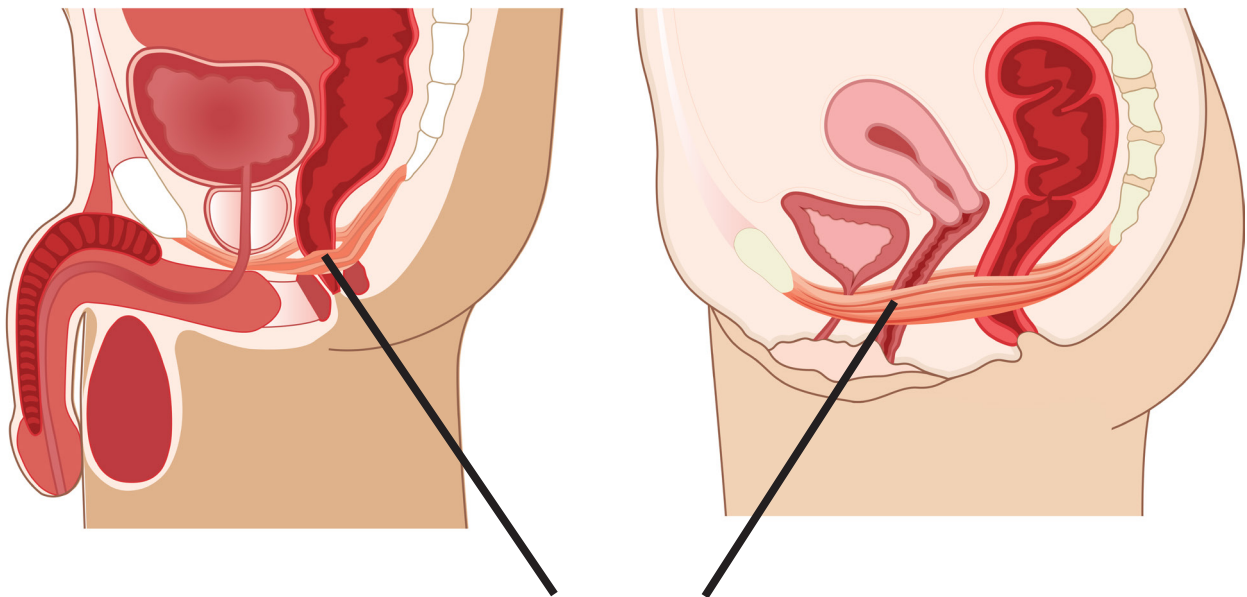


LANTIONPOHJAN LIHAKSET

Lantionpohjan lihaksista ja niiden harjoittelusta saattaa useimmille meistä tulla mieleen joko synnyttäneet tai iäkkäät naiset. Totuus on kuitenkin se, että lantionpohjan lihakset löytyvät jokaiselta ihmiseltä ja se on tärkeä lihasryhmä osata hahmottaa, hallita, vahvistaa sekä rentouttaa –kaikkien sukupuolten osalta. Lantionpohjan lihakset sijaitsevat nimensä mukaisesti lantion pohjassa holvimaisen muotoisena tahdonalaisena lihasrakenteena ja ne kiinnittyvät lantiokorin luisiin osiin: meiltä kaikilta löytyviin istuinkyhmyihin, suoliluuhun, häpyluuhun ja häntäluuhun. Lantionpohjan lihasten anatomisissa rakenteissa ei ole juurikaan eroa sukupuolten välillä.

Lantionpohjan lihakset tukevat ja kannattavat lantion elimiä eli virtsarakkoa, virtsaputkea, kohtua, emätintä ja peräsuolta ja niitä tarvitaan virtsanpidätyskyvyn, ulostamisen ja ulostamisen pidätyskyvyn, yhdynnän ja synnytyksen yhteydessä sekä aina kun vatsaontelon paine kohoaa eli yskiessä, aivastaessa ja ponnistellessa esimerkiksi nostamisen yhteydessä. Lantionpohjan lihakset ovat kaikilla meillä keskeisenä osana kehon asennon hallintaa muiden vartalon lihasten ohessa ja ne ovat erittäin tärkeänä tukena koko keholle ja ryhdin kannatukselle. Lantionpohjan lihakset heikkenevät käyttämättömyydestä tai jännittyvät liiasta aktivoinnista aivan kuten muutkin kehomme lihakset. Monesti niiden tärkeys huomataan vasta sitten, kun ne eivät syystä tai toisesta toimikaan hyvin. Kaikki me tarvitsemme optimaalisesti toimivia lantionpohjan lihaksia jokapäiväisessä arjessamme – lantionpohjaansa kannattaa siis todellakin tutustua!



