

# Sisällysluettelo

## 1. JOHDATUSTA TEEMAAN

### LUKIJALLE

#### TÄHÄN ON TULTU

Käännekohtia lantion kehityksessä  
Valintapaineet ohjasivat ja ohjaavat  
Sukupuolielinten kehitys  
Lantion lapsuuden tunnuspiirteet  
Tämän päivän aikuisen lantio  
Lantion vanheneminen

#### ASiantuntijuutta rakentamassa

Asiantuntijuus terveydenhuollossa  
Asiantuntijuus fysioterapiassa

#### LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIAN KOHDERYHMIÄ

Milloin on kyllin varhain  
Nuoret tytöt  
Raskausaikana ja synnytys  
Vaihdevuodet  
Koskee myös miehiä  
Meille kaikille  
Lantion alueen traumojen jälkitilat  
Traumaperäisistä häiriöistä

#### SUORAVASTAANOTTO

Tulevaisuutta

## 2. LANTIONPOHJAN TOIMINNALLINEN ANATOMIA

### TOIMINNALLINEN ANATOMIA

Johdanto lantion toiminnalliseen anatomiaan  
Luinen lantio  
Lantion alueen keskeiset nivelet ja nivelsiteet  
Lantionpohjan lihaksisto  
Lantionpohjaan liittyvä keskeinen faskia-anatomia  
Lantionpohjan neuroanatomiaa  
Virtsarakko ja sen toiminta  
Naisten sukupuolielimet  
Miesten sukupuolielimet

#### LANTION ASENTO JA TOIMINNALLINEN HALLINTA

Lantion asento, aivopuoliskojen erilaisuus,  
Rentous, rohkeus, psykososiaalisuus  
Naisten ja miesten lantion eroista  
Voiko lantionpohjan motoriikkaa oppia  
Miten opettaa motorisia taitoja  
Erilaisia oppijoita  
Ryhti ja keskivartalon hallinta  
Ryhti ja ASLR

#### LANTIONPOHJAN LIHASHARJOITTELUN PERUSTEITA

Lihasten toiminnan pääperiaatteet  
Yksilöllinen harjoittelu  
Harjoittelu ja rentoutuminen ja rentouden harjoittelu  
Lihaskoivomaharjoittelun perusteita  
Voimaharjoittelun osa-alueita  
Terapeuttinen harjoittelu  
Erilaisia harjoittelumalleja

#### MIKSI EPÄONNISTUMME HARJOITTELUSSA

#### ARPIKUDOS ARJEN KIUSANA

Arven elämänkaari  
Kun arvesta tulee ongelma  
Arven käsittely

### 3. LANTIONPOHJAN TOIMINNALLISET HÄIRIÖT JA NIIDEN FYSIOTERAPIA

#### ULKOSYNNYTTIMIEN KIPUTILAT

- Vulvodyniat ja sen fysioterapia

#### YLIAKTIIVINEN RAKKO

- Overactive bladder ja sen fysioterapia

#### LANTIONPOHJAN LASKEUMAT

- Pelvic organ prolapse ja niiden fysioterapia

#### VIRTSANKARKAILU ELI VIRTSAINKONTINENSSI PONNISTUSINKONTINENSSI SUI

- stress urinary incontinence ja sen fysioterapia

#### YLIVUOTOINKONTINENSSI

- overflow incontinence ja sen fysioterapia

#### PAKKOINKONTINENSSI

- urge ja sen fysioterapia

**SEKAMUOTOINEN INKONTINENSSI**

- mixed incontinence ja sen fysioterapia

**VIRTSAUMPI**

- retentio urinae ja sen fysioterapia

**YLIVENYNYT RAKKO**

- over stretched bladder ja sen fysioterapia

**MIESTEN LANTIONPOHJAN HÄIRIÖISTÄ**

- male pelvic floor dysfunction ja niiden fysioterapia

## **4. LANTIONPOHJAN ERITYISKYSYMYKSIÄ**

PSYKOFYYSINEN VIITEKEHYS LANTIONPOHJAN OIREIDEN HOIDOSSA

FASKIAN MERKITYS LANTIONPOHJAN TOIMINNAN KANNALTA

VATSALIHASTEN ERKAUMAN HUOMIOMINEN LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIASSA

SEKSUAALISUUDEN HUOMIOIMINEN / TURVAAMINEN LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIASSA

ÄITIYSFYSIOTERAPEUTIT RASKAUTEEN JA SYNNYTYKSEEN LIITTYVIEN LANTIOMUUTOSTEN  
ASIAANTUNTIJOITA

ISM-MENETELMÄ LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIASSA

LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIA NÄYTTÖÖN PERUSTUEN