VAHVA LANTIONPOHJA

Kehon näkymätön tuki ja elämänlaadun perusta

Aulikki Viitasaari
Fysioterapeutti (suoravastaanotto ja lantionpohja)
Sastamalan Lähikuntoutus / Pirha

Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
Mehiläinen
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

Lantionpohjan tehtävät



Sisäelinten kannattelu

Kehon asennon säätely yhdessä muiden vartalon lihasten kanssa

Virtsan ja ulosteen pidättely

Osallistuminen seksuaalitoimintoihin

Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

Lantionpohjan rakenne

- Lantion luiden ympäröimä
- Maljamainen ja monikerroksinen
- Yhteydessä hengitykseen, keskivartaloon ja alaraajoihin (erit. lonkat)



Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

Lantionpohjan lihakset

Syvä kerros eli välipohja

Peräaukon kohottajalihas eli m. levator ani (m. puborectalis, m. pubococcygeus ja m. iliococcygeus)

- Häntälihas eli m. coccygeus

Keskimmäinen kerros eli urogenitaalinen lantionpohja

- Poikittainen syvä välilihan lihas (m. transversus perinei profundus)

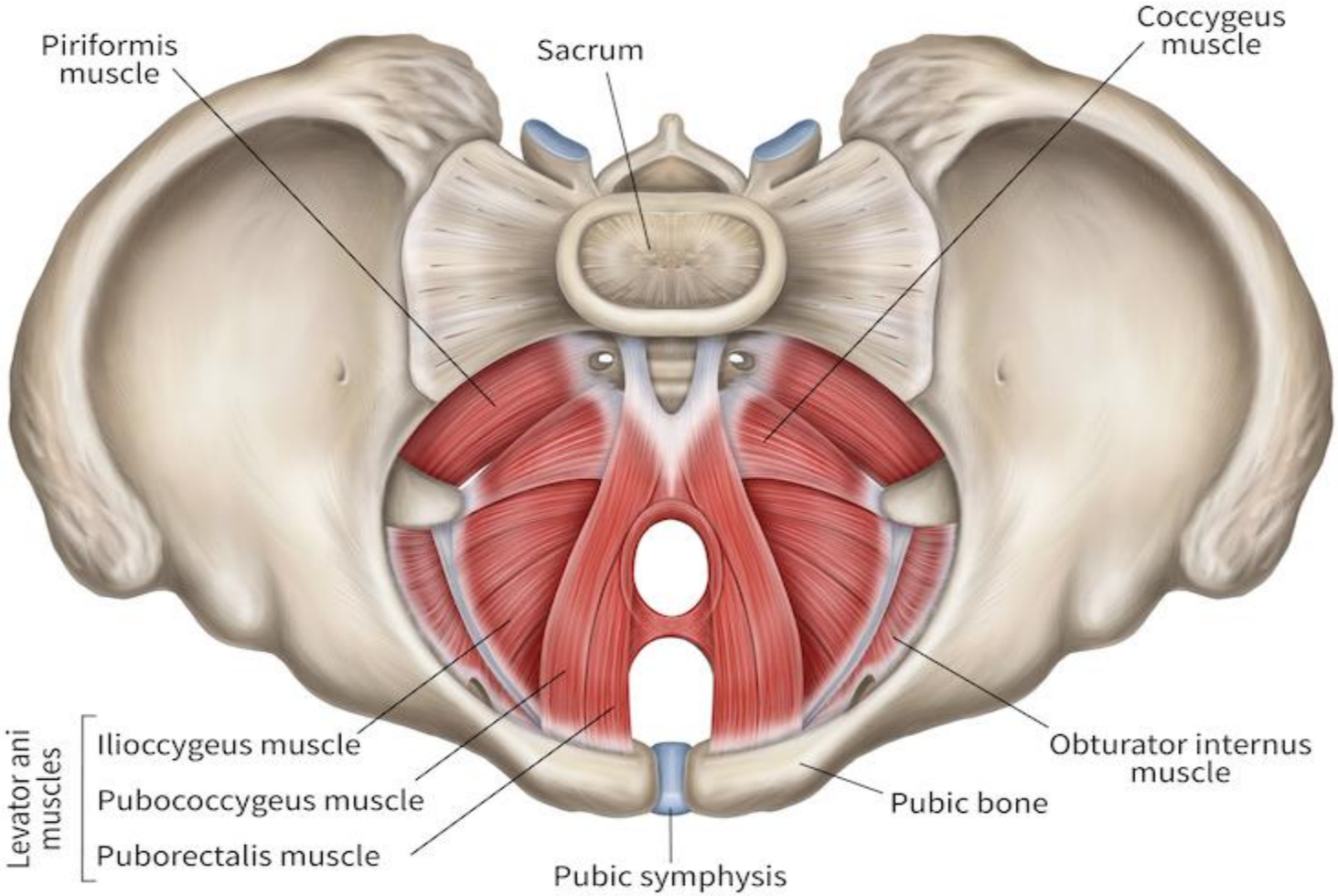
Pinnallinen kerros

- Peräaukon sulkijalihas eli m. sphincter ani
- Virtsaputken ulompi sulkijalihas eli m.sphincter urethrae externus

