpohjalihaksia ponnistusvaiheen aikana. Tämän tulisi olla nykypäivänä mahdollista jokaiselle odottavalle äidille. Synnytyksen jälkeinen, järkevä ja tehokas keskivartalon ja lantionpohjan lihasten harjoittelu vähentää sekä selkäongelmia että laskeumaleikkausten tarvetta.

Eturauhasleikkauksista toipuvat

ICS2005-kongressissa Montrealissa julkaistiin tutkimus (Burgio et al), jonka mukaan ennen prostatektomia-leikkausta tehty lantionpohjan lihasten harjoittelu vähensi tilastollisesti merkittävästi pidätyskyvyn vaikeuksia ja paransi elämänlaatua. Leikkauksen jälkeisellä ohjatulla harjoittelulla ja tehokkaalla kotihoitelmalla on saatu hyviä tuloksia. Miehet ovat erityisen tunnollisia harjoittelijoita.

lääkkäät

Pidätysongelmat ovat yleisin iäkkäiden läitöshoitoon joutumisen syy. Iäkkäiden pidätysongelmia voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa tehokkaasti. Iäkkäiden lantionpohjat on pidettävä kunnossa, jotta voidaan asua kotona mahdollisimman pitkään. Tavoitteena vaipaton vanhuus meille kaikille! ●