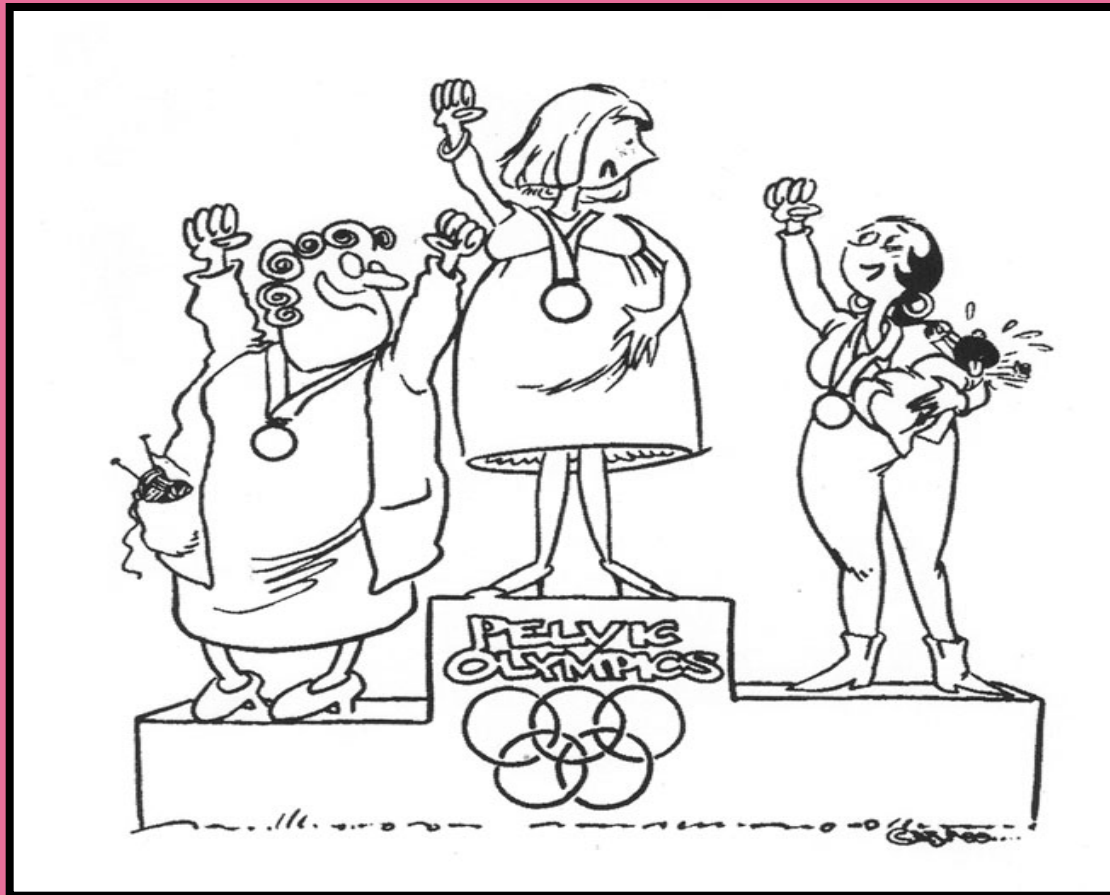


VOIMAA JA HERKKYYTTÄ NAISEUTEEN LANTIONPOHJAN MERKITYKSEN TIEDOSTAMISEN KAUTTA



SEKSUAALISET TUNTEMUKSET

Lantionpohjan lihakset mahdollistavat seksuaalisten mielihyvän tuntemusten välittymisen. Tutkimusten mukaan vahvat lantionpohjan lihakset ovat yhteydessä orgasmin voimakkuuteen. (Rosenbaum 2008: 97, 100.)

Be patient with yourself.

Anything beautiful
takes time to develop.



SEKSUAALISUUS

Monica Juvonen, Emma Papinkivi:

LANTIONPOHJAN LIHASHARJOITTELUN VAIKUTUS NAISEN SEKSUAALISEEN HYVINVOINTIIN

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5700/Papinkivi_Emma.pdf?sequence=1

NAISEUDEN KETJU



parantainen.anu@gmail.com
0405668347

PARISUHDENEUVOJA: ÄITI, ÄLÄ UNOHDA TARPEITASI! KODIN KUVALEHTI



parantainen.anu@gmail.com
0405668347

Kun äidin itsetunto on kohdallaan, sen aistivat kotona kaikki. Naisen ryhti suoristuu, katse kirkastuu ja sanoissa on se kaiku, että minä olen läsnä tässä ja nyt. Tyttäreille tuo näky on paras koskaan! Kun äidillä on hyvä itsetunto, tyttäreillä on hänen vierellään avara ja valoisa paikka kasvaa rohkeasti omaksi ainutkertaiseksi itsekseen.

Anne Hievanen

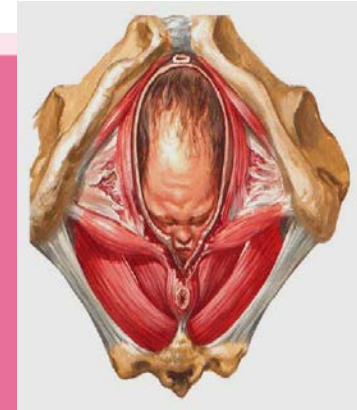
ENNALTAEHKÄISY

- Raskaana olevat naiset, joilla ei ole ollut aiemmin virtsankarkailua ja harjoittelivat lantionpohjanlihaksia raskauden aikana
 - 56% vähemmän virtsankarkailua raskauden aikana
 - 30% vähemmän virtsankarkailua 6 kuukautta synnytyksestä

LANTIONPOHJAA RASITTAÄ

- Raskaus, synnytys (A)
- Ylipaino (A)
- Krooninen yskä
- Tupakointi (B)
- Lantionalueen leikkaukset
- Kohdunpoisto (C)
- Yksipuolinen fyysinen rasitus
- Inaktiivisuus
- Neurologiset sairaudet
- Selkäkipu (C)

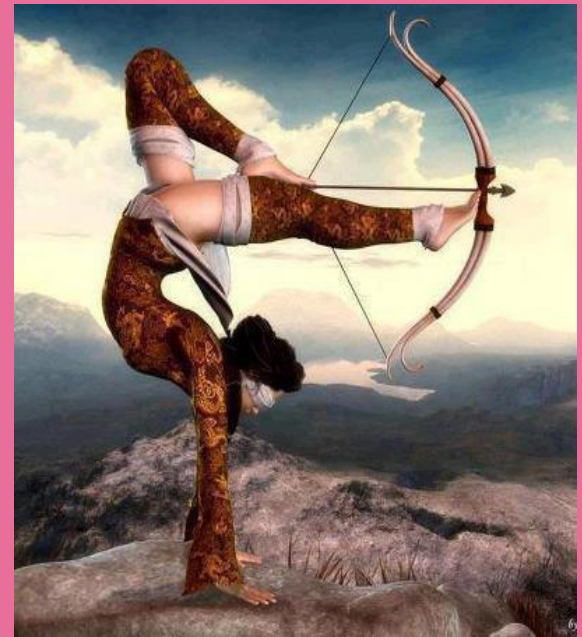
SYNNYTYKSEN VAIKUTUKSET



- Vaurioita:
 - perifeeriset hermot
 - lihakset
 - kollageenikudos
- UI 2-3 kuukautta synnytyksen jälkeen: 3-38% (Viktrup et al-93, MorkvedBo-99)
- FI:11-15%
- lantionpohjan kipua tai yhdyntäkipuja
- 50% kaikista naisista synnytyksen jälkeen menettää osan lantionpohjan tukimekanismeista (Brubaker et al 2002)

HMMMM...

Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että lantionpohjan lihasten (kudosten) heikkous liittyy laskeumiin ja inkontinenssiin, kun taas jatkuva jännitystila aiheuttaa lantion alueen kipuja (Jelovsek ym. 2005: 2110; Hartmann 2010: 507).



