

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ANU RAUNIO

Virtsankarkailun vaikutus ikäntyneiden naisten elämänlaatuun

Opas lantiopohjan lihasten harjoitteluun
ja virtsankarkailun ehkäisyyn

VANHUSTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Raunio, Anu: Virtsankarkailun vaikutus ikääntyneiden naisten elämänlaatuun-
Opas lantionpohjan lihasten harjoitteluun ja virtsankarkailun ehkäisyyn
Opinnäytetyö, AMK
Tutkinto-ohjelma: Vanhustyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2024
Sivumäärä: 31

Virtsankarkailu on yleistä erityisesti ikääntyneillä naisilla ja siitä kärsii Suomessa noin joka neljäs yli 65-vuotias nainen. Virtsankarkailulla on vaikutusta siitä kärsivän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen elämään ja toimintakykyyn. Lisäksi se on talouden näkökulmasta kallista sekä yksilölle, että yhteiskunnalle kaikkine seurauksineen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä yli 65-vuotiaiden naisten tietoa lantionpohjan lihasten harjoittamisesta, virtsankarkailusta, sekä niiden vaikutuksesta elämänlaatuun. Tarkoituksena on tuottaa opas, jossa kerrotaan yksinkertaisesti virtsankarkailusta, lantionpohjan lihaksista, sekä lantionpohjan lihasten harjoittelusta ja sen vaikutuksesta virtsankarkailuun. Lantionpohjan lihasten harjoittelulla pystytään ennaltaehkäisemään ja hoitamaan virtsankarkailua.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on toiminut Satakunnan hyvinvointialue. Opasta voidaan jakaa Satakunnan hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluissa.

Opinnäytetyön teoreettinen tausta rakentuu keskeisistä käsitteistä, joita ovat: ikääntynyt, elämänlaatu, virtsankarkailu, lantionpohjan lihakset sekä lantionpohjan lihasten harjoittelu. Oppaassa kerrotaan yksinkertaisesti eri virtsainkontinenssityypeistä sekä lantionpohjan lihaksista. Lisäksi oppaassa on kvaaliset ohjeet lantionpohjan lihasten harjoittamiseen.

Avainsanat: Ikääntynyt, elämänlaatu, virtsankarkailu, lantionpohjan lihakset, lantionpohjan lihasten harjoittelu

Abstract

Raunio, Anu: The effect of urinary incontinence elderly women to the quality of life - A guide to pelvic floor muscle training and for the prevention of urinary incontinence

Bachelor's thesis

Degree programme: Elderly Care

March 2024

Number of pages: 31

Urinary incontinence is especially common among elderly women, and approximately one in four women over the age of 65 in Finland suffers from it.

Urinary incontinence has an impact on the physical, psychological, and social life, and functional capacity of the sufferer. In addition, from an economic point of view, it is expensive for both the individual and the community with all its consequences.

This thesis aims to increase the knowledge of women over 65 about exercising the pelvic floor muscles, urinary incontinence, and their effects on the quality of life. The purpose is to produce a guide that provides information about urinary incontinence, pelvic floor muscles, and pelvic floor muscle training, and their effects on urinary incontinence. By training the muscles of the pelvic floor, it is possible to prevent and treat urinary incontinence.

The thesis was commissioned by the Satakunta Welfare Area. The guide can be distributed in the services for the elderly in the Satakunta Welfare Area.

The theoretical background of the thesis is built on central concepts, which are: elderly, quality of life, urinary incontinence, pelvic floor muscles, and pelvic floor muscle training. The guide provides information about the different types of urinary incontinence and the pelvic floor muscles. In addition, the guide has pictorial instructions for exercising the muscles of the pelvic floor.

Keywords: Elderly, quality of life, urinary incontinence, pelvic floor muscles, pelvic floor muscle training

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	6
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	8
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ MENETELMÄNÄ.....	8
5 KESKEISET KÄSITTEET.....	10
5.1 Ikääntynyt	10
5.2 Lantionpohjan lihakset.....	10
5.3 Elämänlaatu	11
5.3.1 Elämänlaadun fyysinen ulottuvuus	12
5.3.2 Elämänlaadun psyykkinen ulottuvuus.....	12
5.3.3 Elämänlaadun sosiaalinen ulottuvuus.....	13
5.3.4 Elämänlaadun ympäristöulottuvuus.....	14
6 VIRTSAINKONTINENSSI	14
6.1 Virtsainkontinenssin esiintyvyys ja syyt	15
6.2 Ponnistusinkontinenssi	16
6.3 Pakkoinkontinenssi.....	16
6.4 Sekamuotoinen inkontinenssi.....	16
6.5 Ylivuotoinkontinenssi	17
7 LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU	17
8 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	18
9 POHDINTA	19
LÄHTEET	21
LIITE 1	23

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä yli 65-vuotiaiden naisten tietoa lantionpohjan lihasten harjoittamisesta, virtsankarkailusta, sekä niiden vaikutuksesta elämänlaatuun. Tarkoituksena on tuottaa opas, jossa kerrotaan yksinkertaisesti virtsankarkailusta, lantionpohjan lihaksista, sekä lantionpohjan lihasten harjoittelusta ja sen vaikutuksesta virtsankarkailuun. Opinnäytetyön opas on tehty Satakunnan hyvinvointialueen käyttöön, ja opasta on tarkoitus jakaa ikääntyneille naisille Satakunnan hyvinvointialueen alueella, ainakin aluksi kotihoidon kahden tiimin alueella.

Vuonna 2021 ikääntyneitä, eli yli 65-vuotiaita on ollut Suomessa 1 279 036 (Tilastokeskus, 2022). Puhutaan siis prosentuaalisesti suuresta väkijoukosta. Ikääntyessä usein terveys heikkenee ja sairastuvuus suurenee. Yksi suuri ongelma erityisesti ikääntyneiden naisten keskuudessa on erilaiset virtsaamisvaivat ja virtsainkontinenssi. Iäkkäiden kohdalla virtsankarkailun hoidon periaatteet ovat samat kuin nuoremmillakin, elämäntapaohjaus ja neuvonta ovat keskeisessä roolissa hoitamassa sekä ennaltaehkäisemässä virtsankarkailua (Ala-Nissilä & Nuotio, 2019). Iäkkäiden virtsankarkailusta ja sen hoidosta on kuitenkin saatavilla huonosti tietoa esimerkiksi seniorineuvoloiden kautta. Verkosta tietoa kyllä löytyy, mutta sitä on huonosti saatavilla sellaisista lähteistä, joita iäkkäät tavanomaisesti käyttävät.