Lantionpohjan lihakset

Harjoittelun tavoitteena ei ole aikaan saada tiukkaa ja timmiä lantionpohjaa vaan elastinen ja hyvin toimiva lihaksisto, joka osaa sekä aktivoitua että rentoutua –molempia yhtä hyvin. Hyvin toimivaa lantionpohjan lihaksistoa voi ajatella vaikkapa trampoliinina, joka on napakka, mutta joustava. Huonosti toimivaa lantionpohjaa voisi kuvata esimerkiksi löysänä riippumattomana tai joustamattomana, liian kovana patjana. Selkäkipu, yhdyntäkipu, ryhti-ongelmat tai kivuliaat kuukautiset voivat johtua liian heikosta tai liian kireästä lantionpohjasta.

Lantionpohjan lihasten tunnistaminen ei välttämättä tunnu aluksi helpolta ja niiden hahmottaminen voi vaatia malttia ja kärsivällisyyttä. Näissä seuraavaksi esitettävissä lantionpohjan harjoitteissa tarkoituksena on vahvistaa hermoyhteyksiä ja löytää tuntuma omaan lantionpohjaan.

Harjoitus luisen anatomian kautta, sopii kaikille:

- Istuen. Vie painoa puolelta toiselle, pakaralta pakaralle ja tunne pakaroiden keskellä olevat luiset istuinkyhmyt tuolia vasten. Asetu istumaan niin, että tunnet kehosi painon tasaisesti molemmilla istuinkyhmyillä. Ojenna selkärankaasi hieman pidemmäksi niin, että alaselkään muodostuu pieni kaari, mutta pidä vatsa rentona. Voit sulkea silmäsi. Vie ajatus ja keskittymisesi istuinkyhmyihin sekä häpy- ja häntäluuhun. Aktivoi lantionpohjan lihakset kuin tuomalla istuinkyhmyjä kohti toisiaan, samoin tuo häpy- ja häntäluuta kohti toisiaan. Lähennä näitä luita siis neljästä suunnasta: sivuilta, edestä ja takaa. Aktivointi on kevyt ja herkkä, älä pinnistele, purista tai pidätä hengitystä. Säilytä aktivointi muutaman sekunnin ajan ja sitten päästä istuinkyhmyt, häpy- ja häntäluu kuin liukumaan erilleen toisistaan -näin rentoutat lantionpohjan. Toista noin 10 kertaa kolme kertaa päivässä.

- Keskity siihen, että aktivointi on lihassupistus ylöspäin kehon sisällä, kuin liu'uttaisit lantionpohjan lihaksia ja ajatusta supistuksesta selkärangan ja navan välimaastosta ylöspäin kohti kurkkua. Voit tuntea kuinka lantionpohjan aktivointi saa alavatsasi ja syvimmät selän lihaksesi myös aktivoitumaan. Pidä aktivoinnin aikana koko muu kehosi kevyesti kannateltuna, mutta rentona. Keskity siihen, että supistus tapahtuu vain lantionpohjassa ja pakarat, jalat ja koko muu keho ei aktivoidu.

Mikäli sinulla on naisen ulkoiset sukuelimet:

-Istu, seiso tai makaa selälläsi jalat koukussa. Supista ensin peräaukko, seuraavaksi emättimen aukko ja sitten vielä virtsaputken suu kevyesti kiinni ja nosta hieman supistusta ylöspäin kohti selkärankaasi ja napasi välistä tilaa kehosi sisällä. Aktivointi on kevyt ja herkkä. Älä pinnistele, purista tai pidätä hengitystä. Säilytä aktivointi muutaman sekunnin ajan ja päästä sitten kaikkien aukkojen supistus täysin rennoksi. Toista noin 10 kertaa kolme kertaa päivässä.

