

## PONNISTUSKARKAILU

Tahaton virtsan karkaaminen on yleinen vaiva naisilla. Sitä esiintyy myös nuoremmissa ikäluokissa. Syytä karkailuun on useita. Yleisimmin karkailua tapahtuu yskiessä tai aivastaessa, mutta myös muissa ponnistustilanteissa, esim. jumpatessa, juostessa, hyppiessä. Tämä voi aiheuttaa pelkoa sekä vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä, liikunta- ja muitakin harrastuksia.

## YLIAKTIIVINEN RAKKO ELI TIHEÄVIRTSAISUUS

Tiheävirtsaisuus on yleinen vaiva kaiken ikäisillä. Yliaktiivisen rakon vuoksi esimerkiksi lenkkeily ja kaupungilla liikkuminen voivat olla hankalia, koska joutuu usein etsimään pissapaikkaa. Pikkuhiljaa yliaktiivinen rakko rajoittaa koko elämää ja siihen voi liittyä myös pakkokarkailua, jolloin virtsaa karkaa tahattomasti.

*Älä pissaa varmuuden vuoksi!*

*Lantionpohjafysioterapialla voidaan vaikuttaa kaikkiin ylläoleviin ongelmiin*

## SYNNYTYKSEN JÄLKEISIÄ ONGELMIA

- peräaukon sulkijalihasvaurio
- ponnistuskarkailu
- synnytysten jälkeen voi esiintyä laskeumia (rakon, emättimen, kohdun, peräsuolen laskeumia)
- vatsan alueen arpikourumat voivat myös häiritä lantionpohjan toimintaa
- Suoriin vatsalihaksiin voi jäädä synnytyksen jälkeen erkaantumaa. Erkaantuma voi syntyä myös ylipainon ja synnytyksen jälkeen väärällä tekniikalla aloitettujen kovien treenien vuoksi.
- Yksi merkki vatsalihasten erkaantumasta voi olla pömpöttävä vatsa vielä useita kuukausia synnytyksen jälkeen. Erkaantumaa on todettu olevan yhteydessä myös lantionpohjan ongelmiin.



## LANTIONKIPUTILAT/ YHDYNTÄONGELMAT

Lantion alueen kiputilojen syyt voivat olla moninaiset. Naisilla syynä voi olla esimerkiksi vulvodynia eli ulkosynnyttimien kipuoireyhtymä. Lantionpohjan kipu- ja ylijännitystilat aiheuttavat usein myös yhdyntäongelmia.

## SUOLEN TOIMINNAN HÄIRIÖT

- suolen toimimattomuus (ummetus)
- lantionpohjan lievä laskeuma
- esteen tunne ulostaessa
- ulosteen karkailu ja/tai tuhriminen
- ilman karkaaminen
- ulostamistapahtuman häiriöt



Lantionpohjalihasten toiminnan kartoituksessa käytetään EMG-laitetta, manuaalista testausta sekä muita tutkimusmenetelmiä.

## HAKEUTUMINEN

- Lantionpohjafysioterapiaan hakeudutaan lääkärin läheteellä.
- Terapiaan voi tulla myös ilman lähetettä, mutta silloin käynnistä ei saa Kelan korvausta.



**Lapin Kuntoutus Oy**  
Kuntotie 1, 96400 Rovaniemi  
puhelin (016) 3329 111  
[www.lapinkuntoutus.fi](http://www.lapinkuntoutus.fi)

## YHTEYDENOTOT

osastonsihteri  
puhelin 040 5123 513  
toimisto@lapinkuntoutus.fi



Inspecta Sertifiointi Oy

15.2., 20.4.2018 AV/ht

## Lapin Kuntoutus

Kärsitkö... .

Virtsankarkailusta?  
Tiheävirtsaisuudesta?  
Ulostamisongelmista?  
Lantion kiputiloista?  
Laskeumista?  
Synnytyksen jälkeisistä  
ongelmista?  
Yhdyntäongelmista?



Apu voi löytyä  
lantionpohjafysioterapiasta