Iäkkäiden virtsankarkailu on merkittävä ongelma monestakin näkökulmasta; se voi aiheuttaa inkontinenssista kärsivälle itselleen fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia sekä taloudellisia haasteita. Fyysisesti virtsankarkailu voi heikentää toimintakykyä ja aiheuttaa esimerkiksi iho-ongelmia. Psyykkisesti virtsankarkailu aiheuttaa häpeää ja pahimmillaan jopa masennusta sille, joka siitä kärsii. Sosiaaliset suhteet voivat kärsiä myös virtsankarkailusta, sillä virtsainkontinenssista kärsivä saattaa alkaa välttelemään kodin ulkopuolella liikkumista sekä

pahimmillaan rajoittaa jopa omaan kotiin vieraiden päästämistä, jos pelkona on asunnon hajuhaitat, tai näkösällä olevat inkontinenssisuojat. (Nurmi, 2010, s. 1) Myös taloudellisesti virtsankarkailu voi aiheuttaa ongelmia, sillä tiettyyn pisteeseen saakka ikääntynyt joutuu itse maksamaan omat inkontinenssisuojansa. Yhteiskunnallisesti virtsainkontinenssi on myös kallista, sillä vaikeaan inkontinenssiin on saatavilla suojia hoitotarvikejakelusta, ja tämä on asiakkaalle maksutonta. Lisäksi virtsankarkailun fyysiset ja psyykkiset seuraukset voivat lisätä esimerkiksi terveydenhuollossa tehtävien käyntien määrää. Nuotion ym. (2017) mukaan virtsankarkailuun liittyy myös lisääntyneitä laitostumista ja kuolleisuutta.

Onneksi virtsankarkailua voidaan pystyä hillitsemään esimerkiksi lantionpohjan lihasten voimaharjoittelulla, joka on varsin yksinkertainen tapa ennaltaehkäistä ja hoitaa inkontinenssia. Pidemmällä aikavälillä lantionpohjan lihasten harjoittelu voi vähentää virtsainkontinenssia, inkontinenssisuojien tarvetta ja jopa laitostumista sekä kuolleisuutta. Tästä työstä voi olla hyötyä yksilötasolla, kun ikääntyneiden naisten elämänlaatu, hygieniataso sekä toimintakyky saattaa parantua. Lisäksi virtsankarkailun ehkäisy ja hoito on myös yhteiskunnallisesti merkittävää; laitostumisen vähentyminen sekä inkontinenssisuojien tarpeen väheneminen tuo myös taloudellista säästöä.

2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Elämänlaadun ja virtsainkontinenssin välisestä yhteydestä on jonkin verran tehty aiempia tutkimuksia. Damiano Pizzol ym. ovat vuonna 2020 tehneet systemaattista tarkastelua ja meta-analyysiä virtsankarkailun ja elämänlaadun välisestä yhteydestä. He tarkastelivat kymmeniä tutkimuksia ja näissä ilmeni, että virtsankarkailu heikentää huomattavasti koettua elämänlaatua. He uskovat, että häpeän tunteet ovat suuri syy elämänlaadun heikentymiseen, sillä häpeä

voi aiheuttaa esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn vähentymistä, masennusta sekä ahdistusta.

Virtsankarkailuun, elämänlaatuun ja lantionpohjan lihaksiin liittyen on tehty useampia oppaita opinnäytetöinä, mutta nämä oppaat eivät ole olleet kohderyhmältään iäkkäille, pääasiallisesti kotona asuville naisille tarkoitettuja. Esimerkiksi Annika Immonen ja Veera Vornanen ovat vuonna 2021 tehneet opinnäytetyön aiheenaan Virtsankarkailun vaikutukset raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten elämänlaatuun, Opas virtsankarkailun hoitoon terapeuttisten harjoitteiden avulla. Siinä opinnäytetyössä aihe oli melko saman tyyppinen kuin tässä opinnäytetyössä, mutta se keskittyi erityisesti raskaana oleviin ja synnyttäneisiin naisiin, kun tämä opinnäytetyö keskittyy ikääntyneisiin naisiin. (Immonen & Vornanen, 2021, s. 6.)

Lantionpohjan lihasten voimaharjoittelu ja rentoutus opas on toteutettu myös Pohjois-Kymen sairaalan fysioterapiaan Aino Isotalon ja Sanna Venäläisen opinnäytetyönä vuonna 2015. Isotalon ja Venäläisen opinnäytetyön kohderyhmänä on kaiken ikäiset naiset ja sitä on jaettu fysioterapeuttien asiakkaille. Opas on fysioterapeuttipiskelijöiden tekemä opinnäytetyö, joten siinä kuvataan lantionpohjan lihaksia ja toimintaa yksityiskohtaisemmin kuin tässä opinnäytetyössä, jossa keskitytään yksinkertaiseen perustietoon lantionpohjan lihaksista, niiden harjoittelemisesta, sekä virtsankarkailusta ja sen vaikutuksesta elämänlaatuun. (Isotalo & Venäläinen, 2015, s. 2.)

Ulla Lepistön vuonna 2022 tekemässä opinnäytetyössä tutkitaan ikääntyvän naisen virtsankarkailua ja kokemuksia virtsankarkailun kanssa elämisestä. Myös Lepistön opinnäytetyössä havaittiin, että ikääntyneen yleinen tyytyväisyys elämäänsä laskee virtsainkontinenssin myötä. (s.22.) Näistä useista tutkimuksista ja opinnäytetöistä voi siis päätellä, että elämänlaadun voidaan katsoa heikentyvän, jos ikääntynyt kärsii virtsankarkailusta.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tarkoituksena tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä on tuottaa iäkkäille naisille jaettava opas, jossa on tietoa lantionpohjan lihaksista sekä niiden harjoittamisesta. Tämän opinnäytetyön ulkopuolelle rajaan muut, kuin ikääntyneet naiset. Myös miehillä on virtsankarkailuongelmia ja niitä voidaan myös helpottaa lantionpohjan lihasten harjoittelulla, mutta tämä opas ja raportti käsittelee vain naisia. Käsitellen siis yli 65-vuotiaiden naisten elämänlaatua, virtsainkontinenssia sekä lantionpohjan lihasten harjoittelua.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että oppaan avulla saataisiin parannettua ikääntyneiden naisten tietoutta lantionpohjan lihaksista, niiden vaikutuksesta virtsainkontinenssiin sekä parannettua heidän lantionpohjan lihasten kuntoa. Tämä voisi jatkossa vaikuttaa positiivisesti ikääntyneiden naisten elämänlaatuun ja hyvinvointiin.

