

Asiantuntijana lantionpohjan fysioterapeutti **Irmeli Petro**, Fysio-Eskola, Lappeenranta.

LIHAKSET KUNTOON JA STOPPI LIRAHTELULLE

Virtsankarkailuun ei kannata alistua ajattelemalla, että se nyt vain kuuluu ikääntymiseen. Lantionpohjan jumppa tehoaa, kertoo fysioterapeutti Irmeli Petro.

Teksti **Tiina Suomalainen**

1 Hirvittävä pissahätä iskee kotiovella. Mikä avuksi, etteivät pissat mene housuun?

Kun tuntuu, että apua, nyt mene pissat housuun, kannatta rauhoittaa hengitys ja tehdä muutama napakka lantionpohjan lihasten supistus ja rentoutus. Tämä saattaa riittää katkaisemaan refleksin, minkä jälkeen voi mennä rauhallisesti vessaan.

Jos virtsaa karkailee yleensä ponnistaessa, tilanteita voi ennakoita. Kun tuntee esimerkiksi, että nyt on aivastus tulossa, kannattaa käydä istumaan ja supistaa lantionpohjan lihakset.

Opettelua se vaatii, mutta kun se onnistuu, saa itseluottamusta: tähän toimii!

2 Miten pissataan oikein, jotta rakko tyhjenee kunnolla?

Pöntöllä pitäisi istua selkä suorana ja rentouttaa lantionpohjan lihakset. Moni yrittää hylitä pissan lorinaa, vaikka me kaikki tiedämme, mitä sinne vessaan mennään tekemään. Anna siis lorista.

Jos tuntuu, että rakko ei tyhjene kunnolla, voi nousta pöntöltä ja istahtaa alas uudestaan tai keinuttaa hieman lantiota puolelta toiselle. Voi olla, että tulee niin sanottu toinen aalto eli toiset pissat.

Ikääntyvillä miehillä on herkästi jälkitiputtelua. Kannattaa kokeilla istualtaan pis-



ISTOCK / KATARYNA BIALASIEWICZ

saamista – näin voi olla helpompaa saada rakko tyhjeneeseen.

Puskapissa-asento on kaikista paras asento, sillä siinä rentoutuvat sekä alaselkä että lantionpohjan lihakset.

3 Mitä lantionpohjan lihaksille tapahtuu vanhetessa?

Lihasmassa alkaa vähentyä ja sidekudos vallata alaa jo nelikymppisenä, ja tämä koskee myös lantionpohjan lihaksia. Jos niitä ei aktiivisesti harjoiteta, ne eivät pysy kunnossa.

Naisilla estrogeenin väheneminen rappeuttaa lantionpohjaa, ja voi tulla myös emättimen ja kohdun laskeumia, jotka lisäävät virtsankarkailua.

Miehillä eturauhasen liikakasvu voi aiheuttaa sitä, että rakko ei tyhjene kunnolla. Jos osaa käyttää lantionpohjan li-

haksia oikein, rakon tyhjentäminen on helpompaa.

4 Miksi taistella vääjämättömästi vastaan?

Raskauksien ja ikääntymisen tuomien muutosten edessä ei kannata alistua ajattelemalla, että tämä nyt vain kuuluu asiaan. Se, että pissat ovat aina housussa, kun yskittää, ei ole normaalia.

Laskeumiakin voidaan ennaltaehkäistä lantionpohjan lihaksia treenaamalla. Tästä puhutaan meillä vielä vähän. Ei siihen tarvitse alistua, että niitä laskeumia nyt vain tulee, kun vanhenee.

5 Virtsankarkailuun on tarjolla siteitä ja lääkkeitä, joten miksi jumpata?

Toki monille siteet tai lääkärin määräämä lääkitys on iso apu hankalaan tilanteeseen. Fysio-

terapeutin näkökulmasta ne ovat kuitenkin helppo tie, joka ei hoida varsinaista ongelmaa eli heikkoja lantionpohjan lihaksia.

Lantionpohjan jumppa on paikallaan myös silloin, jos on menossa virtsankarkailua hoitavaan leikkaukseen. Leikkauksessa korjataan anatomia, ei lihaksia.

Lääkkeillä on aina sivuvaikutuksensa, eivätkä siteetkään harmittomia ole. Ne sisältävät muovia, joka hautoo alapäätä. Lisäksi sidesuoja ikään kuin niistää emättimestä ja ulkosynnyttimistä kaiken ylimääräisen kosteuden pois, mikä vain kuivattaa estrogeenin vähenemisen takia jo ennestään kuivia limakalvoja. Kuivat limakalvot voivat puolestaan heikentää virtsanpidätyskykyä.

6 Mitä fysioterapeutti pystyy tekemään virtsankarkailulle?

Paljon on tehtävissä fysioterapian keinoin.

Lantionpohjan fysioterapeutti opastaa löytämään oikeat lihakset sekä tekemään liikkeitä oikein. Kaikki harjoitukset eivät toimi kaikilla, ja jokainen tarvitsee yksilöllisen kuntoutusohjelman.

EMG-mittauksella voidaan selvittää, miten lantionpohjan lihakset toimivat, miten voimakkaat ne ovat ja millainen on niiden kyky rentoutua. Mittauksessa emättimeen tai

peräaukkoon asetetaan elektrodit, jotka yhdistetään mittariin. Mittari reagoi lantionpohjan jännitykseen.

