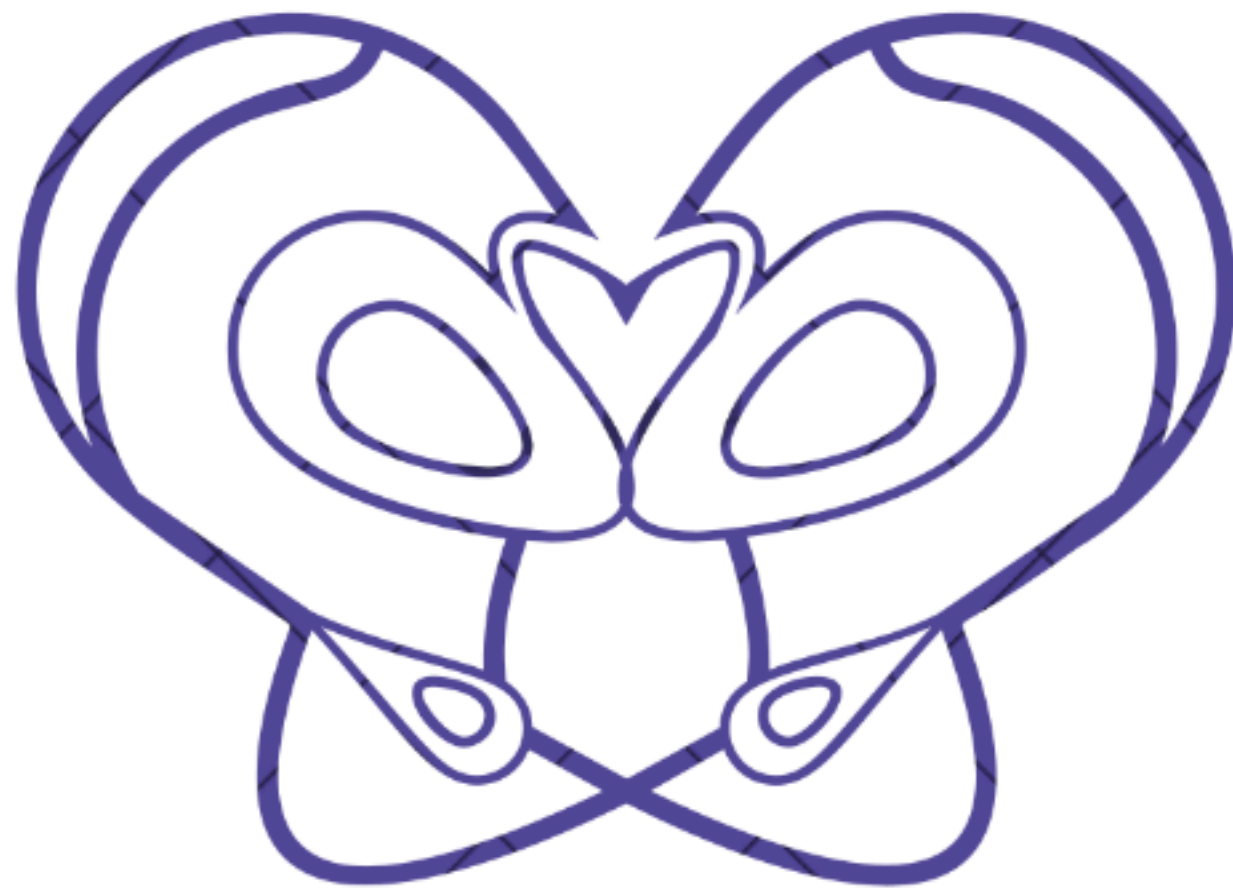




Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat ry
Gynekologiska Cancerpatienterna i Finland rf