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ MENETELMÄNÄ

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni teen oppaan iäkkäille naisille jaettavaksi. Toiminnallinen opinnäytetyö on kokonaisuus, joka vastaa johonkin työelämässä havaittuun tarpeeseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena voi olla esimerkiksi opas, ohje, esite tai käsikirja. Myös toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkimuksellinen perusta. (Vilka, 2021, 31–32.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on kaksiosainen kokonaisuus, joka sisältää kirjallisen osuuden, sekä kertomuksen käytännön toteutuksesta (Airaksinen & Vilka, 2002, 38). Tässä raportissa on ensin kuvattu opinnäytetyössä käytettävää teoretietoa ja raportin lopussa on kerrottu, miten opas käytännössä toteutettiin.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämisen kohde ja opinnäytetyön aihe valitaan yhteistyössä työelämän toimijan kanssa (Vilkka, 2021, 33). Tässä opinnäytetyössä työelämän yhteistyökumppanina on ollut Satakunnan Hyvinvointialueen seniorineuvolat. Seniorineuvoloiden toiminta kuitenkin lopetettiin ennen kuin opinnäytetyö valmistui. Tarkoituksena on jatkossa hoitaa Seniorineuvoloiden asiakkaat terveysasemilla. Muutoksen taustalla on terveyspalveluiden tiimityömalli, jonka avulla jokaiselle asiakkaalle saadaan nimettyä oma vastuutyöntekijä, joka koordinoi asiakkaan hoitoa. Näin asiakas saa tarvitsemansa hoidon yhdessä paikassa. (Satakunnan Hyvinvointialue, 2023.)

Seniorineuvoloiden toiminnan muututtua, myös työelämäkumppani vaihtui. Opasta jaetaan Satakunnan hyvinvointialueen kotihoidon kautta ainakin alkuun kahdessa tiimissä alueella 1. Näiden tiimien työntekijöille esitellään opas tiimipalaverissa, jonka jälkeen he pyrkivät jakamaan opasta asiakkailleen ja huomioimaan lantionpohjan lihasten harjoitteluun ohjaamisen päivittäisten käyntiensä yhteydessä.

Satakunnan hyvinvointialue on yksi Suomen hyvinvointialueista. Se on perustettu 1.1.2023, ja sen vastuulla on sosiaali- ja terveyspalvelut ja pelastustoimi Satakunnan kuntien alueella. Satakunnan hyvinvointialueella asui vuonna 2021 noin 214 000 asukasta. Satakunnan hyvinvointialueella asuu maan keskiarvoa enemmän ikääntyneitä. Koko Suomessa yli 75-vuotiaita on keskimäärin 10,4%, kun Satakunnassa vastaava luku on 13%. Samoin sairastuvuus on Satakunnassa maan keskiarvoa suurempaa. Ikääntyneiden määrän uskotaan vielä jatkavan kasvuaan, joten iäkkäiden palveluiden tarve tulee kasvamaan jatkossa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022, s. 8-9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen ja siihen johtavan projektin tulee tukea tekijänsä ammatillista kasvua ja asiantuntijuuden kehittymistä. Opinnäytetyön tekijän tulee käyttää tuotoksensa tekemiseen ammatillista lähdekirjallisuutta ja muita luotettavia lähteitä, kuten tieteellisiä tutkimuksia. (Kostamo, Airaksinen & Vilkka, 2022, luku 1, kohta "Toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä".)

Oppaassa ja raportissa on käytetty lähteenä sekä painettua kirjallisuutta, että verkosta löytyviä aineistoja.

5 KESKEISET KÄSITTEET

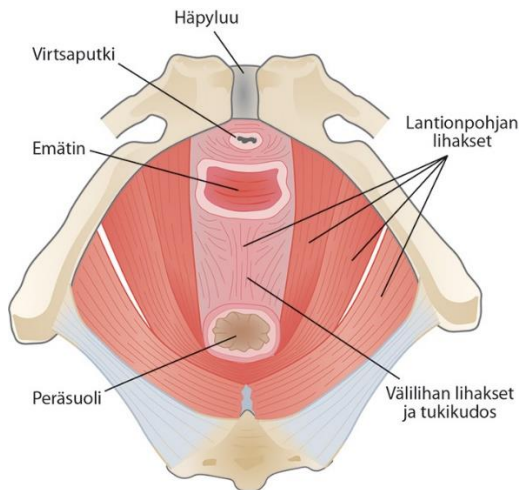
Tämän opinnäytetyön teoreettinen tausta rakentuu keskeisten käsitteiden kautta.

5.1 Ikääntynyt

Suomen laki määrittelee iäkkään väestön vanhuuseläkeiän mukaan, eli ikääntyneellä tarkoitetaan yli 65-vuotiasta ihmistä. Iäkäs henkilö taas määritellään laissa sellaiseksi, jonka toimintakyky on jo laskenut korkean iän tuomien haittojen myötä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista 980/2012, 1 luku 3§ 1 & 2 mom.) Tässä työssä ikääntyneellä tarkoitetaan nimenomaan ikääntynyttä, yli 65-vuotiasta naista.

5.2 Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjan (kuva 1) tehtävänä on kannatella lantion elimiä sekä tukea koko vartaloa yhdessä muiden lihasryhmien kanssa. Lantionpohjan lihaksilla tarkoitetaan tahdonalaisia lihaksia, jotka sijaitsevat lantiossa. Lantionpohjan lihakset yhdessä virtsaputken ja virtsarakon kanssa säätelevät virtsan pidätyskykyä eli kontinenssia, sekä virtsaamista, eli rakon tyhjentämistä (Heittola, 1996, s.22).



Kuva 1: Lantionpohja alhaalta (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017)

5.3 Elämänlaatu

Maailman terveysjärjestö WHO, on määritellyt, että elämänlaatu tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta elämäntilanteestaan suhteessa omiin tavoitteisiinsa, odotuksiinsa ja huoliinsa siinä kulttuuri- ja arvoympäristössä, jossa hän elää (WHO, 1997, 11). Elämänlaatu on käsite, jonka yksilöt voivat kuitenkin määrittellä omalla tavallaan. Ihmiset siis kokevat hyvän elämänlaadun eri tavalla. Toiselle hyvä elämänlaatu voi tarkoittaa hyvää taloudellista asemaa ja sen kautta tulevaa hyvää oloa, kun toiselle se voi tarkoittaa terveyttä ja yleistä onnellisuuden tunnetta. Iäkkäiden kohdalla hyvällä elämänlaadulla voidaan tarkoittaa esimerkiksi sitä, että pystyy itse käyttämään omia jäljellä olevia voimavarojaan ja pystyy selviytymään arjesta. Elämänlaatua lisää myös se, että iäkkäs saa vanheta arvokkaasti huolimatta siitä, että hänen toimintakykynsä on saattanut laskea iän ja erilaisten sairauksien vuoksi. (Räsänen, 2019, s.16–17.)

Elämänlaatu jaotellaan usein neljään eri ulottuvuuteen, jotka ovat omia kokonaisuuksiaan, mutta silti liittyvät vahvasti toisiinsa ja sivuavat toisiaan. Nämä elämänlaadun ulottuvuudet ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus, sekä ympäristöulottuvuus. (Räsänen, 2019, s. 18.)