EMÄTTIMEN LASKEUMAT

- Emättimen etuseinämän laskeuma (cystocele)
Virtsarakko laskeutuu emättimeen
Virtsarakon ja emättimen välissä oleva sidekudosrakenne on heikentynyt
- Emättimen takaseinämän laskeuma (rectocele)
Peräsuoli laskeutuu emättimeen
Sidekudosrakenne peräsuolen ja emättimen välissä on heikentynyt
- Kohdunlaskeuma
Kohtu laskeutuu emättimeen
- Enterocele
Emättimen pohja laskeutuu

LANTIONPOHJAN LIHASJUMPPA LIEVITTÄÄ KOHDUN LASKEUMIA

Tulokset julkaistiin arvostetussa Lancet-lehdessä, ja ne perustuvat 450 lantionpohjan elinten laskeumasta kärsivän naisen vuoden mittaiseen seurantaan

Laskeumia syntyy, kun lantionpohjan kudusrakenne heikkenee. Laskeumia kehittyy joka viidennelle naiselle, mutta nuorilla ja synnyttämättömillä ne ovat harvinaisia. Myös laihduttaminen voi ehkäistä oireita.

The Lancet, [Volume 383, Issue 9919](#), Pages 796 - 806, 1 March 2014

Individualised pelvic floor muscle training in women with pelvic organ prolapse (POPPY): a multicentre randomised controlled trial

INKONTINENSSI YHDYNNÄSSÄ



- yhdynnän aikana – ponnistusintensiivisyys
- orgasmin aikana – pakkoinkontinenssi
- kohtalaisia määriä yhdynnän aikana – normaalia
- Cardozo L (1988) Sex and bladder. Br Med J 296:587-8
- Hilton P (1988) Urinary incontinence during sexual intercourse : a common, but rarely volunteered symptom. Br J Obstet Gynaecol 95: 377-81

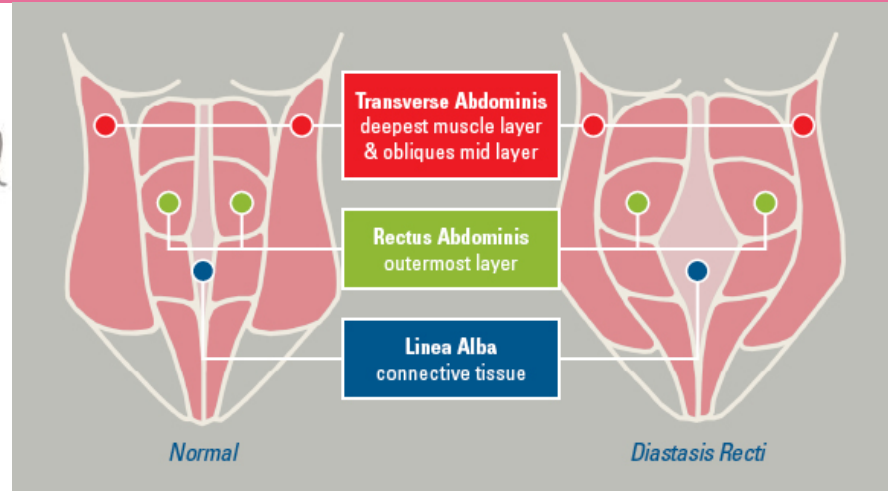
24 TUNTIA SYNNYTYKSESTÄ KEVYET LPLH

Tunnista,
kokeile,
viilennä, jos
turvotusta,
katso ja kiitä
itseäsi



LINEA ALBA, DIASTASIS RECTI

[HTTP://PUBLICATIONS.THESEUS.FI/BITSTREAM/HANDL
E/10024/53798/SUORIENVATSA.PDF?SEQUENCE=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53798/suorienvatssa.pdf?sequence=1)



If you want to get rid of your Baby tummy then make sure you don't do these exercises Pre or Post Pregnancy!

Click like and share: **NO CRUNCHES FOR A FLAT STOMACH!**

Prevent and heal your Diastasis recti- Post Pregnancy Abdominal Separation. Avoid the exercises that can increase muscle separation. <http://pregnancyexercise.co.nz>

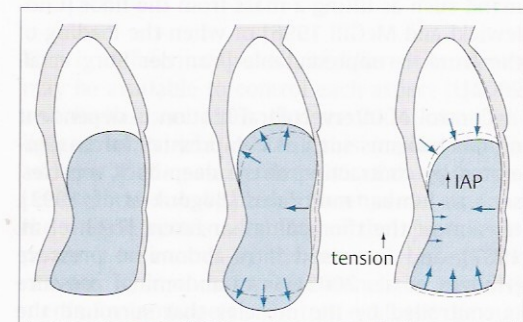


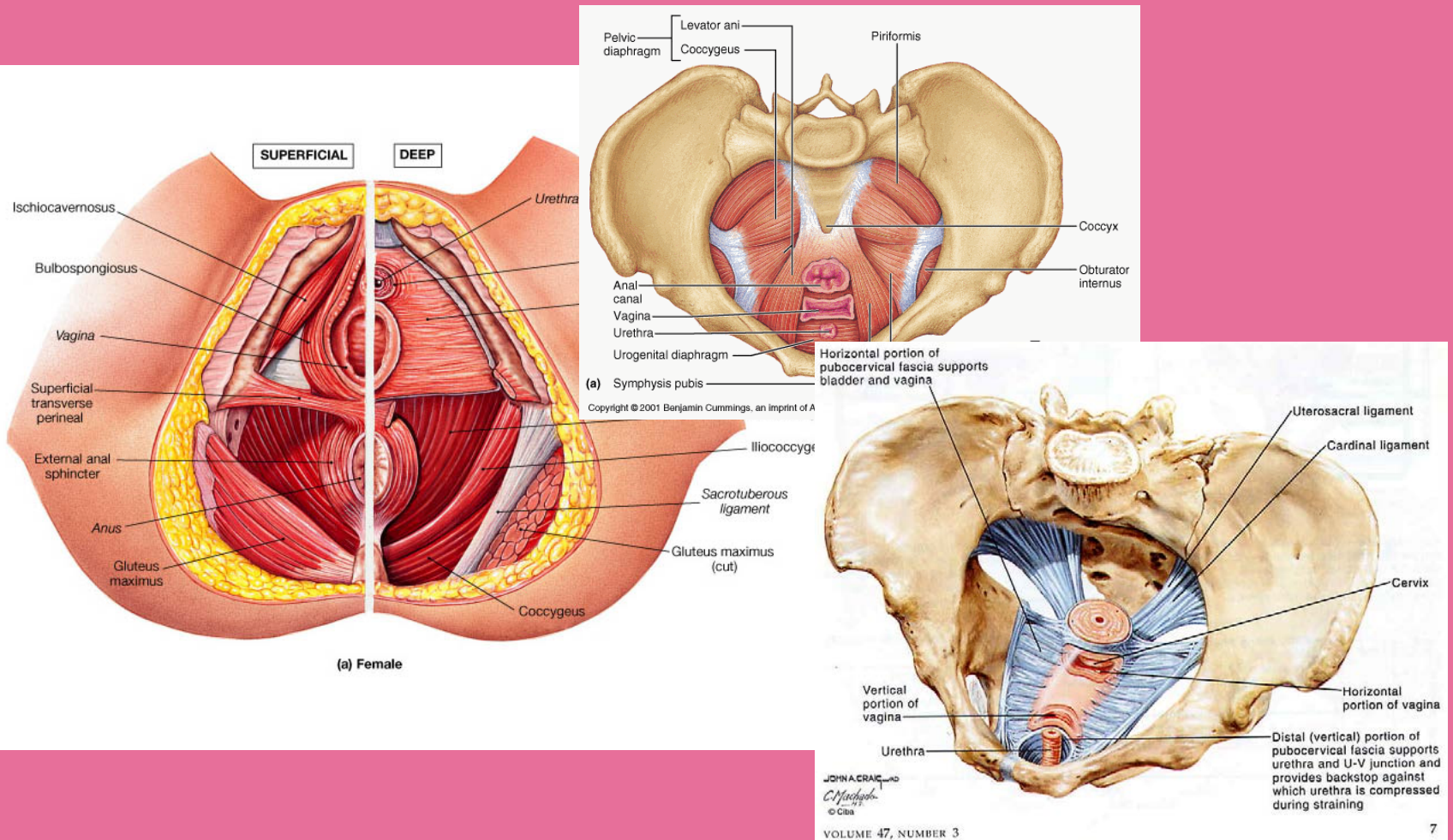
Fig. 1.49 The effect of contraction of the transversus abdominis without (middle panel) and with (right panel) contraction of the pelvic floor and diaphragm muscles. Contraction of the whole system is required for intra-abdominal pressure (IAP) and tension in the thoracolumbar fascia to increase.

