

LANTIONPOHJAN OPAS

Kaikki mitä sinun tulee tietää lantionpohjan
terveydestä raskausaikana ja sen jälkeen

by

LOLΔ&LYKKE®





LOLA & LYKKE®

Mikä lantionpohja oikein on? Kyseessä on monimutkainen yhdistelmä lihaksia, joilla on muutama yksinkertainen tehtävä. Usein lantionpohjaa ei tule edes ajatelleeksi ennen kuin se alkaa oireilla joko heikkouden tai ylikireyden vuoksi. Jos olet googletellut lantionpohjan kuntoutusvälineistä tai ongelmista löytääksesi vastauksia kysymyksiisi, olet tullut juuri oikeaan paikkaan! Tässä oppaassa käymme läpi kaiken tarpeellisen tiedon lantionpohjasta, kuten mikä se on, miksi se voi oireilla, miten sitä voi hoitaa ja mitä tutkimustietoa asiasta on, jotta pääset ottamaan aimo harppauksen kohti tervettä lantionpohjaa.



Sisältö

Johdanto	2
Mikä on lantionpohja?	4
Lantionpohjan muutokset raskausaikana	6
Lantionpohjan valmistelu synnytykseen	8
Lantionpohjan terveys synnytyksessä	10
Lantionpohjan hoito synnytyksen jälkeen	12
Lantionpohjan harjoitukset synnytyksen jälkeen	14
Merkkejä lantionpohjan ongelmista	17
Lantionpohjan terveyden pitkäkestoinen hoito	20
Ammattilaisapua	24
Muita resursseja	25
Lähteet	27

Mikä on lantionpohja?

Lantionpohja on monimuotoinen lihasten, nivelsiteiden ja sidekudosten verkosto, joka sijaitsee nimensä mukaisesti lantion pohjassa. Lantionpohjan lihakset toimivat tavallaan riippukeinuna, joka tukee ympäröiviä elimiä ja varmistaa terveydellemme ja hyvinvoinnillemme tärkeiden kehontoimintojen sujumisen.

Lantionpohjan anatomia

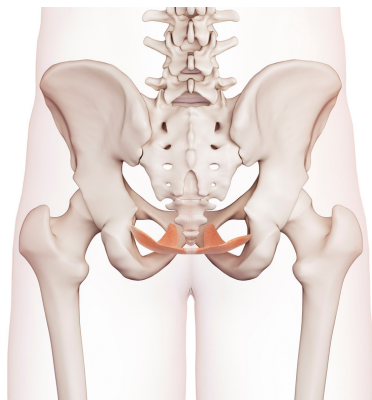
Lantionpohjan eri osilla on monimutkaisia nimiä, mutta yksinkertaistettuna lantionpohjan lihakset voidaan jakaa kahteen eri osioon [1]:

- **Pinnallinen osio:** Lantionpohjan elimiä, kuten virtsarakkoa, kohtua ja peräsuolta, tukee kolme eri lihasta: paisuvaislihas, istuinluu-paisuvaislihas ja välilihan pinnallinen poikkilihas. Nämä lihakset lisäksi auttavat virtsan pidättelyssä.
- **Syvä osio:** Näiden lihasten tehtävänä on ylläpitää lantion vakautta ja ryhtiä sekä tukea selkärankaa. Kolme lihasta, häpyluu-häntäluulihas, häpyluu-peräsuolilihas ja suoliluu-häntäluulihas, istuvat U-kirjaimen mallisesti virtsateiden, emättimen ja peräsuolen ympärillä.



Tiesitkö?

Synnytyksen aikana saatetaan leikata yksi näistä lihaksista tekemällä välilihan leikkaus, jonka tarkoituksena on edesauttaa synnytystä ja ehkäistä repeytymiä.



Lantionpohjan toiminnot

- **Tuki:** Lantionpohja toimii ikään kuin tukisiteenä tai pohjana lantion alueen elimille, jotta ne eivät roiku tai laskeudu.
- **Ohjaus:** Lantionpohjalla on tärkeä rooli virtsan ja ulosteen liikkeiden ohjauksessa, jotta voit vapauttaa tai pidätellä tarpeen mukaan. Lantionpohjan ohjauksen heikkous voi johtaa virtsan- tai ulosteenkarkailuun.
- **Seksuaaliset toiminnot:** Lantionpohjan lihakset osallistuvat seksuaalisiin toimintoihin. Lihakset rentoutuvat yhdynnässä ja supistelevat orgasmissa.

Lantionpohjan terveyden tärkeys

Jopa kolmasosa naisista kokee ongelmia lantionpohjan terveydessä elämänsä aikana, joten on tärkeää tietää, mikä merkitys lantionpohjalla on, kuinka se toimii ja miten siitä voi pitää huolta. Raskauden aikana lantionpohjan lihaksiin kohdistuu tavallista enemmän painetta kasvavan kohdun vuoksi ja synnytys kuormittaa lantionpohjaa entisestään. Lantionpohjan terveyden ylläpitäminen on tärkeää seuraavista syistä:

- virtsan- ja ulosteenkarkailun ehkäiseminen
- elinten laskeumien riskin vähentäminen
- seksuaalisen hyvinvoinnin tukeminen
- yleinen fyysinen mukavuus raskausaikana ja sen jälkeen



Lantionpohjan muutokset raskausaikana

Raskaus tuo tullessaan monenlaisia muutoksia, myös lantionpohjalle. Tässä luvussa käymme läpi, kuinka raskaus vaikuttaa lantionpohjaan ja kuinka lantionpohjan voimaa ja terveyttä voi ylläpitää raskauden aikana.



