

lökkään pidätysongelmia voidaan - ja pitää - hoitaa

Vaikka virtsan pidätyksen ongelmia esiintyy kaiken ikäisillä, ikä on silti merkittävä riskitekijä. Myös seurannaisvaikutukset voivat iäkkäällä olla suuret, sillä pidätysongelmat ovat yleisin iäkkäiden laitoshoitoon joutumisen syy. Toisin sanoen: moni iäkäs, joka muun toimintakykynsä puolesta voisi vielä hyvinkin jatkaa kotona asumista, joutuu laitoshoitoon siksi, että virtsa karkailee.

Valittavaa on se, että pidätysongelmia ei useissa tapauksissa ole lainkaan lähdetty hoitamaan. – Iäkkäiden toimintakyvystä puhutaan paljon ja sitä yritetään ylläpitää, mikä on aivan oikein. Pidätyskyky on kuitenkin niin vaiettu, että terveydenhuollon ammattilaisetkaan eivät juuri ota asiaa esille asiakkaan kanssa.

Näin toteaa lantionpohjan fysioterapiaan erikoistunut ja aiheesta kouluttava fysioterapeutti **Pirkko Raivio**. Hän vakuuttaa, että vaikka ennaltaehkäisy on aina paras vaihtoehto, voidaan iäkkäidenkin pidätysongelmia hoitaa tehokkaasti.

- Iäkkäiden lantionpohjat on



Fysioterapeutti Pirkko Raivio (keskellä) opastaa fysioterapeutteja. - Lantionpohjan lihashallinta on osa ikäihmisten riippumattomuuden säilymistä, hän sanoo.

pidettävä kunnossa, jotta voidaan asua kotona mahdollisimman pitkään. Tavoitteena on vai-paton vanhuus meille kaikille, niin naisille kuin miehillekin!

Lantionpohjan lihastoimintaa pystytään tänä päivänä tutkimaan hyvin "elegantisti". Erittäin pieni, emättimeen tai peräaukkoon itse laitettavissa oleva anturi tuottaa EMG-laitteelle tietoa siitä, miten lantionpohjan lihakset toimivat. Asiakkaan ei tarvitse riisuutua tutkimusta varten, ja mittauksen aikana hän useimmiten istuu tai seisoo.

Mittauksia voidaan tehdä myös toiminnan yhteydessä, esim. katsoa miten lantionpohjan lihakset toimivat, kun asiakas kävelee, nousee rappusia tai vaikkapa harjoittelee kuntosalilla. - Tarkoituksena on opettaa asiakas käyttämään lantionpohjan lihaksia tarkoituksenmukaisella tavalla yhdessä syvien vatsa- ja selkälihasten kanssa. Samaa biopalaute laitetta, jolla lantionpohjan lihasten toimintaa tutkitaan, voidaan käyttää myös lihasten harjoittamisessa. Laite antaa näkö- ja kuulopalaute harjoittelun tueksi.

Pirkko Raivio sanoo, että ikä ei ole este tutkimukselle ja hoidolle. – Olen itse hoitanut laitteella yli 80-vuotiaasta asiakasta.

- Toiveeni on, että jokin iäkkäiden puolesta puhuva taho, esimerkiksi Ikäinstituutti, ottaisi vastuulleen tästä tärkeästä asiasta tiedottamisen. Meillä on jo lantionpohjan fysioterapiaan erikoistuneita fysioterapeutteja, joita voitaisiin hyödyntää tässä työssä. ●



Jokaisen kannattaa opetella KNACK

KNACK = nopea käsky omille lantionpohjan lihaksille supistua ennen oletettua virtsan karkaamista (voi tapahtua esimerkiksi istumasta ylösnousun, yskimisen, niistämisen, virtsaamispakon tunteen yhteydessä). Supistus kannattaa tehdä esimerkiksi aina ennen istumasta ylös nousua, jolloin se automatisoituu ja lantionpohja saa paljon harjoitusta, joka suojaaa pidätyskyvyn heikkenemiseltä.

Mille J., DeLancey J et al. University of Michigan; Short term response to KNACK therapy for treatment of incontinence.



Fysioterapeutit testaavat pienten biopalaute laitteiden lukemia seuraamalla, miten heidän omat lantionpohjalihaksensa toimivat kävellessä. Kuva FYSI:n Lantionpohjan toimintahäiriöt -koulutuksesta, joka järjestetään myös tänä vuonna. Katso tarkemmin koulutuskalenteri sivuilla 15-16 tai www.fysi.fi/koulutus.