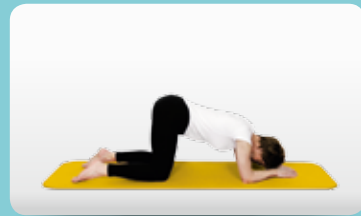
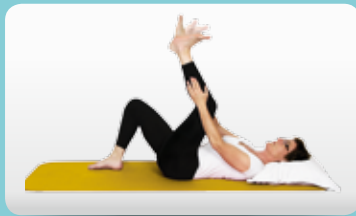


# Virtsarakon ja lantionpohjanlihasten harjoittelu

*Naisille*



**Virtsarakko.fi**

## Tietoa virtsankarkailusta

Sinun ei tarvitse hävetä vaivaasi. Virtsankarkailu eli inkontinenssi on luultua yleisempää, ja sitä voidaan hoitaa. Eniten virtsankarkailua esiintyy naisilla, mutta jopa 5 prosenttia siitä kärsivistä on miehiä. Eikä kyseessä ole ainoastaan vanhuksien ongelma. Myös nuoret, aktiiviset ihmiset ja raskaana olevat naiset voivat kärsiä inkontinenssista.

Tavallisesti inkontinenssin syynä ovat heikot lantionpohjan lihakset. 75 prosenttia vaivasta kärsivistä ihmisistä saa apua jännitys- ja rakkolihasharjoituksista. Pyydä apua ongelmaan lääkäriltäsi, urologiltasi tai inkontinenssiin erikoistuneelta fysioterapeutilta. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa lantionpohjan lihasten harjoittelu!

## Sisältö

Minkä tyyppisiä virtsankarkailuongelmia on olemassa? .....	3
Lantionpohjan rakenne .....	3
Miten lihaksia jännitetään? .....	4
Verenkiertoa tehostavia harjoituksia .....	5
Lantionpohjan lihasten harjoituksia aloittelijoille .....	7
Lantionpohjan lihasten harjoituksia kokeneille harjoittelijoille .....	8
Rasitusharjoituksia .....	9
Rakkoharjoituksia .....	10



Astellas Pharma on laatinut tämän esitteen yhdessä fysio- ja uroterapeutti Hanne Ryttergaardin kanssa. Hän työskentelee inkontinenssiklinikalla Roskildessa.

## Minkä tyyppisiä virtsankarkailuongelmia on olemassa?

Tavallisimmat virtsankarkailutyytit ovat ponnistus- ja pakkoinkontinenssi.

Jos kärsit virtsankarkailusta esimerkiksi yskiessäsi, aivastaessasi tai lenkkeillessäsi, vaivaasi kutsutaan ponnistusinkontinenssiksi. Syynä siihen ovat heikentyneet tai vaurioituneet lantionpohjan lihakset. Synnytys rasittaa huomattavasti lantionpohjan lihaksia ja saattaa heikentää tai vahingoittaa niitä. Krooninen yskä, raskaiden esineiden nostaminen ja ummetus heikentävät myös lantionpohjan lihaksia. Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on ponnistusinkontinenssin tärkein hoitokeino.

Pakkoinkontinenssista on kyse, jos sinulla ilmenee voimakas ja äkillinen virtsaamisen tarve. Syynä vaivaan on yliaktiivinen virtsarakko. Tarkkaa syytä virtsarakon yliaktiivisuuteen on usein vaikea löytää. Virtsaamistarve saattaa olla niin voimakas, ettet voi pidättää, ja virtsarakko tyhjenee. Tärkeimmät hoitokeinot ovat rakkolihasharjoitukset ja virtsarakkoa rauhoittavat lääkkeet. Rakkolihasharjoituksiin kuuluu lantionpohjanlihasten hallinta.

## Lantionpohjan rakenne

Lantionpohja koostuu lihaksista, jotka peittävät lantiokoria.

Lihakset pitävät virtsarakon, sukupuolielimet ja suoliston paikoillaan sekä virtsaputken, emättimen ja peräsuolen suun kiinni.

Lantionpohja on vain yhden senttimetrin paksuinen. Lantionpohjaan kuuluu myös rengaslihas peräaukon ympärillä. Sekin on noin senttimetrin paksuinen.

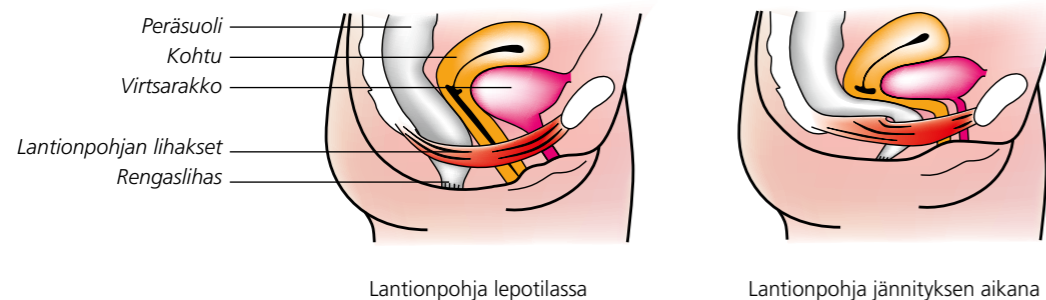
## Miten lihaksia jännitetään?