Mikäli sinulla on miehen ulkoiset sukuelimet:

- Istu, seiso tai makaa selälläsijalat koukussa. Supista ensin peräaukko kevyesti kiinni, sitten nosta kiveksiä ikään kuin pitkin kehoa hieman ylöspäin ja supista vielä virtsaputki kiinni. Supistus ja nosto ylöspäin tapahtuvat kuin kohti selkärankaasi ja napasi välistä tilaa kehosi sisällä. Aktivointi on kevyt ja herkkä. Älä pinnistele, purista tai pidätä hengitystä. Säilytä aktivointi muutaman sekunnin ajan ja päästä sitten peräaukon ja virtsaputken supistus ja kives-ten nosto täysin rennoksi. Toista noin 10 kertaa kolme kertaa päivässä.

- Mikäli istut, tunne kehosi paino tasaisesti molemmilla istuinkyhmyillä. Ojenna selkärankaasi hieman pidemmäksi niin, että alaselkään muodostuu pieni kaari, mutta pidä vatsa rentona.

-Mikäli seisot, pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla ja ojenna selkärankaasi hieman pidemmäksi, mutta pidä vatsa rentona.

-Mikäli makaat selälläsi jalat koukussa, tee pieni kaari alaselkään niin, ettei alaselkä ole litis tyneenä kiinni lattiassa.

-Silmien sulkeminen harjoittelun ajaksi voi helpottaa lantionpohjan lihasten hahmottamista.

Voit varmistaa oikeiden lihasten aktivoitumisen asettamalla kevyesti sormesi emättimen aukon tai kiveksien ja peräaukon puoleen väliin. Kun teet aktivoinnin, tunnet sormen alla kevyen lihassupistuksen ja noston ylöspäin. Olet voinut kuulla, että virtsaamisen keskeyttäminen tapahtuu lantionpohjan lihaksilla ja näin asia onkin, mutta virtsaamisen keskeyttämistä ei tule käyttää lantionpohjan lihasten harjoitteena. Yksittäisenä kertana voi kokeilla virtsasuihkun keskeyttämistä lantionpohjan lihaksia supistamalla, mutta tätä ei saa tehdä useita kertoja, koska se voi johtaa virtsarakon huonoon tyhjentymiseen ja tuoda sen kautta ikäviä virtsaamisvaivoja.

Harjoittelun jälkeen voit tuntea erilaisia tuntemuksia lantionpohjassa, alavatsassa tai alaselässä. Lihakset voivat tuntua samalla tavalla treenatuilta kuin vaikkapa hauiskäännön jälkeen hauis tuntuu. On tärkeää opetella erottamaan lantionpohjan aktivoituminen ja supistaminen sekä sen rentous ja rentouttaminen. Harjoittelun jälkeen keskity vielä hetki silmät kiinni sen rentouttamiseen: päästä täysin irti lantionpohjastasi ja sen supistamisesta.

Jos tiedät tai tunnet lantionpohjasi olevan kireä ja jännittynyt, tee seuraavaa harjoitusta päivittäin. Voit myös ennen aktivointi-harjoitteita ja niiden jälkeen tehdä tämän harjoituksen vaikka lantionpohjasi ei olisikaan varsinaisesti ylijännittynyt:

- Mikäli istut, vie molemmat kämmenet sivuilta takapuolen alle, siis istu käsiesi päälle niin, että tunnet istuinkyhmyt kämmenissäsi tai sormenpäissäsi. Ojenna selkärankaasi hieman pidemmäksi, mutta vain niin, että koko kehosi ja etenkin keskivartalosi, pystyy olemaan kauttaaltaan mahdollisimman rento. Sulje silmät.