5.3.1 Elämänlaadun fyysinen ulottuvuus

Elämänlaadun fyysiseen ulottuvuuteen vaikuttavat monet seikat, kuten koettu toimintakyky, sairaudet, fyysinen kunto sekä arjesta selviytyminen. Jotta fyysinen elämänlaatu pysyisi hyvänä, tulisi iäkkään pystyä liikkumaan mahdollisimman paljon, sekä nauttimaan arjestaan ilman, että se on jatkuvaa selviytymistä. Erilaiset sairauksien ja iän tuomat oireet hankaloittavat elämää, liikkumista ja päivittäisissä toimissa selviytymistä. Näitä oireita ovat esimerkiksi virtsa- ja ulosteinkontinenssi, kävelyvaikeudet, ummetus ja lihaskunnan heikkeneminen. Fyysisistä toimista selviytymisessä merkittävässä asemassa on myös ravinto, sillä huono ravitsemustila heikentää fyysistä elämänlaatu entisestään. (Räsänen, 2019, s. 19–20.) Sairaudet, toimintakyvyn lasku ja heikko ravitsemustila voivat pahimmillaan aiheuttaa sen, että iäkäs jää yksin kotiin, eikä enää lähde liikkeelle. Tällöin elämänlaatu alkaa kärsimään jokaisen neljän eri ulottuvuuden näkökulmasta.

Fyysinen elämänlaatu heikentyy monesti virtsankarkailun takia. Virtsankarkailu aiheuttaa toimintakyvyn laskemista, sekä hankaloittaa päivittäisiä toimia ja arjesta selviytymistä. Nämä taas ovat merkittäviä asioita elämänlaadun kannalta. Virtsankarkailu voi aiheuttaa myös esimerkiksi haavoja ja hautumia, jolloin fyysinen toimintakyky voi laskea entisestään.

5.3.2 Elämänlaadun psyykinen ulottuvuus

Elämänlaadun psyykinen ulottuvuus liittyy mielen hyvinvointiin. Psyykkistä hyvinvointia lisää koettu onnellisuus, hyväksytyksi, arvostetuksi ja rakastetuksi tuleminen, vahva elämänhalu, sekä kokemus vapaudesta olla ja toimia kuten itse haluaa. (Räsänen, 2019, s. 21). Ihmisen tulee saada tuntea, että hän on itse vastuussa omasta elämästään ja saa tehdä itse omat päätöksensä. Ikääntyneiden kanssa tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että he saavat itse valita mihin aikaan heräävät, mitä syövät aamupalaksi, ja miten he päiväänsä viettävät.

Psyykkistä elämänlaatua voi merkittävästi laskea masennus, josta kärsii osa iäkkäistäkin. Elämänlaadun parantamisen kannalta olisi tärkeää tunnistaa ja hoitaa iäkkäiden masennusta, sillä psyykkisen elämänlaadun laskeminen saattaa vaikuttaa myös muihin elämänlaadun ulottuvuuksiin ja laskea toimintakykyä merkittävästi. Yli 65-vuotiaista noin 10–15 % kärsii haittaavista masennusoireista, ja laitoshoidossa olevilla masennusta esiintyy vielä 2–3 kertaa enemmän kuin vastaavan ikäisillä kotona asuvilla (Sorvaniemi, 2002, s. 393).

Virtsankarkailu voi heikentää koettua psyykkistä elämänlaatua monellakin tapaa. Virtsankarkailusta kärsivälle iäkkäälle saattaa tulla itsetunto-ongelmia. Hän voi tuntea itsensä arvottomaksi tai huonommaksi virtsankarkailun takia. Koettu onnellisuus voi vähentyä, ja tilalle tulla jopa masennusta ja epätoivoa. Virtsankarkailu on myös vaiva, jota helposti peitellään ja hävetään, vaikka se onkin hyvin yleistä varsinkin vanhempien naisten keskuudessa. Virtsankarkailun ennaltaehkäisyllä ja hoidolla on positiivisia vaikutuksia psyykkiseen elämänlaatuun, joten sinänsä aihe on tärkeä ja siitä pitäisi puhua enemmän.

5.3.3 Elämänlaadun sosiaalinen ulottuvuus

Elämänlaadun sosiaalinen ulottuvuus käsittää ihmisen erilaiset sosiaaliset suhteet. Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa voi vaikuttaa negatiivisesti tai positiivisesti elämänlaatuun. Huonot ihmissuhteet, kaltoinkohtelu ja negatiivinen kosketus ovat esimerkkejä sosiaalista elämänlaatua heikentävistä asioista. Sosiaalista elämänlaatua lisäävät hyvät ihmissuhteet, hyväksytyksi tuleminen, vuorovaikutus toisten kanssa, positiivinen kosketus (silittäminen, kädestä pitäminen, tervehtiminen jne.) sekä muu sanaton viestintä, kuten hymyily. (Räsänen, 2019, s. 23–25.)

Virtsankarkailulla voi olla negatiivisia vaikutuksia elämänlaatuun, kun tarkastellaan sosiaalista ulottuvuutta. Virtsankarkailusta kärsivä ihminen saattaa eristäytyä muista ihmisistä. Kodin ulkopuolella liikkuminen voi olla ahdistavaa ja taas kotiin ei välttämättä uskalleta pyytää vieraita, kun pelätään esimerkiksi

mahdollisia hajuhaittoja. Näin sosiaalinen elämänpiiri kapenee ja tämä voi heikentää elämänlaatua.

5.3.4 Elämänlaadun ympäristöulottuvuus

Ympäristöllä on myös merkittävä vaikutus ihmisen elämänlaadulle. Ympäristön sisustus, esteettömyys, rakennusten suunnittelu, kodinomaisuus, turvallisuus ja yksityisyys ovat elämänlaadun kannalta tärkeitä asioita. (Räsänen, 2019, s. 26-27.)

Virtsankarkailu voi heikentää elämänlaatua esimerkiksi rajoittamalla erilaisissa ympäristöissä liikkumista. Virtsankarkailusta kärsivät saattavat alkaa välttämään kodin ulkopuolella liikkumista. Hankala virtsankarkailu vaikuttaa jopa ympäristön turvallisuuteen, sillä esimerkiksi rakon äkillinen tyhjentyminen wc:n lattialle aiheuttaa kaatumis- ja sitä kautta myös loukkaantumisriskin.

6 VIRTSAINKONTINENSSI

Virtsainkontinenssi, eli virtsankarkailu on tahatonta ja se aiheuttaa niin psyykkisiä, sosiaalisia kuin hygieniainkin liittyviä ongelmia. Pidätyskykyyn vaikuttaa esimerkiksi kognitio, liikkumiskyky, nestetasapaino sekä rakon ja sulkijalihasten toimintakyky. Virtsainkontinenssityyppejä on neljä; ponnistusinkontinenssi, pakkoinkontinenssi, sekatyypinen inkontinenssi sekä ylivuotoinkontinenssi.

