Lantionpohjan lyhyt oppimäärä

1.9.2023 Emilia Perkkola

Emilia Perkkola

- ✓ Lantionpohjan fysioterapiaan ja Äitiysfysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti
- ✓ Liikuntaneuvoja ja sertifioitu Personal Trainer
- ✓ Lempäälläistynyt vuonna 2022 yhdessä rakkaan puolison kanssa
- ✓ Yrittäjä
- ✓ Liikunta ja urheilu, etenkin toiminnallinen harjoittelu lähellä sydäntä
- ✓ Lempiherkku on korvapuusti (Lidl, Kahvila Siiri)

Lantionpohja – alustus aiheeseen

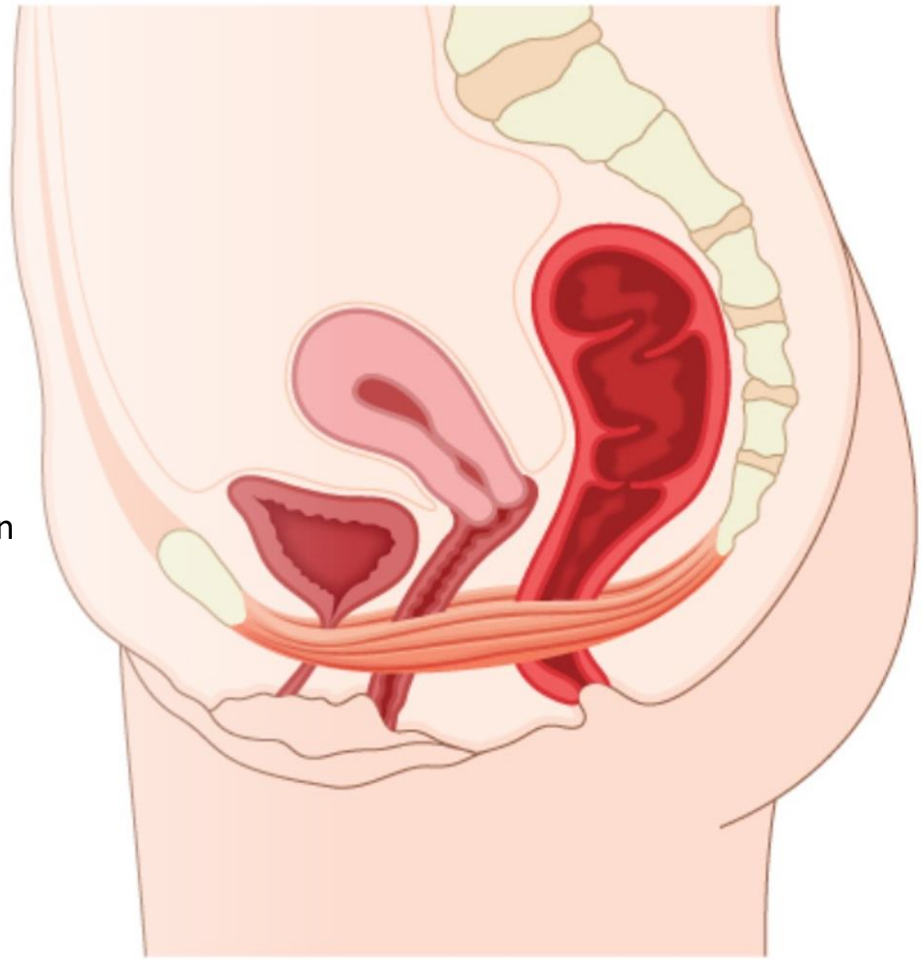
- ✓ Mitä jo tiedät lantionpohjasta ja sen toiminnasta? (esim. anatomia, tehtävät, toiminta, toimintahäiriöt)
- ✓ Kirjaa ajatuksiasi kommenttikenttään

