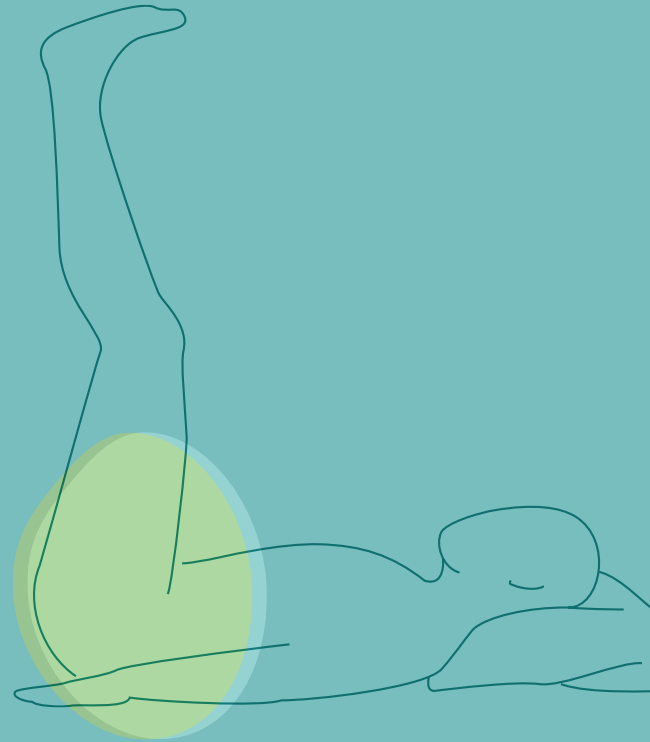
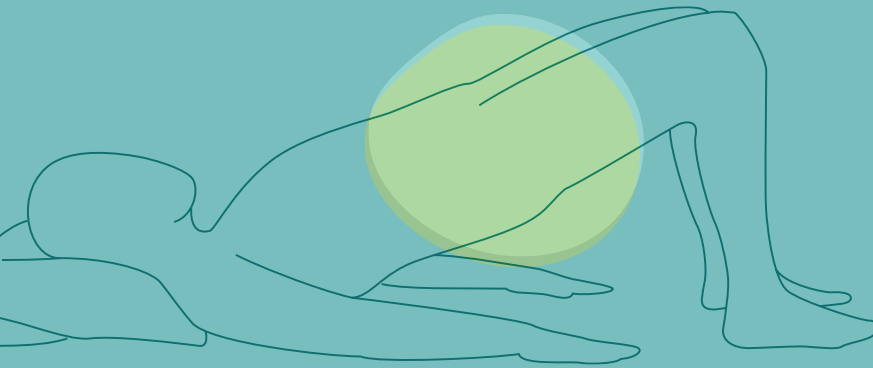


# VIRTSARAKON JA LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU





**Virtsankarkailu on yleinen, mutta hoidettavissa oleva vaiva. Kuitenkin vain osa hakee siihen apua. Virtsankarkailun riski lisääntyy iän myötä, mutta myös nuoret, aktiiviset ihmiset sekä raskaana olevat naiset voivat kärsiä siitä.**

# Tietoa virtsankarkailusta eli inkontinenssista

Tavallisesti virtsankarkailun eli inkontinenssin syynä ovat heikot lantionpohjan lihakset. Heikkeneminen vaikeuttaa virtsan, ilmavaivojen ja ulosteen pidättämistä. Toisaalta miehillä iän myötä suurentuva eturauhanen voi painaa virtsaputkea, jolloin virtsasuihku heikkenee. Tällöin virtsarakko ei tyhjene kokonaan, mikä voi aiheuttaa virtsankarkailua.

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen voi vähentää virtsankarkailua tai auttaa jopa pääsemään siitä kokonaan eroon. Suurin osa vaivasta kärsivistä ihmisistä saakin apua jännitys- ja rakkolihasharjoituksista. Apua voi kysyä lääkäriltä tai muulta terveydenhuollon ammattilaiselta.



