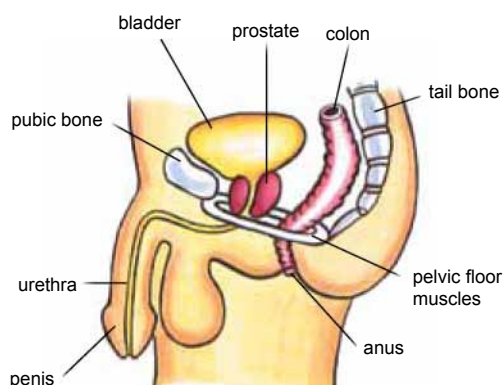




## WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

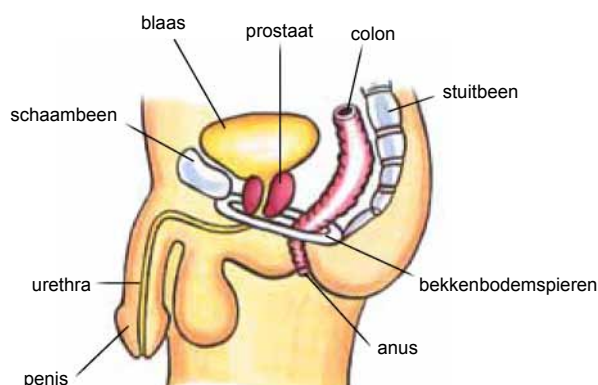
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



## WAT ZIJN DE BEKKENBODEMSPIEREN?

De bekkenbodem bestaat uit spierlagen en ander weefsel. Die lagen strekken zich als een hangmat uit van het stuitbeen van achteren tot het schaambeent aan de voorzijde.

De bekkenbodemspieren van een man ondersteunen zijn blaas en darmen (colon). De urinebuis en de endeldarm lopen door de bekkenbodemspieren. De bekkenbodemspieren helpen u uw blaas en darmen te beheersen. Ze spelen ook een rol in de seksuele functie. Het is van groot belang uw bekkenbodemspieren sterk te houden.



## 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.

## WAAROM MOET IK MIJN BEKKENBODEMSPIEREN OEFENEN?

Mannen in alle leeftijdsgroepen moeten sterke bekkenbodemspieren hebben.

### Bekkenbodemspieren kunnen verzwakken door:

- een operatie wegens blaas- of darmproblemen;
- constipatie;
- zwaarlijvigheid;
- tillen van zware voorwerpen;
- langdurig hoesten (zoals rokershoest, bronchitis of astma); of
- niet in goede conditie zijn.

Mannen die stressincontinentie hebben – dat betekent mannen die aan urineverlies lijden als ze hoesten, niezen of in beweging zijn – zullen ervaren dat het oefenen van de bekkenbodemspieren dit probleem kan helpen oplossen.



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.

Mannen die plotseling snel naar de wc moeten om te plassen (aandrangincontinentie) kunnen ook baat hebben bij het oefenen van de bekkenbodemspieren.

Mannen die problemen hebben met de beheersing van de darmen merken vaak dat training van de bekkenbodemspieren de spier helpt die de anus sluit. Deze spier is een van de bekkenbodemspieren.

### WAAR ZIJN MIJN BEKKENBODEMSPIEREN?

Allereerst moet u ontdekken welke spieren u moet oefenen.

1. Ga zitten of liggen en ontspan de spieren van uw dijen en achterwerk. Het is handig om een handspiegel te gebruiken om te kunnen zien hoe uw bodembekenspiers zich samentrekken.
2. Knijp de spierring rond uw anus samen alsof u probeert om een wind tegen te houden. Vervolgens laat u die spier ontspannen. Knijp dan weer samen en ontspan dan een paar keer totdat u er zeker van bent dat u de juiste spieren hebt gevonden. Probeer om niet uw billen te spannen.
3. Als u naar de wc gaat om een plas te doen, probeer dan om de stroom urine tegen te houden en laat dan de urine weer stromen. U ontdekt dan welke de juiste spieren zijn – doe dit niet vaker dan één keer per week. Als u dit vaker doet, is het mogelijk dat uw blaas zich niet ledigt zoals het moet.
4. Ga zonder kleren zijwaarts voor een spiegel staan. Terwijl u de spieren van uw bekkenbodembodem samentrekt en ze zo houdt, moet u kunnen zien dat uw penis zich naar binnen trekt en dat uw balzak omhoog gaat.

