



SPIRALVUOÐÐU

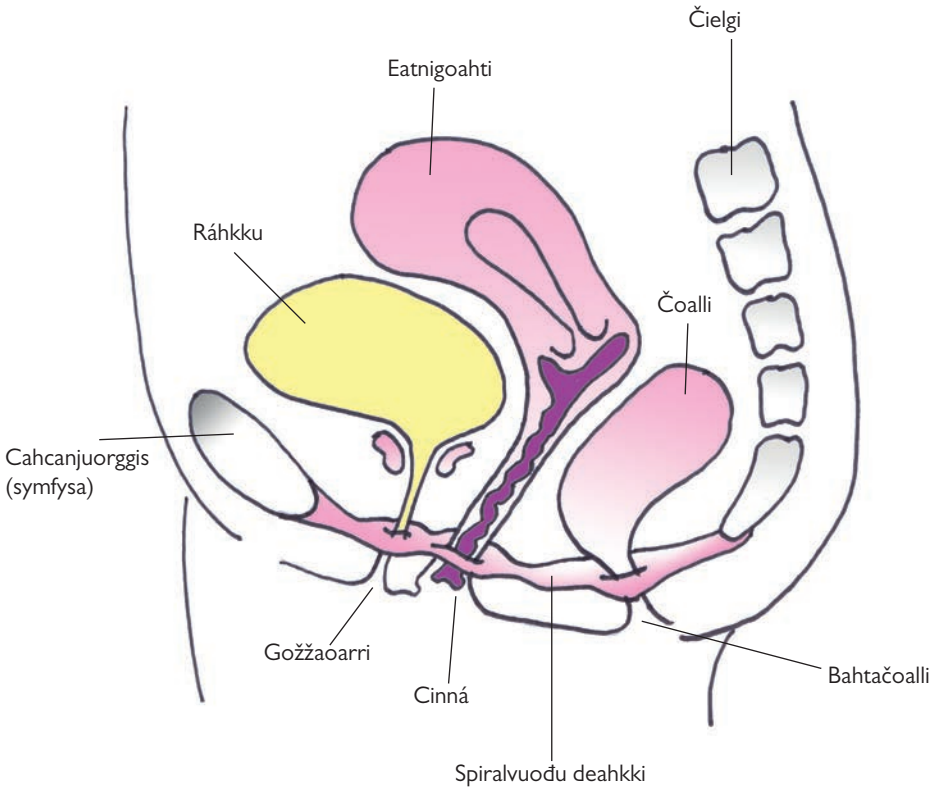
Norsk Fysioterapeutforbunds faggruppe for kvinnehelse
kvinnehelse@fysio.no, www.fysio.no/kvinnehelse



Guovdageainnu suohkan dearvvašvuodastašuvnna bokte lea jorgalan gihppaga ovttasbarggus jorgaleddjiguin Ravnna Turi Henriksen ja Mikkel Magnus Utsi/Kautokeino kommune ved helsestasjon har i samarbeid med oversetterne Ravnna Turi Henriksen og Mikkel Magnus Utsi oversatt brosjyren.
NFF lobi vuodul/Med tillatelse fra NFF. Čakčamánu/september 2020.

MII LEA SPIRALVUOĐDU?

Spiralvuodus leat golmmageardánis deahkit siskkobealde čoarvedávttiid, ja dát deahkit leat laktásan oktii spiralvuodđun ja šaddan dego láhttin gorudii. Gužžoarri, cinná ja bahtačoalli mannet čada dáid dehkiid. Spiralvuodu doaimma lea earret eará eastadit vai dáhtukeahttá ii suoda gužža, báika ja áibmu, ja dat hehte maid dan ahte dát orgánat mat gullet čoarvedákteorgánaide eai johtás vulosgvlui.



Gožžainkontineansa

Dáhtukeahes gožžaribaheapmi šaddá go deatta gožžaráhkus lea stuorit go deatta mii lea birra gožžoari. Leat mánggalágaš šlájat, ja dábálaččamusat leat:

- huššainkontineansa - gožžaribaheapmi mii šaddá go lea fysalaččat aktiiva (njuike, viehká ja lokte losebuš diŋggaid) dahje eará ražasteapmi (gossa, gasttiha dahje reašká).
- Urge inkontineansa - gožžaribaheapmi šaddá go lea goččaahkes ráhkku. Fáhkka ja dáhtukeahes gožžaribaheapmi sáhtta šaddat go dovddat dus lea gožžahehti, muhto don it nagot doallat. Urge lea enjgelassátni ja sáhtta mearkkasit garra gožžahehti.



Goappaš dát šlájat seahkálaga ii leat eahpedáalaš.