Aloita lantionpohjan lihasten jännittäminen peräaukon suulta. Jännitä peräaukkoa samalla tavoin kuin pidättäisit ilmavaivoja. Kun jännität peräaukkoa, jännitys vaikuttaa myös emättimessä ja virtsaputkessa. Peräaukon jännitys auttaa myös virtsan pidättämisessä. Jännitysharjoitukset kannattaa siis aloittaa peräaukon alueelta. Lantionpohja on paksuimmillaan peräaukon kohdalla, ja lihasten jännittäminen tuntuu helpoiten juuri sillä alueella. Yhtä tärkeää on myös tuntea, kun jännitys loppuu.

On tärkeä osata tunnistaa sekä jännityksen alku että loppu. Toiset pystyvät jännittämään lihaksiaan kahden sekunnin ajan, toiset 8–10 sekunnin ajan.

Jännitystä ei saisi tuntua vatsassa tai pakaroissa. Kun teet jännitysharjoituksia, hengitä normaalisti. Jännityksen tulee tuntua yhtä vaivattomalta kuin vaikkapa suun sulkeminen. Toistojen väliset tauot ovat tärkeitä. Silloin lihakset saavat levätä ja valmistautua seuraavaa toistoa varten.

Harjoittelun tavoitteena on pystyä jännittämään lantionpohjan lihaksia 8–10 sekunnin ajan 20 kertaa peräkkäin. Tavoitteena on myös se, että pystyt jännittämään lihakset nopeasti esimerkiksi urheilun aikana tai ennen yskimistä tai aivastamista.



## Verenkiertoa tehostavia harjoituksia

Verenkiertoa tehostavat harjoitukset tukevat lantionpohjan lihasten jännitysharjoituksia. Jos teet näitä harjoituksia ennen lantionpohjan lihasten harjoituksia, jännitysharjoitusten tekeminen on helpompaa. Harjoituksia on hyvä tehdä esimerkiksi pitkän päivän rasitusten jälkeen.

- 1 Makaa selälläsi ja koukista jalkasi. Hengitä syvään viisi kertaa.



- 2 Asetu kuvassa 1 olevaan asentoon. Nosta takamus ylös lattiasta, ja pysy asennossa viisi sekuntia. Pudottaudu takaisin lattialle. Toista viisi kertaa.



- 3 Asetu kuvassa 1 olevaan asentoon. Nosta toinen jalka ylös ja keino sen suunnassa 20 kertaa. Tee harjoitus myös toisella jalalla.



## Verenkiertoa tehostavia harjoituksia

- 4 Asetu kuvan 1 osoittamaan asentoon. Nosta jalat ylös ja ravistele niitä 20 sekunnin ajan.



- 5 Asetu kuvan 1 osoittamaan asentoon. Nosta toinen jalka ylös, ja ota kummallakin kädellä kiinni polvitaiteesta. Taivuta ja suorista jalka 10 kertaa. Tee harjoitus myös toisella jalalla.



- 6 Asetu kuvassa 6 näkyvään asentoon. Pysy asennessa minuutin ajan. Hengitä syvään viisi kertaa.



Aloita näiden harjoitusten jälkeen lantionpohjan lihasten harjoitukset.

## Lantionpohjan lihasten harjoituksia aloittelijoille

- 1 Makaa selälläsi jalat koukistettuina. Jännitä peräaukkoa samalla tavoin, kuin pidättäisit ilmavaivoja. Pidä jännitys kahden sekunnin ajan. Anna lihasten rentoutua. Pidä kahden sekunnin tauko. Toista harjoitus 20 kertaa.



- 2 Makaa selälläsi jalat koukistettuina. Jännitä peräaukkoa voimakkaasti 5 sekunnin ajan. Pidä 5–10 sekunnin tauko. Toista harjoitus 10–20 kertaa tai kunnes lantionpohjan lihaksesi väsyvät. Huomaa, että on tärkeää tuntea, kun jännitys päättyy. Jos et tunne jännityksen päättymistä, lihaksesi ovat väsyneet ja sinun kannattaa keskeyttää harjoittelu.



- 3 Voit tehdä harjoitukset myös toisella kyljellä maaten jalat koukistettuina. Vaihda välillä puolta. Tee harjoitukset kaksi kertaa joka päivä.

## Lantionpohjan lihasten harjoituksia kokeneille harjoittelijoille

- 4 Seiso jalat hieman erillään toisistaan. Jännitä peräaukko ja pidä jännitys 5–10 sekunnin ajan. Pidä 10 sekunnin tauko. Toista harjoitus 10–20 kertaa.



- 5 Istu tuolille. Jännitä peräaukko ja pidä jännitys 5–10 sekunnin ajan. Pidä 10 sekunnin tauko. Huomaa, että on tärkeää tuntea, kun jännitys päättyy. Jos et tunne jännityksen päättymistä, olet pitänyt jännitystä yllä liian kauan. Toista harjoitus 10–20 kertaa. Harjoituksia tehdessäsi voit nojata joko eteen- tai taaksepäin tai istua selkä suorassa. Vaihtelee eri asentoja.