- Rauhoita, hidasta ja syvennä hengitystäsi niin, että sisäänhengityksellä vatsasi pullistuu hieman ulospäin ja pyri tuntemaan samalla myös lantionpohjan pullistuvan kevyesti alaspäin kohti tuolia. Anna hengityksen tehdä tämä kaikki, älä käytä tähän kehoasi muuten. Anna uloshengityksen olla rauhallinen ja rento, tällöin vatsasi liukuu hieman sisäänpäin ja voit tuntea lantionpohjan kevyesti nousevan ylöspäin pois päin tuolista. Hengitä koko ajan nenän kautta.

- Jos sinun on vaikea hahmottaa hengitystä, tuo kämmenet takapuolen alta alavatsalle ja tunne käsiesi kautta vatsan liike hengityksessä.

- Keskity siihen, että syventämällä hengitystä saat pikkuhiljaa tuntuman lantionpohjan jännitykseen ja opit hengityksen avulla rentouttamaan lantionpohjan ja päästämään irti jännityksestä. Vältä suurta ylihengitystä, se vain aktivoi kehoa entisestään. Opettele syvä, mutta rento ja rauhoittava hengitys -sen avulla opit rentouttamaan lantionpohjan.

- Istu näin niin pitkään kuin haluat, mutta ainakin 1-2 minuutin verran. Ota sitten kämmenet pois altasi tai vatsasi päältä ja silmät kiinni vielä tunnustele mielessäsi, miltä rennompia lantionpohja tuntuu.

Lantionpohjan hyvä toiminta parantaa kaikkien sukupuolien seksuaalista nautintoa, koska lantionpohja on hyvin runsaasti tuntohermotettu. Seksuaalisenkin nautinnon kannalta on tärkeää, että lantionpohjan lihakset osaavat sekä supistua että rentoutua. Lantionpohjanlihasten kyky supistua rytmisesti seksin (seksitavasta riippumatta) tai orgasmin aikana tuo mielihyvää ja parantaa seksuaalista kokemusta. Lantionpohjan ollessa yliaktiivinen tai jännittynyt minkälaisista vaan seksistä tai seksitavasta voi olla vaikea, kivulias tai mahdoton toteuttaa -tällöin avainasemassa on kyky rentouttaa lantionpohjaa. Osa seksuaalisen mielihyvän tuntemuksista aistitaan lantionpohjanlihasten syvätunnon välityksellä. Lantionpohjan harjoittamisen on todettu parantavan erektiota ja emättimen aistimuksia. Harjoittelu siis voimistaa ja lisää omia sekä mahdollisen kumppanin seksuaalisia aistinautintoja. Harjoittelu myös voimistaa orgasmia.

Lantionpohjan lihasten optimaalista toimintaa kannattaa auttaa myös kehon asennoilla. Jos istut tai seisot niin, että alaselkä on pyöreänä, lantio on allasi ja olet ikään kuin 'häntä koipien välissä', on riskiläisempi (selkärangan alimpia osia) epäedullisessa kulmassa ja se alkaa kääntyä sisäänpäin. Tällöin lantion sisäinen tila pienenee, ryhti huononee ja lantionpohjan lihakset eivät pääse toimimaan oikealla tavalla. Se voi johtaa joko lantionpohjan heikkenemiseen tai kiristymiseen. Kuvio menee myös toisinpäin: liian kireät tai heikot lantionpohjan lihakset voivat johtaa tähän lantion alas romahtamiseen ja kokonaisryhdin huonontumiseen. Myös istuminen aina toinen jalka toisen päällä ristissä voi tuoda lantionpohjaan toispuoleisia jännityksiä.

Mikään kehon asento ei ole lantionpohjalle ehdottoman huono, mutta kiinnitä huomiota siihen, jos istut tai seisot ihan aina samassa asennossa. Myöskään ihanteellinen ja tasapainoinen istuma- tai seisoma-asento ei ole ainoa asia, jota kannattaa tavoitella vaan parasta koko keholle ja lantionpohjallekin on kehon asentojen vaihtuvuus päivän mittaan: monipuolinen liike, koneella tai puhelimella olon keskeytykset, selkärangan liikuttelu, käveleminen ja asentojen vaihtaminen sekä koulu- että työpäivien aikana on tärkeää. Jos istut paljon, voit silloin tällöin esimerkiksi nostaa nilkan toisen jalan polven päälle, ojentaa selkärankaasi hieman pidemmäksi, tuntea molemmat istuinkyhmyt tuolla, tuntea venytyksen syvällä pakarassa (mahdollisesti myös reiden takaosassa) ja avata lonkkaasi! Lonkkien hyvä liikkuvuus ja pakaroiden sekä jalkojen lihasten rentous auttavat kokonaisryhtiäsi paljon ja siitä myös lantionpohjasi tykkää.

