

## Kurssiin kuuluu:

- 10 x 1h/vko harjoittelua ryhmässä lantionpohjan toimintahäiriöihin erik. fysioterapeutin ohjaama
- TreeniX kuntosalin ja liikuntaryhmien vapaa käyttö 10 vkon ajan ja kirjalliset kotiharjoitusohjeet
- Lantionpohjan EMG-tutkimus, erkauman ja keskivartalon tukilihasten toiminnan arviointi 50€
- Kysy mahdollisuutta työnantajan maksusitoumukseen

## Ryhti Treenix – ryhdikäs vartalo

Kolmen kerran intensiivikurssi, jossa teemoina:

1. Ryhti: Kumarasta ballerinaksi
2. Lantionpohja: Riippumatto vai trampoliini
3. Keskivartalo: Vatsalihasten erkauma ja pömpö vatsa

## Hinnasto:

- Lantionpohjan toiminnan tutkiminen ja mittaaminen (EMG) alk. 70€
- Vatsalihasten erkauman tutkiminen ja kuntoutusohjaus 70€
- Muu käynti/jatkokäynnit 70€
- Ryhti Treenix – ryhdikäs vartalo kurssi 3krt 99€
- Naiseuden ydin – lantionpohja kurssi 400€

Kaikkien kurssiemme aikana mahdollisuus fysiatrin / lääkärin arvioon ja fysioterapeutin hoitoon

## Lisätietoja ja vastauksia kysymyksiisi antaa

Fysioterapeutti, Pilatesohjaaja

Lantionpohjan toim.häir.erik. Äitiysfysioterapeutti

Anni Hupli

P. 044 0922 642 anni.hupli@treenix.fi

**TreeniX**  
Hyvän olon tukikohta.



www.treenix.fi info@treenix.fi, puh. 020 712 0290 ja  
0400 304 211, Teollisuuskatu 8–12 C, Lappeenranta  
(Lappeenrannan Prisman kiinteistössä)

# LANTIONPOHJAN TOIMINTAHÄIRIÖIDEN FYSIOTERAPIA

## Tutkii ja hoitaa aikuisten ja lasten lantionpohjan alueen ongelmia:

- Lantionpohjan lihasten toiminnan tutkiminen (EMG) ja harjoittelun ohjaus
- Virtsan- tai ulosteen karkailuvaivat
- Ummetus, ulostamisvaikeus
- Lantion ja häntäluun alueen kiputilat
- Yhdyntäkivut
- Leikkauksia edeltävä ohjaus ja jälkikuntoutus

## Äitiysfysioterapia

- Raskauden aikainen ja synnytyksen jälkeinen liikuntaohjaus
- Vatsalihasten erkauman tutkiminen ja hoito
- Sektio- tai muiden arpien hoito
- Naiseuden ydin – lantionpohjakurssi
- Ryhti Treenix - intensiivikurssi

## Kurssin vastaava:

Fysioterapeutti Anni Hupli  
anni.hupli@treenix.fi

P. 044 0922 642

Facebook: Tmi Anni Laihanen

**TreeniX**  
Hyvän olon tukikohta.

FYSIATRIA- JA FYSIOTERAPIAPALVELUT  
LIIKUNTARYHMÄT | YKSILÖVALMENNUS | KUNTOSALI

# LANTIONPOHJAN TOIMINTAHÄIRIÖIDEN FYSIOTERAPIA

*Ennaltaehkäisy on tehokkainta hoitoa!*

## Laadukas lantionpohja

Lantionpohjan normaali toiminta on tärkeää meille kaikille. Hyvä lihasvoima, terveet limakalvot ja luonteva virtsaaminen ja ulostaminen antavat meille vapautta elämään ja iloa liikuntaan.

Kaikin puolin toimiva lantionpohja ja keskivartalo ennaltaehkäisevät mm. virtsankarkailu- ja ulostamisongelmia, lantion alueen kiputiloja ja vaikuttavat myös selän hyvinvointiin.