Euroopan unionin osarahoittama

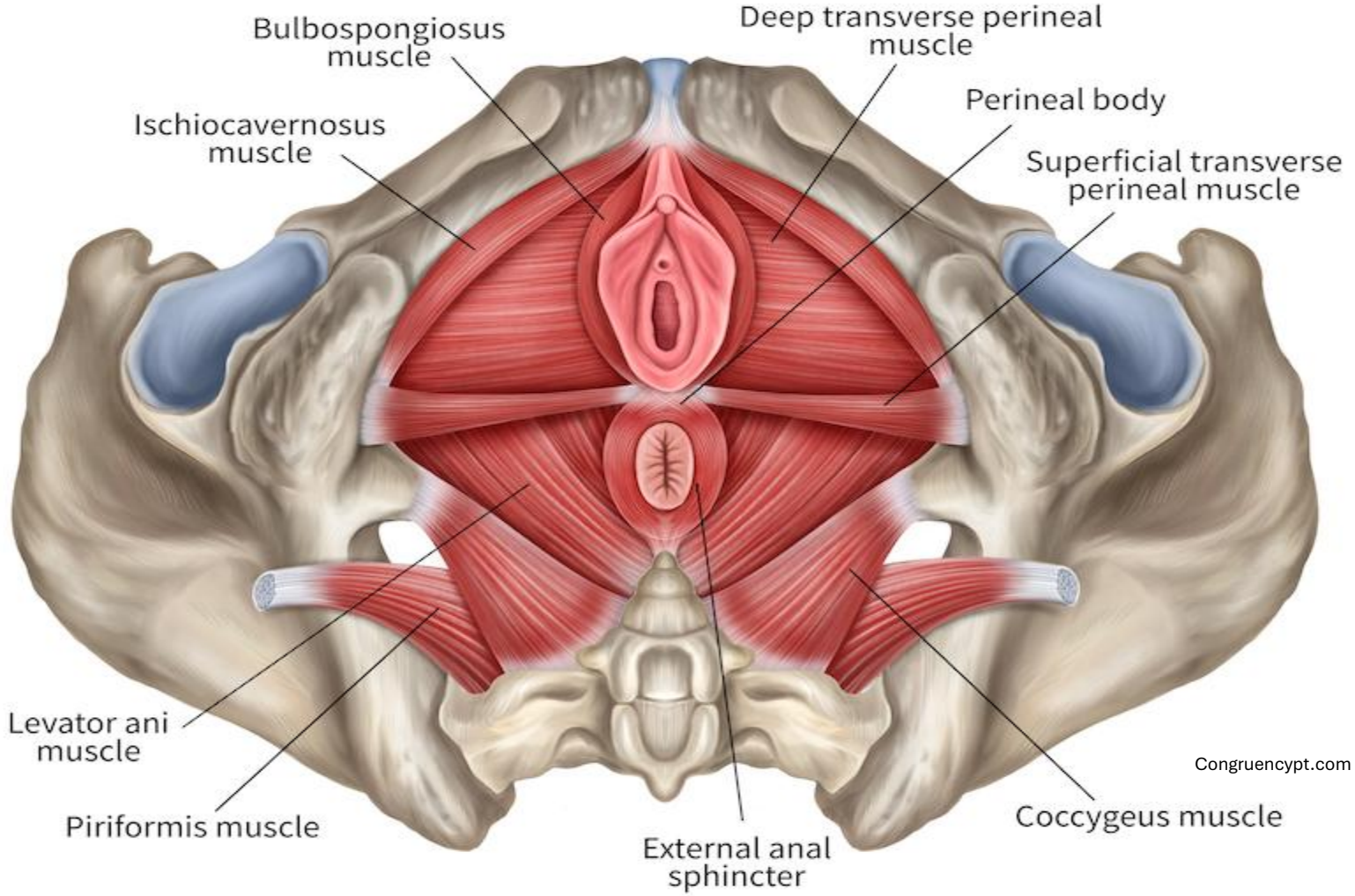
Tampereen ammattikorkeakoulu

VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen



Congruencypt.com

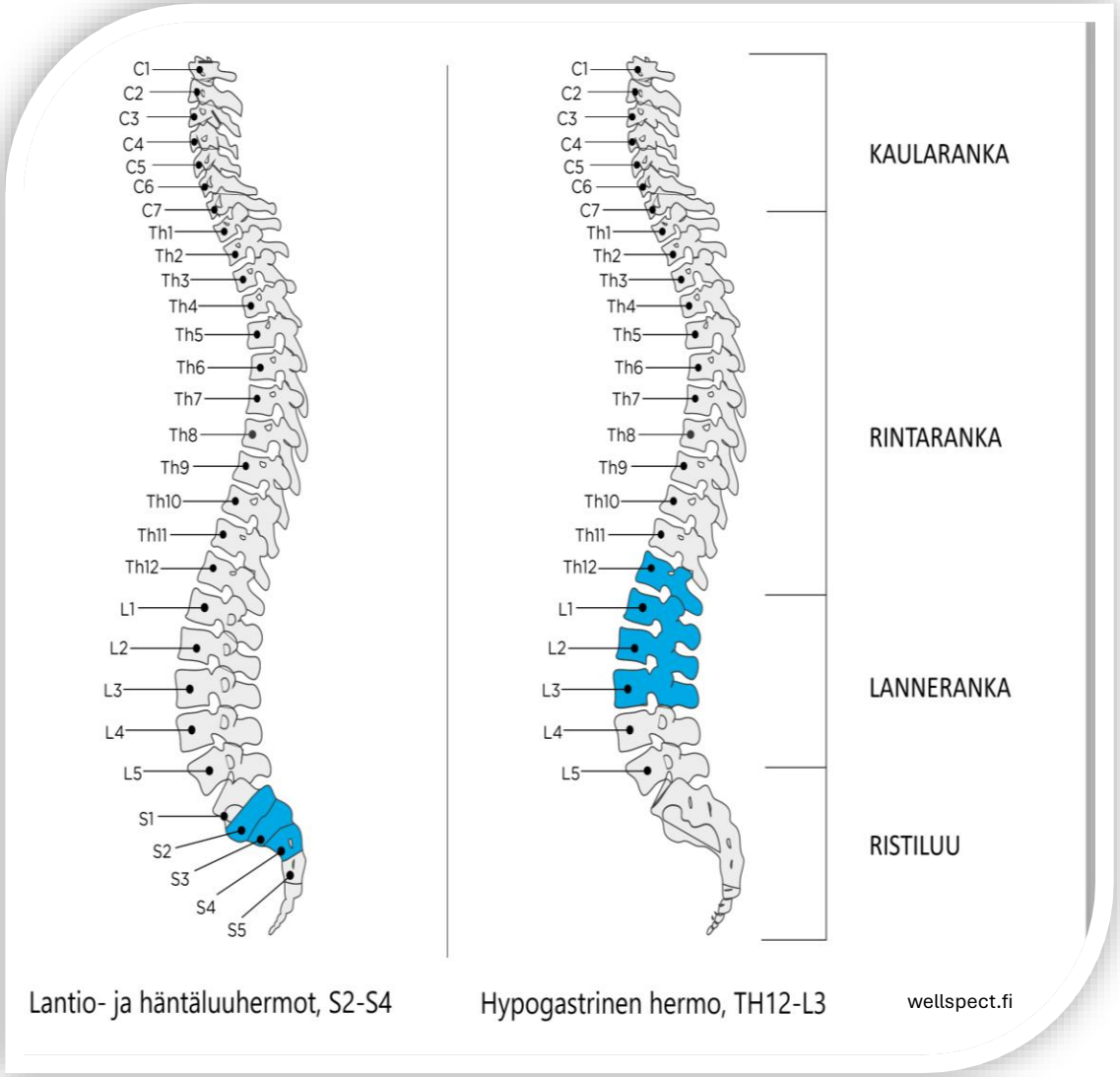
Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue



Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

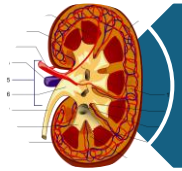
Hermotus

- Alavatsahermo Th10-12, kontinessi
- Lantiohermo S2-4, virtsaaminen ja ulostaminen
- Häpyhermo S2-4, ulkoinen virtsaputken sulkija / peräaukon sulkija

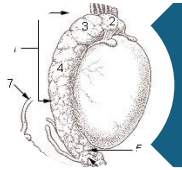


Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

Virtsaaminen



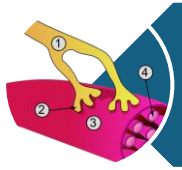
Munuaisista valuu rakkoon virtsaa



Rakon seinämän tunnistinreseptorit aistivat rakon venymistä



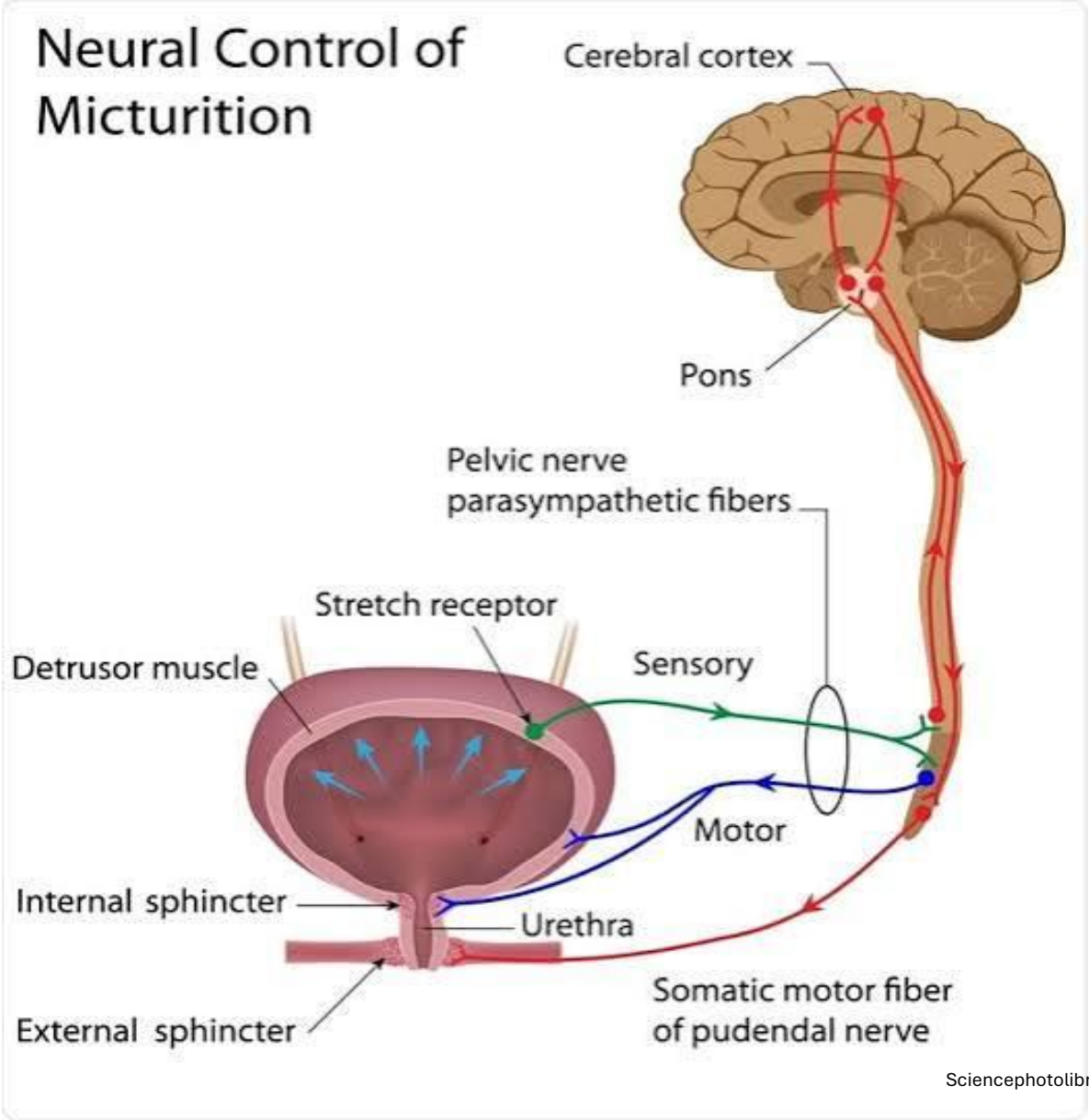
Viesti aivoille: rakko pitää tyhjentää



Rakkolihas supistuu ja sisäinen sulkija rentoutuu autonomisesti



Ulkoisella sulkijalla voidaan virtsaa vielä pidättää



Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

Ulostaminen

Peristaltiikka tuo suoleen ulostemassaa

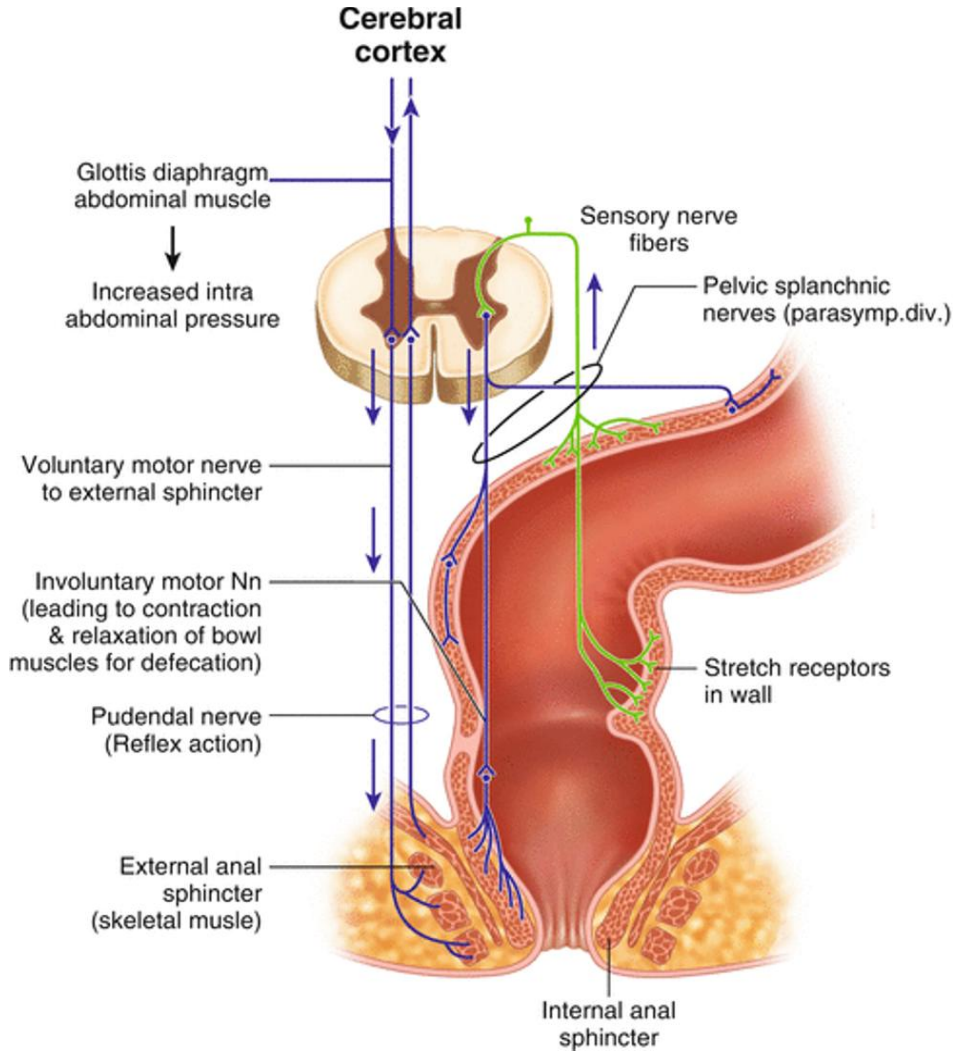
- Peräsuolen seinämä venyy
- Ulostamisheijaste

