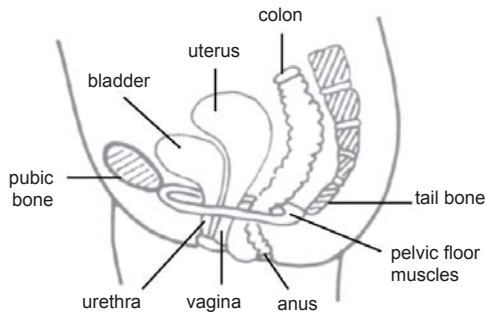




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.



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:

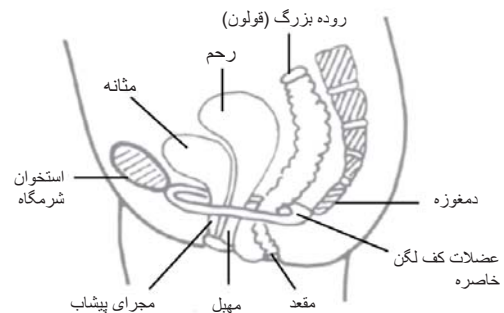
- not keeping them active;
- being pregnant and having babies;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough, bronchitis or asthma); and
- growing older.

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.

عضلات لگن خاصره کدام ها اند؟

عضلات لگن خاصره متشکل از لایه های عضلانی و انساج دیگر می باشد. این لایه ها مانند یک جالی توری از دماغوزه در عقب بدن الی استخوان شرمگاه در پیشروی بدن ادامه دارد.

عضلات کف لگن خاصره یک زن مثانه، رحم و مقعد و (قولون) وی را استوار نگه می دارد. لوله ادرار (مجرای جلویی)، مهبل و مجرای عقبی همه از میان عضلات کف لگن خاصره عبور می کنند. عضلات کف لگن خاصره تان شما را 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 لگن خاصره را انجام دهم؟

زنان دارای هر سن و سال ضرورت به عضلات کف لگن خاصره قوی دارند.

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

- عدم فعالیت عضلات؛
- حمل گرفتن و ولادت اطفال؛
- قبضیت؛
- وزن گرفتن زیاد؛ یا فربه شدن؛
- برداشتن چیزهای سنگین؛
- سرفه دوامدار برای مدت طولانی (مانند سرفه ناشی از سگری کشیدن، برونشیت یا نفس تنگی)؛ و
- از اثر کبر سن.

زنان مبتلا به ضعف نگهداری پیشاب ناشی از تشویش روحی – یعنی زنانی که خود را در هنگام سرفه کردن، عطسه زدن یا فعالیت جسمانی 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.



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.

تمرین عضلات کف لگن خاصره بدن زنان حامله را در قسمت تحمل کردن وزن روزافزون طفل داخل بطن شان کمک می کند. عضلات سالم و تندرست قبل از تولد طفل به آسانی بعد از ولادت ترمیم می گردد.

بعد از ولادت طفل تان، شما باید به زودترین فرصت ممکنه تمرین عضلات کف لگن خاصره را آغاز کنید. همیشه سعی کنید که عضلات کف لگن خاصره تانرا هر بار قبل از سرفه کردن، عطسه زدن یا بلند کردن طفل “کش” بگیرید (به بالا فشار داده و نگهدارید). این امر بنام داشتن “مهارت” یاد می شود.

در حین بلند رفتن سن خانمها، عضلات کف لگن خاصره شان باید قوی بماند زیرا تغییرات هورمون بعد از دوران یائسگی می تواند بالای کنترل مثانه شان تاثیر گذار باشد. همچنان ممکن است عضلات کف لگن خاصره شان نیز ضعیف گردد. یک پلان تمرین عضلات کف لگن خاصره می تواند در کاهش تاثیرات یائسگی بالای حمایت لگنی و کنترل مثانه نقش مثبت بازی کند.

تمرین عضلات کف لگن خاصره همچنان ممکن است زنانی را که نیاز شدید به ادرار کردن مکرر دارند کمک کند (که بنام نیاز ضعف نگهداری پیشاب میرم یاد می شود).

عضلات کف لگن خاصره من در کجای بدنم قرار دارند؟

نخست از همه شما باید بدانید کدام عضلات تانرا باید تمرین دهید.

1. بنشینید یا دراز بکشید طوری که عضلات رانها، سرین و شکم تان راحت باشند.
2. 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 را فشار دهید و سپس سست سازید تا زمانیکه اطمینان حاصل کنید که عضله مذکور را بیابید. سعی کنید که بالای سرین خود فشار نیاورید.
3. در هنگام رفتن به تشناب جهت پیشاب کردن، سعی کنید که جریان ادرار تانرا متوقف کرده و سپس دوباره آغاز کنید. اینکار را انجام دهید تا بدانید 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 باید خالی شود خالی نمیشود.

اگر بوضاحت احساس “فشار دادن و بلند نگهداشتن” را در عضلات کف لگن خاصره خویش حس نکنید، یا جریان ادرار تانرا طوری که در بند 3 فوق ذکر گردیده آهسته نسازید، از داکتر، فیزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب تان کمک بخواهید. ایشان شما را کمک خواهند نمود تا عضلات کف لگن خاصره تان درست کار کند.

برای زنان 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 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.

تمرین عضلات کف لگن خاصره را چگونه انجام دهیم؟

بعد از احساس کردن کارکرد عضلات تان، شما می توانید:

- عضلات اطراف لوله ادرار و مقعد و مهبل تانرا همزمان فشار داده و بداخل بکشید. آنها را از داخل بالا بکشید. هر باری که عضلات کف لگن خاصره تانرا فشار می دهید، باید یک احساس "بلندی" برایتان دست دهد. در حین شمردن الی 8 سعی کنید عضلات تانرا به قوت و محکم نگهدارید. سپس آنها را 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 ممکن آنها نگهدارید.
این عملیه "فشاردن و بالا کشیدن" را هر چند باری که می توانید، تکرار کنید (حد اکثر 8 الی 12 بار فشار).
سعی کنید که هر بار سه دوره 8 الی 12 فشاری را انجام دهید، با گرفتن یک وقفه در بین آن.
تمام این پلان تمرینی (سه دوره 8 الی 12 فشاری) را هر روز در حالت دراز کشیده، نشسته یا ایستاده انجام دهید.

زمانیکه تمرین عضلات کف لگن خاصره را انجام می دهید:

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

تمرین عضلات کف لگن خاصره تانرا درست انجام دهید

تعداد کمتر فشارهای خوب بهتر از تعداد زیاد فشارهای 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 داکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب تان مشورت کنید.

تمرین کردن را جزئی از زندگی روزمره تان بسازید

بعد از آموختن طرز اجرا تمرین عضلات کف لگن خاصره، شما باید آنها ادامه دهید. تمرین روزانه بهترین نتیجه را می دهد. 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:

- 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 or 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:

- از تکنیک “مهارت” استفاده کنید – یعنی همیشه سعی کنید که عضلات کف لگن خاصره تانرا هر بار قبل از سرفه کردن، عطسه زدن یا بلند کردن اشیا “کش” نگهدارید (ذریعه بالا فشار دادن و نگهداشتن).
- 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 بیمورد نیاورید.
- از داکتر تان راجع به تب گیاهی، نفس تنگی و برونشیت به منظور 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 وبسایت های bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages دیدن نمایند.

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

