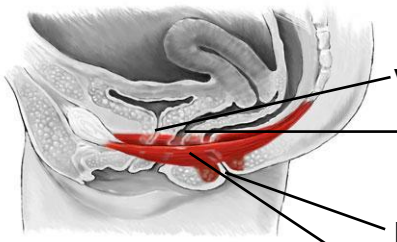
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

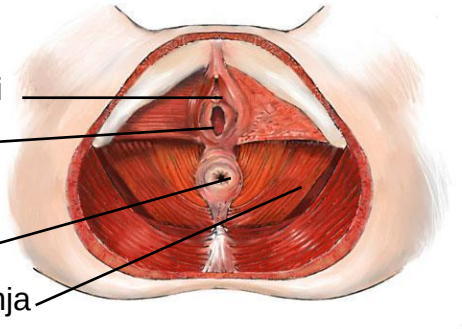
# Naisten lantionpohjan perusharjoituksia

Lantionpohjan harjoitusten tarkoitus on vahvistaa lihaksia siten, että sisäelimet nostatetaan oikeaan asentoon. Lisäksi pyritään lisäämään lihasvoimaa virtsaputken, emättimen ja peräsuolen ympärillä (kuvat 1 ja 2).

kuva 1



kuva 2




On tärkeää, että harjoitat oikeita lihaksia. Aloitamme sen vuoksi tunnistamalla lantionpohjan lihakset.
Se onnistuu helpoimmin, kun makaat rennosti esim. selälläsi jalat koukussa (kuva 3) tai kyljellä maaten (kuva 4).

kuva 3



kuva 4



## Löydä oikeat lihakset

Purista peräsuolen ympärillä olevaa sulkijalihasta varovasti yhteen. Jatka puristamista ylös ja eteenpäin emättimen ja virtsaputken suun ympäriltä. Purista ja nosta koko lantionpohja. Sen tulee tuntua nostona alhaalta ylöspäin napaa kohti.
Tee liike pienellä teholla ja lyhytaikaisesti. Purista ja nosta kaksi sekuntia ja rentoudu sitten kaksi sekuntia.
Hengitä rauhallisesti ja tunnustele kädellä, että vatsalihakset ovat rentoina. Voit harjoitella tätä myös istuen ja seisten.
Kun olet löytänyt oikeat lihakset, voit siirtyä tehopuristukseen.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), får fritt kopieras i obearbetat skick

## Tehopuristus

Nyt on aika lisätä maksimiteholla puristukseen ja pidätellä sitä 5–6 sekuntia. Hengitä rauhallisesti koko puristuksen ajan. Purista 5–6 sekuntia, hellitä puristusta vähitellen ja lepää yhtä pitkään.
Pyri tekemään 10 puristusta peräkkäin ja joka kerralla niin tehokkaasti kuin jaksat vatsalihaksia jännittämättä. Jännittäminen aiheuttaa turhaa painetta lantionpohjaan.
Tee 10 puristusta vähintään kolme kertaa päivässä.

## Kestävyysharjoittelu

Tehdään kuten tehopuristus, mutta yritä nyt pitää supistus 30–60 sekuntia. Voimakkuus heikkenee jonkin ajan kuluessa merkittävästi maksimipuristuksesta, joka on myös tarkoituksena.
Päätä jokainen tehopuristuskierros kestävyyspuristuksella.

## Toimintaharjoittelu

Tämä on ehdottomasti tärkein harjoitus. Nyt on aika tiedostaa tilanteet, joissa vuoto yleensä syntyy. Tarkoituksena on oppia tiedostamaan ja puristamaan nopeasti yhteen harjoittamasi lihakset, juuri ennen odotettua vuotoa. Esimerkkejä kyseisistä tilanteista ovat hetket ennen yskäisyä, raskaat nostot ja liikuntaharjoittelu.

HUOMAAT PARIN KUUKAUDEN HARJOITTELUN JÄLKEEN LIHAKSIEN VAHVISTUNEEN. HUOMAA, ETTÄ LIHASTEN PERUSTEELLINEN HARJOITTAMINEN KESTÄÄ PIDEMPÄÄN.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), får fritt kopieras i obearbetat skick