

Seksuaalitoimintahäiriöt ja lantionpohjan fysioterapia

Talvipäivät 7.2.2025

Teija Huhtala

HUS Peijaksen sairaala

Teija Huhtala

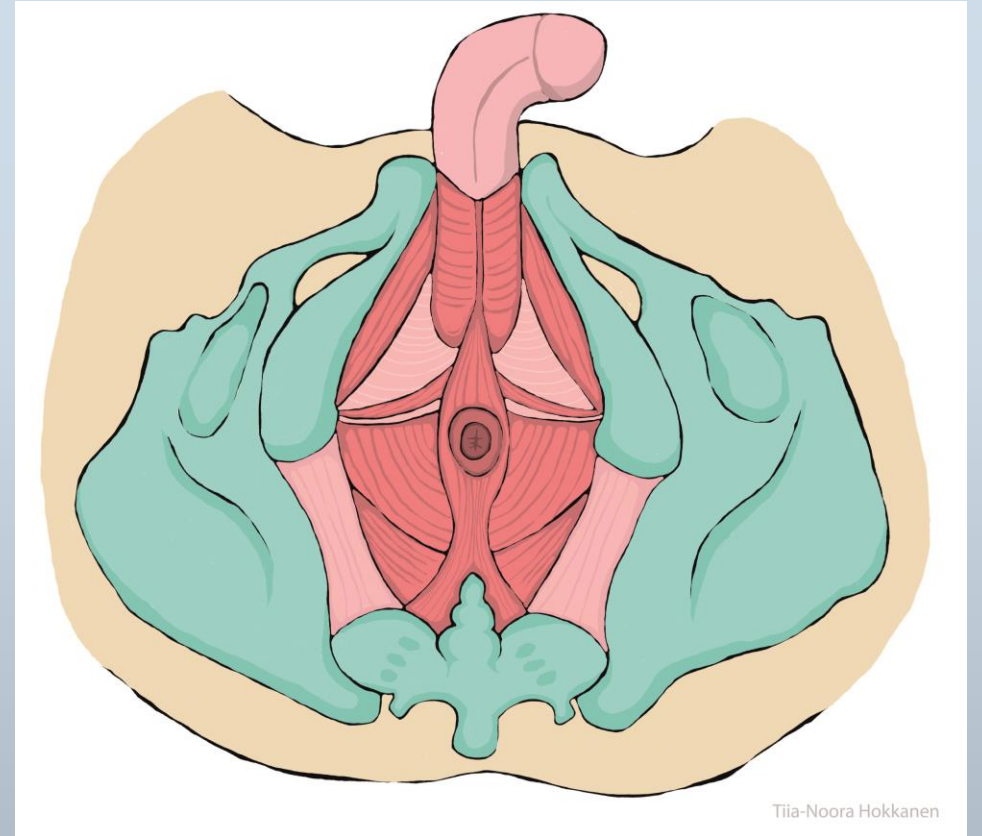
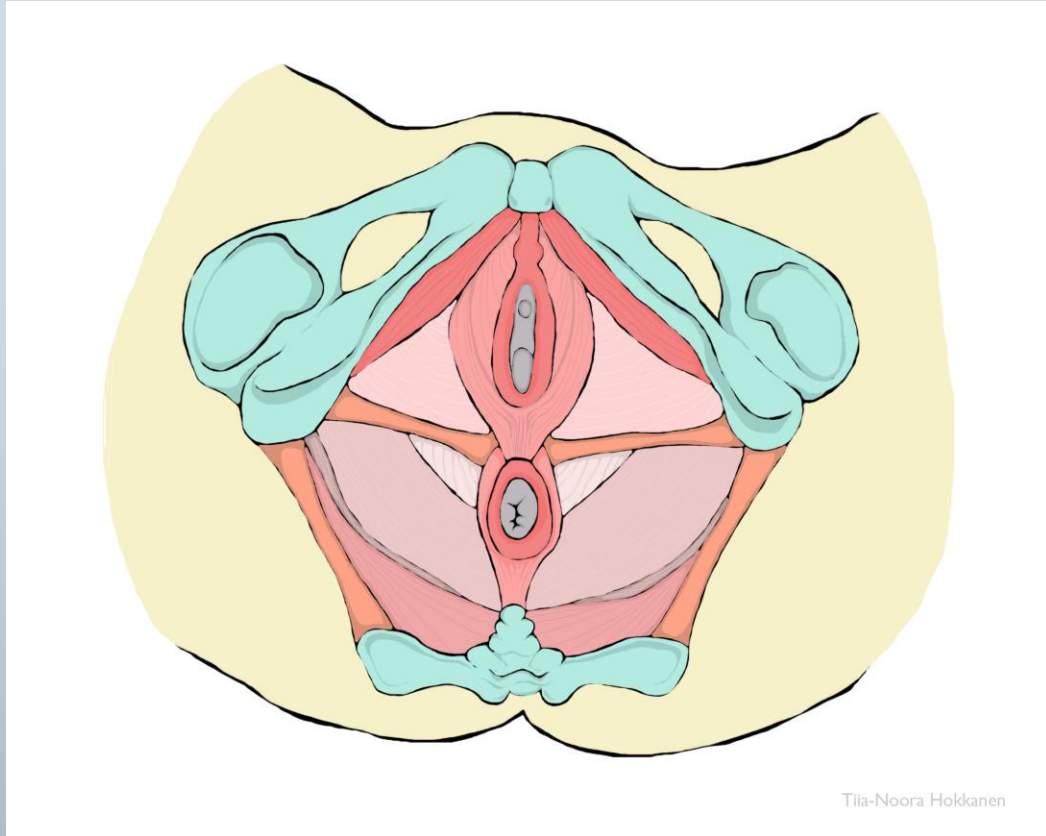
- Fysioterapeutti 1997
- Seksuaalineuvoja 2005
- YAMK Seksuaaliterveyden edistäminen 2011
- Lantionpohjan fysioterapia, miesten lantionpohjan toimintahäiriöt, urologia, seksuaaliterveys
- Kuntoutuksen digitaaliset palvelut
- HUS Peijaksen sairaalan fysioterapia

