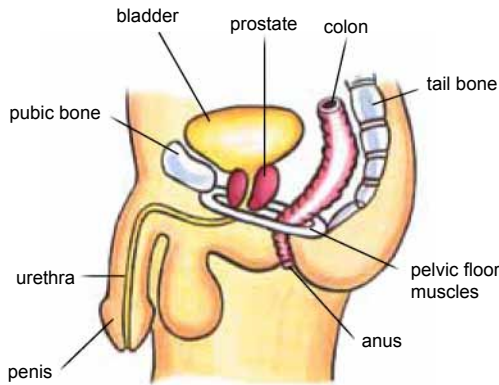




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock from the tailbone at the back, to the pubic bone in front.

A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



WHY SHOULD I DO PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING?

Men of all ages need to have strong pelvic floor muscles.

Pelvic floor muscles can be made weaker by:

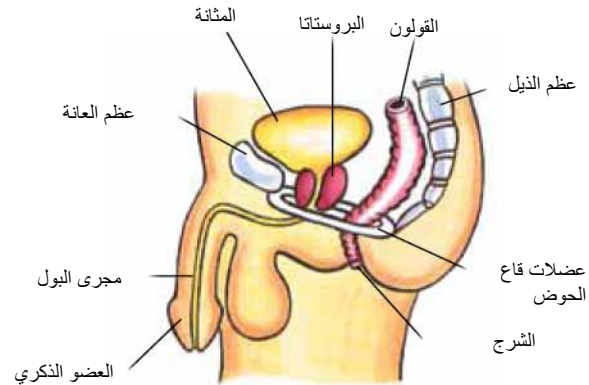
- surgery for bladder or bowel problems;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough, bronchitis or asthma); or
- not being fit.

Men with stress incontinence – that is, men who wet themselves when they cough, sneeze or are active – will find pelvic floor muscle training can help in getting over this problem.

ما هي عضلات قاع الحوض؟

يتكون قاع الحوض من طبقات من العضلات وغيرها من الأنسجة، وتمتد هذه الطبقات مثل السرير المعلق من عظمة الذيل في الخلف إلى عظمة العانة في الأمام.

وتدعم عضلات قاع حوض الذكر مثانته وأمعائه الغليظة (القولون)، ويمر الإحليل وفتحة الشرج عبر عضلات قاع الحوض. إن عضلات قاع حوضك تساعدك في التحكم بمثانتك وأمعانك. وهي تساعد أيضا الوظيفة الجنسية. لذلك من الضروري الحفاظ على عضلات قاع حوضك قوية.



لماذا علي ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض؟

يحتاج الرجال من كافة الأعمار إلى عضلات قاع الحوض القوية.

ويمكن أن تضعف الأمور التالية من قوة عضلات قاع الحوض:

- جراحة لتصحيح مشكلات المثانة أو الأمعاء؛
- الإمساك؛
- البدانة؛
- رفع الأثقال؛
- السعال المستمر لفترات طويلة (مثل سعال المدخن، التهاب الشعب الهوائية أو مرضى الربو)؛ أو
- عدم اللياقة البدنية.

وسيجد الرجال المصابون بسلس البول التوتري – أي الرجال الذين يبللون أنفسهم عند السعال، العطس أو ممارسة النشاط البدني – أن تمارين عضلات قاع الحوض تساعدكم في التغلب على هذه المشكلة.



Pelvic floor muscle training may also be of use for men who have an urgent need to pass urine more often (called urge incontinence).

Men who have problems with bowel control might find pelvic floor muscle training can help the muscle that closes the back passage. This muscle is one of the pelvic floor muscles.

WHERE ARE MY PELVIC FLOOR MUSCLES?

The first thing to do is to find out which muscles you need to train.

1. Sit or lie down with the muscles of your thighs and buttocks relaxed. It may be helpful to use a hand mirror to watch your pelvic floor muscles as they pull up.
2. Squeeze the ring of muscle around the back passage as if you are trying to stop passing wind. Now relax this muscle. Squeeze and let go a couple of times until you are sure you have found the right muscles. Try not to squeeze your buttocks.
3. When you go to the toilet to empty your bladder, try to stop the stream of urine, then start it again. Do this to learn which muscles are the right ones to use - but only once a week. Your bladder may not empty the way it should if you stop and start your stream more often than that.
4. Stand sideways in front of a mirror with no clothes on. As you pull in your pelvic floor muscles strongly and hold them, you should see your penis draw in and your scrotum lift up.