Virtsainkontinenssi on kallis terveysongelma sekä taloudellisesti, että elämänlaadun kannalta. Edempänä käsitellään tarkemmin elämänlaatua, sekä virtsainkontinenssin vaikutusta siihen. Inkontinenssi on usein sosiaalisesti suurempi ongelma, kuin fyysisesti. Se vaikuttaa negatiivisesti elämänlaatuun, ja aiheuttaa esimerkiksi eristäytymistä, masennusta, häpeää ja hankaloittaa sosiaalisia tilanteita. Se voi haitata päivittäistä elämää, harrastuksia ja

työssäkäyntiä. (Kiilholma & Päivärinta, 2007, s.11.) Virtsainkontinenssia voidaan hoitaa terveydenhuollossa, mutta parempi ja taloudellisempi keino sekä yhteiskunnan, että yksilön kannalta on ennaltaehkäisy. Sillä saataisiin kallis kansansairaus vähenemään merkittävästi. (Heittola, 1996, s. 9-12.)

6.1 Virtsainkontinenssin esiintyvyys ja syyt

Ala-Nissilän ja Nuotion (2019) mukaan virtsaamishaasteet ovat yleisiä vaivoja erityisesti ikääntyneiden naisten keskuudessa. Tämä johtuu suurimmaksi osaksi ikääntymisen seurauksista. Iäkkäillä naisilla esimerkiksi hormonitoiminnan muutokset lyhentävät virtsaputkea ja pienentävät sulkupainetta. Nämä muutokset vain pahenevat iän karttuessa ja toimintakyvyn heikentyessä. Yli 65-vuotiaista 17-24% kärsii virtsankarkailusta, kun yli 75-vuotiaista jo jopa 40-75% kärsii siitä. (Nuotio ym. 2017) Muutamassa vuodessa virtsankarkailun esiintyvyys jopa yli kaksinkertaistuu.

Virtsainkontinenssia aiheuttaa rakenteellisten muutosten ja hormonitoiminnan muuttumisen lisäksi myös elämäntapoihin liittyvät syyt ja muut terveydelliset seikat. Ikääntyneiden kanssa on muistettava, ettei ikääntyminen itsessään ole syy inkontinenssille, vaan se on oire jostain sairaudesta tai elimistön häiriöstä. Siksi sen syy olisi aina hyvä tutkia, sillä usein myös apua on saatavilla. (Kiilholma ja Päivärinta, 2007, s. 21.)

Virtsankarkailulle altistaa esimerkiksi tupakointi, pitkään jatkunut yskä, ylipaino, raskaudet ja synnytykset, ummetus, sidekudosten synnynnäinen heikkous, sekä jotkin neurologiset sairaudet, kuten MS-tauti ja Parkinsonin tauti (Tiitinen, 2022). Myös aiemmin tehdyt gynekologiset leikkaukset voivat aiheuttaa inkontinenssia (Kujansuu, 1993).

6.2 Ponnistusinkontinenssi

Ponnistusinkontinenssilla tarkoitetaan virtsankarkailua, joka tapahtuu fyysisen ponnistuksen yhteydessä. Ponnistusinkontinenssi on yleisin virtsankarkailun muoto. Ponnistusinkontinenssissa virtsa karkaa, kun vatsaontelon ja rakon yhteispaine nousee suuremmaksi, kuin sulkijapaine. Näin voi tapahtua ponnistellaessa, esimerkiksi taakkaa nostaessa, yskiessä tai aivastaessa. Ponnistusinkontinenssin syynä on usein heikot lantionpohjan lihakset tai vaihdevuodet. (Kiilholma & Päivärinta, 2007, s. 22.) Erityisesti tämän virtsankarkailun muodon hoidossa ja ennaltaehkäisyssä lantionpohjan lihasten harjoittelulla on suuri merkitys (Wuorela, 2016).

6.3 Pakkoinkontinenssi

Pakkoinkontinenssi tarkoittaa virtsankarkailua, johon yhdistyy voimakas virtsaamisen tarve. Virtsaamistarve on hyvin äkillinen ja voimakas, ja usein koko rakko tyhjenee virtsaamistarpeen jälkeen. Näin ollen karkaava virtsamäärä on yleensä suuri. Äkillisen, kovan virtsaamistarpeen saa aikaan yliärtynyt virtsarakko. Pakkoinkontinenssin yleisyys nousee iän mukana. (Heittola, 1996, s. 59).

Pakkoinkontinenssin syynä voi olla esimerkiksi rakon ja synnytyselinten tulehdukset, kystiitit, kasvaimet, nopea virtsaneritys tai syy voi olla keskushermostoperäinen, kuten MS-tauti tai Parkinsonintauti (Kiilholma & Päivärinta, 2007, s. 22). Myös pakkoinkontinenssin hoitona on rakon harjaannuttaminen ja lantionpohjalihasten harjoittaminen (Wuorela, 2016).

6.4 Sekamuotoinen inkontinenssi

Sekamuotoinen inkontinenssi tarkoittaa kahden edellä mainitun, eli ponnistus- ja pakkoinkontinenssin yhdistelmää. Hoitomuodon valinnan suhteen on tärkeää tietää, kumpi inkontinenssityypeistä on hallitsevampi. (Heittola, 1996, s.

64.) Lantionpohjan lihasten harjoittelu on näissä molemmissa tyypeissä kuitenkin tärkeää, joten siitä voi olla apua myös sekamuotoisen inkontinenssin hoidossa.

6.5 Ylivuotoinkontinenssi

Ylivuotoinkontinenssilla tarkoitetaan virtsankarkailua, jossa virtsa valuu ylivenyneestä rakosta itsekseen. Tämä johtuu siitä, että rakon paine nousee suuremmaksi, kuin virtsaputken sulkupaine. (Kiilholma & Päivärinta, 2007, s. 22.) Syitä ylivuotoinkontinenssille voivat olla esimerkiksi kohdun tai rakon laskeuma, neurologinen sairaus tai vamma, leikkauksen jälkitila tai lääkkeen aiheuttama sivuvaikutus (Kujansuu, 1993, taulukko 1).

7 LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on helppoa ja yksinkertaista, kun oppii ensin tunnistamaan lihakset. Harjoitteluun ei tarvita mitään välineitä ja se on huomaamatonta. Sen voi tehdä, vaikka luennolla tai bussissa istuessa. Lantionpohjalihasten harjoittelulla voidaan helpottaa ponnistusvirtsankarkailua ja osa potilaista voi jopa välttää leikkaushoidon tehokkaan harjoittelun avulla. (Palonen & Aukee, 2017.)

