

## LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELUOHJE

### Vahvista lihaksiasi säännöllisellä harjoittelulla!

Lantion pohjassa on vahvoja lihaksia, jotka ympäröivät emätintä, peräsuolta ja virtsaputkea ja sulkevat sen. Nämä lihakset voivat heikentyä esimerkiksi synnytyksen aikaisesta venyttymisestä tai iän myötä. Nämä ovat eräitä syitä tahattomaan virtsan karkaamiseen ponnistuksen yhteydessä.

Jos kärsit ponnistuksiin liittyvästä virtsankarkailusta, voit saada oireesi lievittymään ja jopa täysin poistumaan harjoittamalla lantionpohjan vahvoja lihaksia.

### Harjoitteluohje:

Aloita harjoittelu makuulla. Lantionpohjan lihasten supistus ei näy ulospäin mutta tuntuu sisällä syvällä lantion pohjassa.

Supista aluksi peräaukkoa ja ”vedä” sitä samalla sisään ja ylöspäin aivan kuin imaisit sisääsi painavan pyöreän kiven. Pidä kuvittelemasi kivi ylhäällä ja laske kahteen. Päästä lihaksesi sitten aivan rennoksi ja laske kahteen. Jatka harjoitusta näin, aina kahteen laskien. Tee sarja aluksi 5-10 kertaa ja jatka 20:een asti.

Harjoittele 4-5 kertaa päivässä säännöllisesti noin 3-4 kuukautta. Kun opit tuntemaan lihaksesi ja käyttämään juuri oikeita lihaksia huomaat että pystyt vaikkapa katkaisemaan virtsasuihkun. Tämän jälkeen voit harjoitella seisten sekä tehdä supistuksia pidempään (esim 5 sekuntia) välillä sopivasti rentoutuen.

Muista jännittää lantionpohjan lihaksia aina kun yskit, niistät, naurat tai aivastat. Jännitä lihaksia myös silloin kun nostat tai kannat jotakin tai kun nouset istumasta tai makuuasennosta.

Voit harjoitella missä tahansa ja milloin tahansa. Voit harjoitella myös istuen tai seisten, katsellessasi TV:tä tai vaikkapa seisoessasi jonossa.

Jos lihasvoiman teho myöhemmin taas heikentyy, nosta lihasten kunto uusimalla harjoitusohjelmalla.