Opas gynekologisesta syöpäleikkauksesta kuntoutumiseen



Sisällysluettelo

1 Miksi tämä opas kannattaa lukea?

2 Lantionpohja

3 Syöpäleikkauksen jälkioireet

4 Lantionpohjan lihasvoimaharjoittelu

5 Näin aloitat tunnistusharjoitteet

6 Lihasvoimaharjoittelun aloitus

7 Harjoittelun vaikutukset

8 Arjessa harjoittelu ja nousujohteisuus

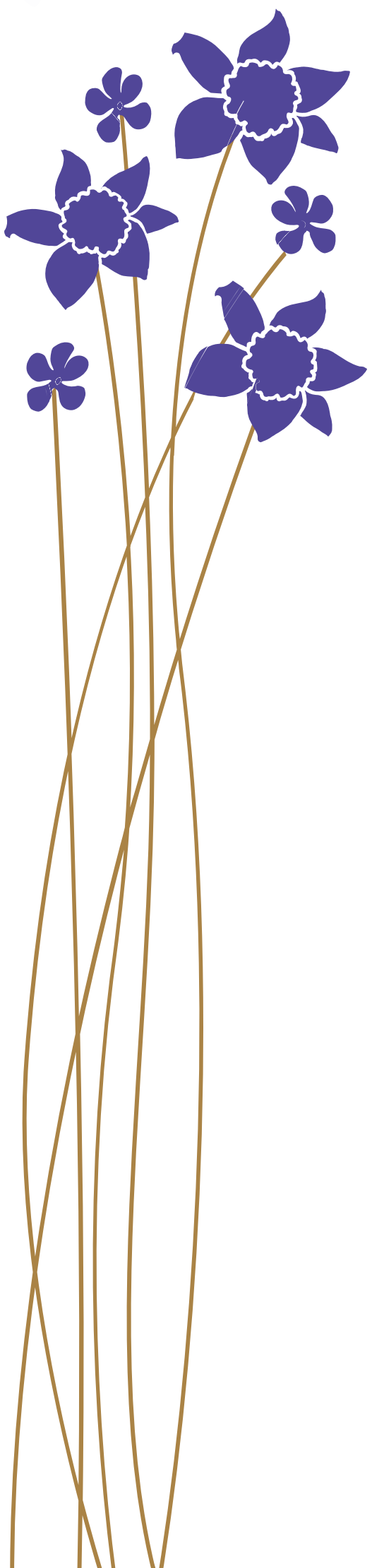
9 Miksi harjoittelu on tärkeää?

10 Hengityksen ja rentouden merkitys harjoittelussa

11 Kivunhoito

12 Leikkausarpi ja arvenkäsittely

13 Tukea harjoitteluun ja vertaistukea



1. Miksi tämä opas kannattaa lukea?

Opas sopii sinulle, joka olet käynyt gynekologisen syöpäleikkauksen, oli leikkaus tapahtunut sitten lähiaikoina tai jo paljon aikaisemmin. **Oppaan tarkoitus on auttaa sinua kuntoutumaan leikkauksesta erilaisin keinoin:**

Antaa tietoa lantionpohjan anatomiasta, sen toiminnasta ja leikkauksen mahdollisista jälkioireista.

Ohjeistaa lantionpohjan lihasten tunnistamisessa, niiden harjoittamisessa sekä nousujohteisuudessa, niin videoiden kuin kirjallisten ohjeiden avulla.

Antaa hyödyllistä tietoa arvenkäsittelyyn, kipuun ja hengityksen merkitykseen liittyen.

2. Lantionpohja



Mikä se on?

Lantion alueen toiminnallista kokonaisuutta, joka yhdistää keski- ja ylävartalon toimivaksi kokonaisuudeksi, kutsutaan **lantionpohjaksi**.

