

Ponnistus- inkontinenssi

TIETOA,
NEUVOJA JA
HARJOITUKSIA



Tietoa inkontinenssista

Virtsankarkailu eli virtsainkontinenssi on yleinen ongelma, joka vaivaa joka neljättä naista jossain muodossa. Virtsankarkailu voi vaihdella pienestä ongelmasta niin suureen, ettei normaali elämä ole mahdollista.

Inkontinenssia on eri tyyppejä

Ponnistusinkontinenssi on yleisin naisilla esiintyvä inkontinenssin muoto. Rasituksen yhteydessä, esim. kun hyppää, aivastat, yskäiset tai naurat, paine vatsaontelossa kasvaa. Jos lantionpohjan lihakset ja virtsaput-

ken sulkija eivät jaksa vastustaa liikettä valuu virtsaputkesta ulos virtsaa. Yleensä virtsaa karkaa vain vähän.

Pakkoinkontinenssissa virtsa karkaa äkillisen voimakkaan virtsaustarpeen yhteydessä. Pakottava virtsaamisen tarve syntyy usein varoituksetta, ja virtsarakko supistuu ilman, että sitä voi hallita.

Sekamuotoisessa inkontinenssissa virtsaa karkaa sekä ponnistuksen että pakottavien lihasten liikkeiden seurauksena.

Ponnistusinkontinenssin syyt

Virtsaputken ja virtsarakon kudokset sekä niitä ympäröivät kudokset muuttuvat iän, raskauden ja synnytysten myötä. Virtsankarkailua esiintyy yleisemmin useamman lapsen synnyttäneillä sekä niillä, joilla lantionpohjan lihaksiston supistuskky on heikko. Ylipaino, tupakointi ja astma/krooninen yskä lisäävät myös virtsankarkailun riskiä.

Mitä ponnistusinkontinenssille voi tehdä?

Lantionpohjan vahvistaminen on yksinkertainen ja vaaraton tapa hoitaa ponnistusinkontinenssia. Hoito perustuu supistusharjoituksiin, jotka vahvistavat virtsaputkea ja virtsarakkoa tukevia lihaksia ja lisäävät niiden nopeutta, voimaa ja kestävyyttä.



Harjoittelu auttaa!

Harjoittelu kolme kertaa päivässä kolmen kuukauden ajan saa jo aikaan muutoksia. Lisätehoa saa, kun harjoittelee päivittäin yhteensä kuuden kuukauden ajan. Yksi harjoittelun tavoite on pystyä "nostamaan" lantionpohjaa silloin, kun siihen kohdistuu rasitusta, esim. yskiessä, nau-raessa tai nostaessa. Harjoittelun myötä sen oppii lopulta tekemään automaattisesti. Tutkimustiedot osoittavat, että noin kaksi kolmesta pääsee osittain tai täysin eroon vaivoistaan tiedon, neuvonnan ja lantionpohjan harjoitusten avulla.

Jos olet tyytyväinen tuloksiisi 3-6 kuukauden harjoittelun jälkeen, voit vähentää harjoittelumäärää *ylläpito-harjoittelun* tasolle eli kolmeen kertaan päivässä kahtena tai kolmena päivänä viikossa. Käytä tällöin kaikkia supistusharjoitteita, mutta ennen kaikkea *voimasupistuksia* ja harjoittele tasolla, josta juuri ja juuri selviät. Käytä supistusharjoitteita myös arjessa ja supista nopeasti ja voimakkaasti juuri ennen yskimistä, aivastamista tai nostamista!

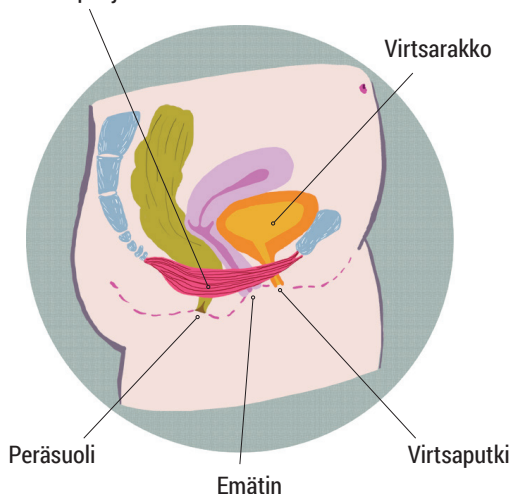
Leikkaus on yksi vaihtoehto

Jos lantionpohjan lihasten harjoittelu ei tuota riittävää tulosta ja vaiva vaikuttaa arkeen voi leikkaus olla yksi vaihtoehto. Tällöin virtsaputken alle viedään tukiverkkonauha, joka estää karkailua. Leikkaus tehdään paikallispuudu-

VINKKI!

Käytätkö "oikeita" lihaksia? Kokeile supistaa sormi emättimessä. Supistuksen tulee tuntua sormessa. Tunnet ehkä myös, miten sormi nousee ylös ja eteenpäin.