Raskauden vaikutukset

Raskauden aikana kehossa tapahtuu monia muutoksia kasvavan sikiön tukemiseksi. Keho kasvaa vauvan kasvun myötä, jonka vuoksi tiettyihin paikkoihin kuten lantionpohjaan kohdistuu tavallista enemmän painetta ja kuormitusta. Lantionpohjaan vaikuttaa seuraavat muutokset:

Hormonaaliset muutokset

Raskaushormonit kuten relaksiini valmistelevat kehoa synnytykseen. Relaksiini auttaa pehmittämään lantion sidekudoksia synnytystä varten, mutta se vaikuttaa samalla lantionpohjan lihasten vakauteen.

Kohdun paine

Vauvan kasvaessa kohtu laajenee, joka lisää kohtua tukeviin lantionpohjan lihaksiin kohdistuvaa painetta. Tämä paine voi johtaa lihasten venymiseen, ylikuormittumiseen ja heikentymiseen.

Muutokset ryhdissä

Raskauden aikana kehon painopiste ja painon jakautuminen muuttuvat, joka vaikuttaa samalla ryhtiin. Heikko ryhti voi kuormittaa lantionpohjan lihaksia.

Lisääntynyt verenkierto

Raskausaikana lantion alueen verenkierto lisääntyy, jolla voi olla vaikutuksia lantionpohjan lihasten jänteyteen ja toimintaan.



Lantionpohjan terveyden tärkeys raskausaikana

Lantionpohjan terveydestä huolehtiminen raskausaikana on tärkeää useistakin eri syistä:

- **Inkontinenssin ehkäisy:** Vahva lantionpohja auttaa ehkäisemään virtsan- ja ulosteenkarkailua raskauden aikana ja sen jälkeen.
- **Lantion elinten tuki:** Lantionpohja tarjoaa tärkeää tukea lantion alueen elimille ja vähentää laskeumien riskiä.
- **Mukavuus ja hyvinvointi:** Terve lantionpohja edesauttaa yleistä fyysistä mukavuutta ja hyvinvointia raskauden aikana.

Lantionpohjan huomiointi raskausaikana

Lantionpohja ja sen raskauden aikana läpikäymät muutokset tulee ensimmäisenä huomata, jotta sen hyvinvoinnista voi alkaa huolehtimaan. Jatkamalla tämän oppaan lukemista opit harjoitteita ja tekniikoita, joilla lantionpohjaa voi valmistella synnytykseen, tärkeitä synnytyksessä käytettäviä strategioita sekä tehokkaita lantionpohjan hoito-ohjeita, joiden avulla voit ylläpitää lantionpohjan terveyttä raskauden aikana ja sen jälkeen.

Lantionpohjan valmistelu synnytykseen

Raskaus on valmistautumisen aikaa ja siihen kuuluu myös lantionpohjan valmistelu synnytykseen. Lantionpohjan lihasten vahvistaminen ja hoitaminen voi merkittävästi edistää synnytyksen sujumista ja nopeuttaa palautumista synnytyksen jälkeen.

Miksi lantionpohjaa tulisi valmistella

Lantionpohjan valmistelu synnytykseen voi tehdä synnytyksestä ja synnytyksestä palautumisesta helpompaa. Lantionpohjan lihasten vahvistaminen raskausaikana voi tuoda monenlaisia hyötyjä:

- **Tehokas synnytys:** Hyväkuntoinen lantionpohja edesauttaa synnytyksen kulkua, tehden siitä mahdollisesti sujuvamman ja tehokkaamman.
- **Parempi ohjattavuus:** Vahvalla lantionpohjalla kykenet työntämään vauvaa tehokkaammin eteenpäin synnytysteissä synnytyksen toisessa vaiheessa.
- **Pienempi repeämien riski:** Voimakas lantionpohja saattaa vähentää välilihan repeämien riskiä synnytyksessä. Erään tutkimuksen mukaan 32. raskausviikolta alkaen välilihaa hieroneet ja lantionpohjaa treenanneet naiset tarvitsivat välilihan leikkausta 31 % epätodennäköisemmin kuin naiset, jotka eivät valmistelleet lantionpohjaa tai välilihaa synnytystä varten [2].



Lantionpohjan harjoitukset raskausaikana

Lantionpohjaa voi treenata synnytystä varten monin eri harjoittein ja tekniikoin. Osa harjoituksista on samankaltaisia kuin synnytyksen jälkeinen lantionpohjan kuntoutus:

Kegel-harjoitukset

Kegel-harjoituksissa lantionpohjan lihaksia supistellaan ja rentoutetaan. Aloita ensin kevyellä Kegel-painolla ja lisää painoa sitä mukaan, kun lihasten jänteys ja ohjaus paranee.

Lantion kallistukset ja kyykyt

Lantion kallistukset ovat hellävaraisia harjoituksia, jotka auttavat hyvän ryhdin ylläpidossa ja lievittävät lantionpohjaan kohdistuvaa kuormitusta. Kyykyillä voi aktivoida lantionpohjan lihaksia ja lisätä joustavuutta, josta voi olla apua synnytyksessä.

Väliliihan hieronta

85 % naisista saa vaurioita välilihaan alatiesynnytyksessä [5]. Hieromalla ja venyttämällä välilihaa voi valmistautua synnytykseen ja vähentää repeytymien riskiä.

Raskausajan jooga

Raskausajan joogassa käydään läpi asentoja ja venytyksiä, jotka voivat hyödyttää lantionpohjaa ja yleistä lihasvoimaa. Kätevä vinkki on eri asentoihin siirryttäessä rentouttaa ja aktivoida lantionpohjaa oman hengityksen tahdissa.

