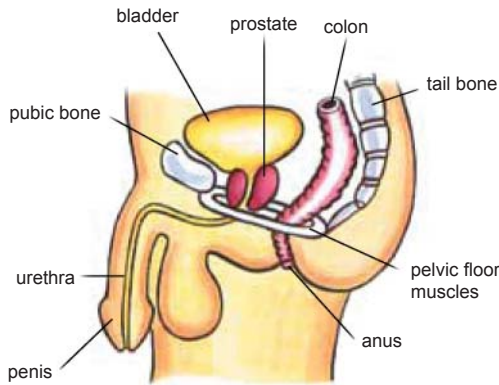




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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:

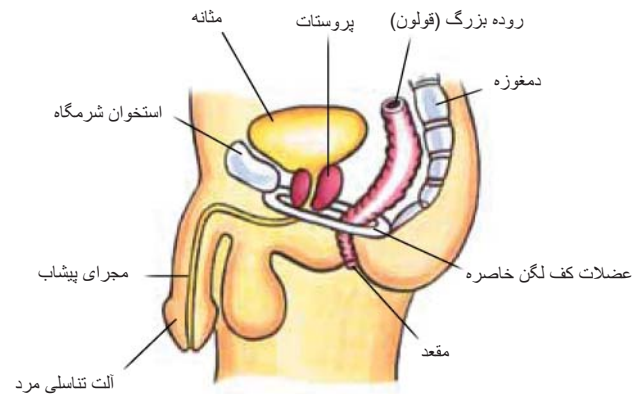
- surgery for bladder or bowel problems;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough, bronchitis or asthma); or
- not being fit.

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.

عضلات کف لگن خاصره کدام ها اند؟

عضلات کف لگن خاصره از لایه های عضلانی و انساج دیگر تشکیل یافته است. این لایه ها مانند یک جالی توری از دماغزه در عقب بدن الی استخوان شرمگاه در پیشروی بدن ادامه دارد.

عضلات کف لگن خاصره یک مرد مثانه و روده بزرگ (قولون) وی را استوار نگه می دارد. لوله ادرار و مجرای عقبی (مقعد) از میان عضلات کف لگن خاصره عبور می کند. عضلات کف لگن خاصره شما در قسمت کنترل کردن مثانه و روده ها کمک می کند. این عضلات در قسمت وظایف جنسی نیز کمک می کند. نهایت مهم است که عضلات کف لگن خاصره تانرا قوی نگهدارید.



چرا باید تمرین عضلات کف لگن خاصره را انجام دهم؟

مردان دارای هر سن و سال ضرورت به داشتن عضلات کف لگن خاصره قوی اند.

عضلات کف لگن خاصره می تواند توسط حالات ذیل ضعیف گردد:

- عملیات شدن جهت رفع مشکلات مثانه یا روده بزرگ؛
- قبضیت؛
- وزن گرفتن زیاد؛
- برداشتن چیزهای سنگین؛
- سرفه دوامدار برای مدت طولانی (مانند سرفه ناشی از سگری کشیدن، برونشیت یا نفس تنگی)؛ یا
- عدم سلامت جسمانی.

مردان مبتلا به عدم کنترل پیشاب ناشی از فشار روحی – مردانی اند که خود را در هنگام سرفه کردن، عطسه زدن یا فعالیت جسمی تر می کنند – متوجه خواهند شد که تمرین عضلات کف لگن خاصره می تواند ایشانرا کمک کند که بر این مشکل شان غلبه حاصل نمایند.





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.

تمرین عضلات کف لگن خاصره همچنان ممکن است برای مردانی که احساس شدید و مکرر ادرار کردن (که بنام ضعف نگهداری پیشاب یاد می شود) برایشان دست می دهد، مفید واقع می شود.

مردانیکه دچار مشکل کنترل روده هستند، ممکن است متوجه شوند که تمرین عضلات کف لگن خاصره می تواند عضلات بسته کننده مقعد شانرا کمک کند. این عضله جزئی از عضلات کف لگن خاصره را تشکیل می دهد.

### عضلات کف لگن خاصره من در کجای بدنم قرار دارد؟

نخست از همه باید دانست که کدام عضلات تانرا باید تمرین دهید.

1. بنشینید یا دراز بکشید طوری که عضلات رانها، سرین و شکم تان راحت باشند. این تمرین را ذریعه استفاده یک آینه دستی بشکل درستتر می توانید انجام دهید.
2. عضلات حلقه دور مقعد تانرا فشار دهید مثل زمانیکه می خواهید از خارج شدن باد تان جلوگیری کنید. حالا این عضله را سست کنید. یکی دو بار عضله تانرا فشار دهید و سپس سست سازید تا زمانیکه اطمینان حاصل کنید که عضله درست را تشخیص بدهید. سعی کنید که بالای سرین خود فشار نیاورید.
3. در هنگام تشناب رفتن جهت خالی کردن مثانه تان، سعی کنید که جریان ادرار تانرا متوقف کرده و سپس دوباره آغاز کنید. اینکار را تکرار کنید تا بیاموزید که عضلات درست را باید بکار برید - مگر صرف یکبار در هفته. اگر بیشتر از این ادرار تانرا متوقف و آغاز کنید، ممکن است مثانه تان طوری که لازم است خالی نشود.
4. با بدن برهنه در مقابل آئینه یک بغله ایستاده شوید. در حالیکه عضلات کف لگن خاصره تانرا به شدت به بالا کشیده و همانطور آنرا نگه داشته اید، شما ملاحظه خواهید نمود که آلت تناسلی تان بداخل کشیده شده و کیسه بیضه های تان بطرف بالا کشیده می شوند.