Lantionpohjan hahmottaminen ja hyvä hallinta auttaa myös kuukautisten aikana. Lantionpohjan kireys tai heikkous voi aiheuttaa kuukautiskipuja eli lantionpohjan harjoittelu sekä aktivoimalla että rentouttamalla sitä tietoisesti voi vähentää kuukautiskipuja. Kun osaat rentouttaa lantionpohjan lihakset, tamponin tai kuukupin käyttö helpottuu myös.

Pallea on tärkein hengityslihaksemme ja se sijaitsee rintakehän sisällä kupolimaisena rakenteena. Hengityksen yhteys lantionpohjaan on merkittävä ja voit auttaa lantionpohjan hyvinvointia hengityksellä sekä hengityksen optimointia lantionpohjan hyvällä toiminnalla. Hengityksen ja pallean toimiessa hyvin, jokainen sisäänhengityksemme pullistaa pallean supistuessa vatsaa hieman ulospäin. Uloshengityksessä pallea rentoutuu ja vatsa vetäytyy hieman sisäänpäin. Oikein toimiessaan lantionpohjan lihakset toimivat vastakkaisena pallean liikkeelle eli pallean supistuessa (sisäänhengitys) lantionpohjan tulee rentoutua ja pallean rentoutuessa (ulohengitys) lantionpohja luonnollisesti ja kevyesti supistuu.

Jos jännitämme vatsaamme jatkuvasti sisäänpäin esimerkiksi näyttääksemme hoikemmille tai pidemmille, hengityksemme muuttuu hyvästä ja keholle oikeasta palleahengityksestä ylös pinnalliseksi ylärintakehän apuhengityslihaksilla tehtäväksi hengitykseksi. Näin voi käydä myös, jos hengityksemme muuttuu esimerkiksi stressin, hermostuneisuuden tai jännittämisen seurauksena. Apuhengityslihaksia ovat esimerkiksi niskan lihakset, jotka voivat jännittyä sen seurauksena, että ne joutuvat paikkaamaan pallean töitä. Kun pallea ei pääse tekemään kunnolla omaa hommaansa hengityksessä, sen liike häiriintyy ja sekin jännittyy. Tällöin vatsaontelon paine kohdistuu alaspäin kohti lantionpohjaa saaden sen joko löystymään tai kiristymään.

Varsinkin urheilua paljon harrastavilla on todettu lantionpohjan lihasten olevan usein kireät. Kipuakin voi tällöin esiintyä ja kipu voi säteillä lantionpohjaan, nivusiin, alavatsalle, sukuelimiin sekä reiden sisäosiin, voi tuntua siltä, että vessassa pitää käydä vähän väliä ja orgasmin jälkeen voi esiintyä kipua lantionpohjassa. Ylijännityksestä kertoo myös, jos lantionpohjan aktivointi-harjoitukset aiheuttavat tihentynyttä virtsaamistarvetta. Lantionpohjan saa rentoutumaan edellä mainitulla rentoutumis-harjoituksella ja optimoimalla hengityksen syväksi palleahengitykseksi. Lantionpohjan lihakset muodostavat syvien vatsa- ja selkälihasten ja pallean kanssa huikean kokonaisuuden ja tämä kokonaisuus optimoiden liikunta ja urheilu saa paljon lisähyötyä mm. parantuneen tekniikan ja jaksamisen muodossa.

Lantionpohjan lihakset ovat kehomme tärkeimpiä lihaksia elämänlaadun kannalta -oman lantionpohjan hyvä tunteminen ja sen harjoittaminen tuo mukanaan paljon terveyttä, hyvinvointia ja mielihyvää!