LANTIONPOHJAN LIHASANATOMIA

Lantionpohjan lihasten tärkein tehtävä on tukea vatsaontelon elimiä ja kudoksia ja mahdollistaa virtsan- ja ulosteen pidätyskyky. Lantionpohja muodostuu kahdesta lihaskerroksesta:

- lantion välipohjasta (diaphragma pelvis)
- lantion alapohjasta (diaphragma urogenitale).

TUTKIMINEN, PALPAATIO (SORMITESTI)



CLITORIS/"LINTU", KOKO KEHON TANSSI, AARREARKKU

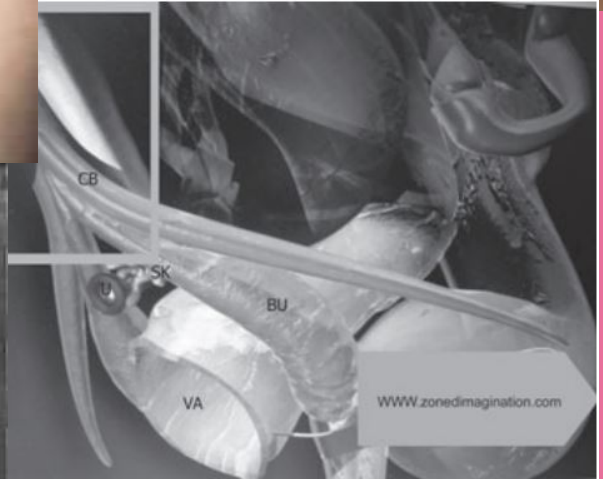
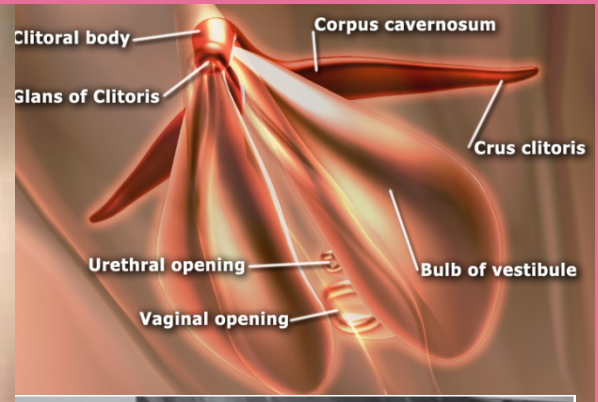
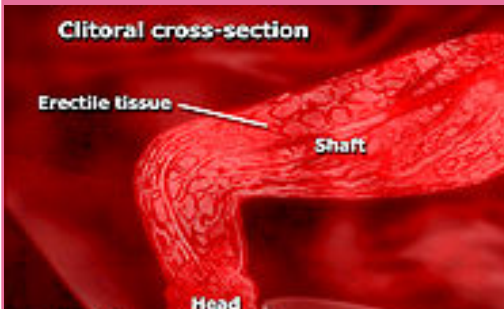


Figure 3 (A-C) Sagittal section of the clitoral body. GL = glans; CB = clitoral body; RA = raphe; IR = ischio rami; SK = Skene glands; U = urethra; BU = bulb; VA = vagina.



**Are there
really 600
muscles?**



**or only
one
muscle
in 600
fascial
pockets?**

Bulbospongiosus muscle with deep perineal (Gallaudet's) fascia partially removed

Suspensory ligament of clitoris

Ischiocavernosus muscle

Clitoris

Bulb of vestibule

Superficial perineal compartment (space or pouch)

Greater vestibular (Bartholin's) gland

Ischiopubic ramus with cut edge of membranous layer of subcutaneous tissue of perineum (Colles' fascia)

Bulbospongiosus muscle (cut away)

Superficial transverse perineal muscle

Perineal membrane

Obturator fascia (of obturator internus muscle)

Ischial tuberosity

Tendinous arch of levator ani muscle

Sacrospinous ligament

Inferior fascia of pelvic diaphragm (cut)

Gluteus maximus muscle

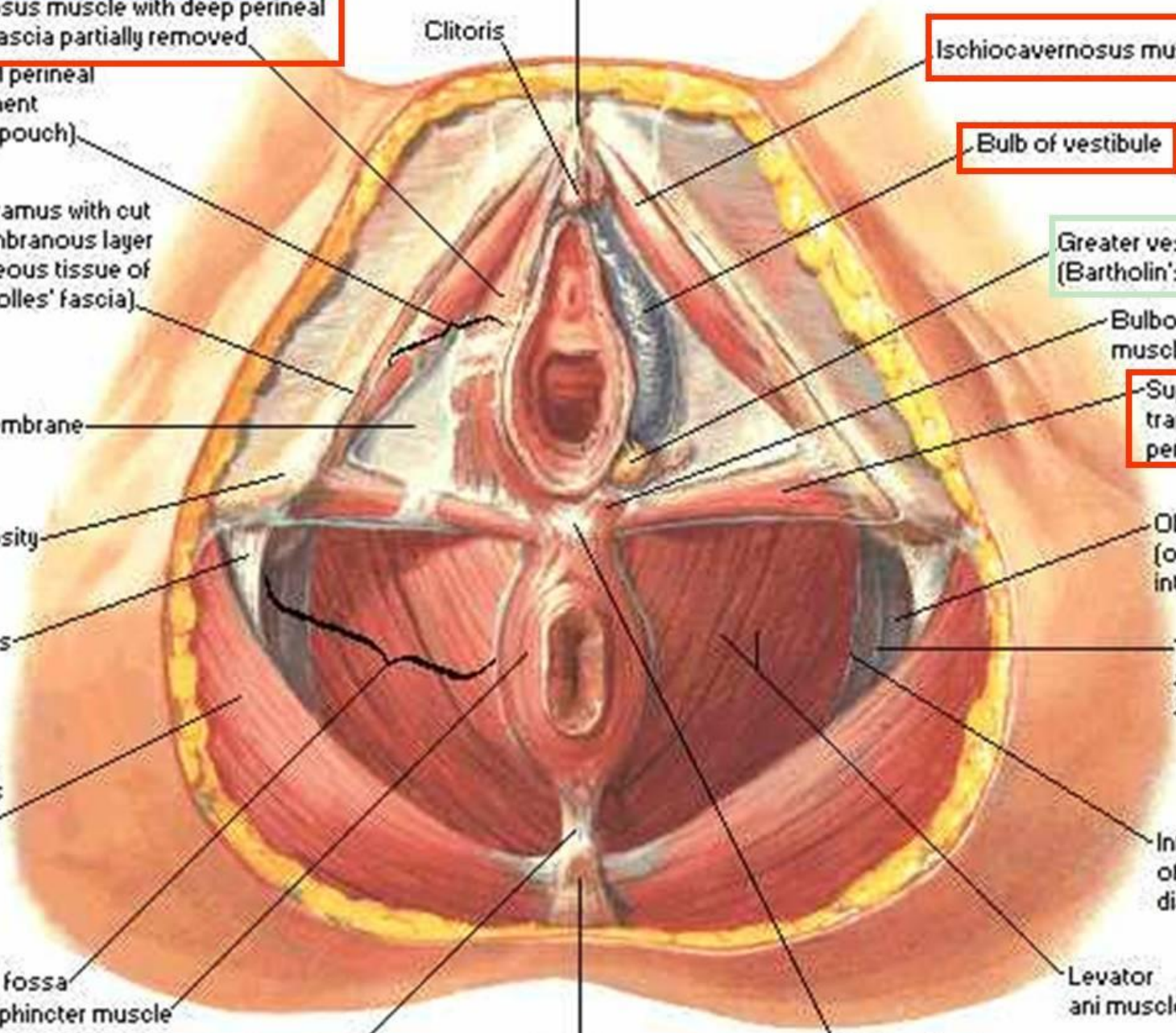
Levator ani muscle

Ischioanal fossa
External anal sphincter muscle

Anococcygeal ligament

Coccyx

Perineal body



PALLEAN YHTEYS LANTIONPOHJAAN VATSAONTELON PAINEEN SÄÄTELYSSÄ

Pallea eli diafragma on kupolin muotoinen lihas, joka erottaa rinta- ja vatsaontelon toisistaan.