اگر بوضاحت احساس "فشار دادن و بلند نگهداشتن" را در عضلات کف لگن خاصره خویش حس نکنید، یا نتوانید جریان ادرار تانرا طوری که در بند 3 فوق ذکر گردیده آهسته سازید، یا بالا رفتن کیسه بیضه و آلت تناسلی تانرا طبق هدایات بند 4 فوق ذکر مشاهده نکنید، از داکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب تان کمک بخواهید. مردان دارای عضلات کف لگن خاصره خیلی ضعیف می توانند از تمرین عضلات کف لگن خاصره مستفید شوند.





## 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.

## چطور می توانم تمرین عضلات کف لگن خاصره ام را انجام دهم؟

- بعد از حصول اطمینان از کارکرد عضلات تان، شما می توانید:
- عضلات اطراف لوله ادرار و مقعد تانرا همزمان فشار داده و بداخل بکشید. آنها را از داخل به طرف بالا بکشید. هر باری که عضلات کف لگن خاصره تانرا فشار می دهید، باید یک احساس "بلند شدن" برایتان دست دهد. ضمن اینکه تا عدد 8 می شمارید، سعی کنید که عضلات تانرا شخ و محکم نگهدارید. سپس آنها رها کرده و راحت باشید. شما باید یک احساس بارز "رها کردن" را حس کنید.
  - "فشار دادن و بالا کشیدن" را تکرار کنید و سپس رها کنید. بهترین طریقه اینست که بعد از هر بار بالا کشیدن عضلات تان 8 ثانیه وقفه بگیرید. اگر عضلات تانرا تا شمردن عدد 8 نگهداشته نمی توانید، سعی کنید تا حد ممکنه آنها نگهدارید.
  - این عملیه "فشردن و بالا کشیدن" را هر چند باری که می توانید، تکرار کنید (حد اکثر 8 الی 12 بار).
  - سعی کنید که هر دفعه سه دوره 8 الی 12 فشاری را با گرفتن یک وقفه در بین آن انجام دهید.
  - تمام این پلان تمرینی (سه دوره 8 الی 12 فشاری) را هر روز در حالت دراز کشیده، نشسته یا ایستاده انجام دهید.

### در زمان اجرای تمرین عضلات کف لگن خاصره:

- بطور مرتب نفس بکشید؛
- صرف فشار دهید و بالا بکشید؛
- سرین تانرا تنگ نسازید؛ و
- رانهای تانرا راحت/سست نگهدارید.

## تمرین عضلات کف لگن خاصره تانرا درست انجام دهید

تعداد کمتر فشار های خوب بهتر از تعداد زیاد فشار های نیمه است! اگر مطمئن نیستید که فشار را بصورت درست انجام می دهید، یا اگر بعد از سه ماه تمرین تغییر مثبتی را مشاهده نکنید، با دکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب تان مشورت کنید.

## تمرین کردن را جزئی از زندگی روزمره تان بسازید

بعد از آموختن طرز فشار دادن عضلات کف لگن خاصره تان تمرین روزانه بهترین نتیجه را می دهد، شما باید آنها ادامه دهید. تمرکز کامل خویشرا در هر دوره تمرین به خرج دهید. سعی کنید که اوقات معینی را برای تمرین فشردن عضلات کف لگن خاصره تان تنظیم کنید. وقت تمرین را می توانید بعد از فارغ شدن از تشناب، هنگام نوشیدن یا زمان استراحت کردن در بستر، انتخاب کنید.



**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](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.

**کار های دیگری که می توانید جهت تقویت بخشیدن عضلات کف لگن خاصره خویش انجام دهید:**

- در زمان برداشتن چیز های سنگین از دیگران کمک بگیرید.
- میوه و سبزیجات مصرف کنید و بین 1.5 الی 2 لیتر مایعات در روز بنوشید.
- در زمان قضای حاجت بخود فشار بیاورید.
- از داکتر تان راجع به تب گیاهی، نفس تنگی و برونشیت جهت کاهش عطسه زدن و سرفه کردن معلومات بخواهید.
- وزن تانرا در تناسب با قد و سن خویش نگهدارید.

**کمک بخواهید**

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد آسترالیای شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می آورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از وب سایت های [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) دیدن نمایند.

\* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