Hengitysharjoitukset

Hengitysharjoitusten opettelu [6] auttaa löytämään yhteyden lantionpohjan lihaksiin ja lisää rentoutumista synnytyksen aikana.

Milloin valmistelu tulisi aloittaa

Valmistelua ei koskaan voi aloittaa liian ajoissa, joten siihen voi ryhtyä jo heti tietäessään olevansa raskaana. Kannattaa kuitenkin keskustella hoitohenkilökunnan tai raskauteen erikoistuneen liikuntaohjaajan kanssa varmistaakseen, että tekee harjoitukset turvallisesti ja oikeaoppisesti. Hoitohenkilökunnan kanssa kannattaa keskustella siitäkin syystä, että jos lantionpohja onkin heikon sijasta ylikireä, sitä kannattaa hoitaa erilaisin keinoin.



Lantionpohjan terveys synnytyksessä

Synnytyksesi voi olla intensiivinen kokemus ja lantionpohjalla on siinä oma osansa. Ymmärtämällä, kuinka voit tukea ja hoitaa lantionpohjaasi synnytyksen aikana, voit selviytyä synnytyksestä helpommin ja mukavammin.

Lantionpohjan huomioinnin tärkeys

Synnytyksen aikana lantionpohjan lihakset joutuvat venymään ja mukautumaan, kun vauva liikkuu hitaasti alas synnytysteitä pitkin. Lantionpohjan huomioiminen voi tuoda merkittävän muutoksen synnytyskokemukseen:

- **Tehokkaammat supistukset:** Rentoutunut ja hyvin ohjattavissa oleva lantionpohja voi auttaa supistuksissa ja vauvan laskeutumisessa.
- **Vähempi kuormitus:** Lantionpohjan rentouttaminen supistusten aikana voi vähentää lihasten kuormittumista ja repeytymien riskiä.
- **Mukavuus ja hallinta:** Tieto siitä, kuinka lantionpohjan lihaksia rentoutetaan ja jännitetään, voi tehdä synnytyksestä mukavamman ja lisätä hallinnan tunnetta tilanteesta.



Lantionpohjaa tukevat asennot

Synnytyisasento vaikuttaa siihen, kuinka paljon painetta lantionpohjaan kohdistuu. Harkitse seuraavia asentoja lihasten kuormituksen vähentämiseksi:

- **Kyykky:** Kyykky avaa lantiota, jolloin vauvan on helpompi laskeutua alaspäin.
- **Käsillään ja polvillaan:** Käsien ja polvien varassa oleminen lievittää lantionpohjaan kohdistuvaa painetta ja auttaa selkäkivussa.
- **Sivuasennot:** Kyljellä makaaminen auttaa siirtämään painetta pois lantionpohjasta.
- **Synnytystyökalujen käyttö:** Synnytystyökalujen kuten synnytyspallon tai tankojen käyttäminen auttaa tukemaan kehoa ja rentouttaa lantionpohjaa.

Lue lisää synnytyisasennoista e-oppaastamme "[Synnyttäjän opas](#)".

Hengitystekniikat

Oikeanlaisella hengityksellä voi rentouttaa ja ohjata lantionpohjan lihaksia synnytyksen aikana. Kannattaa kokeilla syvän, rytmikkään hengityksen opettelua, sillä siitä voi olla apua keskittymisessä ja hallinnan tunteen säilymisessä. Eräs kokeilemisen arvoinen hengitystekniikka on niin kutsuttu "laatikkohengitys", jota käytetään usein mielen keskittämisessä ja rentouttamisessa. Sitä voi hyödyntää samalla, kun opettelee tunnistamaan lantionpohjansa ja ymmärtämään sen liikkeitä.



- Istu selkä suorana, jalat maassa ja mukavassa asennossa.
- Hengitä sisään nenän kautta 4 sekunnin ajan ja anna ilman täyttää ensin rintakehäsi ja lopulta vatsasi.
- Pidätä hengitystä 4 sekuntia.
- Hengitä ulos suun kautta 4 sekunnin ajan ja toista.

Tukea terveydenhoidon ammattilaisilta

Keskustele lääkärisi tai kätilösi kanssa, jos jokin mietityttää sinua lantionpohjaasi ja synnytystä koskien. Ammattilaiset voivat tarjota opastusta ja tukea, joka on räätälöity juuri sinun tilanteesi huomioiden. Vaikka lantionpohjan terveys kannattaa huomioida synnytyksen aikana, tulee pysyä joustavana ja antautua synnytyksen luonnolliselle kululle. Kehomme on luotu tätä uskomatonta tehtävää varten ja terveydenhoidon ammattilaiset ovat tukenasi varmistaakseen, että synnytys sujuu turvallisesti ja hyvin.



Lantionpohjan hoito synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen kehossa tapahtuu valtavia muutoksia. Lantionpohjasta huolehtiminen synnytyksen jälkeen on valtavan tärkeää yleistä hyvinvointia ja palautumista ajatellen. Seuraavaksi käymme läpi tapoja, joilla lantionpohjaa voi hoitaa ja tukea synnytyksen jälkeen.