Anála-inkontineansa

Anála-inkontineansa lea go dáhtukeahhtá ribaha juogo báikka ja/dahje áimmu. Báhtačoalli lea čoliid olggumus čoalli ja addá dieđu vuoignamaččaide baikaheadi go dievva. Dat ahte nagodit maŋidit baikima dahje doallat áimmu lea kompleaksa dahku, ja dat doaibma sáhtta láivut jus dovodosuonat (nearvvat), spiralvuodu deahkit dahje vuoččecuoccat (cuoccat mat vuoččudit láktasa rumašosiide mat dárbašit láktasa) leat vaháguvvan.

Vuolledábiidprolápssa

Vuolledábiidprolápssa vuolga das go okta dahje eanet orgánat mat gullet čoarvedákteorgánaide (gožžaráhkku, eatnigoahti, čoalli dahje bahtačoalli) njassagohtet cinná guvlui. Vuolledábiidprolápssa dovdomearkkat leat ahte don dovddat dávjá váibbasvuoda, vuolledábiin dovdo dego deaddu ja unohasvuohta ja váibbasvuohta, ja dus sáhtta leat dovdu ahte juoga livččii dego gahčcame olggos.

RISKAFAKTORAT

Gožžainkontineansa, anála-inkontineansa ja vuolledábiidprolápsa; dain leat olu seammálágan riskafaktorat, áhpehisvuohta ja máná riegádahttin leat dábálemos álgosivvan dáidda bárttiide. Dadis go eatnigoahti stuorru, de deaddašuvvá gožžaráhkku ja čolait, ja inkontineansa lassána áhpehisdilis. Spiralvuđđui čuohcá deaddu máná riegádahttimis, ja dat deaddašuvvan váikkuha dan ahte fátnet ja boatkanaddet deahkkesárrasat ja dovodosonat (nearvvat). Čuovvumuš das lea ahte geahnohuvvá duvdafunkšuvdna mii lea cinnáseainnis ja cahcanjuorgásis. Riska oazžut inkontineansa ja vuolledábiidprolápsa lassána muhtin dávddaid geažil; jus dus leat nevrologalaš dávddat, guhkálmaš obbondávda (kronalaš garračovji), kirurgalaš čuohpadeapmi, suonjardákkodeapmi ja buoidivuohta. Ahkemolsun ja hormonaláš nuppástumiid váikkuhit maiddái cahcanjuorgása funkšuvdnii. Dasa lassin návccahuvvet deahkit vuolledábiin dađi mielde go ahki lassána.

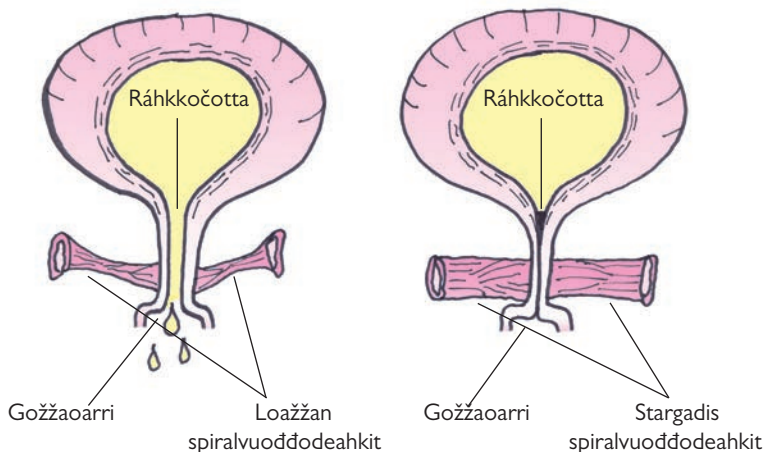


MANNE HÁRJEHALLAT SPIRALVUODU?

Vaikko don leat fysalaččat aktiiva ja hárjehalat eará osiid gorudis, de eai dan dihte nanosnuva spiralvuodu deahkit.

Spiralvuodu dehkiid berre, nu movt dehkiid muđuige, spesifihkalaččat hárjehit. Go rivttes láhkái hárjehallá starggasmahttit spiralvuodu,

de assot deahkit ja givrot deahkit. Dasa lassin loktana spiralvuodu posišuvdna čoarvedávttis, ja dat addá buoret struktuvrralaš duvdaga čoarvedákteorgánaide. Go spiralvuodudeahkit leat bures starggasnuvvan, de dat hoahpubut ja fámolaččat geassásit oktii dalle go lea dárbu doallat gočča, baikka dahje áimmu. Dutkamat čájehit ahte spiralvuodu hárjehallan, maiddái áhpehisvuodas ja riegá-dahttima maŋŋil, lea ávkkálaš vai eastada ja dikšu inkontineansa ja vuolledábiidprolášpa. Maiddái boarrásit olbmuid lea buorren ávkin starggasvuoda hárjehallat. Hui ollu nissonat geain lea hušša-inkontineansa, muosáhít ahte šaddá buoret, dahje áibbas buorre, maŋŋi l intensiiva spiralvuodđohárjehallama. Dasa lassin muhtimat muosáhít seksuálaeallima buorebun go lea stargasit spiralvuoddu.