Lantionpohjan lihaksia olisi hyvä harjoittaa 1-3 kertaa päivässä, noin viitenä päivänä viikossa. Lantionpohjan lihakset kehittyvät melko hitaasti ja kehityksen voi huomata noin 2-6 kuukauden harjoittelun jälkeen. Kun lantionpohjan lihakset ovat hyvässä kunnossa, riittää ylläpidoksi pari harjoittelu kertaa viikossa. (Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje: Käypä hoito-suositus, 2017, kohta Lantionpohjan lihasten hallintaa parantavat harjoitteet) Lantionpohjan lihasten työstäminen voi tuntua ikääntyneestä työläältä, sillä harjoittelua on tehtävä usein. On huomioitava, että harjoittelun voi kuitenkin yhdistää päivittäisiin

toimiin; lihaksia kannattaa jännittää esimerkiksi aina tuoilta tai wc-pöntöltä noustessa, joten harjoittelu on helppo lisätä päivittäisiin rutiineihin. Iäkkään kanssa on suositeltavaa keskustella, mitä kaikkea hyötyä lantionpohjan lihasten harjoittelusta voi saada, kun sitoutuu harjoittelemaan tehokkaasti. Virtsankarkailun väheneminen, sekä elämänlaadun ja toimintakyvyn paraneminen ovat merkittäviä asioita, jotka ovat saavutettavissa harjoittamalla lantionpohjan lihaksia säännöllisesti.

Lantionpohjan lihaksista, niiden tunnistamisesta ja harjoittelusta on kerrottu tarkemmin Liitteessä 1, joka on tässä opinnäytetyössä tehty Opas lantionpohjan lihasten harjoitteluun ja virtsankarkailun ehkäisyyn. Oppaassa on kerrottu yksinkertaisesti lantionpohjan lihaksista, niiden harjoittamisesta, sekä virtsankarkailusta ja sen ehkäisemisestä.

8 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Idea oppaaseen syntyi, kun erään lääkärin kanssa keskusteltaessa kävi ilmi, että hän on terveyskeskustyössä huomannut, että lantionpohjan lihasten harjoittelusta on melko huonosti tietoa saatavilla synnyttäneille naisille. Tästä keskustelu kääntyi myös iäkkäisiin naisiin ja virtsankarkailuun, ja näin päätös oppaan tekemisestä syntyi.

Halusin suunnitella erityisesti iäkkäille naisille tarkoitetun oppaan, jossa kerrotaan lyhyesti ja ytimekkäästi virtsankarkailusta, lantionpohjan lihaksista, sekä niiden harjoittelun vaikutuksesta virtsankarkailun ehkäisemisessä. Ohjaavan opettajan kanssa päätimme ottaa mukaan vielä virtsankarkailun vaikutuksen ikääntyneiden naisten elämänlaatuun. Onhan virtsankarkailulla suuri vaikutus sosiaaliseen elämään, psyykkiseen hyvinvointiin ja koettuun elämänlaatuun.

Oppaan toteutus alkoi lopulta elokuussa 2023. Keräsin hiljalleen tietoa virtsan-karkailusta, sen eri muodoista, lantionpohjan lihaksista sekä lantionpohjan lihasten harjoittelusta. Lantionpohjan lihasten harjoitteluohjeet keräsin useammasta eri lähteestä yhdistelemällä. Syyskuun lopussa opas oli lähes valmis, ja sovimme erään läheiseni kanssa, että saan käyttää häntä oppaan kuvissa mallina. Otin itse kaikki kuvat oppaaseen. Opas hyväksyttiin tilaajan, sekä ohjaavan opettajan toimesta lokakuun alussa.

Kirjallisen osuuden työstämisessä on ollut haasteita, sillä aikaa tekemiselle on löytynyt huonosti. Alkuperäinen suunnitelma, jonka mukaan opinnäytetyön piti olla valmis joulukuun 2023 loppuun mennessä, ei toteutunut ja lopulta opinnäytetyön raportti valmistui maaliskuussa 2024. Maaliskuun lopussa 2024 opas esitellään tilaajalle. Oppaan esittelyn yhteydessä ohjeistan kotihoidon kahta eri tiimiä, miten he voisivat päivittäisten asiakaskäyntiensä yhteydessä motivoida ja ohjata asiakkaitaan harjoittamaan lantionpohjan lihaksiaan. Lisäksi ohjaan lantionpohjan lihasten jumpan eräässä yhteisöllisen asumisen yksikössä Pohjois-Satakunnassa.

9 POHDINTA

Oppaan tekeminen on ollut mielenkiintoinen prosessi. Valitettavasti opinnäytetyön raportin kirjoittaminen vei paljon suunniteltua kauemmin ja oli melko puuduttava projekti yksin tehtäväksi. Parityönä toinen olisi varmasti saanut luotua painetta omaankin tekemiseen. Olen kuitenkin tyytyväinen oppaaseen. Oppaasta tuli selkeä, lyhyt ja ytimekäs, kuten tarkoitus olikin. Tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei liittynyt eettisiä haasteita.

Toivon, että opas täyttäisi käyttötarkoituksensa, ja mahdollisimman monia ikääntynyt nainen innostuisi harjoittamaan lantionpohjan lihaksiaan, sillä se on hyödyllistä ihan kaikille. Virtsainkontinenssi on edelleen aihe, joka aiheuttaa häpeän tunteita, ja se voi olla vaikea ottaa puheeksi asiakkaiden kanssa.

Tämä opas helpottaa toivottavasti puheeksi ottamista ja sen voi antaa asiakkaalle mukaan, jotta hän voi tutustua siihen rauhassa kotona.

Toivon, että opasta tultaisiin jatkossa jakamaan laajemmin Satakunnan hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluissa. Opasta voisi tulostaa esimerkiksi terveysasemien odotushuoneisiin tai palvelutaloihin jaettavaksi. Myös terveydenhuollon ammattilaiset, kuten terveydenhoitajat, muistihoitajat, sairaanhoitajat ja lääkärit voisivat jakaa opasta asiakkailleen, kun puhuvat virtsankarkailusta tai lantionpohjan lihaksista.