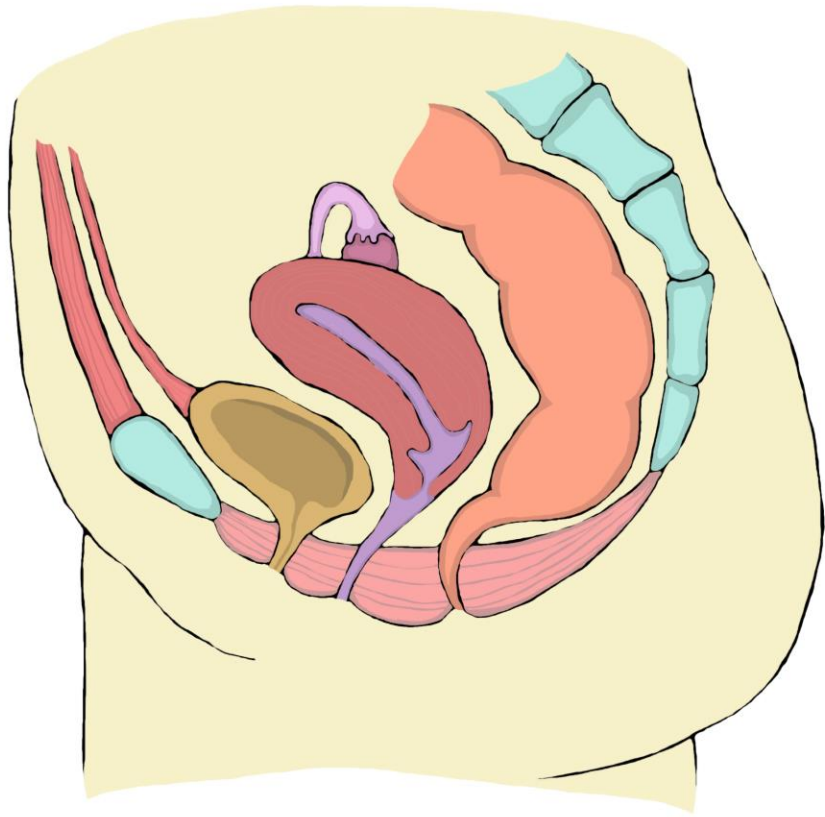
teija.huhtala@hus.fi p. 0504271067

Seksuaalitoimintahäiriöt fysioterapiassa

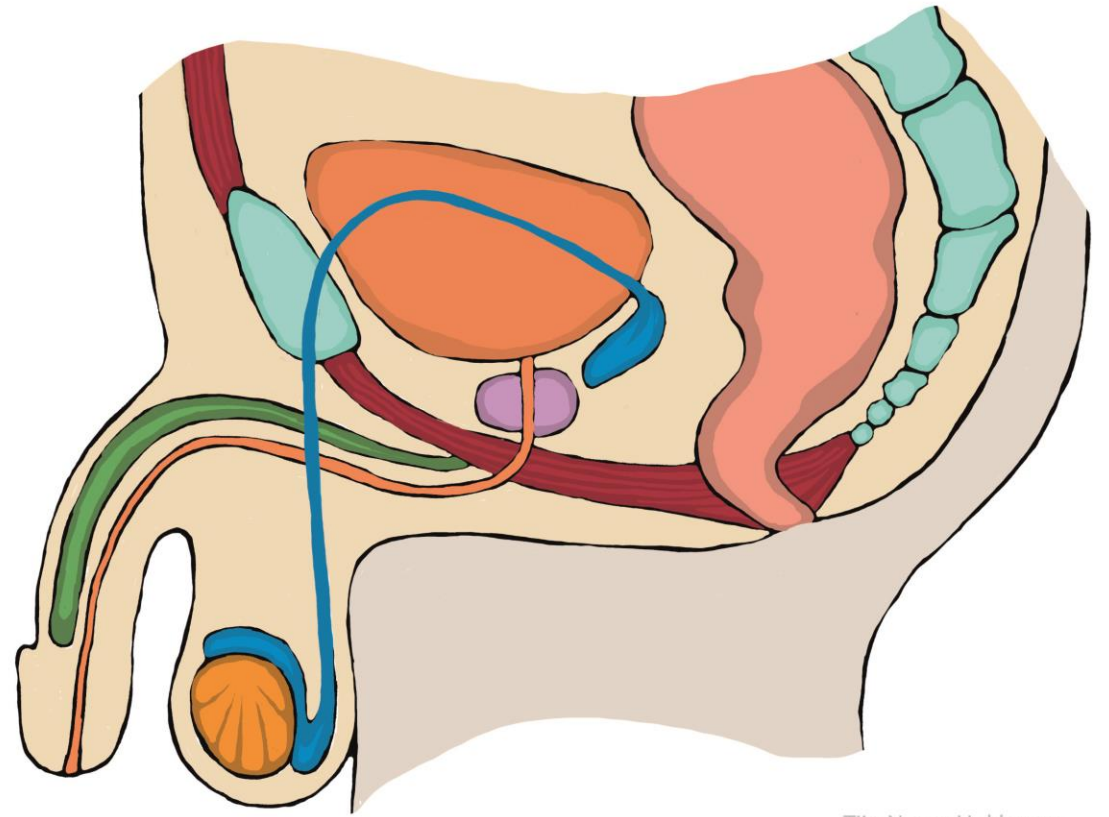
- **Lantionpohjan kipu**