Sisäänhengityksen aikana se supistuu ja laskeutuu alaspäin, jolloin rintaontelon tilavuus kasvaa.

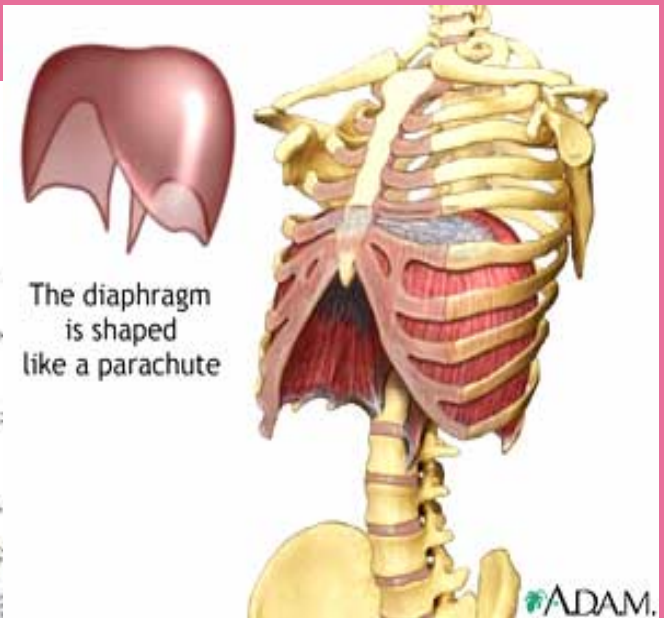
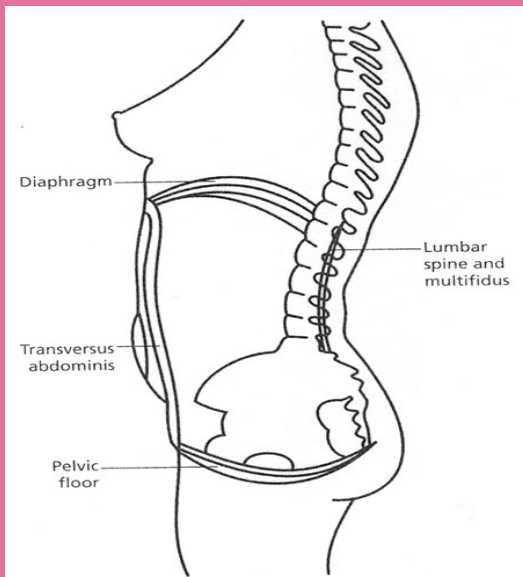
Uloshengityksen yhteydessä pallea rentoutuu.

Hengityksen lisäksi pallea osallistuu monenlaisiin tehtäviin, jotka vaativat vatsaontelontilavuuden säätelyä ponnistusta vaativissa liikkeissä. (Bjälle 1999: 208; Hervonen 2004: 97.)

Vatsaontelontilavuuden säätelyä kutsutaan intra-abdominaaliseksi paineeksi.

PALLEA

- Hermotus C3-5 ja ylävartalon asento vaikuttaa hengitykseen
- M. iliopsoas kiinnittyy samaan kohtaan pallean kanssa



TUKI/KOORDINAATIO



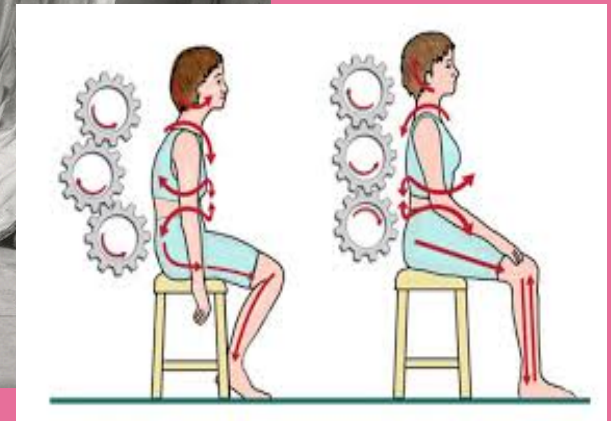
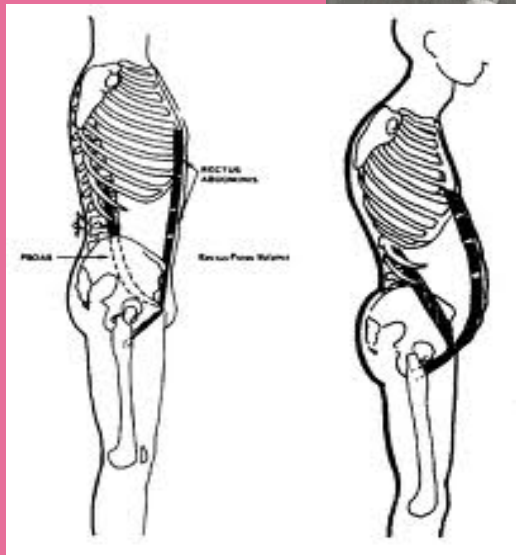
HORMONIJENGI



parantainen.anu@gmail.com

0405668347

KUNINGATARPIIRAKKA! ASENTO ON ASENNE?



...MITÄ MUUTA?

- Poikkijuovainen lihas
- n. 70%:a hitaita ja 30%:a nopeita lihassyitä
- Voidaan harjoittaa nopeutta, kestävyyttä, voimaa
- Voidaan opetella rentoutta
- Voidaan löytää mikä sytyttää, aktivoi
- N.pudendalis S2-4 tasolta päähermottaja

LIHASHARJOITTELU

- Lantionpohjan lihasten harjoittaminen perustuu nyky menetelmin siihen, että nainen aluksi oppii tunnistamaan lantionpohjan lihakset. Tunnistamisvaiheen jälkeen nainen oppii tietoisesti sekä supistamaan että rentouttamaan lantionpohjan lihakset. (Koordinaatio)
- Useat tutkimusryhmät ovat kuitenkin osoittaneet, että yli 30 % naisista ei pysty supistamaan lantionpohjan lihaksiaan ensimmäisen ohjauskerran aikana, vaikka lantionpohjan lihastensupistamisesta olisi annettu henkilökohtainen ohjeistus. (Bø – Mørkved 2007: 113-118.)

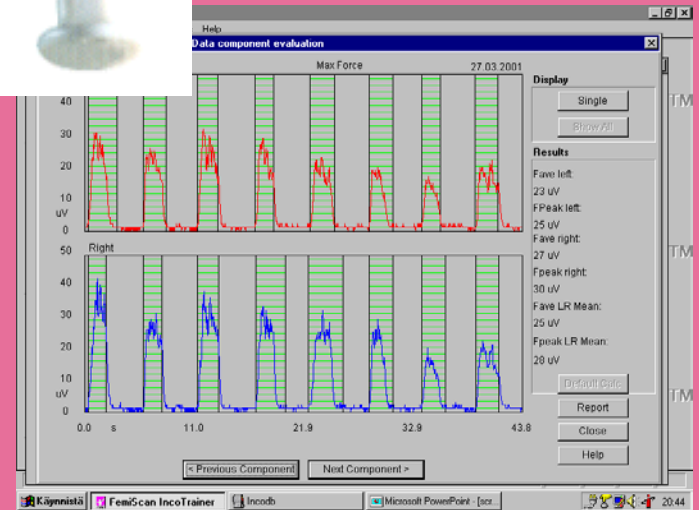
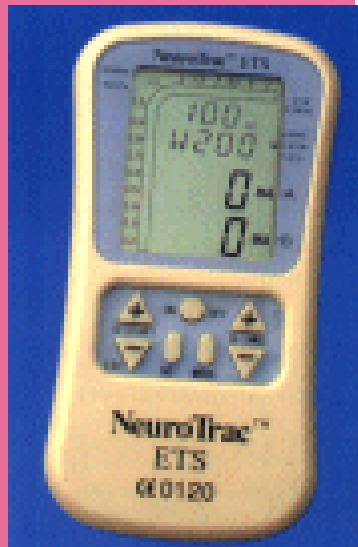
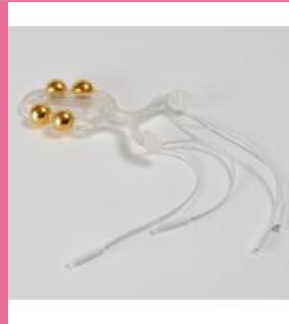
MUUT LIHAKSET

M. iliopsoas, m. piriformis, m. obturatorius internus ja externus, m. quadratus lumborum sekä syvät ja pinnalliset vatsalihakset ja reiden lähentäjälihasryhmä vaikuttavat lantionpohjan lihasten toimintaan ja toisin päin.

