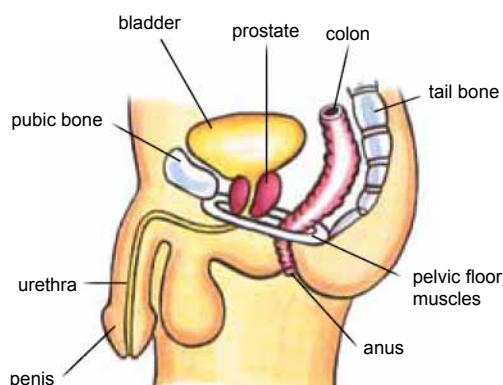




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

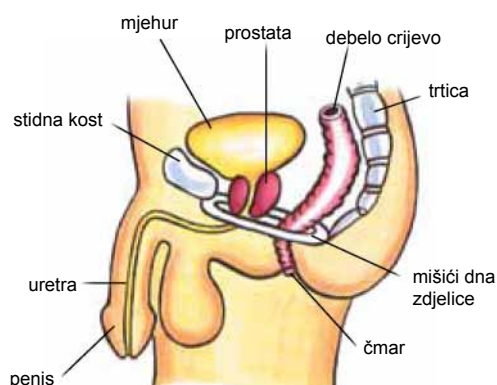
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



ŠTO SU MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Dno zdjelice se sastoji od slojeva mišića i drugih tkiva. Ovi slojevi se rastežu kao mreža od sjedne kosti sa stražnje strane, do stidne kosti sa prednje strane.

Kod muškarca, mišići dna zdjelice drže mokraćni mjehur i debelo crijevo. Mokraćna cijev i rektum prolaze kroz mišiće dna zdjelice. Mišići dna zdjelice pomažu vam kontrolirati mokraćni mjehur i crijeva. Oni pomažu i u seksualnoj funkciji. Od vitalne je važnosti održavati snažne mišiće dna zdjelice.



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.

ZAŠTO MORAM RADITI VJEŽBE ZA JAČANJE MIŠIĆA DNA ZDJELICE?

Muškarci svih životnih dobi moraju imati jake mišiće dna zdjelice.

Mišići dna zdjelice mogu oslabiti zbog:

- operacije mokraćnog mjehura ili problema s debelim crijevom;
- konstipacije;
- prekomjerne tjelesne težine;
- dizanja teških predmeta;
- dugotrajnog kašlja (kao što je pušački kašalj, bronhitis ili astma); ili
- slabe tjelesne kondicije.

Muškarci koji pate od inkontinencije uzrokovane stresom – tj. muškarci koji ispuste mokraću pri kašljanju, kihanju ili tjelesnoj aktivnosti – primijetit će da vježba mišića dna zdjelice može pomoći u rješavanju ovog problema.



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.

Vježba mišića dna zdjelice može koristiti i muškarcima koji imaju naglu potrebu za mokrenjem (koja se zove inkontinencija zbog iznenadne potrebe za mokrenjem).

Muškarci koji imaju problema s kontrolom debelog crijeva mogu osjetiti da vježba mišića dna zdjelice pomaže mišiću koji zatvara čmar. Ovaj mišić je jedan od mišića dna zdjelice.

GDJE SE NALAZE MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Najprije treba utvrditi koje mišiće treba vježbati.

1. Sjednite ili ležite i opustite mišiće bedara i stražnjice. Možda će vam pomoći ako uzmete zrcalo u ruku i gledate mišiće dna zdjelice kako se podižu.
2. Stisnite mišićni prsten oko čmara, kao da pokušavate zaustaviti puštanje vjetra. Sada opustite ovaj mišić. Stisnite i opuštajte mišić nekoliko puta dok ne budete sigurni da ste našli prave mišiće. Pokušajte ne stiskati stražnjicu.
3. Kada idete na zahod isprazniti mjehur, pokušajte zastati usred mokrenja, a zatim ponovno nastaviti. Ovo učinite kako biste ustanovili koje mišiće treba koristiti – ali samo jedanput tjedno. Mjehur se možda neće prazniti kako treba ako prekidate i započinjete mlaz češće od navedenog.
4. Stanite sa strane ispred ogledala bez odjeće na sebi. Kada jako uvučete mišiće dna zdjelice i zadržite ih, penis se treba uvući, a skrotum podići.