Pian synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeisinä ensitunteina ja päivinä kehossa tapahtuu merkittäviä muutoksia. Tässä muutama tärkeimmistä seikoista, joihin kannattaa kiinnittää huomiota pian synnytyksen jälkeen:

- **Välilihan hoitaminen:** Hyvä hygienia ja hellävarainen välilihan hoito auttavat ehkäisemään tulehduksia ja nopeuttavat paranemista.
- **Kivunlievitys:** Keskustele sinulle tarjolla olevista kivunlievitystavoista lääkärisi tai kätilösi kanssa, jotta pääset yli synnytyksestä aiheutuneista kiputiloista.
- **Lantionpohjan harjoitukset:** Hellävaraiset lantionpohjan harjoitukset, kuten Kegel-harjoitukset, voi periaatteessa aloittaa heti kun tunnet siihen kykeneväsi, mutta on tärkeää keskustella asiasta myös sinua hoitavien ammattilaisten kanssa.

Lantionpohjan kuntoutus

Monille naisille synnytyksestä palautumiseen kuuluu vahvasti lantionpohjan kuntouttaminen. Lantionpohjan toimintahäiriöihin tai heikentyneiden lihasten voimistamiseen ei ole olemassa mitään pikaparanuskeinoa, vaan kuntoutukseen tulee sitoutua.

Ammattilaisen konsultointi

Kannattaa harkita lantionpohjan terveyden erikoistuneella lääkäriellä tai fysioterapeutilla käymistä. Ammattilainen kykenee arvioimaan lantionpohjasi terveydentilan ja luomaan sinulle räätälöidyn kuntoutussuunnitelman.

Progressiiviset harjoitukset

Lisää lantionpohjan harjoitusten vaikeustasoa pikkuhiljaa ammattilaisten ohjeiden mukaisesti. Aloita hellävaraisilla supistuksilla ja lisää niiden tehoa vähitellen. Alkuun voi olla helpompaa aloittaa harjoitukset ilman Kegel-painoa tai kuntoutusvälinettä. Kun olet sitten harjoitellut vähän aikaa, voit ottaa välineet käyttöön.

Muista hyödyntää syvähengitystä ja rentoutustekniikoita vapauttaaksesi lantionpohjan lihasjännitystä. Voit yhdistää niitä harjoituksiisi löytääksesi lihasten jännittämisen ja rentouttamisen välille rytmin.



Lantionpohjan harjoitukset synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen on erityisen tärkeää keskittyä lantionpohjan terveyteen. Raskaus ja synnytys ovat aiheuttaneet valtavia muutoksia alueelle, ja sen vuoksi onkin tärkeää palauttaa lantionpohjan voima ja toimintakyky synnytyksestä palautumisen edistämiseksi. Tässä luvussa käymme läpi erilaisia harjoituksia ja tekniikoita, joiden avulla voit saavuttaa hyvän lantionpohjan terveyden.

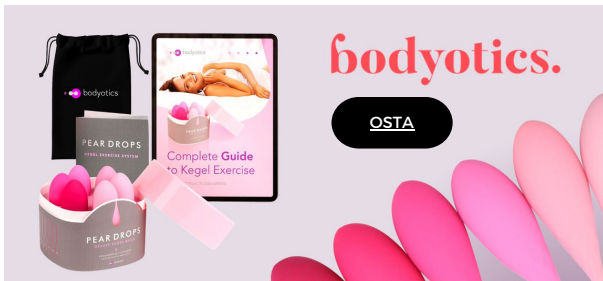
Miksi lantionpohjan harjoitukset ovat tärkeitä

Lantionpohjan lihaksilla on merkittävä rooli keskivartalon vakaudelle, lantion elinten tukemiselle sekä virtsarakon ja suoliston toiminnalle. Synnytyksen jäljiltä lihakset voivat olla heikentyneet tai venyneet, joka voi aiheuttaa esimerkiksi inkontinenssia tai laskeuman. Lantionpohjan harjoituksilla voi lievittää mahdollisia oireita ja parantaa yleistä hyvinvointia.

Tehokkaat lantionpohjan harjoitukset

Kegel-painot

Kegel on lantionpohjan harjoitusohjelma, joka opettaa sinua rentouttamaan ja jännittämään lantionpohjan lihaksia. Pelkän lantionpohjan lihasvoiman lisäämisen sijaan tavoitteena on aktiivisesti supistaa ja tietoisesti rentouttaa lihaksia, joka auttaa palauttamaan niiden toimintakykyä. Kegel-painot, kuten Bodyoticsin päärynän muotoiset Kegel-pallot, auttavat lantionpohjan harjoitusten tekemisessä ja lisäävät heikentyneen tai vahingoittuneen lantionpohjan voimaa ja vakautta.



Muut lantionpohjan harjoitukset

Lantionpohjaa voi harjoittaa silta-asennossa, jossa kädet ja jalkapohjat laitetaan maahan (kädet osoittavat kohti jalkoja) ja lantiota nostetaan ylös maasta, vatsa kohti kattoa ja lantionpohjan lihaksia jännittäen. Selän kaartamisen sijaan keskity pitämään hyvä kulma käsivarsilla ja jaloilla. Silta-asento voimistaa lantionpohjan lisäksi myös alaselkää ja lantiota.

Syväkyökky

Syväkyökky on loistava harjoitus lantionpohjan venyttämiseksi ja voimistamiseksi. Varmista hyvä asento välttääksesi liiallista rasittumista, erityisesti jos olet synnyttänyt hiljattain. Jalkojen tulee olla hartioiden leveydessä haarassa ja osoittaa eteenpäin (voit kääntää varpaita hieman ulospäin tasapainoa varten). Kun lasket vartaloa alas kyökkyä varten, aktivoi keskivartalon lihakset ja pidä rintakehäsi ylhäällä, jotta se ei kallistu polvia ulommas. Kun jännität keskivartalon lihaksia, aktivoi samalla lantionpohjaa ja pyri "nostamaan" lantionpohjaa laskeutuessasi kyökkyyn.