## **Normaali virtsaamistarve**

- 4–8 kertaa päivässä
  - 0–1 kertaa yössä
  - virtsan määrä rakossa aamulla jopa 5–6 dl
  - virtsan määrä rakossa päivän aikana noin 2–3 dl
-

# Virtsankarkailun eri muodot

Tavallisimmat virtsankarkailutyypit ovat ponnistus- ja pakkoinkontinenssi.

**Ponnistusinkontinenssi** liittyy fyysiseen ponnistukseen, esimerkiksi yskimiseen, aivastamiseen tai juoksemiseen. Syynä voi olla lantionpohjan lihasten heikkous tai miehillä myös eturauhasleikkaus, etenkin, jos eturauhanen on poistettu esimerkiksi syövän vuoksi. Naisilla synnytys rasittaa huomattavasti lantionpohjan lihaksia ja saattaa heikentää tai vahingoittaa niitä. Myös krooninen yskä, raskaiden esineiden nostaminen ja ummetus heikentävät lantionpohjan lihaksia.

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on ponnistusinkontinenssin tärkein hoitokeino, ja niiden vahvistaminen kannattaa aloittaa jo ennen mahdollista leikkausta ja heti synnytyksen jälkeen.

**Pakkoinkontinenssiin** liittyy voimakas virtsaamistarve, jota on vaikea hallita. Sen aiheuttaa yliaktiivinen virtsarakko, jolle on usein vaikea löytää tarkkaa syytä. Virtsaamistarve voi olla niin voimakas, että pidätyskyky ei riitä vaan virtsarakko tyhjenee hallitsemattomasti.



## Yliaktiivisen rakon oireet

- voimakas ja vaikeasti hallittava virtsaamistarve
- tiheät WC-käynnit
- kiinnität aina huomiota, missä on lähin WC
- virtsaa tulee kerrallaan vain vähän

---

Tärkeimmät hoitomuodot ovat elintapamuutokset ja virtsarakkoa rauhoittavat lääkkeet. Myös lantionpohjan lihasten harjoittaminen kuuluu hoitoon.

**Ylivuotoinkontinenssia** esiintyy, kun virtsarakko täytyy liikaa. Tällöin virtsa on vaarassa karata pienimmästäkin ponnistuksesta. Miehillä suurentunut eturauhanen voi estää virtsarakkoa tyhjenemästä kokonaan, jolloin rakko voi ylitäytyä ja tyhjentämistarve muuttuu jatkuvaksi. Oikeat juomatavat, eli 1–1½ nesteliträn nauttiminen päivässä useina annoksina ja virtsaaminen kolmen tunnin välein päivällä ja kerran yöllä, voivat estää virtsarakkoa ylitäyttymästä. Lantionpohjan lihasten treenauksesta voi olla apua myös ylivuotoinkontinenssin hoidossa.



### **Virtsaamisen jälkeinen tiputtelu**

- ilmenee muutamana vuotavana virtsatippana virtsaamisen päätyttyä
- syynä pienen virtsamäärän jääminen virtsaputkeen, jonka voi poistaa supistamalla lantionpohjan lihaksia voimakkaasti 2–3 kertaa

## **Lantionpohjan rakenne**

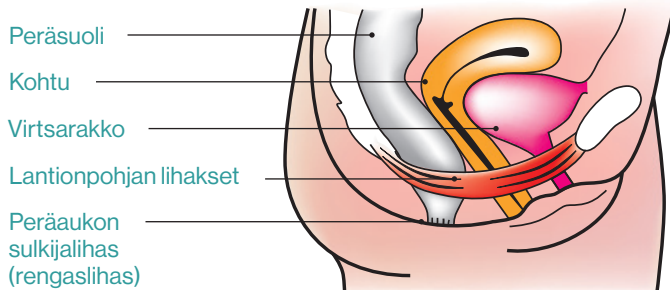
Lantionpohja on vain yhden senttimetrin paksuinen. Sen lihakset ovat pieniä ja ohuita, joten niiden jännittäminen ei erityisesti näy kehon ulkopuolella. Myös rengaslihas peräaukon ympärillä kuuluu lantionpohjaan.

