

# LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELUOHJEET

Lantionpohjan lihakset ovat osittain tahdonalaisia lihaksia. Ne tukevat virtsaputken tyveä ja peräsuolta ehkäisten virtsan- ja ulostenkarkailua. Lisäksi ne toimivat yhdessä vatsa- ja selkälihasten kanssa myös alaselän tukena. Lantionpohjalihaksia kutsutaan myös "ilolihasiksi" eli niillä on merkitystä miehen seksi-elämässä.

Lantionpohjan lihasten harjoittamisen tulokset näkyvät vasta noin kahden kuukauden kuluttua harjoittelun aloittamisesta. Ylipaino aiheuttaa lisärasitusta lantionpohjalle, joten painonpudottaminen edistää tavoitteeseesi pääsyä. Harjoittele päivittäin, vaikka arkias-kareiden lomassa.

## TUNNISTAMISHARJOITUS

Supista aluksi peräaukkoa aivan kuin yrittäisit sulkea sen ja lisää supistusta etummaisiin lantionpohjan lihaksiin aivan kuin yrittäisit sulkea myös virtsaputken. Pidä samalla pakarat, reidet ja vatsa rentoina ja hengitä rauhallisesti.

Pidä supistus n. 5 sekuntia (laske mielessäsi hitaasti viiteen).

Rentoudu 10 sekuntia.

Toista harjoitus 5 - 10 kertaa.

## MAKSIMIVOIMA

(tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa)

Tee harjoitus istuen tai seisten. Supista lantionpohjan lihaksia voimakkaasti. Sulje peräaukko ja virtsaputki.

Pidä supistus 5 - 10 sekuntia (laske mielessäsi hitaasti 5-10).

Rentoudu 10 - 20 sekuntia.

Toista harjoitus 5 kertaa.

Yhdistä voimakas lantionpohjan supistaminen myös nostotilanteisiin. Supista lihakset ennen nostoa ja noston aikana, vaikka taakka olisi kevytkin.

## NOPEUSVOIMA

(tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, kuten yskiessä)

Supista ja rentouta lantionpohjan lihakset mahdollisimman nopeasti. Toista 10 kertaa. Supista lantionpohjan lihakset ennen yskimistä, aivastamista, niistämistä ja niiden aikana.

## KESTOVOIMA

(tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa)

Supista lantionpohjan lihakset asteittain peräaukon ja virtsaputken jännitystä lisäten. Pidä supistus 10 - 20 sekuntia. Rentoudu 20 sekuntia. Toista niin kauan, että et enää tunnista rentoutuksen ja jännityksen eroa. Tämän harjoituksen voit edistyessäsi yhdistää kävelytilanteisiin maastossa tai portaissa.

## LANTIONPOHJAN LIHASTEN TOIMINNAN TESTAAMINEN

Lantionpohjan lihasten toimintaa voit testata sormin välilihan (peräaukon ja kivesten väli) alueelta. Supistaessasi lantionpohjaa sormissasi pitäisi tuntua lihaksen kovettuminen, samalla kun kivekset ja penis kohoavat hiukan ylöspäin.

# RAKKOKOULUTUS

Toistuva virtsaamistarve, vaikka rakko ei ole täynnä on yliärtyneen rakon oire. Lisäksi saattaa käydä niin, ettet ehdi WC:hen tarpeeksi ajoissa ja virtsaa karkaa. Pakottavasta virtsaamistarpeen tunteesta (pakkoinkontinenssista) kärsivä hyötyy rakko-

koulutuksesta. Koulutuksen tavoitteena on lisätä virtsarakon tilavuutta ja rauhoittaa virheellistä virtsanhädäntunnetta. Käynti uro - tai fysioterapeutin luona alussa helpottaa itsehoitoa.

## WC-KÄYTTÄYTYMINEN

Vältä WC:ssä käymistä vain varmuuden vuoksi. Virtsaamisvälien asteittaisella pidentämisellä harjoitutat rakkoa venytykselle.

Normaali virtsaamisväli on noin 3 tuntia. Kun tunnet virtsaamistarvetta, yritä siirtää WC:hen menoa aluksi 10 minuuttia.

Siirrä virtsalle menoa näin ensimmäiset 5 - 7 päivää. Vähitellen pystyt pidentämään WC:hen menoa, kunnes tavoite on saavutettu. Virtsatessa tyhjennä rakko huolellisesti. Virtsaamisen pitää olla kiireetön tapahtuma.

## VIRTSAAMISTARPEEN HILLITSEMINEN

Jos tunnet voimakasta virtsaamisen tarvetta, pysy hiljaa paikallaan. Jännitä lantionpohjan lihaksia voimakkaasti ja pitkäkestoisesti. Mikäli mahdollista, istu kovalla alustalla. Voimakas paineentunne "satulapaikassa" vähentää virtsahädäntunnetta. Paineen tunteen saat aikaan sujauttamalla jonkin esineen esim. pyyheliinarullan jakojen väliin istuessasi. Keskitä ajatukset johonkin muuhun.

Vältä kahvia, tummaa teetä ja hiilihappoisia juomia, sillä ne ärsyttävät virtsarakkoa. Juo kuitenkin riittävästi (1,5 - 2 litraa) nestettä päivän aikana. Riittävä juominen on yleinen hyvinvoinnin edellytys. Mikäli ongelmiasi ovat useat yöheräämiset virtsaamistarpeen vuoksi, vähennä juomista iltaa kohden.

Seuraa virtsaamistiheyttä vuorokau

	Aamu					Päivä						Ilta						Yö						
Kello	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5
aloitus pvm___ / ___																								
1 kk:n kuluttua																								
3 kk:n kuluttua																								

+ = wc-käynti 1 = virtsan karkaaminen 0 = side