Lantion kallistus

Lantion kallistukset parantavat lantion joustavuutta ja ryhtiä, lievittäen lantionpohjan jännitystä. Ota lantion kallistukset mukaan arkirutiineihisi hellävaraista mutta tehokasta palautumista varten. Voit halutessasi laittaa kädet lantiollesi ja sitten kallistaa lantiota hiljalleen eteen- ja taaksepäin. Kuvittele, että piirät U-kirjainta lantiollasi, niin saat suunnan oikein.



Pilates ja jooga

Harkitse lantionpohjaa kuntouttaville pilates- tai joogatunneille osallistumista. Niissä käydään läpi harjoituksia ja venytyksiä, jotka on suunniteltu nimenomaan lantionpohjan kuntoutukseen. Jooga on suosittu liikuntamuoto raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen, sillä siinä liikkeet ovat hellävaraisia, hitaita ja jännitystä lievittäviä, ja samalla se aktivoi lantionpohjaasikin.

Lantionpohjan harjoitusvälineet

Kegel-harjoitusvälineet, kuten [Bodyotics](#) Kegel-painot tai vastaavat, voivat olla todella merkittävä apu synnytyksestä palautumisessa. Osa harjoitusvälineistä tarjoaa ohjattuja harjoituksia ja reaaliaikaista palautetta, jotta voit käyttää ja voimistaa lantionpohjaasi tehokkaasti. Kuntoutusvälineestä voi olla erityisen paljon apua naisille, jotka eivät ole aivan varmoja lantionpohjansa lihasten löytämisestä ja siitä, miltä harjoitusten tekemisen tulisi kehossa tuntua.

Milloin synnytyksen jälkeiset lantionpohjan harjoitukset tulisi aloittaa

Aloita lantionpohjan harjoitukset heti, kun siihen mukavasti kykenet. Tähän tyypillisesti kuuluu muutamia päiviä tai viikkoja synnytyksestä. Keskustele aina kuitenkin sinua hoitavien ammattilaisten kanssa ennen minkäänlaisen liikuntaohjelman aloittamista, jotta voit varmistaa kykeneväsi siihen turvallisesti. Kun olet valmis aloittamaan lantionpohjan treenaamisen, [synnytyksen jälkeisen tukivyön](#) käytöstä voi olla apua keskivartalon vakauttamisessa ja ryhdin parantamisessa, joka samalla tehostaa harjoituksia. Tukivyö tarjoaa myös mielenrauhaa, sillä voit harjoitella sen tarjoaman tuen avulla turvallisemmin.



Lola&Lykke Core Restore
synnytyksen jälkeinen tukivyö



OSTA

Säännöllisyys on kaiken a ja o

Harjoitteluun sitoutuminen on ainoa tapa saavuttaa huomattavia tuloksia ja ylläpitää niiden vaikutusta. Ota harjoitukset siis osaksi tavallista arkirutiiniasi ja lisää toistoja ja vastusta etenemisesi mukaan. Muista, että synnytyksestä palautuminen on yksilöllinen kokemus, joten kunnioita kehosi viestejä ja toimi niiden mukaan. Jos sinulla on muita heikentyneitä paikkoja tai aiempia loukkaantumisia kehossasi, keskustele lääkärin tai fysioterapeutin kanssa saadaksesi sinulle räätälöidyn kuntoutusohjelman sekä ohjeita harjoitusten muuttamiseen sinulle sopiviksi.



Merkkejä lantionpohjan ongelmista

Lantionpohjan toimintahäiriöstä kielii muutama yleinen oire. Nuo oireet tuntemalla osaat tarvittaessa hakeutua ammattilaisten hoitoon ajoissa, jolloin saat ohjeet sinulle sopivaan hoito- ja kuntoutussuunnitelmaan.

Lantionpohjan toimintahäiriön oireita

Virtsankarkailu

Mikäli esimerkiksi nauraminen, yskiminen, aivastaminen tai liikunta aiheuttaa sinulle virtsankarkailua, syynä siihen voi olla lantionpohjan toimintahäiriö. Virtsamisesta vastaa lantionpohjan pinnalliset lihakset, ja jos nuo lihakset ovat heikentyneet, voi seurauksena olla virtsankarkailua.

Ulosteenkarkailu

Ulosteenkarkailu, erityisesti synnytyksen jälkeen, on merkittävä huolenaihe ja sen vuoksi tulee hakeutua lääkärin hoitoon mahdollisimman pian. Virtsamisesta tapaan ulostamisesta vastaa pinnallinen lihaskerros, joka tukee lantion elimiä ja ohjaa pidättelykykyä.



Lantion kipu

Jatkuva epä mukavuus, paineen tunne tai kipu lantion alueella voi olla merkki lantionpohjan toimintahäiriöstä. Kivun voimakkuus voi vaihdella ja olla joko jatkuvaa tai ajoittaista.

Lantion elimen laskeuma

Paineen tunne, kylläisyyden tunne tai paisunut kohta sukuelinten kohdalla voi olla merkki lantion elimen laskeumasta, jossa jokin sisäelimestä on laskeutunut emättimeen. Laskeuman tunnistaminen ajoissa auttaa parantumisessa, joten kaikki epäilykset kannattaa tutkituttaa lääkäriellä mahdollisimman nopeasti.

Kipu yhdynnän aikana

Kipu tai epä mukava tunne yhdynnän aikana voi olla yhteydessä lantionpohjan toimintahäiriöön.