## Naisen lantionpohja

Naisilla lantionpohjaa rasittavat eniten raskaus ja synnytys, ylipaino ja väärät liikuntatottumukset.

Tutkitusti, synnytyksen jälkeen oikein kohdennettu lantionpohjan lihasten harjoittelu ehkäisee virtsankarkailuongelmia ja nopeuttaa synnytyksestä toipumista. Harjoittelu tulisi aloittaa jo raskausaikana. Vaihdevuosien lähestyessä myös lantionpohjan kudokset menettävät joustavuuttaan sekä voimaa ja seurauksena voi olla moninaisia virtsaamisen ongelmia.

## Miehen lantionpohja

Miesten lantionpohjan ongelmia voivat olla eturauhasen liikakasvun aiheuttamat virtsaamisongelmat ja erektiovaikeudet sekä erilaiset kiputilat ja lihaskireydet esimerkiksi pyöräilijöiden satula-alueen kivut. Miehillä hyvin toimiva lantionpohja helpottaa tiheävirtsaaisuutta sekä nopeuttaa toipumista eturauhasoperaatioiden jälkeen.

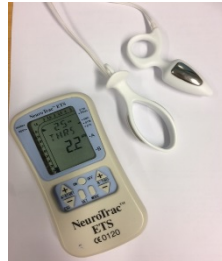
## Lantionpohjan hyvä olo

Vahva ja hyvin toimiva lantionpohja vaikuttaa myös seksuaalisiin tunteuksiin. Tuntoaisti herkistyy, orgasmi voimistuu ja miehillä erektio vahvistuu.

*Tutkimusten mukaan lantionpohjan lihasten oikeasta harjoittelusta on apua!*

## Yksilöllinen lantionpohjan toiminnan tutkiminen

Lantionpohjan toimintaa voidaan mitata kivuttomasti. EMG-mittauksella (elektromyografia) mitataan lihasten sähköistä toimintaa ja sillä saadaan tietoa lihasten supistumis- ja rentoutumiskyvystä, se auttaa oikeiden lihasten löytämisessä ja ohjaa käyttämään niitä oikein

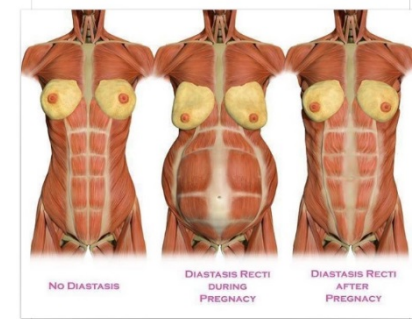


Asiakas asettaa elektrodin itse paikoilleen joko emättimeen tai peräaukkoon. Mittaus suoritetaan eri asennoissa; makuulla, istuen, seisten tai liikkuen juoksumatolla juosten. Mittauksen jälkeen suunnitellaan oireenmukainen hoito.

## Vatsalihasten erkauma

Vatsalihasten erkauma tarkoittaa suorien vatsalihasten lihaskalvojen ja jännesauman venymistä. Erkaumaa esiintyy yleisesti raskaana olevilla ja synnyttäneillä sekä ylipainoisilla.

Miehillä (bodareilla) voi myös esiintyä erkaumaa. Vatsalihasten erkauma voi aiheuttaa virtsan- ja ulosteen pidätysvaikeuksia, laskeumaa, selkäongelmia sekä hengityksen ongelmia. Erkauman laajuutta voidaan mitata ja kuntouttaa oikein kohdennetuilla keskivartalon harjoitteilla.



## Naiseuden ydin – lantionpohja kurssi

Soveltuu lievän virtsankarkailun ja laskeuman hoitoon, raskauden ja synnytyksen jälkeiseen kuntoutukseen, vatsalihasten erkauman kuntoutukseen sekä kaikille ikäluokille ja keskivartalon hyvästä kunnosta huolehtiville.

**Treenix**  
Hyvän olon tukikohta.