Ako ne osjećate izraženo "stezanje i podizanje" mišića dna zdjelice, ili ako ne možete usporiti mlaz urina, kako je opisano u točki 3, ili ne vidite podizanje skrotuma i penisa, kako je opisano u točki 4, potražite pomoć od svog liječnika, fizioterapeuta ili medicinske sestre za inkontinenciju. Oni će vam pomoći kako ćete pravilno vježbati mišiće dna zdjelice. Muškarci s vrlo slabim mišićima dna zdjelice mogu osjetiti korist od ovih vježbi.





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.

KAKO SE IZVODE VJEŽBE MIŠIĆA DNA ZDJELICE?

Sada kada osjećate da ovi mišići rade, možete:

- Istovremeno stezati i uvlačiti mišiće oko mokraćne cijevi i čmara. Podignite ih PREMA GORE. Morate imati osjećaj “podizanja” svaki put kada stegnete mišiće dna zdjelice. Pokušajte ih držati čvrsto stegnute dok brojite do 8. Sada ih opustite i opustite se. Trebali biste osjetiti “olakšanje”.
- Ponovite (stezanje i podizanje mišića) i opustite ih. Najbolje je odmoriti se oko 8 sekundi između svakog stezanja mišića. Ako ne možete izdržati do 8, držite koliko možete.
- Ponavljajte “stezanje i podizanje” onoliko puta koliko možete, do najviše 8 do 12 stezanja.
- Probajte napraviti tri vježbe od po 8 do 12 stezanja, s odmorom između njih.
- Vježbajte po ovom planu (tri puta po 8 do 12 stezanja) svaki dan u ležećem, sjedećem ili stojećem položaju.

Dok izvodite vježbu mišića dna zdjelice:

- dišite normalno;
- samo stežite i podižite;
- NEMOJTE stezati zadnjicu; i
- opustite bedra.

PROVODITE VJEŽBU MIŠIĆA DNA ZDJELICE PRAVILNO

Manji broj dobro izvedenih vježbi je korisniji od većeg broja izvedenih bezvoljno! Ako niste sigurni izvodite li stezanje pravilno ili ako ne primjećujete promjenu u simptomima nakon 3 mjeseca, potražite pomoć od svog liječnika, fizioterapeuta ili medicinske sestre za inkontinenciju.

UKLJUČITE OVU VJEŽBU U SVOJ SVAKODNEVNI ŽIVOT

Kada naučite kako stezati mišiće dna zdjelice, često radite ovu vježbu. Najbolje je to činiti svaki dan. Prilikom svake vježbe budite skoncentrirani. Odredite vrijeme svaki dan za vježbu stezanja mišića dna zdjelice. To može biti nakon odlaska na zahod, dok pijete neko piće ili kada ležite u krevetu.





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.

Druge stvari kojima možete zaštititi mišiće dna zdjelice:

- nemojte sami podizati teške stvari.
- Jedite voće i povrće i pijte 1.5 – 2 litre tekućine dnevno.
- nemojte se naprezati kada vršite veliku nuždu.
- pitajte liječnika o peludnoj groznici, astmi i bronhitisu kako biste smanjili kihanje i kašljanje.
- održavajte normalnu tjelesnu težinu, prikladnu za vašu visinu i starost.

POTRAŽITE POMOĆ

Dostupne su vam stručne medicinske sestre ako nazovete Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije na 1800 33 00 66* (od ponedjeljka do petka, između 8.00h i 20.00h po standardnom istočnom australskom vremenu) za besplatne:

- Informacije;
- Savjete; i
- Brošure.

Ako imate problema u razgovoru ili razumijevanju engleskog jezika, možete nazvati Liniju za pomoć (Helpline) putem besplatne Telefonske službe tumača na 13 14 50. Na poziv ćete dobiti odgovor na engleskom jeziku, pa recite jezik koji govorite i čekajte na liniji. Bit ćete spojeni s tumačem koji govori vaš jezik. Recite tumaču da želite razgovarati s National Continence Helpline na 1800 33 00 66. Pričekajte na liniji da budete spojeni i tumač će vam pomoći u razgovoru s medicinskom sestrom, savjetnikom za inkontinenciju. Svi razgovori su povjerljivi.

Posjetite bladderbowel.gov.au ili continence.org.au/other-languages

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.