Lantionpohjan lihakset



tuksessa emättimen kautta. Leikkaus aiheuttaa harvoin komplikaatioita, mutta toisinaan lihasten pakkoliikkeet voivat vaivata leikkauksen jälkeen. Virtsarakon tyhjentämisen vaikeudet ja alapääkivut ovat harvinaisia komplikaatioita. Vuosi leikkauksen jälkeen 80-85 % leikatuista ovat tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä lopputulokseen.

Estrogeeni ei auta ponnistusinkontinenssiin, eikä sillä voida estää virtsan karkailua. Estrogeeni on sen sijaan tehokas hoitovaihtoehto, jos kärsit kuivista limakalvoista, kirvelystä tai virtsaamispakosta vaihdevuosien aikana tai niiden jälkeen. Tällöin estrogeenia käytetään emättimeen asetettavina paikallisina tabletteina, voiteena tai joka kolmas kuukausi vaihdettavana renkaana. Myös reseptivapaita emätin-tabletteja ja voiteita on saatavilla.

Elintavat ja ponnistusinkontinenssi

Ylipaino

Inkontinenssia esiintyy yleisemmin ylipainoisilla. Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että painon pudottaminen vähentää karkailua, varsinkin, jos painoindeksi (BMI, Body Mass Index) on yli 30. Viiden prosentin painonpudotus riittää usein vähentämään virtsankarkailua. Jos painat 80 kg, sinulle riittää siis 4 kg painonpudotus, jotta virtsankarkailu vähenisi. Haluatko lisää tietoa painonpudotuksesta ja painoindeksin laskemisesta? Ks. 1177 Hoito-opas (Vårdguiden) >1177.se



Tupakointi

Virtsankarkailua esiintyy muita yleisemmin tupakoitsijoilla. Tämä saattaa johtua ”tupakkayskästä”, joka aiheuttaa karkailua, mutta myös tupakoinnin vaikutuksesta sidekudoksiin ja limakalvoihin. Jos tupakoit, tupakoinnin lopettaminen on varmasti parasta, mitä voit tehdä terveydellesi! Haluatko lisätietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen?

>1177.se >slutarokalinjen.se

Liikunta

Enemmän tai vähemmän kaikki liikunta on keholle hyväksi. Myös silloin, kun kärsit virtsankarkailusta! Kärsitkö virtsankarkailusta liikunnan yhteydessä, esim. hyppyjen, juoksun tai tanssin yhteydessä? Voi estää karkailua supistamalla ”etukäteen” lantionpohjaa rasittavissa tilanteissa. Jos karkailu estää sinua osallistumasta mieluisiin harrastuksiin, on myös tiettyjä ”niksejä”, joita voit käyttää, esim. pitämällä tamponia emättimessä treenin ajan. Se painaa virtsaputkea kaasaan ja nostaa sitä jonkin verran, mikä saattaa riittää karkailun estämiseksi. Voit myös käyttää hyvin toimivaa ja näppärää inkontinenssisuojaa. Niitä voi ostaa apteekista ja ruokakaupoista. Käytä niitä kuitenkin ainoastaan karkailun yhteydessä, ei varmuuden vuoksi!

Juomat

Normaali ihminen virtsaa noin yhdestä kahteen litraa vuorokaudessa. Virtsan määrä riippuu siitä, kuinka paljon juot, ja kuinka paljon nestettä haihtuu muilla tavoin, esim. hikoillessa. Jotkut juovat paljon ja pitävät aina vesipulloa mukanaan. Terveillä ihmisillä suurten vesimäärien juominen ei ole ongelma, mutta mikään ei myöskään takaa, että siitä on hyötyä! Jos kärsit virtsankarkailusta, karkailua tapahtuu helpommin virtsarakon ollessa täysi.

Seksi

Toisinaan ponnistusinkontinenssi voi vaikuttaa sukupuoliseen kanssakäymiseen tai kykyyn nauttia siitä. Huoli karkailuista ja virtsan hajusta voi johtaa seksin välttelyyn. Jotkut naiset kokevat lantionpohjan harjoittelun lisäävän seksistä saatavaa nautintoa.



Harjoitteluohjelma lantionpohjalle

Harjoitteluohjelma on jaettu viiteen vaiheeseen. Selvittyäsi yhdestä vaiheesta siirryt seuraavaan! Jos sinun on vaikea oppia kaikki neljä eri supistustapaa – jatka tällöin sen vaiheen harjoittelua, josta selviät! Tärkeintä on, että harjoittelet säännöllisesti 12 viikon ajan. Tämän esitteen lopussa on harjoitusaikataulu, johon merkitset harjoittelusi.

VAIHE 1 Löydä oikeat lihakset

Mene makuulle mukavaan asentoon – selälle, kyljelle tai vatsalle – ja anna koko kehon rentoutua. Hengitä syvään pari kertaa, se auttaa sinua rentoutumaan, ja jatka sitten normaalia hengittämistä. Voit halutessasi sulkea silmäsi ja keskittyä alapäähän. Keskity mielessäsi peräaukon, emättimen suun ja virtsaputken alueelle.

Löydä-oikea-supistus

- 1 Supista peräsuoli, emätin ja virtsaputki vain hiukan voimaa käyttäen.
- 2 Jatka supistamista 2 sekunnin ajan.
- 3 Rentoudu ja lepää 2 sekuntia.
- 4 Harjoittele kolme kertaa päivässä 8 supistusta kerralla kunnes selviät harjoituksesta.