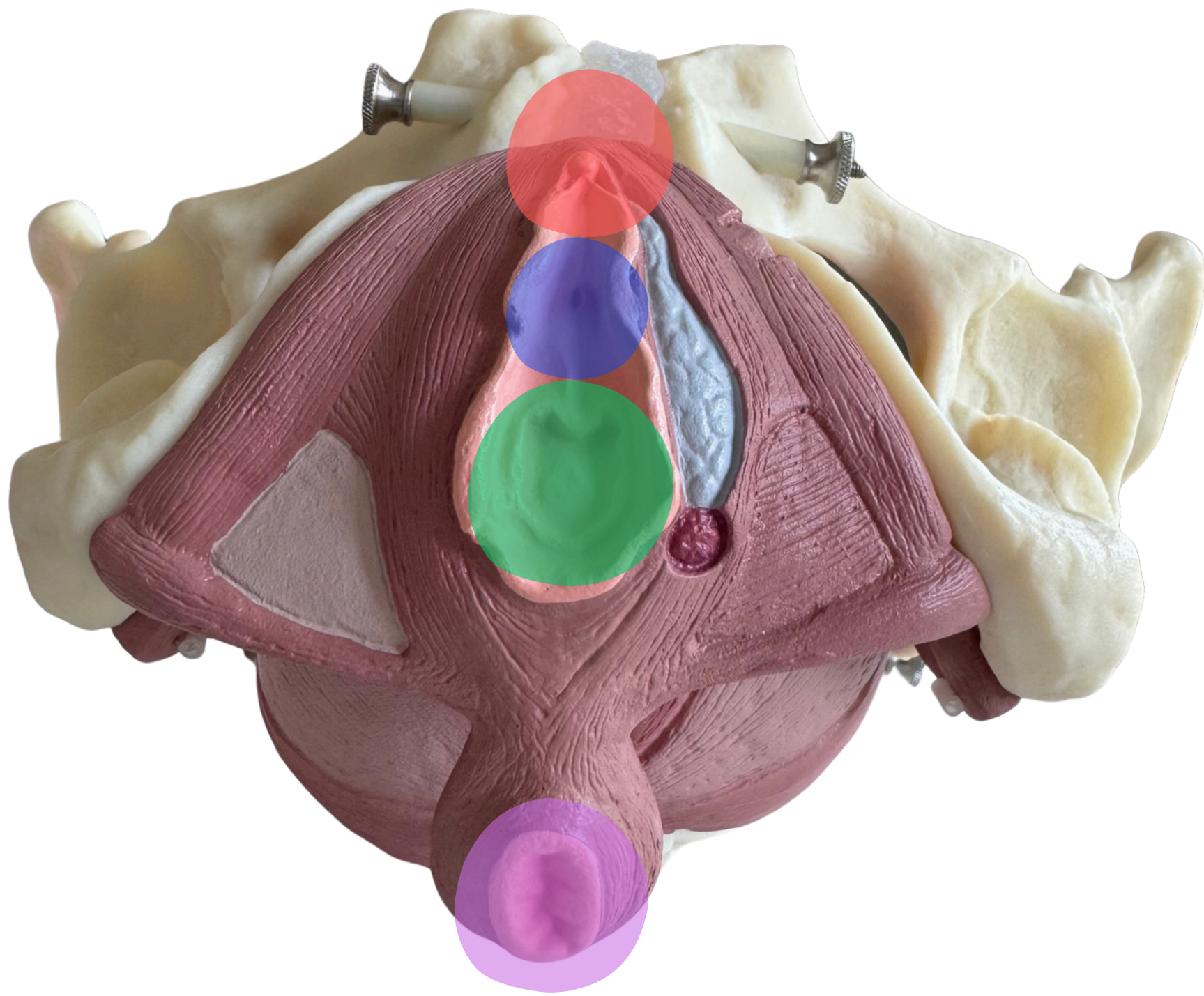
Lantionpohja on tahdonalaisista lihaksista koostuva rakenne, joka kannattelee alimpia sisäelimiä, virtsarakkoa, kohtua, emätintä ja peräsuolta. Katon kokonaisuudelle muodostaa elimistön tärkein hengityslihas **pallea**.

Tärkeimmät tehtävät?

- Toimia tukena **hengitykselle**
- Mahdollistaa **seksuaalitoiminnot**
- Pitää **sisäelimet** paikoillaan
- Sädellä **vatsaontelon** painetta
- Huolehtia **asennohallinnasta** yhdessä muiden lihasten kanssa
- Suojata **suolistoa**