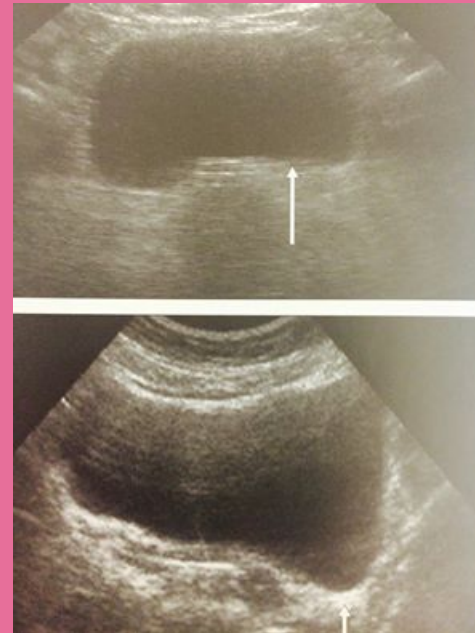
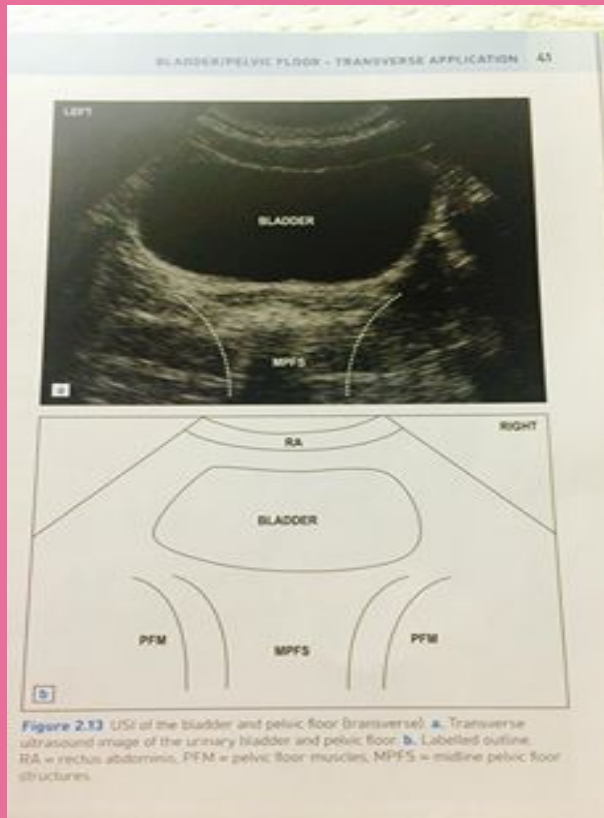
Lantioorenkaan nivelten (SI-nivel) ja alaselän liikkuvuudella ja asennolla on myös merkitystä lantionpohjan toiminnassa.

(Hartmann 2010: 506, 508, 511.)

BIOPALAUTE (EMG) JA ELEKTRODIT



ULTRAÄÄNEN KÄYTTÖ



A PROSPECTIVE TRIAL OF PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR STRESS URINARY INCONTINENCE

(BALMFORTH JR, MANTLE J, BIDMEAD J, CARDOZO L) BJU INT.2006
OCT;98(4):811-7

- Urodynamiassa ja lantionpohjan ulträänitutkimuksessa on todettu lantionpohjan lihasharjoittelun vaikuttavan funktionaaliseen anatomiaan lantionpohjassa. Levatorlihasten intensiivinen 14 viikon harjoittelu tukee virtsaputkea. Lisäksi virtsankarkailu väheni ja elämänlaatu parani.

HARJOITELLAAN

- ”Välilihaharjoitus”, tennispallon avulla
- Tunnistamis/lämmittelyharjoitus
- Toiminnalliset harjoitteet: makuulta istumaan, istumasta seisomaan, vatsalihasliike, kävely
- Rentouden merkitys!

Testit:

sormitesti, peili, virtsasuihkun katkaisu

LÖYTÄMISTÄ



TUTKIMUSTEN MUKAAN

- Täsmäharjoitteluksi riittää 8-12 5 sekunnin supistusta 3 kertaa päivässä
- Virtsasuihkun katkaisu ei ole jumppakeino



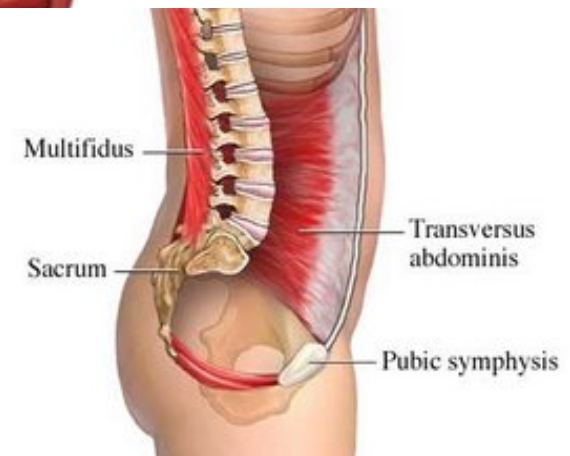
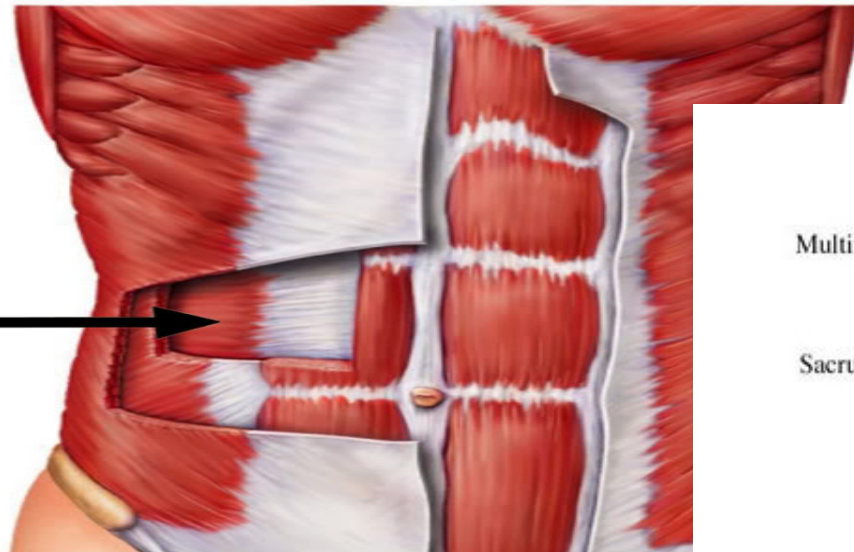
Hannamari Huhtala, Seija Pitkänen:
Lantionpohjan lihasten spontaaninaktivaation
hyödyntäminen lantionpohjan lihasten harjoittelussa



http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23737/seija_pitkanen.pdf?sequence=1

M. transversus abdominis eli poikittainen vatsalihas on syvin vatsalihas

- Se lähtee suoliluuoharjun ja alimpien kylkiluiden sisäsivuilta sekä thoracolumbaalisesta lihaskalvosta kiinnittyen rectustuppeen.
- Poikittaisen vatsalihaksen tehtävänä on vatsaontelon seinämän horisontaalinen jännittäminen ja vatsaontelon paineen säätely.