VINKKI!

Supistus voi tuntua napaa kohti kulkevalta sulkeutumis-, veto- tai nostoliikkeeltä.

VAIHE 2 Harjoittele voimasupistuksia

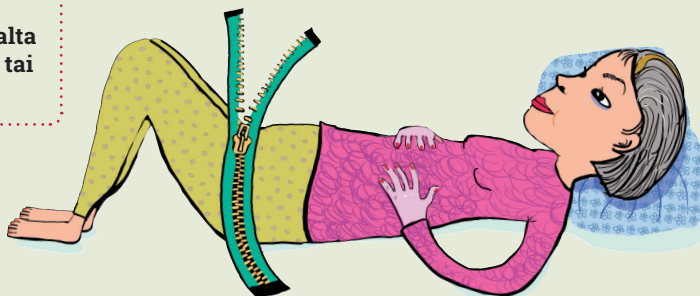
Voimasupistus

- 1 Supista peräsuoli, emätin ja virtsaputki ja nosta sisään/ylös niin kovaa kuin jaksat.
- 2 Jatka supistamista niin korkealla kuin voit 6–8 sekunnin ajan.
- 3 Rentoudu 6–8 sekunnin ajan.
- 4 Harjoittele kolme kertaa päivässä 8 supistusta kerralla.

Jatka tämän vaiheen harjoittelua kunnes jaksat tehdä 8 supistusta täydellä voimalla koko harjoituksen ajan.

VINKKI!

Kuvittele mielessäsi vetoketju, jonka suljet takaapäin eteen. Kun rentoudut, vetoketju avautuu.



VAIHE 3 Harjoittele voimasupistusta ja kestonupistusta.

Jatka voimasupistusten harjoittelemista vaiheen 2 mukaan ja lisää jokaiseen harjoituskertaan myös kestonupistus.

Kestonuspistus

- 1 Supista peräsuoli, emätin ja virtsaputki ja nosta sisään/ylös – mutta älä vedä täysillä!
- 2 Supista niin kauan kuin jaksat, korkeintaan minuutin.
- 3 Rentoudu ja tunne, miten lantionpohja laskeutuu.
- 4 Harjoittele kolme kertaa päivässä; 8 voimasupistusta ja yksi kestonupistus per harjoituskerta.

Harjoittele eri supistuksia maaten, istuen ja seisten!

VAIHE 4 Harjoittele voimasupistuksia, kestonupistuksia ja nopeita supistuksia.

Jatka voimasupistusten ja kestonupistusten harjoittelemista kolme kertaa päivässä ja harjoittele myös nopeita supistuksia joka kerralla.

Nopeat supistukset

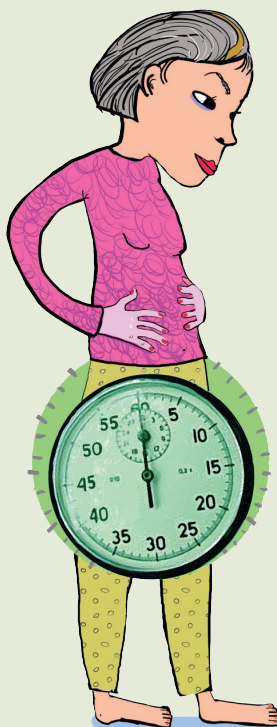
- 1 Supista nopeasti peräsuoli, emätin ja virtsaputki ja nosta sisään/ylös niin lujaa kuin jaksat.
- 2 Jatka supistamista 3 sekunnin ajan.
- 3 Lepää 3 sekuntia.
- 4 Harjoittele kolme kertaa päivässä; 8 voimasupistusta, yksi kestonupistus ja 8 nopeaa supistusta.

VAIHE 5 Jatka voima- ja kestonupistusten sekä nopeiden supistusten harjoittelemista kolme kertaa päivässä.

Käytä supistusta myös tilanteissa, joissa sinulla yleensä esiintyy karkailua, tai kun paine vatsassa kasvaa.

Muista supistaa juuri ennen yskimistä, aivastamista, nauramista, nostamista tai hyppäämistä. Supista nopeasti ja voimakkaasti, jotta lantionpohja on ylhäällä ennen rasitusta ja sen aikana. Kokeile myös kestonupistusta raskauden aikana.

ONNEA!



Harjoittelutaulukko

Harjoittelutaulukkoon voit merkitä, kuinka monta kertaa päivässä harjoittelet ja mitä vaihetta.

Vko	Maanantai	Tiistai	Keski- viikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnun- tai	Vaihe
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								



Sisältö: Eva Samuelsson, yleislääketieteen professori ja Uumajan yliopiston kansanterveyden ja kliinisen lääketieteen laitoksen dosentti.

Kuvitus: Kati Mets

Ulkoasu: Karozz Form AB

Tämän esitteen tiedot perustuvat tutkimustietoon.

Lisätietoa osoitteessa www.tät.nu

©2010-2018, ©Tät.nu