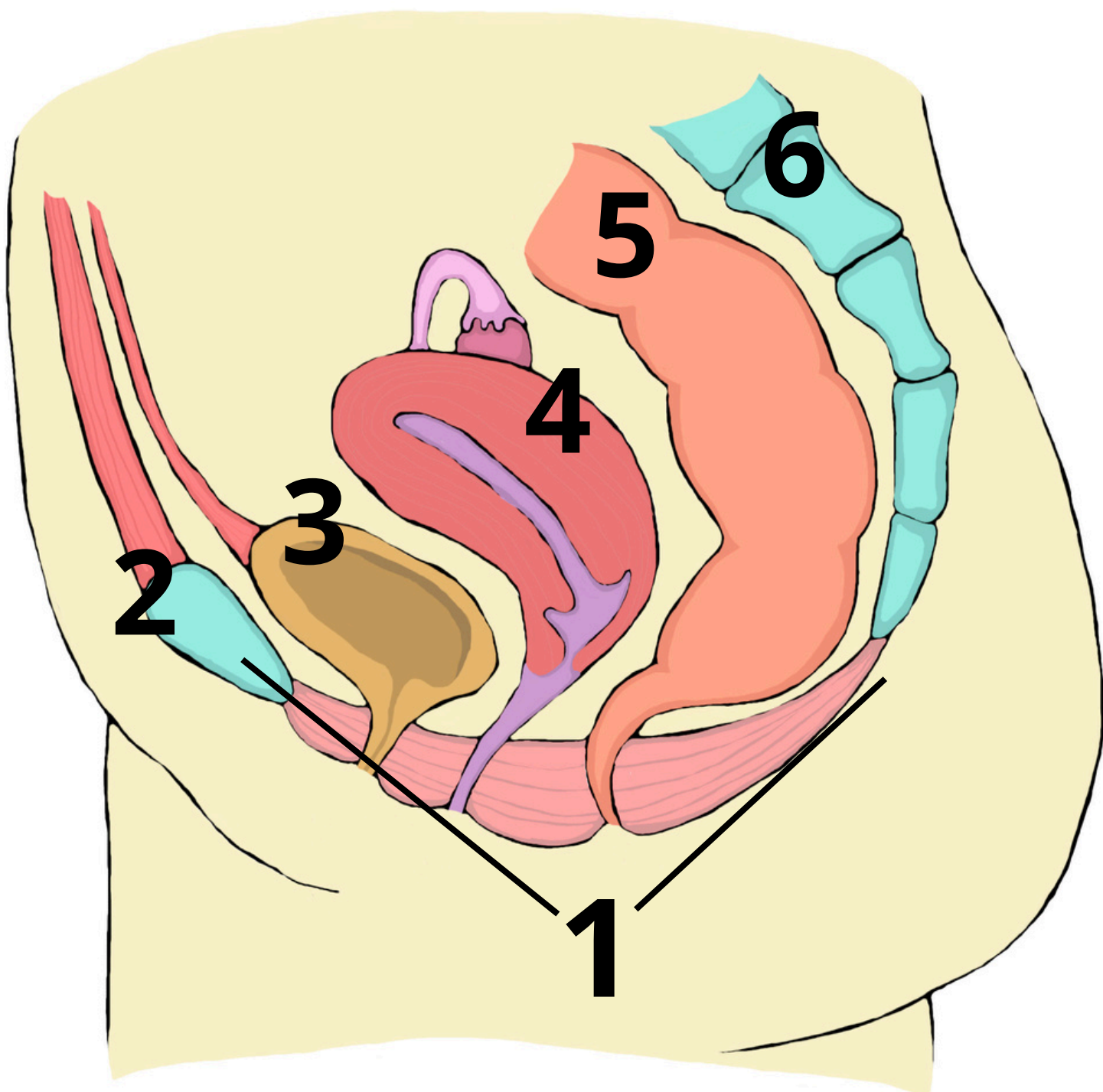
2. Lantionpohjan anatomiaa

Lantionpohja alhaaltapäin



- Klitoris
- Virtsa-aukko
- Emätin
- Peräaukko

Lantionpohja sivulta



1. Lantionpohjan lihakset
2. Häpyluu
3. Virtsarakko
4. Kohtu
5. Peräsuoli
6. Lanneranka

3. Syöpäleikkauksen jälkioireet

Gynekologisen syöpäleikkauksen jälkeen sinulla voi esiintyä useita erilaisia lantionpohjan toimintahäiriöitä, kuten:

Virtsankarkailua (esimerkiksi ponnistus- ja pakkoinkontinenssia)

Yhdyntäkipuja

Sukuelinten kipua (vulvodynia)

Lantionpohjan laskeumia (erityisesti kohdunpoiston yhteydessä)

Virtsankarkailu on oireista yleisin ja alle kuusi viikkoa leikkauksesta, jopa 55% kuntoutujista esiintyy virtsankarkailua ponnistustilanteissa.

Leikkauksen jälkeen lantionpohjassa esiintyy usein ylijännittyneisyyttä, jolloin tärkeää on **rentoutuminen**. Rentoutuminen voi helpottua, kun oppii ensin supistamaan lihaksia.

4. Lantionpohjan lihasvoimaharjoittelu

Lantionpohjan lihasharjoittelun voi aloittaa kevyesti jo **heti leikkauksen jälkeen** oppaassa olevilla **tunnistusharjoitteilla**. Mahdolliset leikkauksen jälkeiset **tikit eivät siis estä lantionpohjan harjoittelua**. Oppaassa olevat harjoitteet sopivat myös **sinulle, joka olet läpikäynyt kohdunpoiston**.

Mitä se on?

Lantionpohjan lihasvoimaharjoittelu perustuu säännölliseen lantionpohjan supistus-, ja rentoutusharjoitteluun. Lihasvoimaharjoittelun muotoja on **nopeus-, maksimi- ja kestovoima**.

Näitä kaikkia lihasvoimaharjoittelun muotoja tarvitaan arjen toiminnoissa. **Esimerkiksi nopeusvoimaa tarvitaan aivastaessa, ja maksimivoimaa painavien nostojen yhteydessä**.

Lantionpohjan lihasvoimaharjoittelun on hyvä olla **nousujohteista**, jolloin lantionpohja kehittyy koko ajan voimakkaammaksi ja toimivammaksi kokonaisuudeksi.

Harjoittelu voi aluksi tapahtua yhdessä asennossa esimerkiksi selinmakuulla, ja myöhemmin toiminnallisesti esimerkiksi seisomaannousun yhteydessä.