- **Lantionpohjan ylijännitys**
- **Erektiohäiriöt**
- **Ejakulaatio-ongelmat**
- **Klimakturia**

Lantionpohjan lihakset



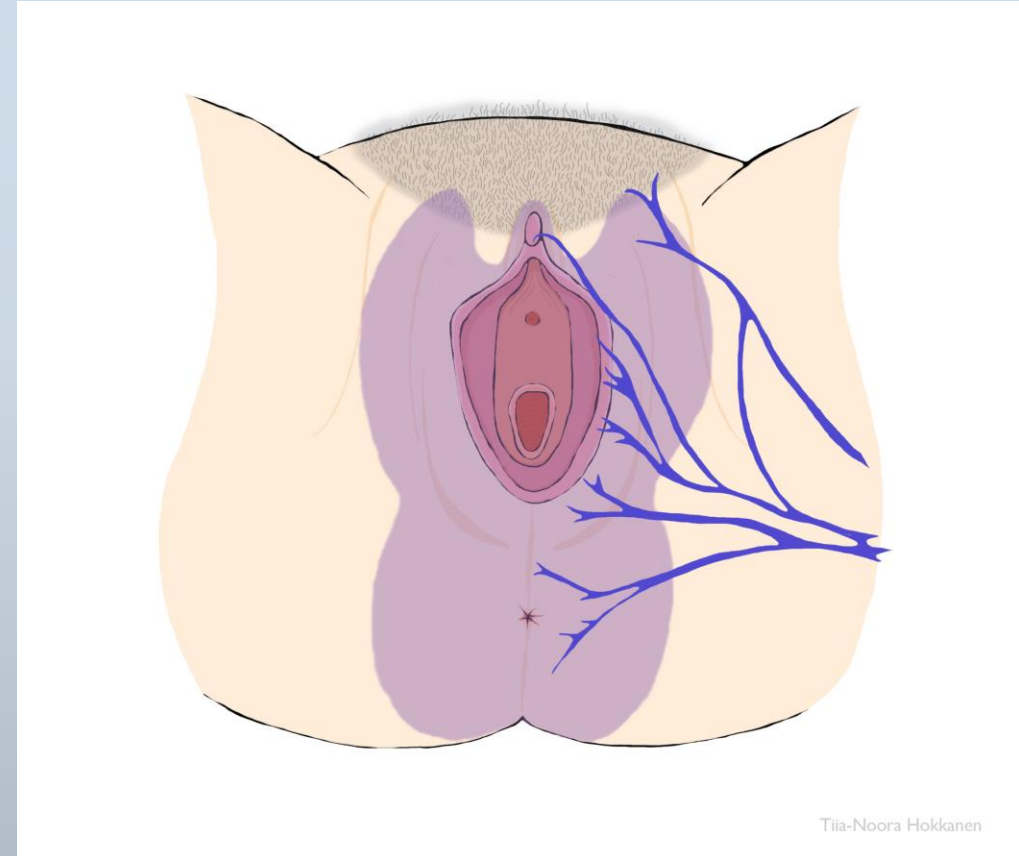
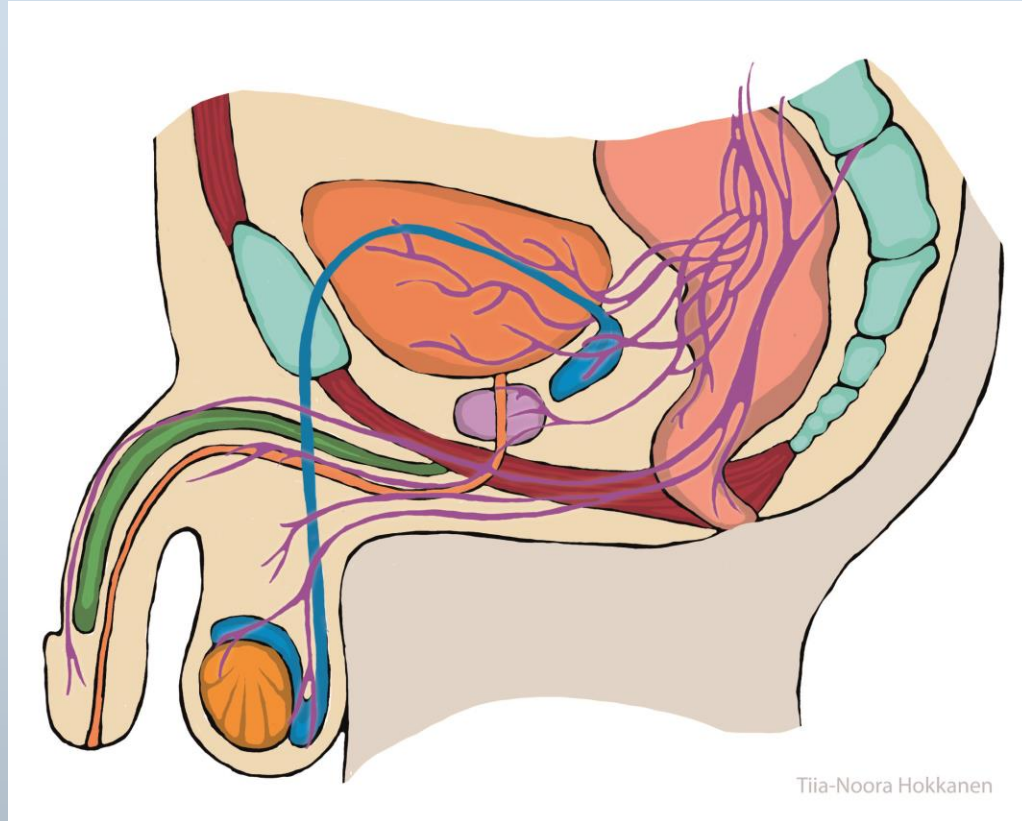