- 6 Istu tuolille. Jännitä peräaukko ja pidä jännitys 30 sekunnin ajan. Pidä 30 sekunnin tauko. Toista kerran.

Tee harjoitukset kaksi kertaa päivässä. Lopeta, kun lantionpohjan lihaksesi väsyvät.

## Rasitusharjoituksia

- 1 Istu tuolille. Jännitä lantionpohjan lihaksia. Nouse ylös. Jännitä lihakset uudelleen ja istu alas. Toista harjoitus 5 kertaa.

Harjoitusten avulla on tarkoitus opetella jännittämään lantionpohjan lihaksia ennen rasitusta.

Vatsalihasten jännittäminen aiheuttaa aina painetta lantionpohjan lihaksiin. Sen vuoksi lantionpohjan ja vatsan alueen lihakset tulee jännittää samanaikaisesti.

Aina, kun yskit tai aivastat, nostat jotain, teet vatsalihasharjoituksia tai nouset ylös, jännitä samalla lantionpohjan lihakset.



## Virtsarakkoharjoituksia

Harjoitusten avulla rakkoon mahtuvan virtsan määrä kasvaa vähitellen. Saat parhaan mahdollisen tuloksen, kun teet myös lantionpohjan lihaksien harjoituksia.

### Normaali virtsaamistarve:

- 5–7 kertaa päivässä.
- Kerran yössä.
- Virtsan määrä rakossa aamulla jopa 5–6 dl.
- Virtsan määrä rakossa päivän aikana noin 2–3 dl.

On suositeltavaa juoda päivässä 1½ litraa nestettä. Tähän luetaan myös kahvi ja tee. Juo paljon päiväsaikaan ja vähennä juomista iltaa kohti.

### Rakkoharjoitusten tavoite:

- WC-käyntien väli on 2–3 tuntia.
- WC:ssä tarvitsee käydä korkeintaan kerran yössä.
- WC:ssä tarvitsee käydä korkeintaan 7 kertaa päivässä.
- Virtsa ei karkaa matkalla WC:hen.

Rakkoharjoitukset vaativat aikaa ja kärsivällisyyttä. Huomaat eron aikaisintaan kolmen kuukauden harjoittelun jälkeen.

### Yliaktiivisen virtsarakon oireet:

- Voimakas ja hallitsematon virtsaamistarve.
- Tiheät WC-käynnit.
- Virtsa tulee vain vähän.
- Vaivasta kärsivä tietää, missä kaikki yleiset vessat sijaitsevat.

### Mitä voin tehdä, kun tunnen hallitsematonta virtsaamistarvetta?

- Pysy paikallasi.
- Hillitse virtsaamistarvetta jännittämällä lantionpohjan lihaksia. Säilytä jännitys 20–30 sekunnin ajan. Virtsarakon lihakset rentoutuvat, ja virtsaamistarve katoaa.
- Ajattele muuta kuin virtsaamista ja vessaan menemistä.

Näiden ohjeiden avulla pääset eroon hallitsemattomasta virtsaamistarpeesta. Se vaatii kuitenkin päättäväisyyttä, koska olet jo pitkään tottunut käymään WC:ssä aina, kun olet tuntenut pientäkin virtsaamistarvetta. Nyt asiaan tulee muutos. Sinä päätät, milloin menet vessaan – myös silloin, kun tulet kotiin ja seisot ulko-oven edessä avaimet kädessä!

### Hyvä neuvo:

Pitele kiinni jostain, esim. pöydästä tai ovenkarmista. Nouse varpaillesi tai pohjelihastesi varaan. Tämä poistaa virtsaamistarpeen, ja ehdit vessaan ajoissa.

### Esimerkki harjoitteluohjelmasta:

- Alussa WC-käyntejä lykätään viidellä minuutilla.
- Sen jälkeen käyntejä lykätään kymmenellä minuutilla.
- Lykkäämistä jatketaan niin kauan, että WC-käyntien välillä on kolme tuntia.

### Ohjeita WC-käynteihin:

- Istu reidet tukevasti pöntöllä. Jalkojen tulee ylettyä lattiaan tai jalkatuelle.
- Voit myös seistä, jos jalkasi pysyvät rentoina virtsaamisen aikana.
- Älä kiirehdi.
- Tyhjennä virtsarakko kunnolla joka päivä.
- Älä pakota virtsaa tulemaan. Anna virtsan tulla omaa tahtiaan.
- Kun virtsaa ei enää tule, nouse ylös ja liikuskele hieman. Yritä sitten uudelleen. Toista kunnes virtsarakko on tyhjentynyt.

### Edut:

- Virtsarakko tyhjenee kokonaan.
- Virtsatieinfektoriski on pieni.
- Virtsaamistarve vähenee.



Astellas Pharma, Vaisalantie 2-8, 02130 Espoo  
Puhelin 09 8560 6000, [info.fi@astellas.com](mailto:info.fi@astellas.com), [www.astellas.fi](http://www.astellas.fi)