Jatkossa olisi mielenkiintoista toteuttaa tutkimusta, josta näkisi, kuinka paljon hyötyjä lantionpohjan lihasten harjoittelusta olisi virtsankarkailun hoidossa tai ehkäisyssä, ja miten tämä vaikuttaisi koettuun elämänlaatuun. Lisäksi vastaavanlaisen oppaan toteuttaminen erityisesti miehille olisi tärkeä projekti. Myös miehet voivat kärsiä virtsankarkailusta, mutta se ei ole yhtä yleistä, kuin naisten virtsankarkailu.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.
- Ala-Nissilä, S., Nuotio, M. (2019). Virtsaamisvaikeudet iäkkäillä naisilla. Duodecim-lehti. Haettu 30.6.2023 osoitteesta <https://www.duodecim-lehti.fi/duo15236#s3>
- Heittola, S. (1996). Lantionpohjan lihaksilla laatua naisen elämään. Kirjayhtymä Oy.
- Immonen, A. & Vornanen, V. (2021). Virtsankarkailun vaikutukset raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten elämänlaatuun: opas virtsankarkailun hoitoon terapeuttien harjoitteiden avulla. [AMK-opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021112221030>
- Isotalo, A. & Venäläinen, S. (2015). Naisten virtsainkontinenssi- ohjelehtinen lantionpohjan lihasvoimaharjoitteista ja rentoutumisesta. [AMK-opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88022/Isotalo_Aino.pdf?sequence=2
- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Art House. <https://www.ellibslibrary.com/>
- Kujansuu, E. (1993). Naisen virtsainkontinenssin diagnostiikka ja hoito. Duodecim-lehti. Haettu 7.12.2023 osoitteesta <https://www.duodecim-lehti.fi/duo30302>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012 muutoksineen. Haettu 22.5.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje: Käypä hoito -suositus. (2017). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Gynekologiyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.ö Haettu 19.3.2024 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/hoi50050#s8>.
- Lepistö, U. (2022). Ikääntyvän naisen virtsankarkailu- Kokemuksia virtsankarkailun kanssa elämisestä. [ylempi AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/781349/Lepisto_Ulla.pdf?sequence=2
- Nuotio, M., Ala-Nissilä, S., & Tammela, T. (2017). Iäkkäiden virtsaamisvaivat ja niiden hoito. Lääkärilehti, 44, (72), 2515–2520.
- Nurmi, A. (2010). Virtsainkontinenssi ja elämänlaatu- iän, virtsainkontinenssin muodon ja sen haitta-asteen yhteys yli 50-vuotiailla naisilla. [Pro gradututkimus, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27068/URN:NBN:fi:jyu-2011052410913.pdf>

Palonen, P. & Aukee, P. (2017). Lantiopohjalihasten harjoitteluohje. Haettu 24.7.2023 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/nix00565>

Pizzol, D., Demurtas, J., Celetto, S., Maggi, S., Smith, L., Angiolelli, G., Trott, M., Yang, L., & Veronase, N. (2020). Urinary incontinence and quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Aging clinical and experimental research*, 33, 25–35.

<https://doi.org/10.1007/s40520-020-01712-y>

Räsänen, R. (2019). Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. [2019]. PS-Kustannus.

Satakunnan Hyvinvointialue. (2023). Hyvinvointialueella yhtenäistetään ikääntyneiden terveystalvissa asiointia 1.1.2024 alkaen. Hyvinvointialueen verkkosivut. Haettu 25.1.2024 osoitteesta <https://satakunnanhyvinvointialue.fi/hyvinvointialueella-yhtenaistetaan-ikaantyneiden-terveystalvissa-asiointia-1-1-2024-alkaen>.

Sorvaniemi, M. (2002). Vanhuksen masennuksen lääkehoito. *Lääkärilehti Duodecim*, 118, (4), 393.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (2017). Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje. Kuva 2. Kuva lantionpohjan lihaksista. Haettu 30.1.2024 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/nix00565>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Tiedosta arviointiin- tavoitteena paremmat palvelut. Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestäminen Satakunnan hyvinvointialueella. Alueellinen asiantuntija-arvio, syksy 2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146025/URN_ISBN_978-952-343-962-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tiitinen, A. (2022). Virtsankarkailu naisella. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 7.12.2023 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00182>

Tilastokeskus. Väestö ja yhteiskunta. Haettu 30.6.2023 osoitteesta https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html

Vilkka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus.

WHO (World Health Organization). (1998). WHOQOL. User manual. Programme of mental health. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. Haettu 25.1.2024 osoitteesta https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1

Wuorela, M. (2016). Geriatria. Vanhusten hoidon erityiskysymyksiä.

LIITE 1

Virtsankarkailun ehkäiseminen ja lantionpohjan lihasten harjoittelu



Mikä virtsankarkailu?

Virtsankarkailu on hyvin yleistä etenkin ikääntyneiden naisten kohdalla. Jopa joka kolmas yli 65-vuotias nainen kärsii virtsankarkailusta. Tämä voi heikentää elämänlaatua merkittävästi. Vaiva on ehdottomasti sellainen, ettei sen kanssa kannata jäädä yksin, sillä apua on tarjolla. Tässä op-
paassa esitellään yleisimmät virtsankarkailun tyypit, niiden hoito sekä annetaan ohjeet lantionpohjan lihasten harjoitteluun. Harjoituksia voi tehdä missä tahansa, eikä siihen tarvita erityisiä välineitä. Lantionpohjan lihasten harjoittelulla on suuri merkitys virtsankarkailun ehkäisemisessä.

Virtsankarkailun eri tyypit

Ponnistusvirtsankarkailulla tarkoitetaan virtsan karkaamista fyysisen rasituksen tai ponnistuksen yhteydessä. Tätä voi tapahtua esimerkiksi yksiessä tai aivastaessa. Yleensä karkaavan virtsan määrä on pieni. Se johtuu virtsaputkea ympäröivien tukirakenteiden tai sulkijamekanismin heikkoudesta. Monet asiat vaikuttavat ponnistusvirtsankarkailun syntymiseen. Taustalla voi olla ikääntyminen, elintavat, hormonaaliset syyt, lantionpohjan lihasten vamma tai hermotushäiriö. Etenkin ponnistusvirtsankarkailua voidaan helpottaa aktiivisella lantionpohjan lihasten harjoittelulla. Lisäksi hoitona voidaan käyttää lääkitystä tai leikkaushoitoa, jos harjoittelulla ei saada riittäviä tuloksia.

Pakkovirtsankarkailulla tarkoitetaan tilaa, jossa virtsa karkaa äkillisesti samaan aikaan, kun tulee pakottava tarve virtsata. Tällöin rakko voi tyhjäntyä jopa kokonaan. Tämä johtuu rakkolihaksen supistelusta. Sitä voi aiheuttaa esimerkiksi infektiot, elintavat, rakon erilaiset sairaudet, keskushermoston sairaudet tai vammat, diabetes, neuropatia tai psyykosomaattiset syyt. Pakkovirtsankarkailua voidaan yleensä hoitaa lääkkeillä.

Virtsankarkailu voi olla myös sekamuotoista, eli potilaalla voi ilmetä molempien edellä mainittujen virtsankarkailutyypien piirteitä.