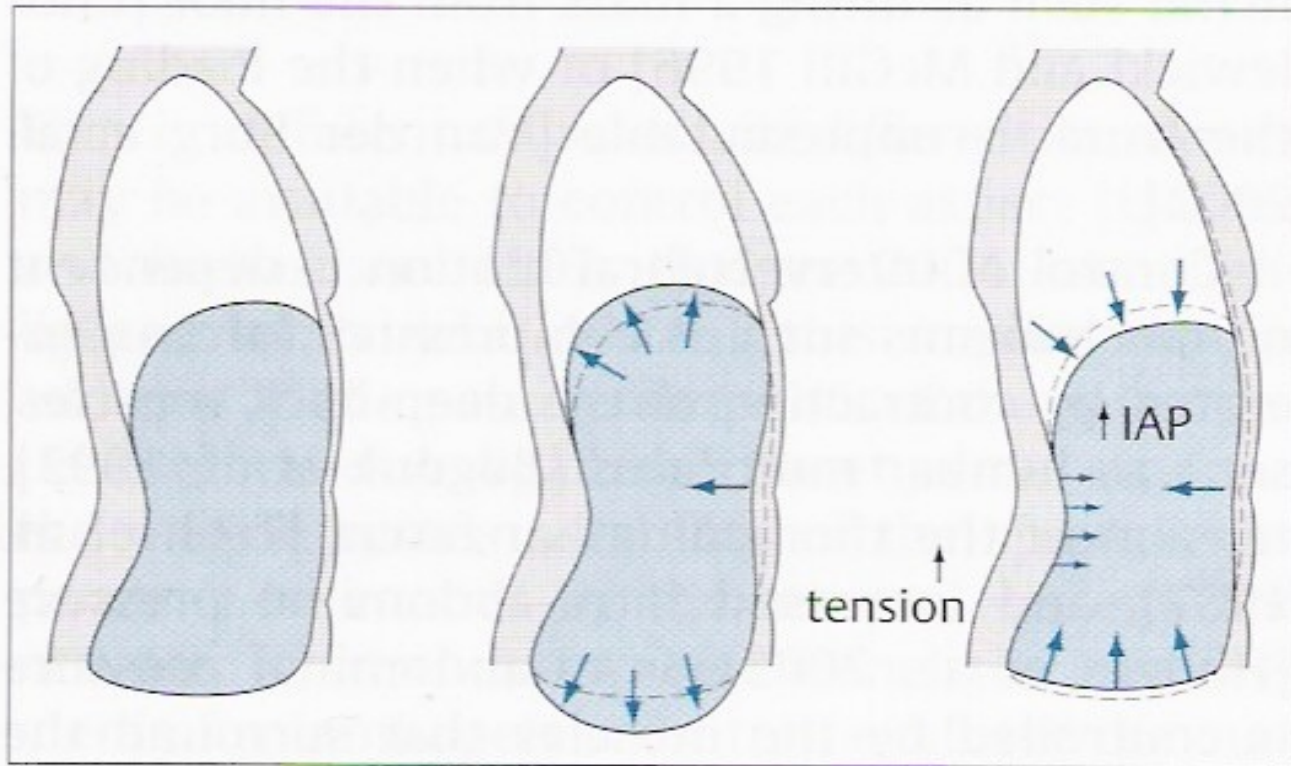


Fig. 1.49 The effect of contraction of the transversus abdominis without (middle panel) and with (right panel) contraction of the pelvic floor and diaphragm muscles. Contraction of the whole system is required for intra-abdominal pressure (IAP) and tension in the thoracolumbar fascia to increase.

HARJOITTELUKUULAT/KEILAT



STRESSINKONTINENSSIN HOITO

- Potilaan/asiakkaan MOTIVOIMINEN
- Anatomian ja fysiologian kertominen (kuva, anatominen malli)
- Yksilöllinen harjoitteluohjelma potilaalle (toiminnalliset harjoitteet)
- Vartalon syvien lihasten aktivointi
(lantionpohjanlihakset, m.transversus abdominis ja m. multifidus)
- Hengityksen opettaminen harjoittelun yhteydessä
- Palpaatio ulkoinen/sisäinen
- EMG:llä toiminnallinen harjoittelu
- Elektrostimulaatio (lihasten tunnistaminen, verenkierto , arpikudoksen hoito ym.)

MUUTA HUOMIOITAVAA

- Apuvälineet: vaginakuulat , siteet
 - Ylipaino (laihutusneuvonta)
 - Ummetus (ravintoneuvonta)
 - Lääkehoito
-
- Jos konservatiivisilla hoidoilla huono vaste potilaan/asiakkaan motivaation puute hoitoihin niin ohjaus omalle lääkärille uudelleen arviointiin

YLIPAINO

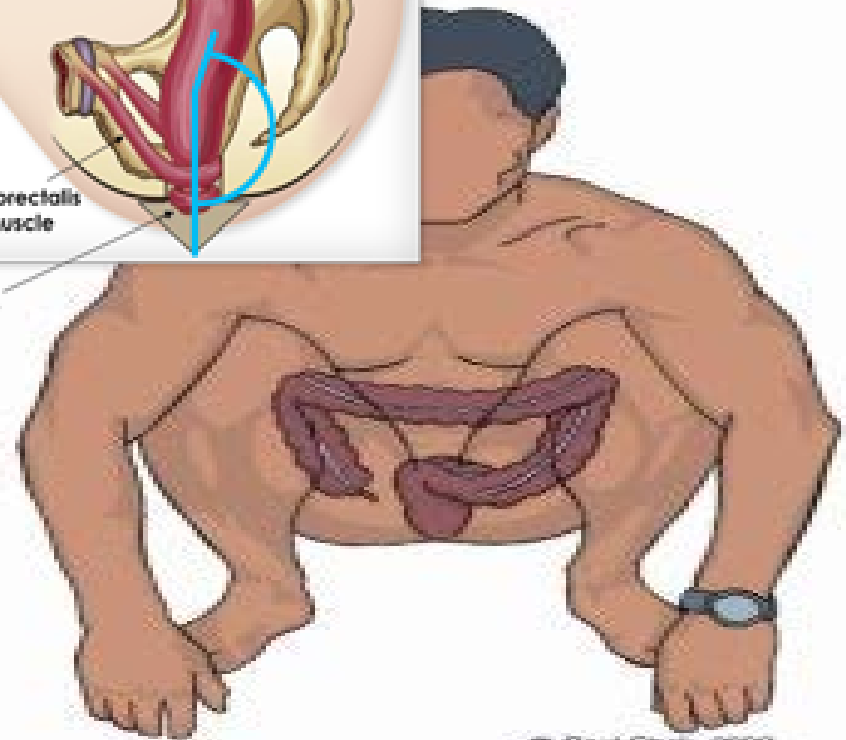
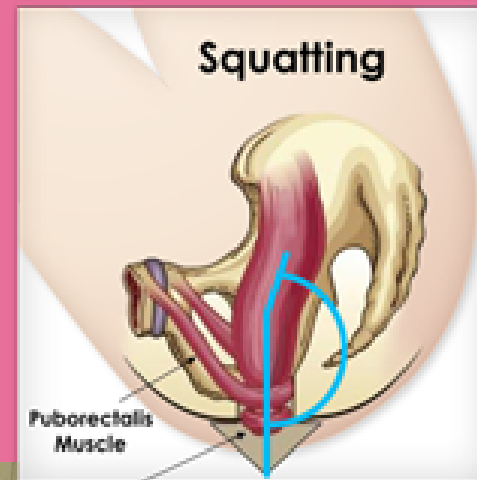
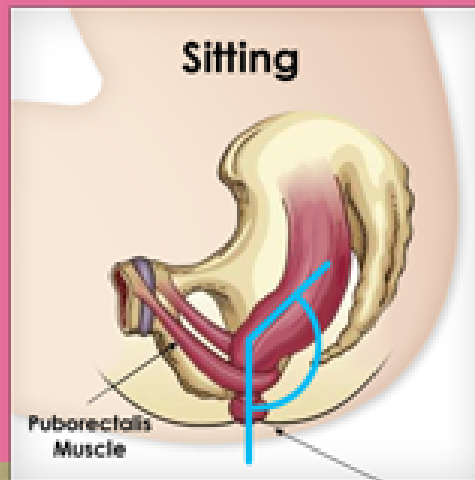
NORJALAISTUTKIMUS YLI 35 000
YLI 20-VUOTIASTA NAISTA

- BMI alle 25 virtsankarkailua 19%:lla
- BMI yli 30-34 virtsankarkailua 30-34%:lla
- BMI yli 40 virtsankarkailua yli 46 %:lla
- Virtsankarkailua 24.7 %:lla



OIKEA ASENTTO?

