

LANTIONPOHJALIHASTEN HARJOITUSOHJEET MIEHILLE

Tunnistamisharjoitus

Selin tai kylki makuulla supista kevyesti takimmaisista lantiopohjan lihaksia kuin yrittäisit sulkea peräaukon. Lisää supistuksia etummaisiiin lantiopohjalihaksiin aivan virtsaputken tyveen saakka. Pidä pakarat, reidet ja vatsa rentoina, älä pidätä hengitystä. Keskity tunnistamaan lihassupistus sisälläsi. Laske viiteen ja rentoudu kymmeneen laskien. Toista harjoitus 5-10 kertaa ja lepää sen jälkeen 2-3 minuuttia.

Lihasten toiminnan testaaminen

Lantiopohjan lihasten toiminnan voi testata sormin välilihan alueelta (peräaukon ja kivesten väli). Supistaessasi lantiopohjaa sormissasi pitäisi tuntua lihaksen kovettuminen, samalla kivekset ja penis kohoavat hiukan ylöspäin.

1. Maksimivoimaharjoitus

Supista lantiopohjan lihaksia voimakkaasti, niin paljon kuin pystyt. Sulje peräaukko ja virtsaputken tyvi ja imaise ne sisään ja ylöspäin. Laske viiteen ja rentouta kymmeneen laskien. Toista 5-10 kertaa ja lepää 2-3 min. harjoituksen jälkeen. Maksimivoimaa tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa. Yhdistä harjoitus nostotilanteisiin. Supista lihakset ennen nostoa ja noston aikana.

2. Nopeusharjoitus

Supista ja rentouta lihaksia mahdollisimman nopeasti. Toista rytmisesti 5-10 kertaa, jonka jälkeen rentouta 2-3 min. Nopeusvoimaa tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa. Supista lihakset ennen hyppimistä, yskimistä, niistämistä ja aivastamista sekä niiden aikana.

3. Kestovoimaharjoitus

Supista lantiopohjan lihaksia asteittain peräaukon ja virtsaputken jännitystä lisäten. Tee supistus viiteen laskien ja rentouta laskien kymmeneen. Toista 5-10 kertaa ja lepää sitten 2-3 min. Kestovoimaa tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa. Voit yhdistää harjoituksen kävelytilanteisiin maastossa ja portaissa.

4. Rentoutumisharjoitus

Lihasten rentouttaminen on yhtä tärkeää kuin jännityksen oppiminen. Jos rentoutuminen tuntuu vaikealta, voi lihasharjoittelun tehdä selin makuulla. Jos huomaat lihaksissa jännitystä keskity tunnistamis- ja maksimivoimaharjoituksiin, jonka jälkeen lihakset rentoutuvat paremmin.

LANTIONPOHJALIHASTEN HARJOITUSOHJEET NAISILLE

Tunnistamisharjoitus

Selin tai kylki makuulla supista kevyesti takimmaisista lantiopohjan lihaksia kuin yrittäisit sulkea peräaukon. Lisää supistuksia etummaisiiin lantiopohjan lihaksiin aivan kuin yrittäisit sulkea emättimen ja virtsaputken. Pidä pakarat, reidet ja vatsa rentoina, älä pidätä hengitystä. Keskity tunnistamaan lihassupistus sisälläsi. Laske viiteen ja rentoudu kymmeneen laskien. Toista harjoitus 5-10 kertaa ja lepää sen jälkeen 2-3 minuuttia.

1. Maksimivoimaharjoitus

Maksimivoimaa tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa. Supista lantiopohjan lihaksia voimakkaasti, niin paljon kuin pystyt. Sulje peräaukko, emätin ja virtsaputki ja imaise ne sisään ja ylöspäin. Laske viiteen ja rentouta kymmeneen laskien. Toista 5-10 kertaa. Maksimivoimaa tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa. Yhdistä harjoitus nostotilanteisiin. Supista lihakset ennen nostoa ja noston aikana.

2. Nopeusharjoitus

Nopeusvoimaa tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, kuten yskiessä. Supista ja rentouta lihaksia mahdollisimman nopeasti. Toista rytmisesti 5-10 kertaa, jonka jälkeen lepää 2-3 min. Supista lihakset ennen hyppimistä, yskimistä, niistämistä ja aivastamista sekä niiden aikana.

3. Kestovoimaharjoitus

Supista lantiopohjan lihaksia asteittain peräaukon ja emättimen jännitystä lisäten.

Tee supistus viiteen laskien ja rentouta laskien kymmeneen. Toista 5-10 kertaa ja lepää sitten 2-3 min. Kestovoimaa tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa. Voit yhdistää harjoituksen kävelytilanteisiin maastossa ja portaissa.

4. Lihasten rentouttaminen

Tämä on yhtä tärkeää kuin jännityksen oppiminen. Jos rentoutuminen tuntuu vaikealta voi lihasharjoittelun tehdä selin makuulla. Jos huomaat lihaksissa jännitystä keskity tunnistamis- ja maksimivoimaharjoituksiin, jonka jälkeen lihakset rentoutuvat paremmin.

Lähde: Uroterapeutti Helli Eskola, 2005; Espoon kaupungin terveystoimi