Ammattilaisavun tärkeys

Jos sinulla on mitään edellä mainituista oireista tai epäilyksiä lantionpohjasi terveydentilasta, älä epäröi hakeutua lääkärin vastaanotolle. Oppimalla etukäteen tietoja lantionpohjan terveydentilaan viittaavista oireista voit tunnistaa ongelmista kielivät merkit ajoissa, jotta pääset kuntoutumaan mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti.

Aikainen havaitseminen

Hoitoon hakeutuminen ajoissa ehkäisee ongelmien vaikeutumista ja mahdollistaa nopean hoidon. Oireiden tunnistaminen voi siten olla avainasemassa hyvän palautumisen ja kuntoutumisen kannalta.

Henkilökohtainen arviointi

Lääkäri tai lantionpohjaan erikoistunut fysioterapeutti kykenee tekemään sinulle kattavan tutkimuksen ja määrittämään, mikä oireidesi syynä on. Ammattilaiselta saat lisäksi henkilökohtaista ohjeistusta.

Elämänlaatu

Lantionpohjan toimintahäiriön paraneminen voi lisätä merkittävästi elämänlaatua vähentämällä epämukavuutta ja palauttamalla itsevarmuutta suoritua tavallisista arkitoimista. Oireet kuten lantion alueen kipu tai inkontinenssi voivat herkästi vaikuttaa mielenterveyteen ja itsevarmuuteen. Jos oireet lisäksi rajoittavat tai estävät tiettyjen arkitoimien tekemistä, ne voivat vaikuttaa mielen hyvinvointiin huomattavastikin.

Muiden komplikaatioiden ehkäiseminen

Hoitamaton lantionpohjan toimintahäiriö voi johtaa vakavampiinkin komplikaatioihin, kuten laskeumaan. Tästä syystä on erittäin tärkeää hakeutua hoitoon mahdollisimman pian.

Personoitu hoitosuunnitelma

Sinulle sopivat hoitotavat riippuvat ongelmasi luonteesta ja vaikeusasteesta. Terveystieteiden ammattilainen kykenee määrittämään juuri sinun tilanteeseesi sopivan hoitosuunnitelman. Joillekin lantionpohjan harjoitusten säännöllinen tekeminen auttaa korjaamaan häiriötilan, kun taas toisille voi olla apua lantionpohjan kuntoutusvälineen tai rentoutumistekniikoiden käytöstä.

Hyvinvoinnista huolehtiminen

Naisena sinulla on oikeus toimia oman lantionpohjasi terveyden puolestapuhujana. Älä epäröi keskustella huolenaiheistasi terveydenhoidon ammattilaisen kanssa, vaikket olisikaan varma siitä, ovatko oireesi lantionpohjan terveydestä johtuvia. Aikainen hoitoon hakeutuminen johtaa ajoissa tehtyyn diagnoosiin ja siten tehokkaampaan hoitoon.

Seuraavassa luvussa keskitymme siihen, kuinka voit ylläpitää lantionpohjasi terveyttä pitkässä juoksussa. Muista, että omasta kehostasi huolehtiminen ja avun pyytäminen ovat tärkeitä asioita hyvinvoinnillesi.



Lantionpohjan terveyden pitkäkestoinen hoito

Lantionpohjan terveys on eliniän kestävä osa hyvinvointia ja mukavuutta. Synnytyksen jälkeisten lantionpohjan harjoitusten ja mahdollisten kuntoutusvälineiden käytön lisäksi sinun tulee huomioida muutamia elintapoja, joilla on pitkäkestoinen vaikutus lantionpohjan terveyteen.

Lantionpohjan terveyden ylläpito

Elintavat

Terveelliset elintavat kuten monipuolinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja tehokas stressinhallinta voivat auttaa lantionpohjan terveyden parantamisessa ja ylläpidossa. Pitämällä huolta elintavoistaan voi osaltaan hoitaa lantionpohjan oireita, kuten inkontinenssia tai kipua.

Painonhallinta

Terveellinen paino vähentää lantion alueelle ja lantionpohjan lihaksiin kohdistuvaa painetta ja kuormitusta. Mikäli kaipaat apua painonhallintaan, keskustele asiasta lääkäriin tai [ravitsemusterapeutin](#) kanssa.



Nesteytys ja ruokavalio

Riittävä nesteytys ja runsaskuituinen ruokavalio auttavat pitämään suoliston toiminnan tasapainossa ja vähentävät lantionpohjaa kuormittavan ummetuksen riskiä. Jos sinulla on inkontinenssia [3], tässä on muutamia hyödyllisiä vinkkejä virtsarakon toiminnan hallintaan sillä välin, kun kuntoutat lantionpohjasi lihaksia:

- Vaihda iso vesipullo pieneen lasiin ja juo pieniä annoksia usein.
- Käy pissalla tiettyinä kellonaikoina tavallista useammin, jotta hätä ei pääse yllättämään. Voit pikkuhiljaa pidentää vessakäyntien välistä aikaa, kunnes selviydyt 3–4 tunnista.
- Jos suusi tuntuu kuivalta, syö herkullisia hedelmiä tai kasviksia tai pureskele ksylitolipurukumia sen sijaan, että joisit suuren määrän vettä.
- Pidä virtsauspäiväkirjaa, jotta kykenet havaitsemaan, milloin virtsankarkailua esiintyy ja mihin väleihin kannattaa ajoittaa vessakäyntejä.