If you don't feel a distinct "squeeze and lift" of your pelvic floor muscles, or if you can't slow your stream of urine as talked about in Point 3, or you do not see any lift of your scrotum and penis as talked about in Point 4, ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse. They will help you to get your pelvic floor muscles working right. Men with very weak pelvic floor muscles can benefit from pelvic floor muscle training.

كما ويمكن لتمرارين عضلات قاع الحوض إفادة الرجال الذين يشعرون بالرغبة الملحة في التبول أكثر من الاعتيادي (ويعرف بالسلس الإلحاحي).

أما الرجال الذين يواجهون مشكلات التحكم في التبرز فقد تساعد تمارين عضلات قاع الحوض على تقوية العضلة التي تغلق الشرج لديهم، والتي هي إحدى عضلات قاع الحوض.

أين هي عضلات قاع الحوض لدي؟

أول ما عليك القيام به هو اكتشاف أي العضلات تحتاج إلى تدريبها.

1. اجلس أو استلق وارخ عضلات الفخذين والردفين. قد يكون من المفيد استعمال مرآة يد لمشاهدة عضلات قاع حوضك وهي تشد.
2. شد على العضلة الحلقية المحيطة بالشرج وكأنك تحاول منع خروج ريح منك. والآن ارخ هذه العضلة، كرر هذه الحركة عدة مرات إلى أن تتأكد من أنك تمرن العضلات الصحيحة. حاول عدم عصر الردفين.
3. عند ذهابك إلى المرحاض لإفراغ مثانتك، حاول إيقاف جريان البول ثم ابدأ بالتبول من جديد. قم بذلك لتعرف الموضع الصحيح للعضلات التي تستعملها، ولكن لا تفعل ذلك أكثر من مرة في الأسبوع، فقد لا تفرغ مثانتك بالطريقة الصحيحة إذا أوقفت جريان البول وعادت التبول أكثر من ذلك.
4. قف أمام المرأة جانبا وأنت عاري. وعند قيامك بسحب عضلات قاع حوضك بقوة وإساکها في ذلك الوضع، ستري أن عضوك الذكري ينسل نحو الداخل بينما يرتفع كيس الصفن نحو الأعلى.

إذا لم تشعر "بالضغط والرفع" الواضح لعضلات قاع الحوض، أو لم تتمكن من إبطاء جريان البول عند التبول كما ذكرنا في النقطة 3، أو لم تلاحظ ارتفاعا في كيس الصفن وعضوك الذكري كما ذكرنا في النقطة 4، اطلب المساعدة من الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة الاحتباس، وسوف يساعدوك على جعل عضلات قاع الحوض لديك تعمل بالطريقة الصحيحة. وحتى الرجال الذين لا يعانون من ضعف في عضلات قاع الحوض يمكنهم الاستفادة من ممارسة تمارين مخصصة لتلك العضلات.





HOW DO I DO PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING?

Now that you can feel the muscles working, you can:

- Squeeze and draw in the muscles around your urine tube and back passage at the same time. Lift them UP inside. You should have a sense of "lift" each time you squeeze your pelvic floor muscles. Try to hold them strong and tight as you count to 8. Now, let them go and relax. You should have a distinct feeling of "letting go".
- Repeat (squeeze and lift) and let go. It is best to rest for about 8 seconds in between each lift up of the muscles. If you can't hold for 8, just hold for as long as you can.
- Repeat this "squeeze and lift" as many times as you can, up to a limit of 8 to 12 squeezes.
- Try to do three sets of 8 to 12 squeezes each, with a rest in between.
- Do this whole training plan (three sets of 8 to 12 squeezes) every day while lying down, sitting or standing.

While doing pelvic floor muscle training:

- keep breathing;
- only squeeze and lift;
- do NOT tighten your buttocks; and
- keep your thighs relaxed.