Tiia-Noora Hokkanen



Tiia-Noora Hokkanen

Lantionpohjan hermotus



Seksiin liittyvä kipu

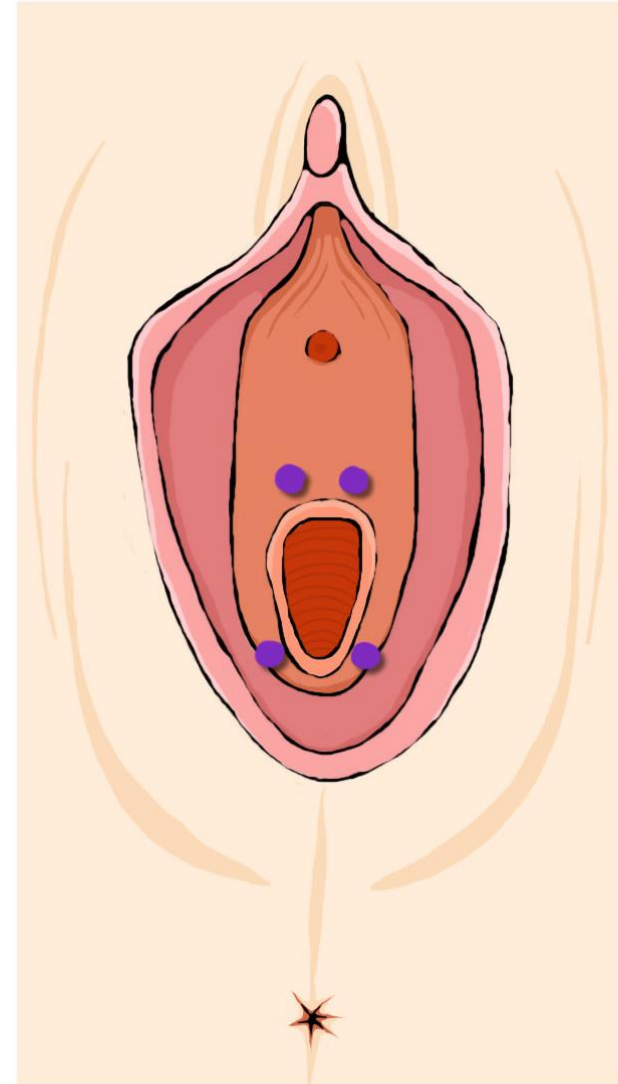
- Toiminnassa, kiihottuessa, laukeamisen aikana tai jälkeen
- Haluttomuus
- Kiihottumisen tai laukeamisen ongelma
- Seksin välttäminen
- Seksuaalinen kaltoinkohtelu tai traumakokemukset?