Anorectal Angle

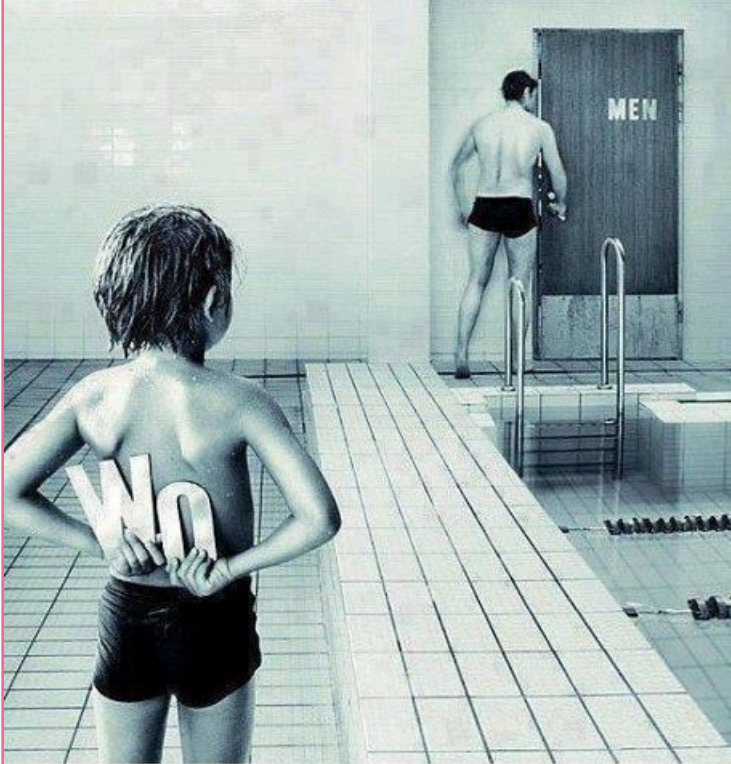


LPLH:LLA A-TASON NÄYTTÖ VIRTSANKARKAILUN HOIDOSSA

- www.kaypahoito.fi



PAKKOINKONTINENSSIN HOITO



URGE/PAKKOINKONTINENSsin HOITO (YLIAKTIIVINEN RAKKO)

- ▶ Virtsapäiväkirja
- ▶ Rakkokoulutus
 - Wc-tavat (vatsalihasten käytön välttäminen, virtsaamisasennot)
 - Virtsaamisvälien pidentäminen
 - Detrusor inhibitio myotomien ja dermatomien kautta
 - juomisen lisääminen 1,5-2 ltr/vrk
 - Rakkoa arsyttävien juomien/nesteen poistajat tiedostaminen (Kahvi, tee, hiilihappopitoiset juomat)
- ▶ Elektrostimulaatio (intra-, sacraali- tai tibialisasettelu)
- ▶ Lääkitys sisäinen/ulkoinen
- ▶ Rentoutuminen, hengittäminen, tietoinen läsnäolo



RAKKOLIHAS

- Se voi olla myös psyykkisperäinen vaiva, jolloin kiire ja jännitys laukaisevat inkontinenssioireet (Eskola, Hytönen 2002, 319)
- Vaihdevuosien jälkeisestä estrogeenin-puutteesta johtuva yliärtynyt virtsarakko vaivaa etenkin ikääntyviä naisia (Duodecim 2012).

KIPU

Yliaktiivisten lantionpohjan lihasten oireyhtymällä tarkoitetaan häiriötilaa, jossa lantionpohjan lihakset ovat erittäin kireät ja henkilö ei kykene rentouttamaan lantionpohjan lihaksiaan missään asennossa.

- lantiokipuja, kivuliaita kuukautisia
- kipua tai häiriöitä seksuaalitoiminnoissa
- ulostamis- tai virtsaamisongelmia.

Häiriötilaa voidaan hoitaa lantionpohjanlihasten fysioterapialla. (Frahm 2006: 215.)

VULVODYNIA, VULVAN VESTIBULIITTI SYNDROMA, VULVOBULODYNIA

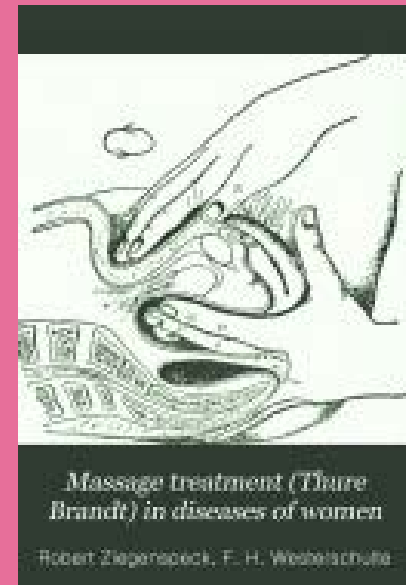
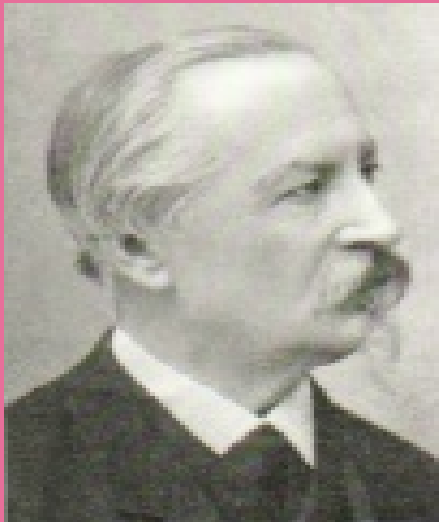
- Lantionpohjan rentouden opettaminen esim. EMG:n, uä:n , hengityksen avulla
- Fasciavenytys, MFTP
- Oman venyttelyn opettaminen (dilataatio)
- Kipupistepainanta (desensitisaatio)
- Elektrostimulaatio (kotilaitteet)
- Puudutegeeli, gabapentin voide
- Rentoutuminen, kehomielitietoisuus
- Kumppani mukaan
- Akupunktio
- Laser?