Luinen lantio

- ✓ Suurimmat lantion luista ovat **suoliluut**, joiden osat toimivat useiden lihasten kiinnityskohtina.
- ✓ **Istuinluut** kannattelevat ylävartalon painoa istuma-asennossa. Toimivat myös lihasten kiinnityskohtana.
- ✓ **Häpyluut** liittävät lantiorenkaan yhteen häpyliitoksella.
- ✓ **Ristiluun** tehtävänä on toimiva voiman välittäjänä.
- ✓ Suoliluut ja ristiluu yhdistyvät SI-Nivelellä molemmin puolin
- ✓ **Häntäluu**, johon kiinnittyy lantionpohjan lihaksia
- ✓ Naisen ja miehen lantiorenkaassa rakenteellisia eroa

Lantionpohjan lihakset – anatomia ja tehtävät

- ✓ Joustava, monikerroksinen lihasten ja lihaskalvojen muodostama kokonaisuus luisen lantiorenkaan sisässä
- ✓ **Ylin, syvä kerros**: muodostuu kolmiosaisesta peräaukon kohottajalihaksesta, joka sijaitsee häntä- ja häpyluiden sekä istuinluiden välillä. Tehtävät: kannattelee ja kohottaa peräsuolta sekä virtsarakkoa ja kohtua, toimi myös pieräsuolen sulkijana.
- ✓ **Keskimmäinen kerros**: muodostuu kahdesta lihaksesta, jotka sijaitsevat poikittaissuuntaisesti istuinluiden välillä sekä virtsaputken ja naisilla emättimen ympärillä. Tehtävät: sulkee virtsaputkea ja tukee lantionpohjaa.
- ✓ **Alin kerros:** muodostuu kolmesta lihaksesta, joista yksi kulkee istuinluista lantionkorin reunaa pitkin kohti häpyluita ja sukuelimiä. Kaksi muuta lihasta sijaitsevat virtsaputken, peräaukon ja naisilla myös emättimen ympärillä. Tehtävät: peräsuolen kannattelu, virtsaputken sulkeminen, seksuaalitoiminnot
- ✓ Klitoris – nautinnon tuottaja



Lantionpohjan toiminta

- Sisäelinten kannattelu
- Seisoma-asennon ja ryhdin ylläpito
- WC-toiminnot
- Flunssa, aivastelu, yskäisy
- Ilottelu/nauraminen
- Seksuaalisuus, parisuhde
- Raskaus ja synnytys
- Harrastukset, esim. voimaharjoittelu

Yleisimmät lantionpohjan toimintahäiriöt

- Virtsankarkailu
- Yliaktiivinen rakko
- *Miten helpottaa yliaktiivisen rakon ongelmaa, auttaako esim. Lp treenaaminen/onko jotain apuvälineitä, jotka voivat helpottaa?*
- Haasteet ulostustoiminnoissa
- Ylijännittynyt lantionpohja
- Gynekologiset laskeumat

Core ja hengitys

- Core = Keskivartalokanisteri
- Hengitys on iso osa koko keskivartalokanisterin toimintaa
- Mitä kehossa tapahtuu hengityksen aikana?
- Pohdittavaksi videon jälkeen: "Pitääkö vatsaa jännittää koko ajan ollessaan liikkeessä?"
- Hengitysharjoitus

Lihasvoimaharjoittelu

- Mistä tietää, tarvitseeko lantionpohja vahvistusta vai rentoutusta?
- *Miten corea kannattaa treenata ja mitä lihaksia se sisältää?*
- *Miten parantaa keskivartalotreenillä ryhtiä ja millaisella treenillä? Keskeisimmät ryhtiä ylläpitävät lihakset?*

Mitä oivalsit?
Mitä otat mukaasi?

KIITOS! <3

- ✓ Toivon, että et jää myöskään lantionpohjaan liittyvien asioiden kanssa yksin!
- ✓ www.pelvicus.fi
- ✓ www.aitiysfysioterapia.fi

Lähteet

1. Heiskanen, J. ym. 2020. Lantionpohjan fysioterapia.
2. Kuvat: Annika Niemi, Jukka Karvinen