Kipua seksissä voi aiheuttaa

- Krooninen lantionpohjan kipu(oireyhtymä)
 - CPPS, prostatiitti, prostatodynia
 - Vulvodynia, vestibuliitti, klitoriksen kipu, vaginismi
- Lantionalueen yliaktiivisuus, faskiakireys
- Pudendaalineuralgia
- Endometrioosi
- Laskeumat
- Vasektomian jälkeinen kipu
- Seksitaudit, ulkosynnyttimien ihosairaudet, vyöruusu
- Vatsalihasten erkauma

Vulvodynia

- Syytä ei tunneta
- Oireena emättimen suun kipu, klitoriskipu, yhdyntäkipu, vaginismi tai koko vulvan alueen kipu
- Hoito: lantionpohjan ft, seksuaaliterapia, kipulääkkeet, öljyt, leikkaus



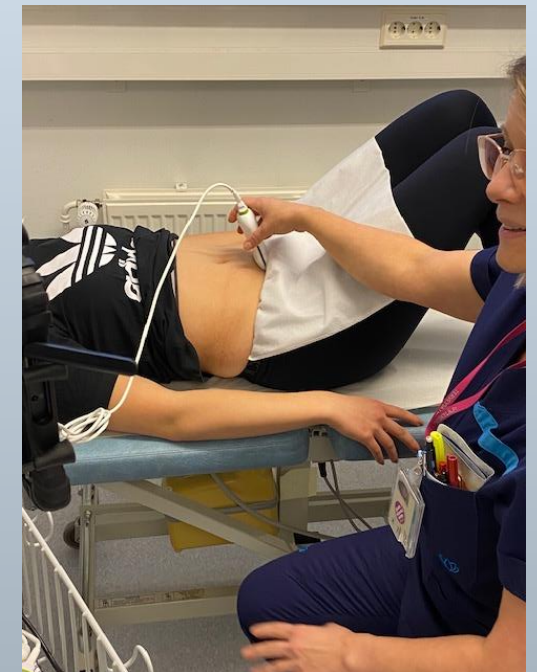
Erektiohäiriö ja ft

- Lievä tai keskivaikea erektiohäiriö
- Yhtenä osana hoitoa
- Fysioterapia edullinen, ei haittavaikutuksia
- Asiakkaan sitoutuminen itsehoitoon ja harjoitteluun
- Moniammatillinen yhteistyö, psykofyysinen näkökulma

Fysioterapiamenetelmät

Tutkiminen ja arviointi

- huolellinen anamneesi
- lantionpohjan perustutkimus
- EMG
- Ultraääni
- Palpaatio