Lisäksi fysioterapeutti tutkii, jos vain asiakkaalle sopii, emättimen ja peräaukon kautta lantionpohjan lihasten toimintaa.

Kiristävää arpikudosta voi olla ihon lisäksi myös sisäpuolella. Kiristävät kohdat pitää ensin käsitellä, jotta lantionpohjan lihakset pystyvät toimimaan oikealla tavalla.

7 Netti on pullollaan ohjeita lantionpohjan jumppaan. Riittävätkö ne?

Voivat riittää. Se edellyttää kuitenkin, että tekee liikkeet oikein.

Moni esimerkiksi yllättyy siitä, että lantionpohjan lihaksia supistetaan nimenomaan uloshengityksellä. Sisäänhengityksellä lihakset rentoutetaan.

Yleensä käy myös niin, että vatsalihakset kiristyvät, kun jännittää lantionpohjan lihaksia. Jos vatsalihakset kiristyvät, ei pysty hengittämään kunnolla. Fysioterapeutin opastuksella opitaan ensin lantionpohjan lihasten supistus ja rentoutus eri asennoissa niin, ettei mukaan tule muita lihaksia. Toki myöhemmin opitaan myös liikkeitä, joissa aktivoidaan myös keskivartalon lihaksia.

8 Voiko virtsankarkailu johtua liian kireistä lihaksista?

Kyllä. Jos lantionpohjan lihakset ovat ylikireät, ne eivät pysty supistumaan eli pidättämään pissaa enää enempää.

Nykyään lihasten kireys voi

olla isompi ongelma kuin lihasten löysyys. Syynä voi olla esimerkiksi liiallinen stressi tai treeni.

Erityisesti miehillä lantionpohjan kireys on yleistä. Se voi aiheuttaa myös erektio-ongelmia.

9 Pitääkö lantionpohjan lihaksia jumppata koko loppuelämä?

Sanoisin mieluummin niin, että meillä on koko elämä aikaa oppia. Lantionpohjan lihasten kuntoutus aloitetaan yleensä kolmen kuukauden intensiivijaksolla, jonka aikana liikkeitä tehdään viisi kertaa viikossa. Tämän jälkeen liikkeitä tehdään ylläpitona kolme kertaa viikossa loppuelämän.

Monet hyötyvät TENS-laitteesta, joka stimuloi hermoja. Sitä voi käyttää rakkoa rauhoittamaan, rentouttamaan ylikireitä lihaksia ja aktivoimaan lihaksia.

Virtsankarkailua voidaan hoitaa tehokkaasti jumppamalla ja fysioterapialla. Se vaatii kuitenkin myös ihmiseltä itseltään töitä. Oikotietä onneen ei ole.

10 Onko jokin liikuntamuoto kielletty, jos virtsankarkailu vaivaa?

Periaatteessa ei, sillä liikuntahan on vain hyvästä ja tarpeellista vastapanaa istuvalle elämäntyylillemme.

Aivoille ei kannata kuitenkaan antaa epäonnistumisen kokemuksia. Joten jos virtsa karkaa vaikkapa zumbatesa, on hyvä jättää se tauolle ja harrastaa jotain muuta liikuntaa, kunnes virtsankarkailu on saatu korjattua. ■



ISTOCK / HELIN LOIK-TOMSON

Tunnista syömäkelvoton peruna

Vihertyneitä perunoita on hyvä välttää, kertoo elintarvikekehityksen professori Anu Hopia Turun yliopistosta.

Jos perunassa on vihertynyt kohta, se ei ole enää syömäkelpoinen.

Totta. Perunassa oleva vihertynyt kohta tarkoittaa sitä, että se on jossakin vaiheessa altistunut valolle. Se on voinut saada auringonvaloa jo pellossa, tai myöhemmin sitä on säilytetty valoisassa paikassa. Silloin siihen on alkanut muodostua glykoalkaloideja, kuten solaniinia. Suurina pitoisuuksina solaniini on terveydelle haitallinen. Se voi aiheuttaa vatsa- ja suolistokipua, oksentelua ja hermosto-oireita. Turvallisinta on välttää vihertyneitä perunoita kokonaan. Vihertyneiden perunoiden lisäksi myös varhaisperunat sisältävät jonkin verran solaniinia. Siksi niiden syöntiä ei suositella pikkulapsille.

Jos perunassa on pitkiä ituja, se kannattaa jättää syömättä.

Totta. Jos perunassa on aivan pieniä ituja ja se tuntuu muuten hyvältä, sitä voi vielä hyvin syödä. Jos perunaan on kuitenkin kehittynyt yli viisi millimetriä pitkiä ituja, se kannattaa jättää syömättä. Perunan iduissa ja niiden ympärillä on nimittäin samaa terveydelle haitallista solaniinia kuin vihertyneissä perunoissa. Itäminen vaikuttaa myös perunoiden makuun. Pitkäituinen peruna maistuu todennäköisesti kitkerältä.

Raa'assa perunassa oleva tumma kohta on myrkyllinen.

Tarua. Perunassa oleva tumma kohta on merkki siitä, että se on saanut kolhun ja sen solukko on rikkoutunut. Solukon rikkoutumisen takia kohta alkaa tummua ja pehmentyä. Tumman kohdan voi aivan hyvin syödä, sillä se ei aiheuta terveyshaittaa.

Hanna Vilo

Lähteenä käytetty myös ruokavirasto.fi

seura.fi

Lisää terveysjuttuja useamman vuoden ajalta.