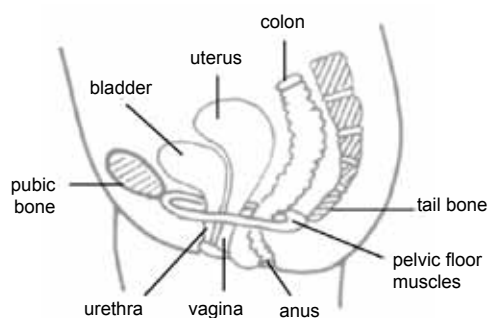




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

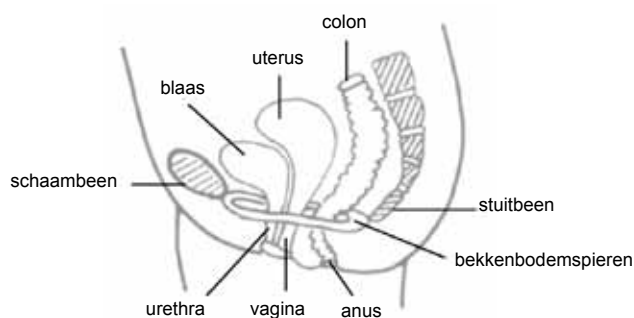
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



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 vrouw ondersteunen haar blaas, baarmoeder (uterus) en darmen (colon). De urinebuis, de vagina en de endeldarm lopen alle drie door de bekkenbodemspieren. Uw bekkenbodemspieren helpen u met de controle over uw blaas en darmen. Ze spelen ook een rol in de seksuele functie. Het is van enorm belang om uw bekkenbodemspieren sterk te houden.



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.

WAAROM MOET IK MIJN BEKKENBODEMSPIEREN OEFENEN?

Vrouwen in alle leeftijdsgroepen moeten sterke bekkenbodemspieren hebben.

Bekkenbodemspieren kunnen verzwakken door:

- ze niet actief te houden;
- zwangerschap en kinderen krijgen;
- constipatie;
- zwaarlijvigheid;
- tillen van zware voorwerpen;
- langdurig hoesten (zoals rokershoest, bronchitis of astma); of
- ouder worden.

Vrouwen die stressincontinentie hebben – dat betekent vrouwen die urine verliezen als ze hoesten, niezen of in beweging zijn – zullen ervaren dat training van de bekkenbodemspieren dit probleem kan helpen oplossen.



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.

Voor zwangere vrouwen geldt dat het oefenen van de bekkenbodemspieren het lichaam helpt om opgewassen te zijn tegen het groeiende gewicht van de baby. Gezonde, fitte spieren voordat de baby geboren wordt, betekent een sneller herstel na de bevalling.

Na de bevalling kunt u het best zo snel mogelijk beginnen met het oefenen van de bekkenbodemspieren. Probeer elke keer als u moet hoesten, niezen of de baby optilt uw bekkenbodemspieren te “steunen” (samenknijpen en vasthouden). Men noemt dit “the knack” (het trucje).

Als vrouwen ouder worden, moeten de bekkenbodemspieren sterk blijven, want de hormonale veranderingen na de overgang kunnen een uitwerking hebben op de controle over de blaas. Daarnaast veranderen de bekkenbodemspieren en kunnen ze slap worden. Een oefenplan voor de bekkenbodemspieren kan de uitwerking van de overgang op de bekkenondersteuning en controle over de blaas verlichten.

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

WAAR ZIJN MIJN BEKKENBODEMSPIEREN?

Allereerst moet u ontdekken welke spieren u moet gaan oefenen.

1. Ga zitten of liggen en ontspan de spieren van uw dijen, achterwerk en buik.
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 op het toilet zit 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 leegt zoals het moet.

Als u geen duidelijk “samentrekken en optillen” van uw bekkenbodemspieren voelt, of als u uw urinestroom niet tegen kunt houden zoals in punt 3, vraag dan het advies van uw huisarts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige. Ze kunnen u helpen met het goed laten werken van uw bekkenbodemspieren.

Het oefenen van de bekkenbodemspieren helpt vrouwen 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 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.

HOE DOE IK OEFENINGEN MET DE BEKKENBODEMSPIEREN?

Nu u uw bekkenbodemspieren voelt werken, kunt u:

- Tegelijkertijd de spieren rondom uw anus en vagina samentrekken. Heb het gevoel dat u ze van binnen naar BOVEN trekt. Elke keer wanneer 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 zo lang vast als u kunt.
- Herhaal dit “samentrekken en optillen” zo vaak u kunt, tot een maximum van 8 tot 12 samentrekkingen.
- Probeer drie oefeningen van elk 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 de spieren van uw bekkenbodem oefent:

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

DOE UW OEFENINGEN VAN UW BEKKENBODEMSPIEREN GOED

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 veranderingen 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 oefeningen met de spieren van de bekkenbodem moet doen, moet u ze ook vaak doen. Ze elke dag doen is het best. U moet uw volle aandacht richten op elke oefening. Leg een vaste tijd vast om uw bekkenbodemspieroefeningen 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:

- 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.

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

- Maak gebruik van “the knack” – dat betekent dat u elke keer uw bekkenbodemspieren moet spannen (door samentrekken en optillen), voordat u moet hoesten, niezen of iets op moet tillen.
- 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 bij de stoelgang niet te veel kracht.
- 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 of continence.org.au/other-languages

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