Ulostamiskeskus saa tiedon venytyksestä

- KH:n ylemmät osat valvovat keskuksen toimintaa

Paksusuolen loppuosa supistuu

- Vatsalihakset supistuvat
- Kurkunpää sulkeutuu



Vanheneva lantio

Iän tuomat muutokset ovat yksilöllisiä, eteneviä ja peruuttamattomia

Liikkuminen vähenee

Lihastoiminnan heikkeneminen

-> lihasmassan väheneminen ja lihasvoiman heikentyminen

Luustomuutokset

-> murtumariski kasvaa

Ryhtimuutokset

-> hengitys, kuormitustekijät



Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

Vanheneva lantio

Hormonaaliset muutokset

-> luusto- ja lihasmuutokset

-> sidekudoksen haurastumien

-> limakalvomuutokset

Raskauden ja synnytyksen aiheuttamat muutokset

Gynekologiset sairaudet

->laskeumat

->kasvaimet

Tuki- ja liikuntaelimistön asento-, ryhti- ja suorituskyvyn muutokset voivat aiheuttaa lp-toimintahäiriöitä. Toisaalta sukuelinten, virtsateiden ja suoliston muutokset voivat aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimistön häiriöitä.

Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

Lantionpohjan toimintahäiriöt

Virtsankarkailu (ponnistus-, pakko- ja sekamuotoinen)

Ulosteen- tai kaasun karkailu

Laskeumaoireet

Lantionpohjan kipu: vulvodynia, peräaukon kipu, virtsaamiskipu, yhdyntäkipu

Lantionpohjan yliaktiivisuus

Ummetus, ulostamisvaikeus tai rakon tyhjenemisongelma

Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

Lantionpohjan fysioterapia

1.Kartoitus

- erottelu- ja haitta-astelomakkeet
- suoliston toiminta (Bristol Scale)
- asento, ryhti, vartalon linjaukset, hengitys
- selän ongelmien huomioiminen
- lihaskireydet



Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

...fysioterapia...



2.Lantionpohjan lihasten tunnistaminen

- keinoja tunnistamiseen (hissi, sukkamytty jne.)
- eriytynyt supistus

3. Lihasharjoittelun ohjaaminen

- kesto-, nopeus- ja maksimivoimaharjoitteet eri alkuasennoissa
- toiminnalliset harjoitteet

4. Ryhti, alaraajojen liikkuvuus, hengitys, rentoutus, venyttelyt

Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte 50
Pirkanmaan hyvinvointialue

...ja vielä..