Lantionpohjan lihakset pitävät virtsarakon ja suolen paikallaan ja sulkevat virtsaputken ja peräsuolen suun sekä naisilla emättimen kiinni. Supistuessaan ne estävät virtsaamistarpeen syntymisen.

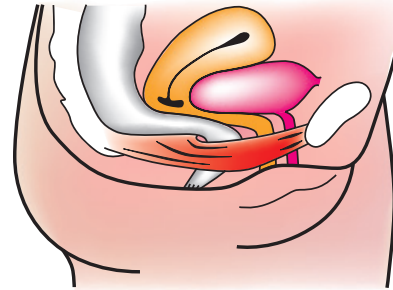
# Lantionpohjan lihasten supistaminen



- Aloita lantionpohjan lihasten jännittäminen peräaukon suulta. Jännitä peräaukkoa samalla tavoin kuin pidättäisit ilmavaivoja.
- Kun jännität peräaukkoa, supistus vaikuttaa myös emättimessä ja virtsaputkessa. Peräaukon jännitys auttaa myös virtsan pidättämisessä.
- Lantionpohja on paksuimmillaan peräaukon kohdalla ja lihasten jännittäminen tuntuu helpoiten juuri sillä alueella.
- Supistuksen ei ole tarkoitus tuntua vatsassa tai pakaroissa.
- On tärkeää myös tuntea jännityksen loppuminen.
- Kun teet jännitysharjoituksia, hengitä normaalisti.
- Tavoitteena on, että pystyt jännittämään lantionpohjan lihaksia tarpeeksi voimakkaasti ja nopeasti, esimerkiksi ennen urheilusuoritusta tai yskimistä.



Lantionpohja levossa

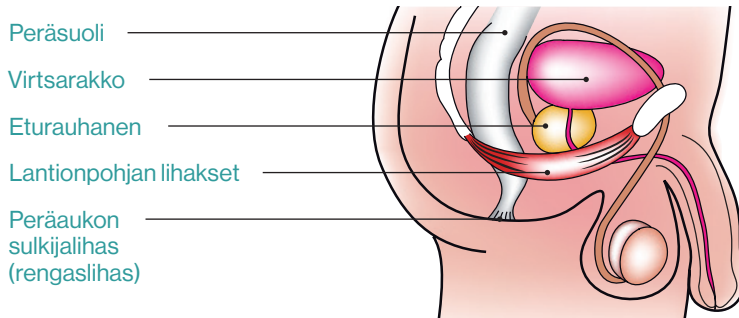


Lantionpohja supistuksen aikana

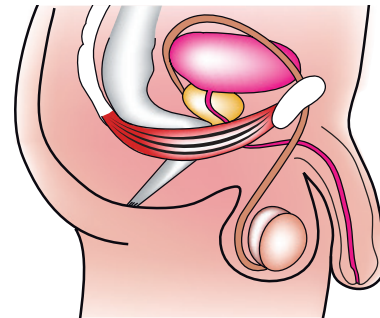
## ♂ Mies

- Aloita lantionpohjan lihasten jännittäminen peräaukon suulta. Jännitä peräaukkoa samalla tavoin kuin pidättäisit ilmavaivoja.
- Lantionpohja on paksuimmillaan peräaukon kohdalla ja lihasten jännittäminen tuntuu helpoiten juuri sillä alueella.
- Supistaminen nostaa kivespussia ja penistä.
- Supistuksen ei ole tarkoitus tuntua vatsassa tai pakaroissa.

- Supista niin kauan, että supistamisen vapauttaminen tuntuu selvästi. On tärkeää tuntea supistuksen loppuminen.
- Kun teet jännitysharjoituksia, hengitä normaalisti.
- Tavoitteena on, että pystyt jännittämään lantionpohjan lihaksia tarpeeksi voimakkaasti ja nopeasti, esimerkiksi ennen urheilusuoritusta tai yskimistä.



