

Sisällys

| | |
|------------------------------|---|
| Kirjoittajien esittely | 7 |
| Esipuhe | 9 |

I JOHDATUSTA TEEMAAN

| | |
|--|----|
| Lukijalle | 12 |
| Tähän on tultu | 16 |
| Käännekohtia lantion kehityksessä..... | 16 |
| Valintapaineet ohjasivat ja ohjaavat..... | 18 |
| Suku(puoli)elinten ja -roolien kehitysvaiheita | 20 |
| Lapsen kehittyvä lantio | 24 |
| Tämän päivän aikuisen lantio..... | 26 |
| Synnytys muokkaa lantiota | 28 |
| Vanheneva lantio | 32 |
| Asiantuntijuutta rakentamassa..... | 34 |
| Asiantuntijuus terveydenhuollossa..... | 34 |
| Lantionpohjan asiantuntijuus | 36 |
| Lantionpohjan fysioterapian kohderyhmä..... | 40 |
| Milloin on kyllin varhain? | 40 |
| Traumaperäisistä häiriöistä | 47 |
| Lantionpohjan fysioterapeutin suoravastaanotto | 48 |

II LANTION ANATOMIA JA TOIMINNAN PERUSTEET

| | |
|---|----|
| Toiminnallinen anatomia..... | 52 |
| Johdanto lantion toiminnalliseen anatomiaan..... | 52 |
| Luinen lantio..... | 54 |
| Lantion alueen keskeiset nivelet ja nivelsiteet | 56 |
| Lantionpohjan lihaksisto | 58 |
| Lantioalueen keskeinen faskia-anatomia | 64 |

| | |
|--|-----|
| Lantionpohjan neuroanatomiaa | 66 |
| Virtsarakko ja sen toiminta..... | 70 |
| Naisen sukuelimet | 72 |
| Miehen sukuelimet | 76 |
| Lantion asento ja toiminnallinen hallinta..... | 78 |
| Kaikki vaikuttaa kaikkeen | 78 |
| Naisten ja miesten lantion eroista..... | 82 |
| Voiko lantionpohjan motoriikkaa oppia? | 84 |
| Ryhti ja keskivartalonhallinta..... | 88 |
| Lantionpohjan lihasharjoittelun perusteita | 92 |
| Biopalaute: pinta-EMG:n (sEMG) käytön perusteet lantionpohjan fysioterapiassa ja tulosten tulkinta..... | 98 |
| Sähköhoito ja -stimulaatio lantionpohjan fysioterapiassa | 100 |
| Ultraäänen käyttö lantionpohjan fysioterapiassa..... | 105 |
| Miksi epäonnistumme harjoittelussa? | 107 |
| Arpikudos arjen kiusana | 108 |

III LANTIONPOHJAN TOIMINNALLISET HÄIRIÖT JA NIIDEN FYSIOTERAPIA

| | |
|--|-----|
| Yliaktiivinen rakko (Overactive bladder, OAB)..... | 114 |
| Yliaktiivinen rakko -oireyhtymä Suomessa | 114 |
| Yliaktiivisesta rakosta kärsivän potilaan fysioterapia..... | 120 |
| Lantionpohjan laskeumat (pelvic organ prolapse, POP) | 128 |
| Yleistä laskeumista | 128 |
| Lantionpohjan laskeuman syyt..... | 129 |
| Laskeumapotilaan fysioterapia..... | 136 |
| Virtsankarkailu eli virtsainkontinenssi..... | 140 |
| Yleistä virtsankarkailusta | 140 |
| Virtsankarkailupotilaan tutkiminen | 146 |
| Naisen ponnistusinkontinenssin fysioterapia | 148 |
| Harjoittelun eteneminen | 150 |
| Virtsaumpi (retentio urinae) ja ylivenynyt rakko (overstretched bladder)..... | 156 |
| Virtsaumpi eli retentio urinae | 156 |
| Ylivenyneen rakon oireyhtymä (overstretched bladder), OSB..... | 159 |
| Ylivenynyt rakko ja fysioterapia | 162 |