Ryhdin huomioiminen

Huono ryhti jää usein havaitsematta, mutta se voi aiheuttaa tarpeetonta kuormitusta lantion alueelle. Kiinnitä siis huomiota siihen, kuinka istut, seisot ja teet arkitoimia kuten nostat tavaroita tai kumarrut. Kokeile [synnytyksen jälkeisen tukivyön](#) käyttöä, sillä se voi auttaa vakauttamaan keskivartaloasi ja tukemaan kehoasi.



LOLA & LYKKE®
Synnytyksen jälkeinen
tukivyö

[OSTA](#)

Säännöllinen liikunta

Säännöllinen liikunta lisää kehon voimaa, joustavuutta ja tasapainoa. Lantionpohjalle hellävaraisia liikuntamuotoja ovat mm. uinti, kävely ja jooga. Kävely on helppo arkiliikuntakeino ja mainio tapa kuntouttaa ja voimistaa lantionpohjan lihaksia. Kegel-painoilla ja lantionpohjan kuntoutusvälineillä lantionpohjaa voi kuntouttaa entistäkin tehokkaammin.

Tietoisuus lantionpohjasta

Voit pysyä paremmin yhteydessä lantionpohjaasi harjoittamalla mindfulnessia lantionpohjan harjoitusten aikana. Tiedät harjoittavasi juuri oikeaa paikkaa kehossasi vain, jos opit ensin tietämään, missä ja miltä liikkeiden tulisi tuntua sisälläsi. Lantionpohjan lihakset ovat kokonaan piilossa kehon sisällä, joten niiden harjoittaminen on sen vuoksi hieman hankalampaa. Tästä syystä visualisointi ja rentouttamiskeinot ovat tärkeitä onnistuneeseen lantionpohjan kuntoutukseen.

Kokeile visualisointia

Kuvittele vetäväsi nenäliinaa laatikosta emättimen lihaksilla

Purista lihaksia yhteen aivan kuin yrittäisit keskeyttää virtsaamista

Jännitä emättimen lihaksia kuin poimisit viinirypälettä (keskity sisäänpäin suuntautuvaan puristukseen JA ylöspäin nostamiseen)

Jännitä emättimen lihaksia aivan kuin yrittäisit työntää tamponia ylöspäin sisälläsi

Purista emättimen ja peräaukon välissä olevia lihaksia aivan kuin yrittäisit tuoda niitä lähemmäs toisiaan ja samalla ylöspäin kohti napaasi

Ammattilaiselle hakeutuminen

Säännöllisistä lääkärin tai lantionpohjaan erikoistuneen fysioterapeutin tarkastuksista voi olla hyötyä, jotta saat neuvoja ja opastusta tilanteesi kehittymisen mukaan. Vaikka tuntisit olosi paremmaksi, voi tarkastuksessa tulla ilmi asioita, joita et muuten huomaisi. Erityisen tärkeää on hakeutua ammattilaisen hoitoon, jos oireesi pahenevat tai eivät parane hoitokeinoista huolimatta.

Lääkäri tai lantionpohjaan erikoistunut fysioterapeutti kykenee kattavan tutkimuksen perusteella kertomaan sinulle lantionpohjasi terveydentilasta ja oireidesi syistä. Ammattilainen osaa myös luoda juuri sinulle sopivan kuntoutussuunnitelman, jota noudattamalla kykenet hoitamaan lantionpohjaasi ja pääsemään eroon oireistasi.

Ennaltaehkäisy

Lantionpohjaa huomioiva raskaus ja synnytys

Jos suunnittelet haluavasi lisää lapsia, kannattaa harkita lantionpohjan valmistelemista tulevia raskauksia ja synnytyksiä varten. Lantionpohjan hyvä terveys voi auttaa ennaltaehkäisemään vaurioita ja lihasten heikentymistä, jonka lisäksi tiedät sitten jo etukäteen tulevien raskauksien ja synnytysten kohdalla, kuinka lantionpohjaa kuntoutetaan ja voimistetaan.

Synnytyksessä vahingoittuu useimmiten lantionpohjan lihasten pinnallinen osio. Synnytykseen valmistautuminen etukäteen onkin avainasemassa ongelmien ennaltaehkäisemisessä.

Vaihdevuodet ja hormonaaliset muutokset

Raskauden aikaiset ja synnytyksen jälkeiset hormonaaliset muutokset vaikuttavat lantionpohjan terveyteen. Vaihdevuosien aikana [4] lantionpohja alkaa vuorostaan heikentyä estrogeenin laskun vuoksi. Lantionpohjan lihasten heikentyessä myös virtsatieulehdukset voivat yleistyä. Keskustele lääkärisi kanssa sinulle sopivista hoitovaihtoehdoista.

Lantionpohjalle sopivat harjoitukset

Ikääntyessä kannattaa liikuntarutiiniin lisätä liikuntamuotoja, jotka ovat matalatehoisempia sekä hellävaraisempia lantionpohjalle ja nivelille, kuten uinti, kävely ja pilates. Näiden liikuntamuotojen lisäksi kannattaa harkita Kegel-pallojen käyttöä nimenomaan lantionpohjan treenaamiseen.

Yhteisö ja tuki

Liittymällä naisten terveyteen ja lantionpohjan hoitoon liittyviin tukiryhmiin ja yhteisöihin voi saada arvokasta tietoa ja korvaamatonta henkistä tukea. Onkin aina lohdullista tietää, että ei ole ongelmiensa kanssa yksin.

Ammattilaisapua

Joillekin ammattilaisten tarjoamasta avusta ja hoidosta voi olla valtavasti hyötyä lantionpohjan terveyden parantamisessa ja ylläpitämisessä. Tässä luvussa paneudumme siihen, miksi ja milloin terveydenhoidon ammattilaisten puoleen tulisi kääntyä.