DO YOUR PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING WELL

Fewer good squeezes are better than a lot of half hearted ones! If you are not sure that you are doing the squeezes right, or if you do not see a change in symptoms after 3 months, ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse.

MAKE THE TRAINING PART OF YOUR DAILY LIFE

Once you have learnt how to do pelvic floor muscle squeezes, you should do them. Every day is best. You should give each set your full focus. Make a regular time to do your pelvic floor muscle squeezes. This might be after going to the toilet, when having a drink, or when lying in bed.

كيف أمارس تمارين عضلات قاع الحوض؟

والآن، بعدما شعرت بأن عضلاتك تعمل، يمكنك:

- شد العضلات المحيطة بالإحليل والشرج وقلصها معا دفعة واحدة. حاول رفعها إلى داخل البدن - من المفترض أن تشعر بالرفع في كل مرة تشد فيها عضلات قاع الحوض. حاول الإمساك بها بقوة وثبات بقدر الإمكان على هذا الوضع المشدود، وُعد حتى ثمانية، ثم ارخها وارتاح. من المفروض أن تشعر بالارتخاء بوضوح.
- كرر التمرين (الشد والرفع) ثم ارخ عضلاتك. من الأفضل أن ترتاح لفترة 8 ثواني بين كل شد للعضلات. ولكن إذا لم تستطع الإمساك بالعضلات مشدودة لفترة 8 ثوان، فامسك بها قدر ما تستطيع فقط.
- كرر تمرين 'الشد والرفع' هذا بقدر ما تقدر، بحد أقصى 8 إلى 12 مرة.
- حاول القيام بثلاث مجموعات من التمارين، كل منها من 8 إلى 12 شد ورفع، مع الارتياح ما بينها.
- مارس خطة التمرين هذه كاملة (ثلاث مجموعات من 8 إلى 12 شد ورفع) يوميا وأنت مستلقي أو جالس أو واقف.

أثناء ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض:

- استمر في التنفس؛
- شد وارفع العضلات فقط؛
- لا تشد الردفين؛
- ابق فخذيك مسترخيتين.

مارس تمارينك لعضلات قاع الحوض جيدا

أن تقوم بالشد جيدا مرات أقل أفضل لك من الشد بوهن مرات عديدة! إذا لم تكن متأكدا من أنك تقوم بالشد بالصورة الصحيحة، أو لم تلاحظ تغيرات تطرأ على أعراضك بعد ممارسة التمارين لثلاثة أشهر، اطلب المساعدة من طبيبك، أو أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة الاحتباس.

اجعل التمارين جزءا من حياتك اليومية

بعد أن تتعلم كيفية القيام بتمارين شد عضلات قاع الحوض، عليك بممارستها، ويفضل أن يكون ذلك يوميا. عليك منح كل مجموعة تمارين كامل انتباهك، وتخصيص وقت منتظم للقيام بها. قد يكون ذلك الوقت بعد الذهاب إلى المراحيض، أو أثناء تناولك لمشروب، أو عند استلقائك على السرير.





Other things you can do to help your pelvic floor muscles:

- Share the lifting of heavy loads.
- Eat fruit and vegetables and drink 1.5 - 2 litres of fluid per day
- Don't strain when using your bowels.
- Ask your doctor about hay fever, asthma and bronchitis to ease sneezing and coughing.
- Keep your weight within the right range for your height and age.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

أمور أخرى يمكنك القيام بها لتقوية عضلات قاع الحوض لديك:

- تشارك مع الآخرين عند رفع الأثقال.
- تناول الفاكهة والخضروات اشرب 1,5 الى 2 لتر من السوائل كل يوم
- لا تضغط كثيراً عند التبرز.
- راجع طبيبك بخصوص حمى التبن، الربو، والتهاب الشعب الهوائية للتخفيف من العطس والسعال.
- ابق وزنك ضمن المجال الصحيح لارتفاعك وعمرك.

احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات اذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الاسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
- نشرات؛
- نصائح.

إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات. جميع المكالمات سرية.

العربية - bladderbowel.gov.au زر
continence.org.au/other-languages

* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.