[Linkki videoon](#)



5. Näin aloitat tunnistusharjoittelun

Tunnistusharjoitteet

Lantionpohjan harjoittelu **aloitetaan tunnistusharjoitteilla**. Oikeaoppisen supistuksen oppiminen on tärkeää, jotta harjoittelu on tehokasta ja harjoittaa oikeita lihaksia. Supistuksen oppimisen jälkeen myös niiden rentouttaminen on helpompaa.

Tunnistusharjoitteita on tärkeää tehdä niin kauan, kunnes pystyy erottamaan kaikki **kolme** lantionpohjan lihassupistusta: **virtsa-aukon, emättimen ja peräaukon supistuksen**.

Harjoitteiden aikana hengitä luonnolliseen rytmiin, älä pidätä hengitystä.

Tunnistusharjoitteiden supistusta voi tehostaa ajoittamalla supistuksen **uloshengitykseen**. Harjoitteet voi toistaa 5–8 kertaa ja tehdä 2 sarjaa.

Harjoitteita kannattaa tehdä viitenä päivänä viikossa.



6. Lihasvoimaharjoittelun aloitus



Lihasvoimaharjoitteet

Kun tunnistusharjoitteet sujuvat ja supistus onnistuu, voit siirtyä lihasvoimaharjoitteisiin. Harjoitteet on helpointa aloittaa selinmakuulta.

1. Nopeusvoima

Supista lantionpohja niin nopeasti ja kuin pystyt 5 kertaa, pidä 10 sekunnin tauko ja toista 5-8 kertaa. Tee 2-3 sarjaa.

2. Maksimivoima

Supista lantionpohjan lihaksia maksimaalisella jännityksellä 5 sekuntia, jonka jälkeen rentouta 10 sekuntia. Toista 5-8 kertaa. Tee 2-3 sarjaa.

3. Kestovoima

Supista lantionpohjan lihaksia 30-60 sekuntia tai niin kauan kuin jaksat. Toista 5-8 kertaa. Tee 2-3 sarjaa.

Harjoitella kannattaa noin viitenä päivänä viikossa.

7. Lantionpohjan lihasvoimaharjoittelun vaikutukset

Lantionpohjan lihasvoimaharjoittelulla on monia hyödyllisiä vaikutuksia, joista alla viisi esimerkkiä:

- 1 Auttaa tehokkaasti **leikkauksesta kuntoutumista**.
- 2 Harjoittelu kasvattaa **lihassmassaa**, jolloin lantionpohja tukee sisäelimiä paremmin esimerkiksi mahdollisen kohdunpoiston jälkeen.
- 3 Lantion alueen **hallittavuus paranee** ja lantionpohja **vahvistuu**. Voi auttaa myös **rentouttamaan** ylijännittyntä lantionpohjaa.
- 4 Harjoittelu auttaa **vähentämään** laskeuman oireita, virtsankarkailua sekä yhdyntäkipuja.
- 5 Lihasvoimaharjoittelulla **lisätään** kudosten verenkiertoa parantaen näin myös hapen kulkua kehossa.

8. Arjessa harjoittelu

Nopeus-, maksimi- ja kestovoimaa kannattaa harjoitella myös erilaisissa arjen toimissa

1. Nopeusvoiman harjoittelu yskäisyyn yhteydessä

Ennen aivastusta tai yskäisyä, **supista lantionpohjaa nopeasti**. Aivastuksen jälkeen rentouta. Tämä harjoittaa lantionpohjan lihasten hallittavuutta.



2. Maksimivoiman harjoittelu nousun tai taakan kannon yhteydessä

Ennen tuolilta nousua tai taakan nostamista, **supista lantionpohjaa niin suurella voimalla kuin pystyt**. Tämän jälkeen rentouta.



3. Kestävyysvoiman harjoittelu kävelylenkeillä ja portaissa

Supista lantionpohjaa **lyhtypylväsvälin ajan tai portaat kävellessä** ja rentouta kaksi kertaa yhtä pitkä matka.



8. Nousujohteisuus

Nousujohteisuutta voit lisätä

monin keinoin:

Lisää toistojen, sarjojen tai harjoituspäivien määrää.

Vaihda harjoitteluasento istuma- tai seisoma-asentoon.

Voit luoda omia sarjoja yhdistämällä maksimiyoimaa, nopeusvoimaa ja kestovoimaa.

Esimerkiksi:

1 mahdollisimman voimakas supistus, jonka jälkeen 2 mahdollisimman pitkää supistusta ja 3 nopeaa supistusta. Toista sarja 5 kertaa.

9. Miksi harjoittelu on tärkeää?

Lantionpohjan lihasvoimaharjoittelu on **tutkitusti** tehokas menetelmä gynekologisten syöpien leikkaushoidon jälkeisessä kuntoutuksessa.