Lantionpohja levossa



Lantionpohja supistuksen aikana

# Harjoituksia alavatsan verenkierron tehostamiseksi

Verenkiertoa tehostavat liikkeet tukevat lantionpohjan lihasten jännitysharjoituksia. Tällaisten laskimopumppaus-harjoitusten tekeminen ennen lantionpohjan lihasten harjoittamista helpottaa lihasten supistamista. Harjoituksia on hyvä tehdä esimerkiksi pitkän päivän rasituksen jälkeen. Erityisesti ne sopivat miehille, joilta on vasta leikattu eturauhanen.

**1** Asetu makaamaan selällesi polvet taivutettuina. Hengitä viisi kertaa niin syvään, että vatsa pullistuu.

**2** Pysy samassa asennossa kuin harjoituksessa 1. Nosta takamusta ja pysy asennossa viisi sekuntia. Laske alas. Toista viisi kertaa.

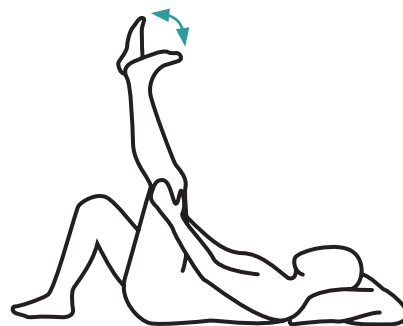
**3** Pysy samassa asennossa kuin harjoituksessa 1. Nosta toinen jalka ilmaan ja koukista ja suorista jalkaterää 20 kertaa. Tee harjoitus myös toisella jalalla.



1



2



3



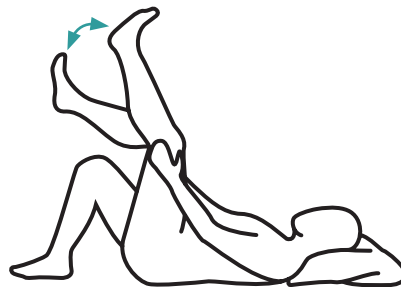
**4** Pysy samassa asennossa kuin harjoituksessa 1. Nosta molemmat jalat ilmaan ja ravistele niitä 20 sekuntia.

**5** Pysy samassa asennossa kuin harjoituksessa 1. Nosta toinen jalka ylös ja ota kummallakin kädellä kiinni polvitaipesta. Taivuta ja suorista jalka 10 kertaa. Tee harjoitus myös toisella jalalla.

**6** Asetu polvien ja kyynärpäiden varaan. Pysy asennossa minuutin ajan. Hengitä syvään viisi kertaa.



**4**



**5**



**6**



**Aloita lantionpohjan lihasten harjoittaminen näiden laskimopumppausharjoitusten jälkeen.**

# Lantionpohjan lihasten harjoituksia aloittelijoille

**1** Makaa selälläsi jalat koukistettuina. Supista peräaukkoa voimakkaasti viisi sekuntia. Pidä 5–10 sekunnin tauko. Toista harjoitus 5–8 kertaa tai kunnes lantionpohjan lihakset väsyvät. On tärkeää tuntea jännityksen päättyminen. Jos et tunne sitä, lihakset ovat väsyneet ja harjoitus kannattaa keskeyttää.



**1**

**2** Voit tehdä harjoitukset myös toisella kyljellä maaten jalat koukistettuina. Vaihda välillä puolta.



**2**

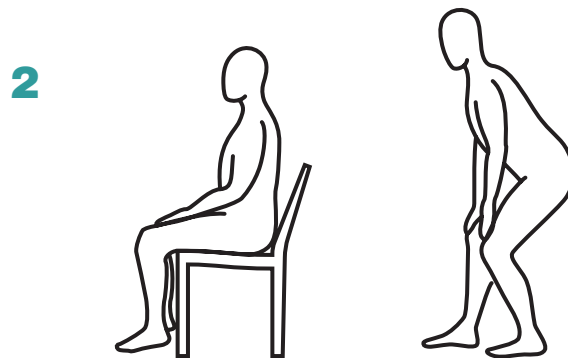
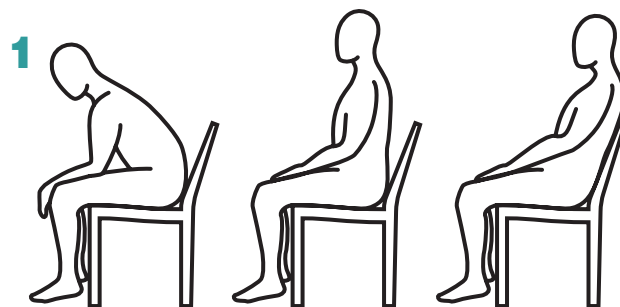