Als u geen duidelijk "samentrekken en optillen" van uw bekkenbodemspieren voelt, of als u uw urinestroom niet tegen kunt houden zoals in punt 3, of als u uw penis en balzak niet omhoog ziet gaan zoals onder punt 4, vraag dan het advies van uw huisarts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige. Ze kunnen u helpen met het goed laten werken van uw bekkenbodemspieren. Oefening van bekkenbodemspieren kan gunstig zijn voor mannen met erg zwakke bekkenbodemspieren.



## 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.

## HOE OEFEN IK DE BEKKENBODEMSPIEREN?

Nu u uw bekkenbodemspieren voelt werken, kunt u:

- Tegelijkertijd de spieren rondom uw urinebuis en anus samentrekken. Heb het gevoel dat u ze van binnen naar BOVEN trekt. Telkens als u uw bekkenbodemspieren samentrekt, moet u dat gevoel van “optillen” hebben. Probeer ze stevig gespannen te houden terwijl u tot 8 telt. Laat ze nu los en laat ze ontspannen. U moet een duidelijk gevoel hebben van “laten gaan”.
- Herhaal het “samentrekken en optillen” en laat dan weer los. Het beste is om elke keer 8 seconden te wachten tussen het samentrekken van de spieren. Als 8 tellen te veel is, houd ze dan vast zo lang u kunt.
- Herhaal dit “samentrekken en optillen” zo vaak u kunt, tot een maximum van 8 tot 12 samentrekkingen.
- Probeer drie reeksen van 8 tot 12 samentrekkingen te doen met daartussen een pauze.
- Voer dit trainingsplan (drie oefeningen van 8 tot 12 samentrekkingen) elke dag uit, terwijl u ligt, zit of staat.

### Terwijl u uw bekkenbodemspieren oefent:

- blijf ademen;
- doe alleen “samentrekken en optillen”;
- span uw bilspieren NIET; en
- uw dijen moeten ontspannen zijn.

## VOER UW OEFENINGEN VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN GOED UIT

Een paar goede samentrekkingen zijn beter dan een heleboel halfslachtige! Als u niet zeker weet of u de samentrekkingen goed doet, of als u na 3 maanden geen verbetering ziet in de symptomen, ga dan naar uw huisarts, fysiotherapeut of continetieverpleegkundige.

## MAAK DE OEFENINGEN EEN DEEL VAN UW DAGELIJKS LEVEN

Nu u geleerd heeft hoe u de oefeningen van de bekkenbodemspieren moet doen, kunt u ermee beginnen. Ze elke dag doen is het best. U moet uw volle aandacht geven aan elke oefening. Leg een tijd vast om de oefeningen van de bekkenbodemspieren te doen. U zou dit kunnen doen na toiletbezoek, wanneer u iets gaat drinken of wanneer u in bed ligt.





**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.

**Andere dingen die u kunt doen om uw bekkenbodemspieren te helpen:**

- Als u zware voorwerpen moet tillen, doe het dan samen met iemand anders.
- Eet fruit en groente en drink 1.5 – 2 liter water per dag.
- Zet niet te veel kracht bij de stoelgang.
- Vraag uw dokter hoe u het niezen en hoesten bij hooikoorts, astma en bronchitis kunt verlichten.
- Blijf op het juiste gewicht, rekening houdend met uw lengte en leeftijd.

-----  
**VRAAG OM HULP**  
-----

Gediplomeerde verpleegkundigen staan tot uw dienst als u de National Continence Helpline belt op 1800 33 00 66\* (maandag t/m vrijdag van 8 uur 's ochtends tot 8 uur 's avonds Australian Eastern Standard Time) voor gratis:

- Informatie;
- Advies; en
- Folders.

Als u moeite hebt met de Engelse taal kunt u contact opnemen met de Helpline door de telefonische tolkdienst te gebruiken. Bel 13 14 50. Eerst zal iemand uw telefoontje in het Engels beantwoorden, waarna u de taal zegt die u spreekt en even blijft hangen. U wordt doorverbonden met een tolk die uw taal spreekt, waarna u hen vertelt dat u de National Continence Helpline wil bellen op 1800 33 00 66. Wacht totdat u doorverbonden bent waarna de tolk u zal helpen bij het gesprek met de deskundige incontinentieverpleegkundige. Alle gesprekken zijn vertrouwelijk.

Ga naar [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) of [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.