5.Rakonkoulutus

- tavoitteena virtsaamisvälien pidentäminen

6.Sähköhoidot

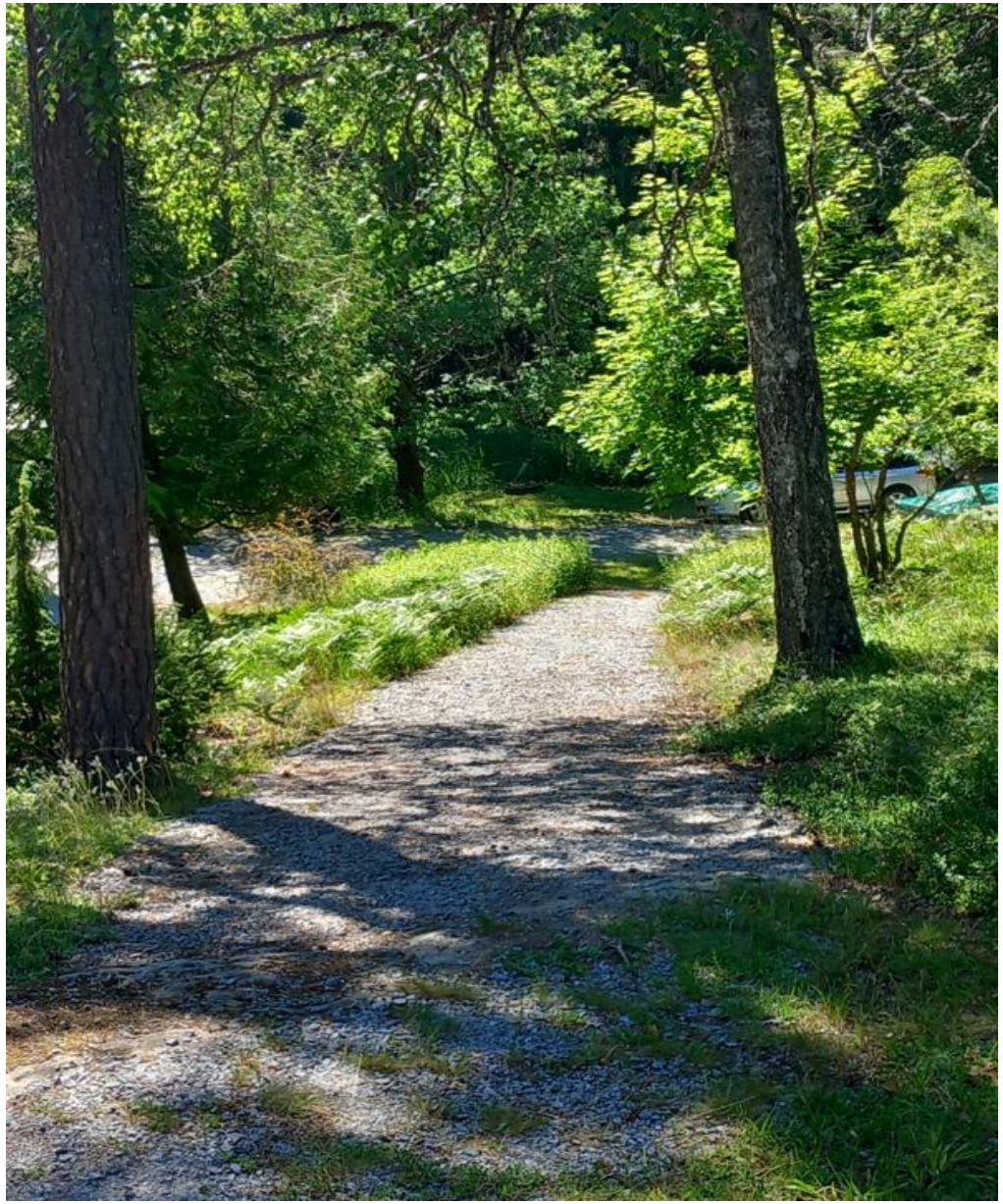
- rauhoittava
- aktivoiva
- kivun hoito

TARVITAANKO VOIMAA, KONTROLLIA VAI RENTOUTUSTA?



Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
MEHILÄINEN
Korento ry
pirte50
Pirkanmaan hyvinvointialue

Kiitos!



Aulikki Viitasaari

Sastamalan Lähikuntoutus/Pirha

aulikki.viitasaari@pirha.fi

Euroopan unionin osarahoittama

Tampereen ammattikorkeakoulu

VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen

MEHILÄINEN

Korento ry

pirte 50

Pirkanmaan hyvinvointialue

Lähteet:

- Heiskanen ym. Lantionpohjan fysioterapia. Lantionpohjan toimintahäiriöiden oppi- ja ammattikirja terveydenhuollon ammattilaisille. VK-Kustannus Oy. 2020.
- Bo K, Berghmans B, Morkved S, ym. Evidence-based physical therapy for pelvic floor. Bridging science and clinical practice. Elsevier. 2014.
- Suomen Lantionpohjan fysioterapeutit ry. www.pelvicus.fi
- Virtsankarkailu (Naiset). Käypä hoito –suositus. Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Gynekologiyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 5.9.2017. www.käypähoito.fi