Harvinaisempi virtsankarkailun muoto on ylivuotovirtsankarkailu. Siinä rakko ei tyhjene kunnolla, ja virtsa valuu rakon yli. Syynä voi olla esimerkiksi lantionpohjan laskeuma, tai jokin rakon hermotukseen vaikuttava, pitkäaikainen sairaus tai vamma.

Virtsankarkailu voi heikentää elämänlaatua, sekä aiheuttaa fyysisiä haittoja, kuten esimerkiksi hautumia ja ihorikkoja. Lisäksi virtsankarkailuun käytettävät inkontinenssisuojat aiheuttavat käyttäjälleen taloudellisia kustannuksia.

Kun kyse on jatkuvasta, elämää hankaloittavasta virtsankarkailusta, on mahdollista saada inkontinenssisuojia hoitotarvikejakelun kautta. On kuitenkin tärkeää pyrkiä ennaltaehkäisemään ja hoitamaan virtsankarkailua myös omilla elämäntavoilla ja oikeanlaisella harjoittelulla.

Yleisesti kaikkia virtsankarkailun muotoja voidaan helpottaa muutamilla asioilla. Lantionpohjan lihasten harjoittelu, ylipainon välttäminen ja sopiva määrä kuntoliikuntaa auttaa virtsankarkailun hallinnassa. Myös kahvin, teen, ja kolajuomien runsas nauttiminen voi lisätä virtsankarkailua. Sen sijaan normaali, noin 1,5–2 litran veden juonti päivässä ei ole haitallista. Tupakointi lisää virtsankarkailua, joten se olisi hyvä lopettaa.

Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjan lihakset ympäröivät virtsarakkoa, peräsuolta sekä emättintä. Niiden tehtävänä on tukea kaikkia yllään olevia sisäelimiä ja rakenteita. Lisäksi ne auttavat peräsuolen ja virtsarakon lihaksia sulkeutumaan ja näin ollen estävät virtsan ja ulosteen karkailun.

Lantionpohjan lihasten tunnistaminen

Lihasten tunnistamista voi harjoitella menemällä selinmakuulle, nostamalla jalat koukkuun ja supistamalla ensin sulkijalihasta sisäänpäin, kuten silloin jos pidättelisi ilmaa. Tämän jälkeen jatka supistusta myös

emättimen ja kohdun suuntaan. Pidä vatsa, reidet ja pakarat rentoina.

Voit testata wc-käynnillä, oletko oppinut tunnistamaan oikeat lihakset. Kun olet aloittanut virtsaamisen, yritä pysäyttää virtsasuihku jännittämällä lantionpohjan lihaksiasi. Jos onnistut, olet tunnistanut lantionpohjan lihaksesi. Älä kuitenkaan käytä tätä virtsasuihkun katkaisua harjoituksena, vaan ainoastaan testinä, osaatko jännittää oikeat lihakset!

Lantionpohjan lihasten harjoitteluohjeita

Kun olet oppinut tunnistamaan lantionpohjan lihaksesi, voit alkaa harjoittamaan niitä säännöllisesti. Harjoittelu on yksinkertaista, sillä siihen ei tarvita mitään välineitä, ja sen voi tehdä milloin tahansa ja missä tahansa. Harjoitukset kannattaa tehdä 1-3 kertaa päivässä, noin viitenä päivänä viikossa. Muista pitää pari lepopäivää viikossa! Harjoittelu ei näy ulospäin, joten sen voi ottaa rutiiniksi myös esimerkiksi kassajonossa odottaessa.

Lantionpohjan lihasten vahvistaminen vie aikaa, mutta tulokset ovat huomattavissa 2-6 kuukauden harjoittelun jälkeen. Harjoituksia kannattaa tehdä aktiivisesti vähintään puoli vuotta. Kun lantionpohjan lihakset ovat hyvässä kunnossa, ylläpidoksi riittää harjoittelu parina päivänä viikossa. Lantionpohjan lihasten käyttö tulisi ottaa päivittäiseksi rutiiniksi. Esimerkiksi aina yskiessä, aivastaessa, kantaessa taakkoja, tai rappusia kulkiessa, tulisi lantionpohjan lihakset jännittää ennen suoritusta.

Erilaisia harjoitteita

Maksimivoimaa tarvitaan erilaisissa nostoissa sekä taakkojen kantamisissa. Voit harjoitella maksimivoimaa esimerkiksi tuolin avulla tai kokonaan ilman apuvälineitä.

Tuolilla istuessa supista lantionpohjan lihakset ja nouse seisomaan niin, että jännität lihaksia koko ajan. Pidä supistus vielä seisossa noin viiden sekunnin ajan, rentouta lantionpohja ja palaa takaisin istumaan. Toista suoritusta 5-8 kertaa.



Ilman välineitä harjoituksen voi suorittaa myös seisaaltaan, istuessa, makuulla tai vaikka televisiota katsoessa. Kun haluat tehdä harjoitteen, supista lantionpohjan lihakset ja pidä supistus noin 10-15 sekunnin ajan. Rentouta lihakset, pidä noin 15 sekuntia taukoa, ja toista suoritus 5-8 kertaa.

Muista myös aina taakkoja nostaessasi tai kantaessasi jännittää lantionpohjan lihakset ennen suorituksen aloittamista.



Nopeusvoimaa tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, esimerkiksi aivastessa ja yskiessä. Nopeusvoimaa harjoitetaan tekemällä lantionpohjan lihashasten supistus mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti. Supistus tulee tehdä ennakoivasti, eli esimerkiksi ennen aivastusta ja sen pitää pysyä koko ponnistuksen ajan. Toista nopea supistus 5-8 kertaa. Pidä kuitenkin supistusten välissä noin 10 sekunnin tauko.



Kestovoimaa tarvitaan päivittäisessä toimimisessa ja liikunnassa. Tässä harjoituksessa lantionpohjan lihakset supistetaan kuten edellisissäkin harjoituksissa, mutta supistus tehdään vain kevyesti. Pidä lihaksia supistettuna noin 20 sekunnin ajan, ja rentouta lihakset. Harjoitus toistetaan 5-8 kertaa ja väleissä pidetään noin 10-20 sekunnin tauko. Harjoituksen voi tehdä esimerkiksi kävellessä, portaissa liikkeessä tai kotitöitä tehdessä.



Tekijä: Anu Raunio

Lähteet:

Tampereen yliopistollinen keskussairaala (2021). Lantionpohjan lihasharjoitusohjelma naisille. Potilasohje. Haettu 28.9.2023 osoitteesta [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Raskaus_ja_synnytys/Lantionpohjan_lihasharjoitusohjeet_naisi\(27863\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Raskaus_ja_synnytys/Lantionpohjan_lihasharjoitusohjeet_naisi(27863)).

Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Gynekologiyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017. Haettu 26.9.2023 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/hoi50050#s8>.

Kuvat: Anu Raunio