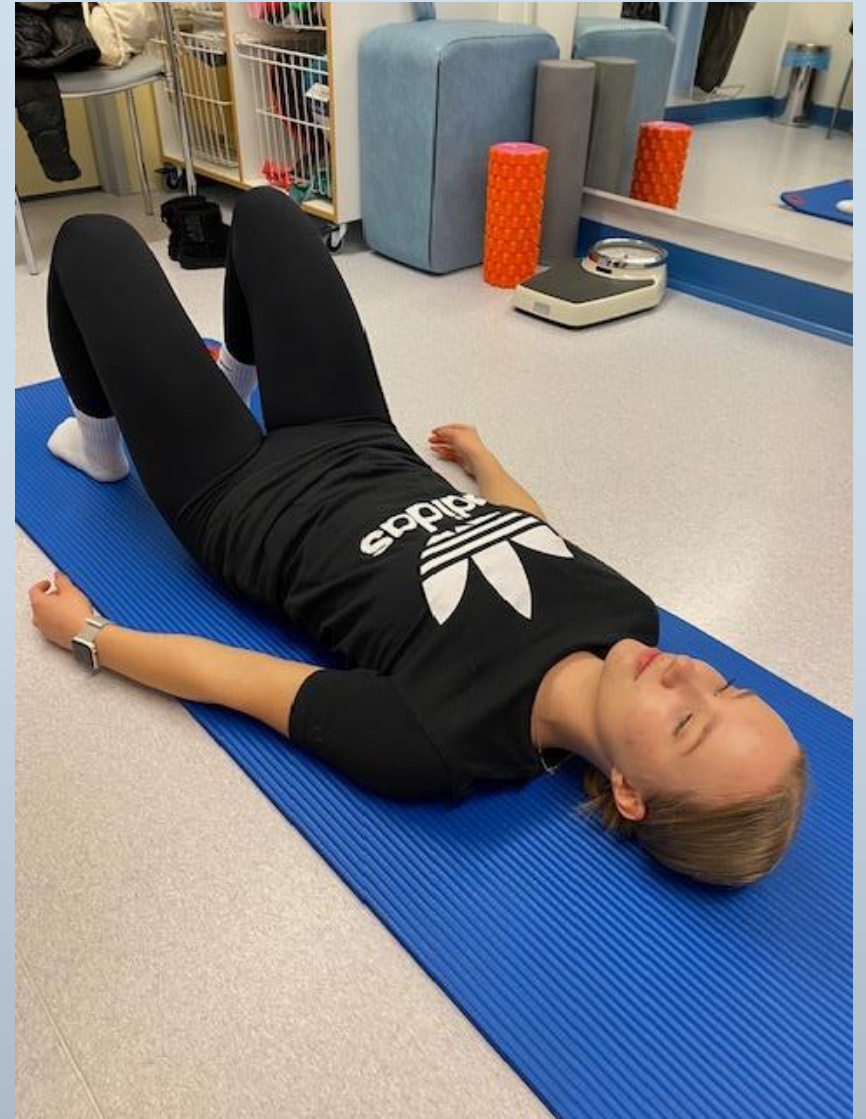
Terapeuttinen harjoittelu

- lantionpohjan lihasharjoitukset
- lantionpohjan rentouttaminen
- faskiaharjoitukset
- venyttelyt
- hengitysharjoitukset



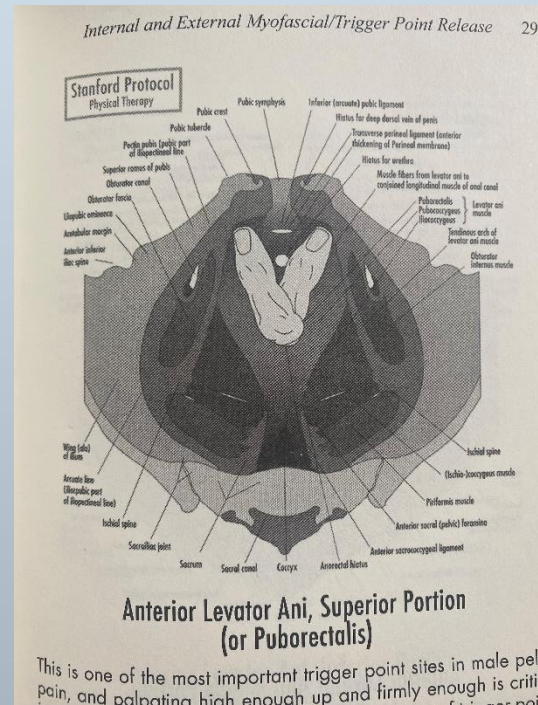
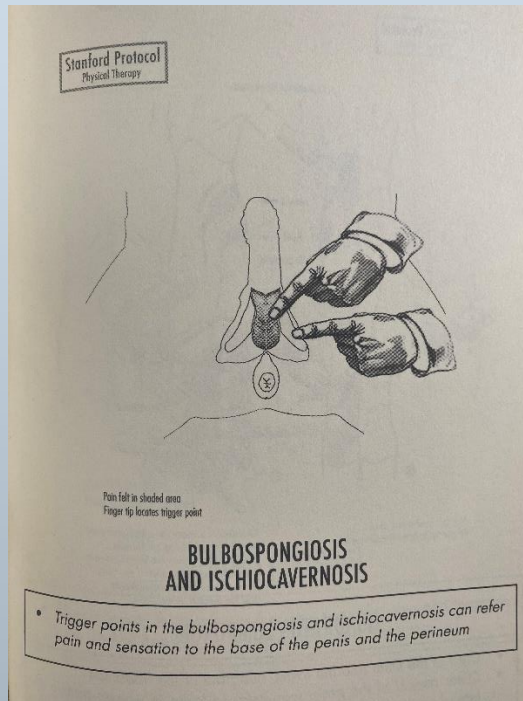
Lantionpohjan lihasharjoitus