DILATAATTORIN KÄYTTÖ

- Mahdollisimman rento asento
- Dilataattorin lämpötila (kylmä/lämmin)
- Pienemmästä suurempaan
- Liukuvoiteen tai puudutteen käyttö
- Rauhallinen hengitys
- Sisäänvienti kivuttomimman kohdan kautta
- Venytykset
- Tavoitteena penetraatio

HISTORIAA

GYNEKOLOGI MAJOR THURE BRANDT (1819 – 1891)
MASSERADE KVINNOR MED SIN HAND OCH ANSÅGS KUNNA
BOTA BARNLÖSHET. DET BLEV SNABBT POPULÄRT OCH HADE
ETT HÖGT ANSEENDE. GYNEKOLOGER KOM FRÅN HELA
EUROPA FÖR ATT LÄRA SIG HERR BRANDTS METOD



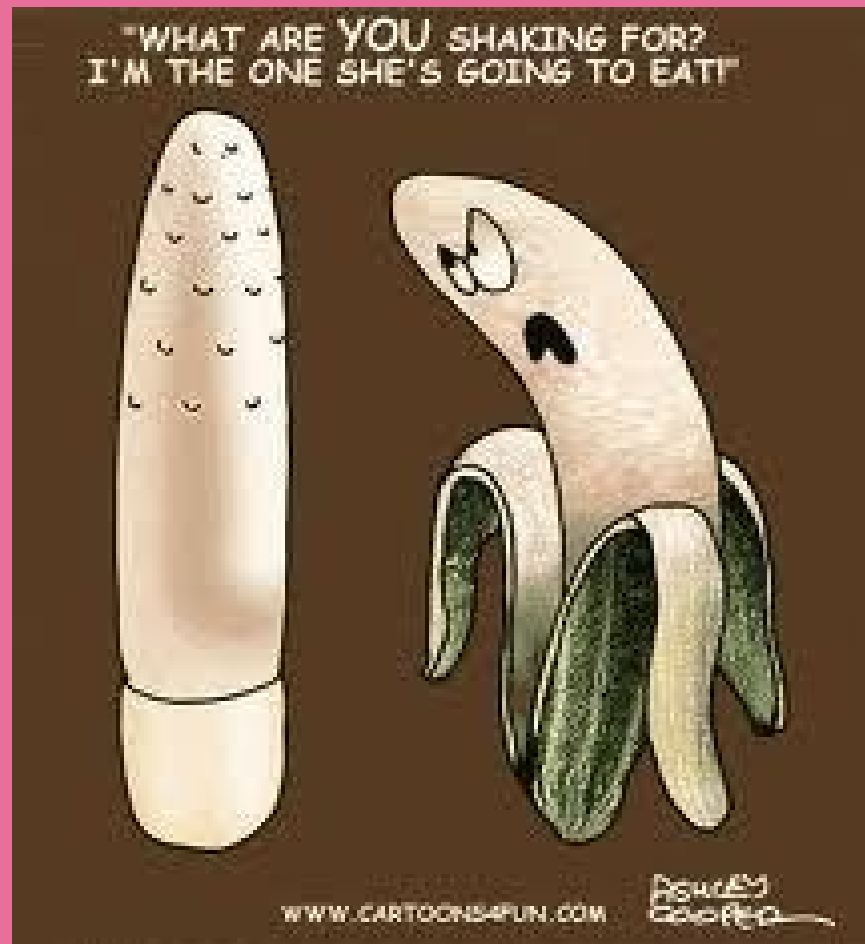
TEKNIIKOITA



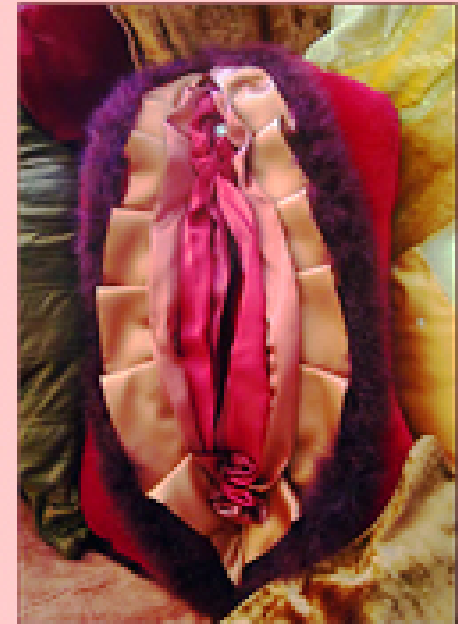
- Rullaus (vatsa, adduktorit)
- ”nipistystekniikka” (labia)
- painaminen (n. 1 min) x 6 VAS 0-10
- painaminen tärinällä (oskillaatio)
30-90 sek
- (neula, kylmä)
- painaminen ”fasciavenytys” mukaan (adduktorit, alavatsa)
- Painaminen apuvälineen kanssa

INTIIMIHYVINVOINTITUOTTEET

- Liukuvoiteet
- Öljyt
- Emätinpuikot
- Pesunesteet
- Emulsiot
- Apuvälineet



TAIDETTA



JAMIE MCCARTNEY

[HTTP://WWW.GREATWALLOFVAGINA.CO.UK/JAMIE-MCCARTNEY](http://www.greatwallofvagina.co.uk/jamie-mccartney)

Vagina

A New Biography



Naomi Wolf

Bestselling author of
The Beauty Myth

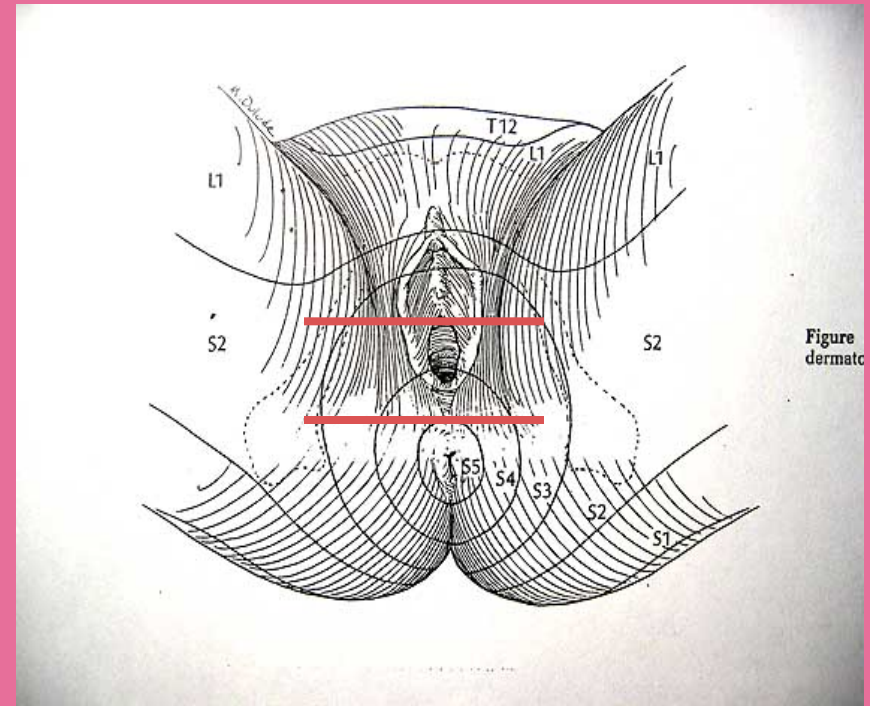
parantainen.anu@gmail.com
0405668347

SUOMESSA

- www.pelvicus.fi
- Järjestää koulutusta
- Yhdessä oppimista
- Tiedot lantionpohjan fysioterapeuteista
- Tulostettavia kaavakkeita, ohjeita ym. nettisivuilla
- Facebook suljetturyhmä esim. case-tapauksia ja tiedottamista

LANTIONPOHJAN TOIMINTAHÄIRIÖIDEN FYSIOTERAPIA

- virtsa- ja uloste-inkontinenssin liittyvät ongelmat
- lievien laskeumien hoito
- kiputilat
- ummetuksen hoito
- tunnottomuus- ja tunnistamisongelmat
- ylijännitystilat
- heijastekivut
- seksuaaliset ongelmat



YHTEISTYÖSSÄ!

”Intellectuals
solve problems,
geniuses
prevent them”
-Albert Einstein
1879-1955



parantainen.anu@gmail.com
0405668347

AISTIEN SIUNAUS

- **Olkoon** ruumiisi siunattu,
Niin että huomaisit ruumiisi olevan sielusi uskollinen ihana ystävä.
Niin että olisit tyyni ja tyytyväinen ja ymmärtäisit aistiesi olevan pyhiä rajakohtia.
Niin että huomaisit pyhyiden olevan tietoisuutta, näkemistä, tuntemista, kuulemista ja koskettamista.
... Niin että aistisi tekisivät sinusta ehjän ja saattaisivat sinut kotiin.
Niin että aistisi sallisivat sinun aina riemuita maailmankaikkeudesta, elämäsi arvoitukseisuudesta ja mahdollisuuksista. Olkoon maan Eroksen siunaus ylläsi.
- -Anam Cara Kelttiläistä viisautta

KIITOS!



parantainen.anu@gmail.com
0405668347