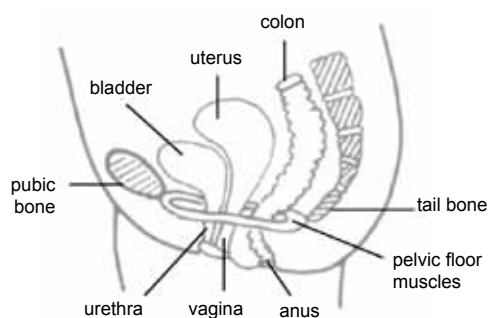




## WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

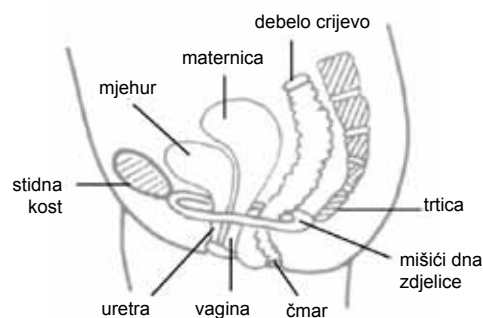
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital 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 žena, mišići dna zdjelice drže mokraćni mjehur, maternicu (uterus) i debelo crijevo. Mokraćna cijev (prednji izlaz), vagina i rektum prolaze kroz mišiće dna zdjelice. Mišići dna zdjelice pomažu 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?

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

### Pelvic floor muscles can be made weaker by:

- not keeping them active;
- being pregnant and having babies;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough, bronchitis or asthma); and
- growing older.

Women with stress incontinence – that is, women 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?

Žene svih životnih dobi moraju imati jake mišiće dna zdjelice.

### Mišići dna zdjelice mogu oslabiti zbog:

- neuporabe ovih mišića;
- trudnoće i porođaja;
- konstipacije;
- prekomjerne tjelesne težine;
- dizanja teških predmeta;
- dugotrajnog kašlja (kao što je pušački kašalj, bronhitis ili astma); i
- starenja.

Žene koje pate od inkontinencije uzrokovane stresom – tj. žene koje nekontrolirano ispuste mokraćnu pri kašljanju, kihanju ili tjelesnoj aktivnosti – primijetiti će da vježba mišića dna zdjelice može pomoći u rješavanju ovog problema.



For pregnant women, pelvic floor muscle training will help the body cope with the growing weight of the baby. Healthy, fit muscles before the baby is born will mend more easily after the birth.

After the birth of your baby, you should begin pelvic floor muscle training as soon as you can. Always try to “brace” your pelvic floor muscles (squeeze up and hold) each time before you cough, sneeze or lift the baby. This is called having “the knack”.

As women grow older, the pelvic floor muscles need to stay strong because hormone changes after menopause can affect bladder control. As well as this, the pelvic floor muscles change and may get weak. A pelvic floor muscle training plan can help to lessen the effects of menopause on pelvic support and bladder control.

Pelvic floor muscle training may also help women who have the urgent need to pass urine more often (called urge incontinence).

#### 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, buttocks and stomach relaxed.
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 sitting on 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.

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, ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse. They will help you to get your pelvic floor muscles working right.

Women with very weak pelvic floor muscles can benefit from pelvic floor muscle training.

Trudnicama će vježba mišića dna zdjelice pomoći u prilagođavanju organizma povećanju težine zbog rasta bebe. Zdravi mišići koji su prije porođaja održavani u dobroj kondiciji, brže će se oporaviti nakon porođaja.

Nakon porođaja, trebate započeti s vježbama mišića dna zdjelice čim budete sposobni. Probajte “stegnuti” mišiće dna zdjelice (stisnuti prema gore i držati) svaki put prije kašljanja, kihanja ili podizanja bebe. To se zove “stjecanje vještine”.

Kako žene stare, mišići dna zdjelice moraju ostati jaki jer hormonske promjene nakon menopauze mogu utjecati na kontrolu mokraćnog mjehura. Uz to, mišići dna zdjelice se mijenjaju i mogu oslabiti. Plan vježbe mišića dna zdjelice može pomoći kako bi se smanjile posljedice menopauze na dno zdjelice i kontrolu mokraćnog mjehura.

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

#### GDJE SE NALAZE MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Najprije treba utvrditi koje mišiće treba vježbati.

1. Sjednite ili ležite i opustite mišiće bedara, stražnjice i stomaka.
2. Stisnite mišićni prsten oko čmara, kao da pokušavate zaustaviti puštanje vjetra. Sada opustite ovaj mišić. Stinite i opuštajte nekoliko puta dok ne budete sigurni da ste našli prave mišiće. Pokušajte ne stiskati stražnjicu.
3. Kada sjedite na zahodu i mokrite, 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.

Ako ne osjećate izraženo “stezanje i podizanje” mišića dna zdjelice, ili ako ne možete usporiti mlaz urina, kako je opisano u točki 3, potražite pomoć od svog liječnika, fizioterapeuta ili medicinske sestre za inkontinenciju. Oni će vam pomoći da pravilno koristite mišiće dna zdjelice.

Žene s krajnje slabim mišićima dna zdjelice mogu imati korist od vježbi mišića dna zdjelice.





## 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 back passage and your vagina 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) each 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 often. Every day is best. You should give each set of squeezes 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 čmara i vagine. 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 se. 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:

- Use “the knack” - that is, always try to “brace” your pelvic floor muscles (by squeezing up and holding) each time before you cough, sneeze or lift anything.
- 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

### Druge stvari kojima možete zaštititi mišiće dna zdjelice:

- Koristite svoju “stečenu vještinu” - tj, uvijek pokušajte “stegnuti” mišiće dna zdjelice (stežući prema gore i zadržavajući ih u tom položaju) prije kašljanja, kihanja ili podizanja tereta.
- 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](http://bladderbowel.gov.au) ili [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.