- Nipistys
- Supistus
- Nosto ylöspäin



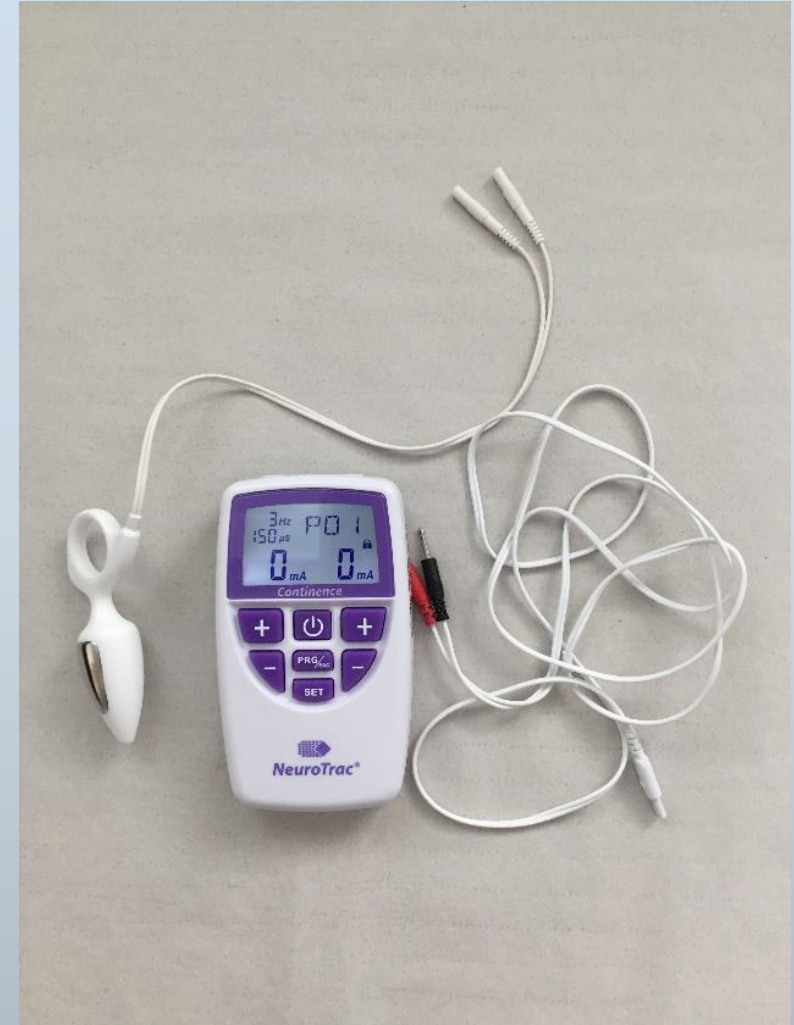
Manuaalinen terapia

- myofaskiaalinen käsittely
- arpikudoskäsittely
- itsehoito-ohjeet



Sähköstimulaatiohoidot

- kotiharjoituslaitteet
- NEMS- aktivoiva sähkö (30/40Hz)
- TNS- kipusähkö



Apuvälineohjaus

- dilataatiosauvat
- penispumppu
- penisrenkaat
- penistuet
- penetraatio pehmennin
- vibraattorit
- masturbaattorit
- strap-on
- aistisormet



Kuntoutumistalo: Keinoja arven itsehoitoon



- Terveyskylä -
>Kuntoutumistalo ->
Kuntoutujalle -> Ihon
ongelmat -> Arven
itsehoito-opas

Keinoja arven itsehoitoon

Ota arven hoito osaksi arkeasi.

Voit aloittaa arven hoidon heti haavan paranemisen jälkeen. Voit kokeilla samoja keinoja myös vanhemman arven hoidossa. On yksilöllistä, miten pitkään arpi reagoi hoitoon.

Mikäli et ole varma onko haavasi parantunut, kysy neuvoa terveydenhuollon ammattilaiselta. Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita tai kysy tarvittaessa neuvoa terveydenhuollon ammattilaiselta, mitkä ohjeet sopivat sinulle.

Alla on kerrottu, miten voit hoitaa arpeasi.

Arven paraneminen vie aikaa ja on yksilöllistä. Anna itsellesi aikaa tottua arven aiheuttamiin tuntemuksiin. Jatka itsellesi tärkeiden asioiden tekemistä arvesta huolimatta.

Rasvaa



Hiero



Venyttely



Liiku



Suojaa arpea auringolta



Totuta arpea kosketukseen



AIHEESEEN LIITTYVÄÄ

- Mikä on arpi?

Kuntoutumistalo: Lantionpohjan lihasten jännityksen kuntoutusopas

Lantionpohjan lihasten jännityksen kuntoutusopas

Lue itsehoitokeinoista lantionpohjan lihasten jännitykseen liittyen. Tätä opasta voit käyttää lantionpohjan lihasten jännityksen itsehoidon apuna ja tukena omatoimiseen harjoitteluun. Opas on suunnattu ensisijaisesti naisten lantionpohjan lihasten jännittyneisyyden hoitoon. Suuri osa ohjeista soveltuu kuitenkin myös miehille. Huomioithan, että tämä opas on yleisopas. Noudata aina ensisijaisesti yksilöllisesti saamiasi ohjeita hoitoosi ja kuntoutumiseesi liittyen. Pyydä tarvittaessa terveydenhuollon ammattilaisen ohjausta, jos olet epävarma mitkä ohjeet soveltuvat juuri sinulle.

> Mistä lantionpohjan lihasten jännittyneisyys johtuu?

> Miten voin helpottaa lantionpohjan lihasten jännittyneisyyttä?