| | |
|--|-----|
| Ulkosynnyttimien kiputila, vulvodynia | 166 |
| Kipua lantiossa | 166 |
| Vulvodynian syytä. | 170 |
| Vulvodynian oireet | 172 |
| Vulvodynian tutkiminen..... | 173 |
| Vulvodynian hoito..... | 174 |
| Vulvodyniapotilaan fysioterapia | 176 |
| Fysioterapia on osa hoitokokonaisuutta | 177 |
| Tutkiminen palpaation avulla..... | 183 |
| Miesten lantionpohjan häiriöistä | 196 |
| Yleistä | 196 |
| Miesten lantionpohjan fysioterapia..... | 202 |
| Suolen toimintahäiriöt lantionpohjan fysioterapian näkökulmasta | 216 |
| Lääkärin vastaanotolla | 217 |
| Ulosteen karkailu eli anaali-inkontinenssi | 222 |
| Ummetus ja ulostamisvaikeus | 225 |
| Anaalikipu ja fysioterapia..... | 231 |
| Ärtävän suolen oireyhtymä | 232 |

IV LANTIONPOHJAN ERITYISKYSYMYKSIÄ

| | |
|---|-----|
| Psykofyysinen viitekehys lantionpohjan oireidenhoidossa | 238 |
| Mitä on psykofyysinen fysioterapia? | 238 |
| Lopuksi..... | 243 |
| Faskian merkitys lantionpohjan toiminnan kannalta | 244 |
| Faskiasta | 244 |
| Mitä faskia on? | 245 |
| Lantion alueen myofaskiaaliset yhteydet..... | 246 |
| Lantion alueen harjoittaminen | 248 |
| Lantion alueen hoitaminen myofaskiaalisesta näkökulmasta..... | 251 |
| Vatsalihasten erkauma (diastasis recti)..... | 256 |
| Diastaasin eli jännesauman erkauman merkitys..... | 258 |
| Diastasis rectus abdominis (DRA) ja fysioterapia | 258 |
| Keskivartalo, voimansiirto ja diastaasi | 263 |
| Esimerkki diastasis recti -potilaan harjoitusohjelmasta..... | 266 |

| | |
|---|-----|
| Seksuaalisuuden kohtaaminen fysioterapiassa..... | 270 |
| Lantionpohjan fysioterapiassa..... | 270 |
| Seksuaaliterveyden edistäminen osana kuntoutusta | 272 |
| Seksuaalisesti kaltoinkohdellun tai traumatisoituneen potilaan kohtaaminen fysioterapiassa | 274 |
| Seksuaaliohjaus ja -neuvonta | 275 |
| Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen | 275 |
| Seksuaaliohjauksen keskeisten osaamisvaatimusten taustalla ja rinnalla vaikuttavat vahvasti terveyden edistämisen osaaminen sekä ohjaus- ja opetusosaaminen. | 278 |
| Seksuaalioikeudet | 280 |
| Äitiysfysioterapeutit – raskauteen ja synnytykseen liittyvien lantionmuutosten asiantuntijoita | 286 |
| Äitiysfysioterapia..... | 286 |
| Äitiysfysioterapeutti | 286 |
| Vastaanotolla | 287 |
| Suomen Äitiysfysioterapeutit ry..... | 287 |
| ISM-menetelmä lantionpohjan fysioterapiassa..... | 290 |
| Haastattelu..... | 291 |
| Potilaan tutkiminen..... | 292 |
| Suboptimaaliset ja optimaaliset toimintatavat..... | 293 |
| Potilaan hoidon periaatteet..... | 295 |
| Lantionpohjan fysioterapia näyttöön perustuen | 298 |
| Lantionpohjan fysioterapia | 298 |
| Lantionpohjan fysioterapian menetelmät | 299 |
| Lantionpohjan fysioterapia eri toimintahäiriöiden hoidossa..... | 301 |
| Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry..... | 303 |