Harjoittelun avulla voidaan **vähentää** toimintahäiriöistä aiheutuvia **oireita** sekä **parantaa elämänlaatua** syöpäleikkauksen jälkeen.

Harjoitteluvasteita voi havaita noin **kahden kuukauden** harjoittelun jälkeen, pysyvämpiä tuloksia noin **puolen vuoden** harjoittelun seurauksena.

Lihassoiman parantamiseksi harjoituskertoja tarvitaan **vähintään viisi kertaa viikossa**

Ylläpitämiseksi (kahden kuukauden harjoittelun jälkeen) noin **kolme kertaa viikossa**

10. Hengityksen ja rentouden merkitys

Harjoittelun aikana on tärkeää hengittää luonnolliseen rytmiin.

Palleahengitys:

Pallea ja lantionpohja toimivat **yhteistyössä** sisäänhengityksessä, jossa pallea sekä lantionpohja laskeutuvat hieman alaspäin ja keuhkot levenevät sivuille. Uloshengityksessä pallea ja lantionpohja kohoavat automaattisesti ylöspäin ja **lantionpohja aktivoituu.**

Miksi tärkeää?

- **Lihasten aktivoitumista** voi helpottaa supistuksen aikana tapahtuva uloshengitys.
- Palleahengityksen harjoittelu auttaa myös **rentouttamaan lantionpohjaa.**

10. Hengityksen ja rentouden merkitys

Leikkauksen jälkeen lantionpohjan lihaksesi saattavat olla myös **ylijännittyneet**. Ylijännittyneet lihakset voivat oireilla esimerkiksi **tihentyneenä virtsaamisentarpeena ja kipuna**.

- Silloin tärkeää on lantionpohjan **rentouttaminen**.
- Rentouden ja jännityksen eroa voit opetella tunnistamaan **lantionpohjan tunnistusharjoitteilla**.
- Myös supistusten välissä lantionpohjan täysi rentouttaminen on tärkeää, jotta lantionpohjasi ei muutu ylijännittyneeksi. Rento lantionpohja **vahvistuu ja toimii paremmin!**

Voit rentouttaa lantionpohjaasi myös palleahengityksellä sekä erilaisilla asennoilla, kuten alla olevalla asennolla sekä syväkykyllä.



11. Kivunhoito

Mitä kipu on?

Kipu on elimistön oma vaste johonkin kudoksen vaurioon, jonka tehtävänä on luoda optimaaliset olosuhteet kudoksen paranemiselle.

Joskus leikkauksesta voi syntyä leikkausalueelle hermovaurio ja näin ollen esimerkiksi kohdun poiston jälkeinen kipu voi ilmetä **aavesärkynä**.

Mikäli kipu pitkittyy tai kroonistuu (**yli kolme kuukautta**), olisi hyvä olla yhteydessä terveydenhuoltoon, jolloin voidaan luoda tarkempi suunnitelma kivun hoitoon.

Syöpähoitojen jälkeen yli puolella (55–67 %) naisista esiintyy yhdyntäkipuja. Fysioterapiaharjoitteista ja manuaalisesta hieronnasta on todettu olevan hyötyä lantionpohjan lihasten toiminnan parantamisessa ja kivunhoidossa.

12. Leikkausarpi

Leikkausarvessa voi tuntua kipua, arkuutta, kosketusherkkyyttä tai kutinaa. Kireä arpi voi myös vaikuttaa lantion epäsymmetrisyyteen ja aiheuttaa nivelten liikerajoituksia.

Haavan paraneminen on prosessi, joka kestää **kuukaudesta vuosiin**. Arpeen liittyvää kireyttä ja siitä johtuvia tunteuksia voidaan vähentää hieronnalla.