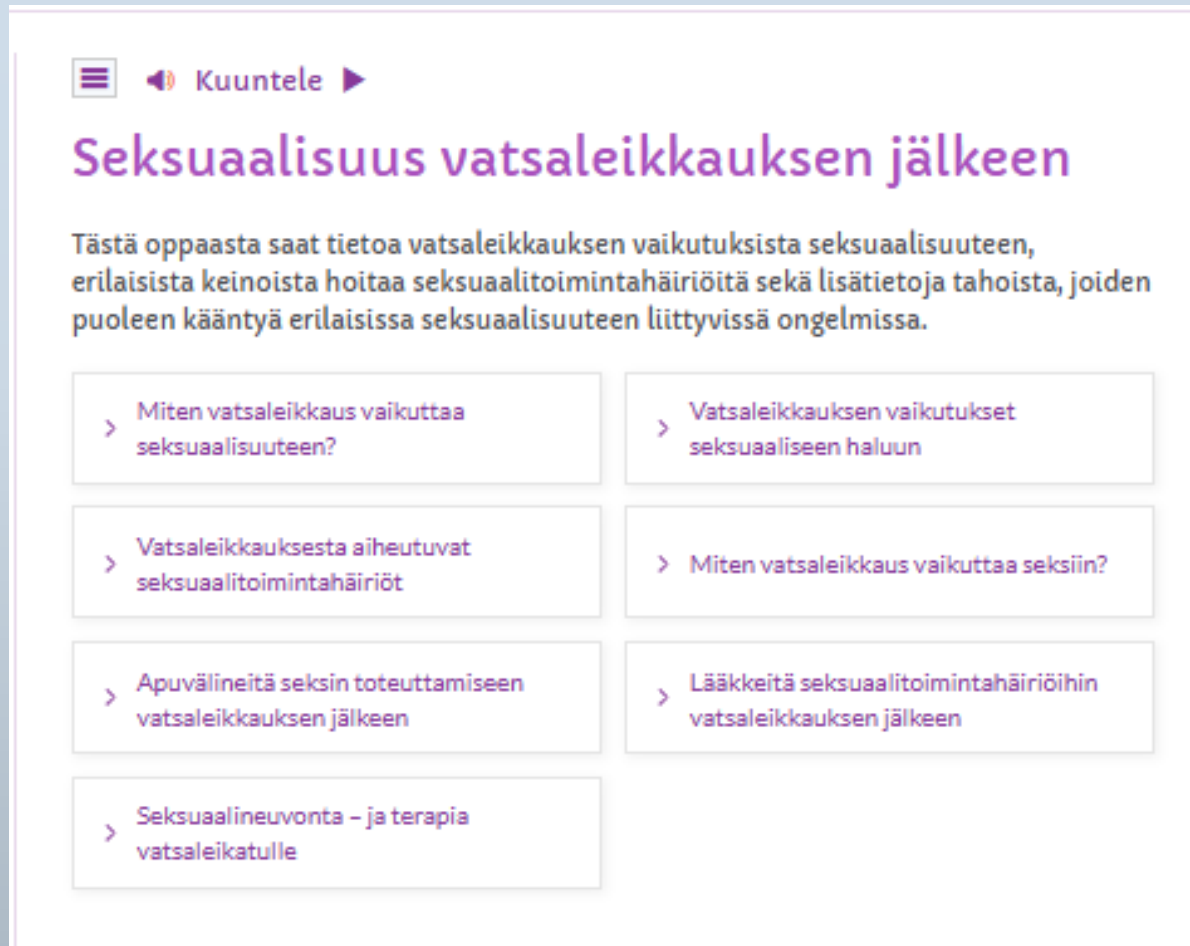
> Mistä saan apua lantionpohjan lihasten jännittyneisyyteen?



TERVEYSKYLÄ.FI

- Kuntoutumistalo ->
Kuntoutujalle ->
Lantionpohjan ongelmat ->
Lantionpohjan lihasten jännityksen kuntoutusopas

Kuntoutumistalo: Seksuaalisuus vatsaleikkauksen jälkeen



☰ 🔊 Kuuntele ▶

Seksuaalisuus vatsaleikkauksen jälkeen

Tästä oppaasta saat tietoa vatsaleikkauksen vaikutuksista seksuaalisuuteen, erilaisista keinoista hoitaa seksuaalitoimintahäiriöitä sekä lisätietoja tahoista, joiden puoleen kääntyä erilaisissa seksuaalisuuteen liittyvissä ongelmissa.

- > Miten vatsaleikkaus vaikuttaa seksuaalisuuteen?
- > Vatsaleikkauksen vaikutukset seksuaaliseen haluun
- > Vatsaleikkauksesta aiheutuvat seksuaalitoimintahäiriöt
- > Miten vatsaleikkaus vaikuttaa seksiin?
- > Apuvälineitä seksin toteuttamiseen vatsaleikkauksen jälkeen
- > Lääkkeitä seksuaalitoimintahäiriöihin vatsaleikkauksen jälkeen
- > Seksuaalineuvonta - ja terapia vatsaleikatulle



- Terveyskylä -> Kuntoutumistalo
-> Leikkaukset ja kuntoutuminen -> Seksuaalisuus vatsaleikkauksen jälkeen

Tutkimuksia

- Huhtala Teija. 2011. JAMK. Fysioterapia miesten seksuaalitoimintahäiriöiden hoitomenetelmänä <https://www.theseus.fi/handle/10024/32290>
- Bary Bergmans: Physiotherapy for pelvic pain and female sexual dysfunction: an untapped resource. Int Urogynecol Journal 2018 May;29(5):631-638.
- Masterson & al :Comprehensive pelvic floor physical therapy program for men with idiopathic chronic pelvic pain syndrome: a prospective study. Transl Androl Urol 2017 Oct;6(5):910–915

Kiitos