**Tee harjoitukset  
kaksi kertaa joka päivä.**

# Lantionpohjan lihasten harjoituksia niitä aiemmin tehneille

**1** Istu tuolilla suorassa tai eteen- tai taaksepäin nojautuneena. Vaihda asentoa harjoitusten välissä. Supista peräaukkoa 5 sekuntia. Rentoudu viisi sekuntia. Muista, että jos et tunne jännityksen lopettamista, olet supistanut liian pitkään. Toista harjoitus 5–8 kertaa. Lopeta harjoittelu, kun lantionpohja väsyä.

**2** Nouse seisomaan ja pidä supistus myös seistessä viiteen laskien. Rentoudu ja toista 5–8 kertaa.



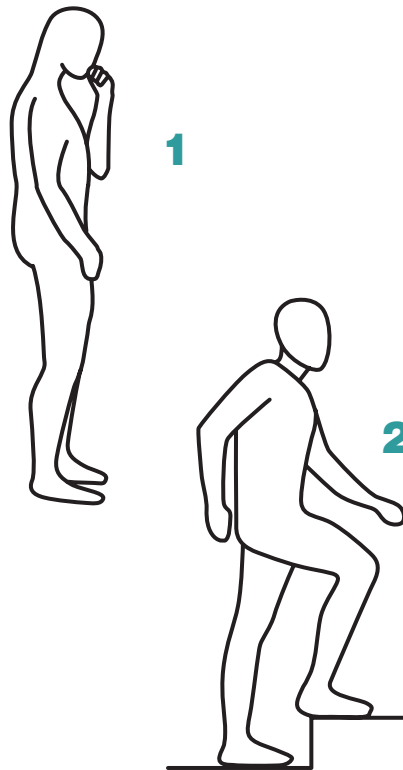
**Tee harjoitukset kaksi kertaa päivässä.  
Lopeta kun lantionpohjan lihakset väsyvät.**

# Rasitusharjoituksia

Harjoittele lantionpohjan lihasten supistamista ponnistuksen, kuten yskimisen tai aivastamisen yhteydessä.

- 1** Supista ensin lihakset. Sen jälkeen tee ponnistava liike. Toista nopea supistus 5–8 kertaa. Rentoudu välissä kymmenen sekuntia.
- 2** Supista lantionpohjan lihaksia portaissa kulkiessasi tai noston yhteydessä. Pidä supistus kymmenen sekuntia ja rentoudu 20 sekuntia. Toista suoritus 5–8 kertaa.

Tee harjoituksia useasti päivän aikana, mutta pidä harjoituksilta 1–2 lepopäivää viikossa.



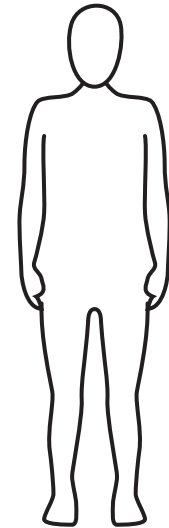
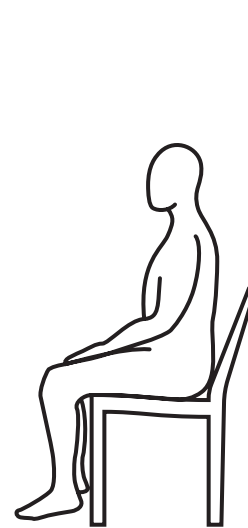
# Harjoituksia erektiohäiriöistä kärsiville miehille



Erektiohäiriöt lisääntyvät iän myötä. Pysyvästä tai ajoittaisesta erektiohäiriöstä kärsivät miehet voivat hyötyä lantionpohjan lihasten harjoittamisesta.