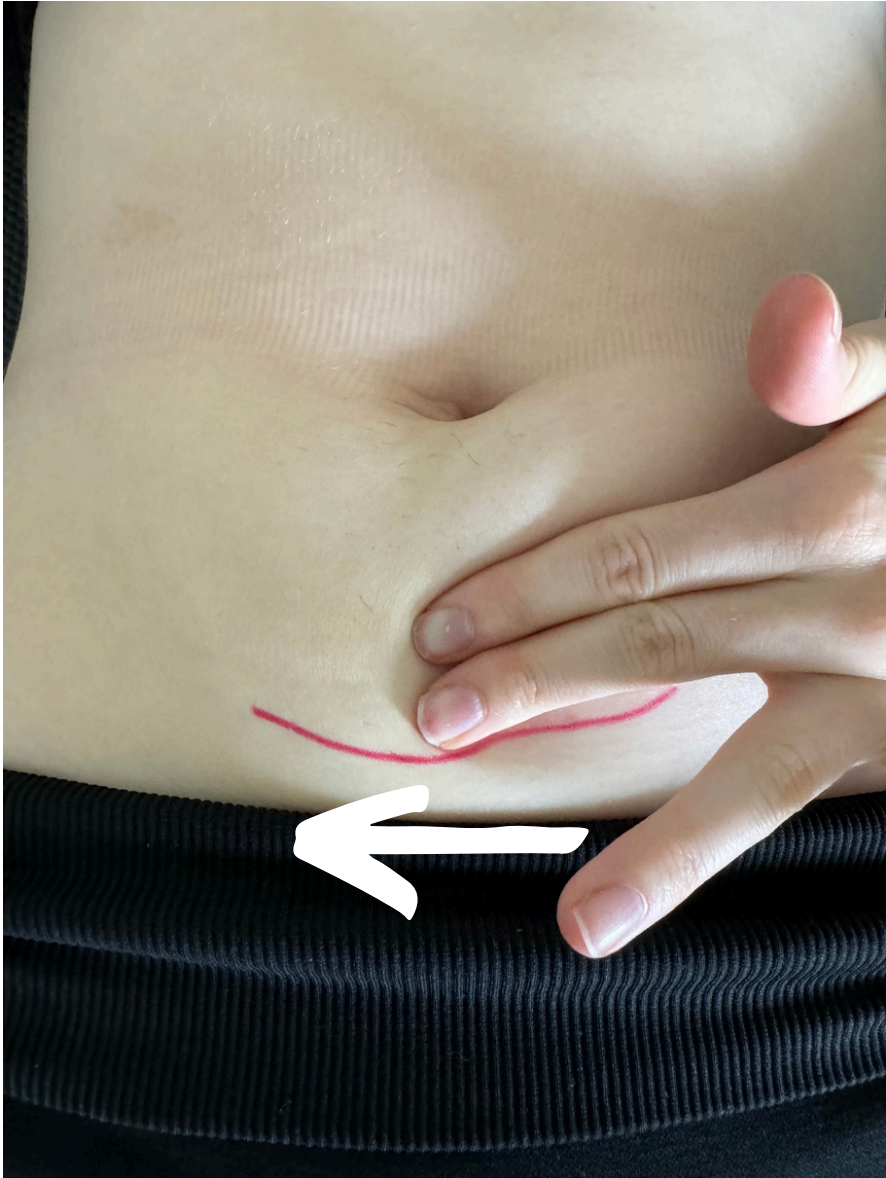
Sinun arpesi on yksilöllinen riippuen muun muassa siitä, onko leikkaus ollut avoleikkaus vai tähystysleikkaus. **Samat hierontaohjeet** pätevät kuitenkin mihin tahansa arpeen.

Hieronnan hyödyt:

- Irrottaa **arpikudosta** alustasta
- Parantaa arven **joustavuutta**
- Vähentää arpeen liittyvää **kireyden** tunnetta