Spiralvuodu hárhállan ii leat váttis eaige das leat liige-váikkuhusat. Don fertet hárhállat rivttes ládje, beaktilit ja systemáhtalaččat guhkes áiggi. Sáhtta ádjánit 3 -6 mánu áigge ovdalگو albma ávki dovdo. Jus ii ovdán, dahje don eahpidat hárhállat go rivttes ládje, de berret doaktáriin gulahállat vai son guorahállá ja hutká doaimmabijuid. De don sáddejuvvot fysioterapeuta lusa geas lea spesialgelbbolašvuohhta dán suorggis. Fysioterapeuta veahkeha heivejit individuála hárhállan-programma, ja vaikko lassi veahkkeneavvuid nu go biofeedback dahje elektrostimulereima.



Čohkkát stuolus ja hářčát, ja gardnjiliiguin mieigat stuolločielggi vuostá.



Čohkkát ruossalasjulggiid.



Čuožžut njealjegoantái ja hářčut, ja goruda bajitoasi vuoingastahttit gardnjilid alde. Go ná čuožžu, de ii leat deaddu spiralvuđđui.

MOVT HÁRJEHALLAT SPIRALVUOĐU?

Mii eai oainne spiralvuođu dehkiid, ja sáhttá leat váttis daid dovdat. Dan dihtii leage váttis daid hárjehallat rievttis ládje ja beaktilit. Go deahkki geassása čoahkkái rievttis ládje, de dat dovdo dego lihkastat sisaguvlui ja vuolledábit dego loktanit ja šaddá dovdu ahte giddana dahje snorrana birra gožžaráhku, cinná ja bahtačoali. Ferte váruhit vai hárjehallamis eai lihkas stuora deahkkečoahkit mat leat čoavjji, bađa ja čoarbbeliid birra. Vuoignat galgá dábálaččat. Don it galggaše dovdat deattu vulosguvlui go rohttet čoahkkái spiralvuođu.

Iskan dihte dagat go don rievttis ládje spiralvuođu čoahkkáigeassima, de sáhtát geahččalit bissehít dahje goahcat gožžacirguma go leat gožžame. Dán dagat dušše iskama dihte, itge geavat dan dásseidis hárjehallamii.



Veallát čoavjje nalde ja nuppi juolggi molket. Go ná veallát, de ii leat makkárge deaddu spiralvuđu.



Veallát čielggi nalde ja sojahit čippiid. Go ná veallát, de ii leat makkárge deaddu spiralvuđu.

HÁRJEHALLANPROGRAMMA

Vállje muhtin vuogi mas julggiid doalat guhká-laga vai it geavat eará dehkiid. Čavge dehkiid mat leat birra gožžaráhku, cinná ja bahtačoali. Čavge nu olu go nagodat, muhto ale geavat eará dehkiid. Várut ahte don it dan seammás rohtte vuoiŋŋahaga garrasit dahje it dolle vuoiŋŋahaga badjelmeriid. Ovdamearkkat dain vugiin leat čájehuvvon siidduin mat leat ovdalis.

1. Doala juohke čoahkkáigeassima 6–8 sekunda. Jus álggos lea váttis dan dahkat, de álgge oanehit doallamiin ja lasihat optimála dássái juohke hárhjhallamis. Lasit dadistaga man galle geardde geardduhat gitta dassáži go veaját 8–12 geardde geardduhit. Hárjehala golbma hárhjhallanráiddu juohke beavvi. Hárjehallama sáhtát ovddidit nu ahte dagat golbma hoahpus čoahkkáigeassima loahpageahčen dan áiggis go leat doallame sisa dehkiid. Don sáhtát golbma hárhjhallanráiddu dahkat maŋŋalaga mas lea oanehis bottoš gaskkas juohke ráiddu maŋŋil, dahje sáhtát dahkat hárhjhallanráidduid beavvi guhkkodaga mielde. Daga nu mo šaddá buoremus kvalitehta, ja mii heive du bargo- ja eallindillái.



Čuočo nu ahte čoarbbealdeahkit vuoiŋŋastit.



Rohtte čoahkkái spiralvuodu ovdalگو loktet

2. Gease čoahkkái spiralvuodu ovdal go álggát aktivitehtain mii addá deattu čoavjeoažžái ja dahká ahte bahábut dáhpáhuvvá gožžaribaheapmi (ovdamearkka dihte jus loktet, gosat, gasttát, njuiket, viegat, sit-ups: id dagat).

Norsk Fysioterapeutforbund,
Pb. 147 Sentrum,
0102 Oslo
Tlf. 22 93 30 50
nff@fysio.no, www.fysio.no