- 1** Supista lantionpohjan lihaksia makaavassa asennossa kolme kertaa täydellä voimalla.
- 2** Supista tämän jälkeen kolme kertaa istuvassa asennossa.
- 3** Tee lopuksi sama seisaaltaan.

Aloita supistaminen peräaukosta. Tee se mahdollisimman voimakkaasti pidättämättä hengitystä. Älä purista reisiä tai pakaroita.



**Yritä kävellessäsi jännittää lantionpohjan lihaksia kevyesti.**

# Virtsarakkoharjoituksia

Nämä harjoitukset auttavat hallitsemaan virtsarakkoa, jotta pystyt pidättämään vähitellen yhä enemmän virtsaa. Kunnollisten tulosten saavuttaminen edellyttää myös lantionpohjan lihasten harjoittamista.

Virtsarakon tulisi tyhjentyä kokonaan virtsaamisen aikana. On kuitenkin huomattava, että miehillä virtsarakko ei välttämättä tyhjene kokonaan, mikäli eturauhanen on suurentunut. Lääkäri voi varmistaa tällaisen tilanteen.

On suositeltavaa juoda 1–1½ litraa nesteitä päivässä. Tee ja kahvi sisältyvät tähän määrään. Suurin osa nesteistä juodaan päivällä ja juomista vähennetään iltaa kohti.

Rakkoharjoitusten tavoite

- WC-käyntien väli on 2–3 tuntia
- WC:ssä tarvitsee käydä enintään kerran yössä
- WC:ssä tarvitsee käydä enintään 7 kertaa päivässä
- Virtsa ei ehdi karata

---

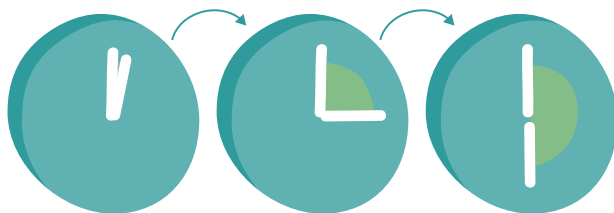
## Kun voimakas virtsaamistarve yllättää



- älä mene heti vessaan
- pyri pidättämään virtsaa rakossa 10–15 minuuttia
- hengitä rauhallisesti ja mieti muita asioita
- rakon supistus häviää tyypillisesti muutaman minuutin kuluttua
- jos edelleen tunnet virtsapakkoa, tyhjennä rakko rauhallisesti

---

## Pyri pidentämään odotteluaikaa noin 15 minuutilla viikon välein



**Vinkki:** Pitele kiinni jostain, esimerkiksi pöydästä tai oven karmista, ja nouse varpaille tai pohjelihasten varaan tai istu kovalle alustalle. Tämä poistaa virtsaamistarpeen ja ehdit vessaan ajoissa.

## **Virtsaaminen**

- On tärkeää, että virtsarakko tyhjenee kokonaan aina virtsaamisen aikana.
- Miehet voivat virtsata seisten, jos asennossa pystyy rentoutumaan, tai istuen, jolloin jalkojen tulee ylettyä lattiaan tai jalkatuelle.

- Varaa riittävästi aikaa, älä kiirehdi.
- Älä ponnista virtsatessa vaan anna virtsan valua vapaasti.
- Kun virtsaaminen päättyy, nouse ylös ja kävele hieman. Kokeile tämän jälkeen, tuleeko virtsaa vielä. Toista, kunnes virtsarakko on tyhjentynyt.
- Supista lopuksi kolme kertaa voimakkaasti, jotta virtsaputki tyhjenee ja tiputtelu estyy.



**Virtsarakon harjoittaminen  
vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä.  
Tuloksia voi havaita 1–3 kuukauden  
kuluttua.**

**Mikäli oireet harjoituksista huolimatta edelleen haittaavat elämää,  
ota yhteyttä terveydenhuollon  
ammattilaiseen avun saamiseksi.**

# Lue lisää yliaktiivisesta rakosta



Astellas Pharma  
Puh. 09 8560 6000  
info.fi@astellas.com  
www.astellas.com/fi