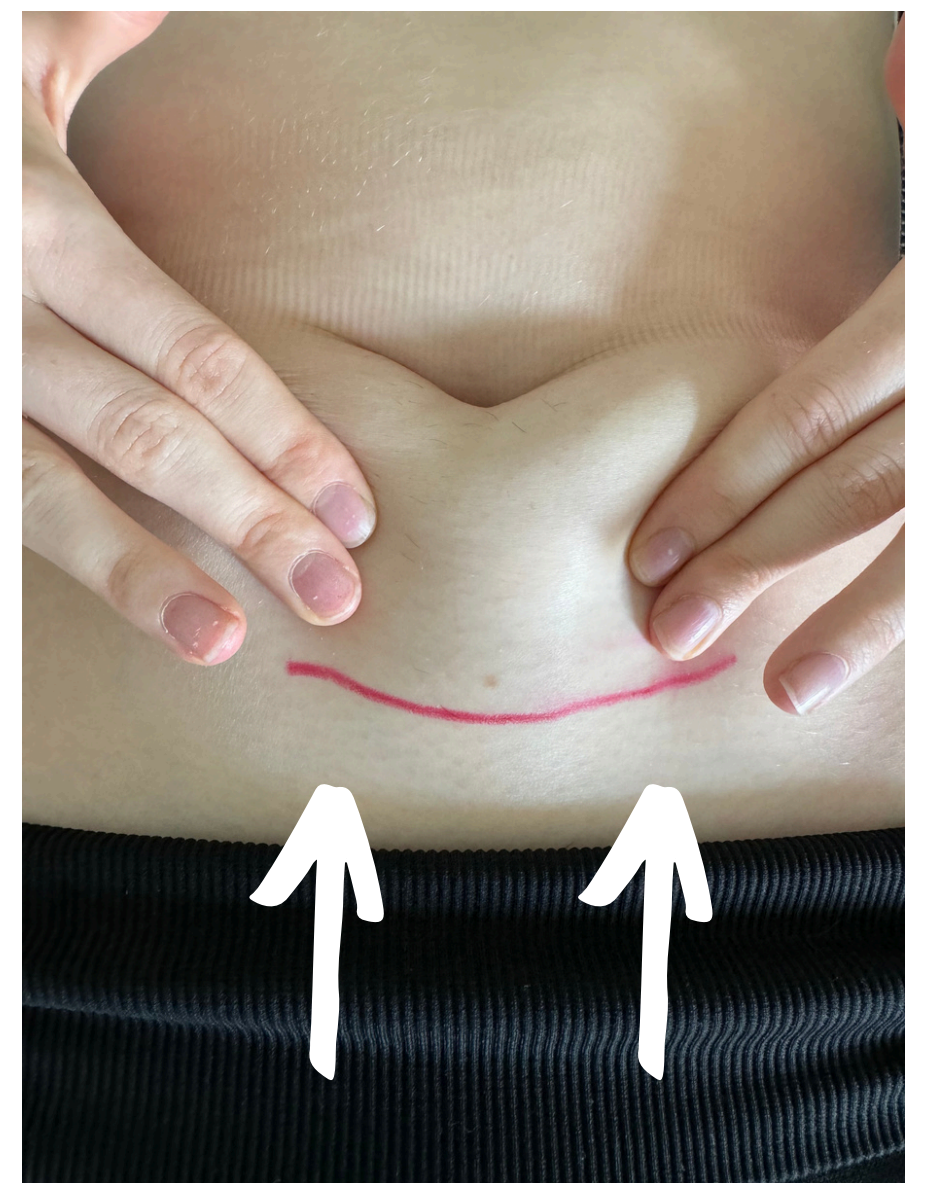
12. Arvenkäsittely- kotiohjeet

Aloitus: Varmista, että haava on täysin parantunut ennen hieronnan aloittamista! Apuna hieronnassa voit käyttää perusvoiteita, jolloin hieronta voi tuntua helpommalta.



Kevyt hieronta: Aloita arven ympäriltä kevyellä hieronnalla. Painele ihoa niin, että vain iho liikkuu sormiesi mukana. Vältä suoraan arven päältä hieromista.

Intensiivisempi hieronta: Kun arpi on vahvistunut, lisää hierontaa niin, että myös ihon alla olevat kudokset liikkuvat.



Arven liikuttelu: Liikuta arpea eri suuntiin ja nosta sitä sivu- ja pystysuuntaisesti irti alustastaan.

13. Näin saat tukea harjoitteluun

Jos tuntuu että supistukseen on vaikeaa saada tuntumaa, voit ottaa yhteyttä lantionpohjan fysioterapeuttiin.

Lantionpohjan fysioterapeutti voi käyttää erilaisia välineitä supistusvoiman mittaukseen ja ohjata supistusta henkilökohtaisesti.

Mikäli sinulla esiintyy voimakkaita oireita kuten häiritsevää virtsan- tai ulosteenkarkailua, kipua tai paineentunnetta, kannattaa olla yhteydessä lääkäriin.

*Yhteystiedot, joista **vertaistukea** ja **tietoa**:*



www.gysy.fi



info@gysy.fi



[@gynekologisetsyopapotilaat](https://www.facebook.com/gynekologisetsyopapotilaat)



[@gysy.ry](https://www.instagram.com/gysy.ry)

Keskeisiä lähteitä ja lisälukemista:

- Pelvicus. 2024. Lihasvoimaa lantioon sisäisesti ja ulkoisesti-perusohje naisille. Materiaalipankki potilaalle.
- Bø, K., Berghmans, B., Mørkved, S., Van Kampen, M. 2015 Evidence-based physical therapy for the pelvic floor: Bridging science and clinical practice. Churchill livingstone Elsevier. CPI group. Croydon.
- Monteiro, M., Gouveia, G. 2021. Physiotherapy in the management of gynecological cancer patient: A systematic review.

e

Tämä opas on tehty osana opinnäytetyötä Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttitutkinnossa. Theseus linkki:

<https://www.theseus.fi/handle/10024/869664>

Toimeksiantaja: Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat Ry

Opaan tekijät: Anni Oksanen ja Helka Ruhanen

Videoissa ja kuvissa esiintyvät henkilöt:

Anni Oksanen & Helka Ruhanen, opas tuotettu canvalla

Lantionpohja sivulta kuva: Tiia-Noora Hokkanen, pelvicus 2024

materiaalipankki. <https://www.pelvicus.fi/materiaalipankki-ammattilaiselle/>

Canva kuvapankki 2024

Lisenssi: CC BY-NC-SA