Milloin kannattaa hakeutua ammattilaiselle

Pitkäkestoiset oireet

Jos oireesi, esimerkiksi virtsankarkailu, ulosteenkarkailu, tai lantion alueen kipu tai epämukavuus jatkuvat pitkäkestoisesti, on aika hakeutua ammattilaisen hoitoon. Oireita ei tule jättää huomiotta, sillä ne voivat kieliä lantionpohjan toimintahäiriöstä.

Synnytyksen jälkeiset vaivat

Jos koet epämukavuutta tai hankaluuksia synnytyksen jälkeen, erityisesti jos ne häiritsevät esimerkiksi seksiä tai liikunnan harrastamista, kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen.

Vaihdevuodemuutokset

Vaihdevuosiin liittyvät hormonaaliset muutokset voivat vaikuttaa lantionpohjaan. Jos koet muutoksia virtsaamisessa tai emättimen terveydessä vaihdevuosien aikaan, niistä kannattaa keskustella lääkärin kanssa. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää toistuviin virtsatietulehduksiin ja virtsankarkailuun.

Laskeumat

Jos epäilet laskeumaa tai sinulle on diagnosoitu sellainen, on ehdottoman tärkeää käydä ammattilaisen vastaanotolla, jotta voitte keskustella hoitovaihtoehdoista.

Oikean ammattilaisen valinta

Pidä seuraavat seikat mielessäsi, kun etsit lantionpohjan toimintahäiriöihin erikoistunutta ammattilaista:

- Lantionpohjan erikoisasiantuntijat: esimerkiksi urogynekologit ja lantionpohjan toimintahäiriöihin erikoistuneet fysioterapeutit ovat alansa asiantuntijoita.
- Maine ja kokemus: tutki etukäteen, minkälaista kokemusta ja asiakaspalautetta alueesi ammattilaiset ovat kerryttäneet.
- Mukavuus ja kommunikaatio: pyri löytämään ammattilainen, jonka kanssa tunnet olosi mukavaksi ja jolle voit puhua oireistasi avoimesti ja rehellisesti – nämä ovat ehdottoman tärkeitä onnistunutta hoitoa varten.

Hoitovaihtoehdot

Lantionpohjan toimintahäiriöiden hoitovaihtoehdot riippuvat diagnoosista ja yksilöllisistä olosuhteista. Niihin lukeutuu:

Fysioterapia

Lantionpohjan fysioterapia on ei-invasiivinen hoitokeino, johon lukeutuu harjoituksia, manuaalista terapiaa ja opastusta, joiden tavoitteena on lantionpohjan voimistaminen ja toiminnan palauttaminen. Pilateksen, joogan ja muiden jumppamatolla tehtävien harjoitusten lisäksi voit käyttää Kegel-painoja, jotka tarjoavat tarkkaan kohdistettua vastusta lantionpohjan voimistamiseksi.

Lääkkeet

Joissain tapauksissa oireiden kuten virtsankarkailun hoitoon voidaan käyttää lääkkeitä. Lääkehoito on useimmiten lyhykestoinen apukeino, jonka rinnalla pyritään palauttamaan lantionpohjan toimintaa muilla keinoin.

Minimaalisesti invasiiviset toimenpiteet

Tietyissä tilanteissa voidaan suositella pienikirurgisia toimenpiteitä lantionpohjan ongelmien hoitamiseksi. Keskustele vaihtoehdoistasi lääkärisi kanssa.

Elintapojen muutokset

Terveydenhoidon ammattilaiset voivat opastaa lantionpohjan terveyttä tukeviin elintapojen muutoksiin, esimerkiksi ravitsemukseen, painonhallintaan tai liikuntaan liittyen. Kaikkien lantionpohjan toimintahäiriöistä kärsivien suositellaan tekevän positiivisia muutoksia elintapoihinsa ennen kuin vakavampia hoitomuotoja voidaan suositella.



Lantionpohjan terveydellä on väliä

Muista, että ammattilaisapuun tukeutuminen on aktiivinen askel kohti parempaa lantionpohjan terveyttä. Älä siis epäröi hakeutua ammattilaisen vastaanotolle, jos sinulla on huolenaiheita tai lantionpohjaan liittyviä oireita. Ammattilaisten taidoilla ja tiedoilla voit merkittävästi parantaa elämänlaatuasi ja hyvinvointiasi.

Lukeaksesi lisää lantionpohjan raskaudenaikaista terveyttä, synnytyksestä palautumista ja muita seikkoja koskien, tutustu blogiimme, josta löydät valtavasti kiireisille äideille soveltuvia, helposti lähestyttäviä vinkkejä! Jos kaipaat ammattilaisen mielipidettä sinua askarruttavaan kysymykseen, omat asiantuntijamme voivat lähettää sinulle vikkellästi vastauksen suoraan sähköpostiisi.

Lähteet

1. The Pelvic Floor - SimpleMed - Learning Medicine, Simplified
2. Influence of a pelvic floor training programme to prevent perineal trauma: A quasi-randomised controlled trial - ScienceDirect
3. Voices for PFD
4. balance - Pelvic floor health during the menopause Factsheet (balance-menopause.com)
5. How To Do Perineal Massage To Prevent Perineum Tearing – My Expert Midwife
6. Oxford University Health

Kaipaatko neuvoja?

Kysy [Lola&Lykken asiantuntijoilta](#) – luotettava, yksityinen, tuomitsematon ja täysin ilmainen tukialustasi.

Vieraile sivustollamme www.lolalykke.com lähettääksesi kysymyksesi.