

LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELUN ALOITTAMINEN

Lantionpohjan lihasten voiman ja hallinnan harjoittelulla on vaikutusta elämänlaatuun. Hyväkuntoisia lihaksia tarvitaan virtsan- ja ulosteen pidättelyssä, lantion elinten tukemisessa, lanneselän tukemisessa sekä mielihyvän aistimisessa yhdynnöissä.

Lantionpohjan lihakset heikkenevät liian helposti. Yksi syy heikkenemiseen on se, että nämä lihakset usein jäävät liian vähälle käytölle näkymättömyytensä takia. Lihakset ovat piilossa katseilta lantion sisällä ja sen pohjassa. Lisäksi raskaudet, synnytykset, ummetus, krooninen yskä, tupakointi, ylipaino sekä vaihdevuodet ovat altistamassa lihasten toiminnan heikkenemiselle.

Hyväkuntoiset lantionpohjan lihakset ovat voimakkaat ja niiden rentouttaminen onnistuu tarvittaessa. Ne toimivat yhteistyössä muiden lihasten kanssa ja ne aktivoituvat ennen pinnallisia lihaksia ponnistustilanteissa. Hyvän ryhdin hallinta ja yleiskunnosta huolehtiminen ovat tärkeitä kuntouttamista tukevia seikkoja.

Aloita lantionpohjan lihasten harjoittelu niin, että löydät oikean ja eriytyneen supistuksen. Pidä vatsa- ja pakaralihakset rentoina. Muista samalla hengittää mahdollisemman normaalisti. Kokeile harjoittelua seisten, istuen ja maaten seuraavalla tavalla:

- imaise lantionpohjaa sisään ja ylöspäin (rypistä peräaukkoa tai imaise emätintä ylös)
- supista lihaksia kevyesti (n. 50 %:n teholla)
- pidä supistus 2 s ja pidä rentona 2 s
- harjoittele 1 – 2 min ajan
- harjoittele 4 kertaa päivässä

Opettele käyttämään lihaksia yhdessä muiden lihasten kanssa päivittäisessä elämässäsi mahdollisemman usein. Yhdistä tietoinen ja ennakoiva lihassupistus erilaisiin päivittäisiin toimiin, esim. yskäisyyn, nauruun, nostamiseen, istuutumiseen, juoksemaan pyrähtämiseen, voimisteluliikkeisiin jne.

Tee harjoitukset keskittyneesti ja kärsivällisesti. Lihassoiman lisääntyminen voi kestää kolmesta kuuteen kuukauteen. Jos olet vähänkin epävarma harjoittelusta tai edistymistä ei alakaan tapahtua yksin harjoittellessa, silloin varaa aikaa asiaan perehtyneen fysioterapeutin vastaanotolle. Ohjattu harjoittelu on tehokasta. Ohjattu harjoittelu on myös mielekästä ja harjoittelu etenee asteittain etenemisesi mukaan. Harjoittelun tukena voi olla emg- ja sähköhoitolaitteet.

Lisätietoja ja ajanvaraus puh. 010 380 3838. Fysioterapeutit ja pilates-ohjaaja Vuokko Jernfors,

Lääkärikeskus Bulevardi, Bulevardi 22 A 7, 4.krs, 00120 Helsinki

www.vuokkojernfors.com

25.8.2011 VJ