

Lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapia

Lantionpohjan toimintahäiriöihin kuuluu:

- virtsankarkailu (ponnistus- ja pakkoinkontinenssi sekä näiden yhdistelmämuoto)
- yliaktiivinen virtsarakko (tihentynyt virtsaamistarve)
- lantionpohjan kipu- ja jännitystilat (esim. yhdyntäkivut)
- muut toiminnan häiriöt esim. laskeumat ja synnytyksen jälkitilat

Fysioterapia on tärkeä osa lantionpohjan toimintahäiriöiden hoitoa ja ennaltaehkäisyä. Lantionpohjan harjoittamisella voidaan vaikuttaa positiivisesti myös seksuaalitoimintoihin. Hoitokeinoina käytetään mm. lantionpohjan lihasten yksilöllisesti suunniteltua voima- ja rentoutusharjoittelua, manuaalisia tekniikoita ja sähköstimulaatiota vahvistamaan tai rentouttamaan lantionpohjan lihaksistoa. Lisäksi fysioterapiassa huomioidaan lantionpohja yhteistyössä keskivartalon lihasten ja pallean kanssa.

Tutkimusvälineinä on käytössä pintaEMG-mittaus (naisilla tyypillisesti emättimen kautta). Tutkimuksen avulla saadaan tietoa lantionpohjallihasten toiminnasta. Tutkimusta ei tehdä kuukautisten aikana, joten huomioithan tämän aikaa varatessasi. Tarvittaessa tutkimista voidaan tarkentaa vatsanpeitteiden läpi tehtävällä ultraääni-tutkimuksella. Lisäksi Sinulla on mahdollisuus sähköhoitolaiteiden kotilainaan hoidon tehostamiseksi (kivuton hoitomuoto).

Tarjottavat palvelut:

Lantionpohjan toimintahäiriöt ovat hyvin yleisiä. Naisilla erityisesti raskaus ja synnytys sekä hormonaaliset muutokset aiheuttavat haasteita lantionpohjan toiminnalle. Lantionpohjan toimintahäiriöt ovat yleisiä myös selkäongelmien yhteydessä. Fysioterapiassa tarjottavat palvelut:

- naisten lantionpohjan toimintahäiriöiden arvio ja kuntoutus
- äitiysfysioterapia (lantionpohja, keskivartalo, vatsalihasten erkauma, liikunta)
- lantionpohjan ja keskivartalon lihasten toiminnan arvio ja kuntoutus (esim. selkäleikkauksen jälkitila, selkäkipu)
- lantionpohjan toiminnan tilannekartoitus

Voit tulla fysioterapiaan läheteellä (KELA-korvaus) tai ilman lähetettä. Yhteistyössä Lääkäriasema Cantin gynekologien kanssa.

Lääkäriasema Cantissa Sinua palvelee urogynekologisiin ongelmiin erikoistunut fysioterapeutti Reetta Lähderinne.