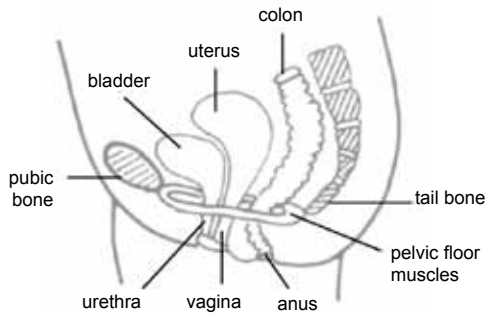




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

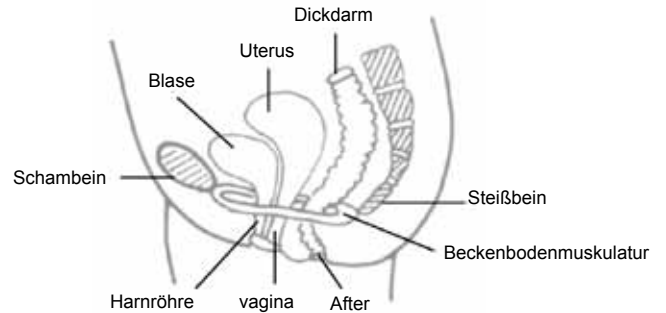
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



WAS IST DIE BECKENBODENMUSKULATUR?

Der Beckenboden besteht aus Muskel- und anderen Gewebeschichten. Diese Schichten erstrecken sich wie eine Hängematte vom Steißbein bis zum Schambein.

Die weibliche Beckenbodenmuskulatur stützt die Blase, den Uterus und den Darm (Dickdarm). Die Harnröhre (der vordere Ausgang), die Vagina und der After führen durch die Beckenbodenmuskulatur. Die Beckenbodenmuskulatur hilft bei der Kontrolle von Blase und Darm sowie bei sexuellen Funktionen mit. Es ist wichtig, dass die Beckenbodenmuskulatur stark bleibt.



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.

WARUM SOLL ICH MEINE BECKENBODENMUSKULATUR TRAINIEREN?

Frauen aller Altersgruppen brauchen eine starke Beckenbodenmuskulatur.

Die Beckenbodenmuskulatur kann geschwächt werden durch:

- Inaktivität;
- Schwangerschaften und Geburten;
- Verstopfung;
- Übergewicht;
- schweres Heben;
- lang anhaltendes Husten (wie zum Beispiel Raucherhusten, Bronchitis oder Asthma); und
- zunehmendes Alter.

Frauen mit Stressinkontinenz – das heißt Frauen, die sich beim Husten, Niesen oder aktiven Bewegungen nass machen – werden merken, dass Übungen für die Beckenbodenmuskulatur dieses Problem beseitigen helfen.





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.

Bei Schwangeren fördern Übungen der Beckenbodenmuskulatur die Fähigkeit des Körpers, das wachsende Gewicht des Babys zu verkräften. Muskeln, die bereits vor der Geburt des Kindes gesund und gut trainiert waren, heilen hinterher schneller.

Nach der Geburt Ihres Babys sollten Sie sobald wie möglich mit Übungen für die Beckenbodenmuskulatur beginnen. Versuchen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur jedes Mal zu „versteifen“ (anzuspannen und zu halten), bevor Sie husten, niesen oder das Baby hochheben. Dies nennt man „den Kniff“.

Wenn Frauen älter werden, muss die Beckenbodenmuskulatur stark bleiben, da die Blasenkontrolle durch Hormonänderungen nach den Wechseljahren beeinflusst wird. Außerdem kann sich die Beckenbodenmuskulatur verändern und abschwächen. Ein Trainingsplan für die Beckenbodenmuskulatur kann dazu beitragen, die negativen Auswirkungen der Wechseljahre auf die Beckenstützung und Blasenkontrolle zu verringern.

Training für die Beckenbodenmuskulatur kann außerdem hilfreich sein für Frauen, die öfter ein dringendes Bedürfnis haben, zu urinieren (Dranginkontinenz).

---

## WO IST MEINE BECKENBODENMUSKULATUR?

---

Zuerst müssen Sie herausfinden, welche Muskeln Sie trainieren müssen.

1. Setzen oder legen Sie sich hin und entspannen Sie die Muskeln Ihrer Oberschenkel, Ihres Gesäßes und Ihres Bauches.
2. Spannen Sie den Muskelring um Ihren After so an, als ob Sie Flatulenz vermeiden wollten. Dann entspannen Sie ihn wieder. Wechseln Sie mit Anspannen und Entspannen einige Male ab, bis Sie sicher sind, die richtigen Muskeln gefunden zu haben. Versuchen Sie, Ihr Gesäß nicht anzuspannen.
3. Wenn Sie zum Urinieren zur Toilette gehen, versuchen Sie, den Urinstrahl zu stoppen und dann wieder in Gang zu bringen. Tun Sie dies, um zu lernen, welches die richtigen Muskeln sind – aber nicht öfter als einmal pro Woche. Wenn Sie es häufiger tun, kann es zu Schwierigkeiten bei der Entleerung Ihrer Blase kommen.

Wenn Sie kein deutliches „Anspannen und Heben“ Ihrer Beckenbodenmuskulatur spüren, oder falls es Ihnen unmöglich ist, Ihren Urinstrahl wie in Punkt 3 besprochen zu kontrollieren, wenden Sie sich um Hilfe an Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger. Sie können Ihnen dabei helfen, Ihre Beckenbodenmuskulatur zum Funktionieren zu bringen.

Frauen mit sehr schwacher Beckenbodenmuskulatur können von Übungen für die Beckenbodenmuskulatur profitieren.





## 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.

## WIE SOLL ICH MEINE BECKENBODENMUSKULATUR TRAINIEREN?

### Nun da Sie spüren, wie die Muskeln funktionieren:

- Spannen und ziehen Sie die Muskeln um Ihren After und Ihre Vagina gleichzeitig an und HEBEN Sie sie nach innen. Jedes Mal wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur anspannen, sollten Sie das Gefühl des „Anhebens“ empfinden. Versuchen Sie, sie fest angespannt zu halten, während Sie bis 8 zählen. Nun entspannen Sie die Muskulatur wieder. Sie sollten die „Entspannung“ deutlich fühlen.
- Wiederholen Sie das “Anspannen und Heben” und entspannen Sie sie wieder. Es ist am besten, zwischen jeder Anspannung der Muskeln etwa 8 Sekunden auszuruhen. Wenn Sie die Anspannung nicht 8 Sekunden lang halten können, dann tun Sie dies, solange es Ihnen möglich ist.
- Wiederholen Sie das „Anspannen und Heben” so oft Sie können, bis zu maximal 8 bis 12 Anspannungen.
- Versuchen Sie, drei Sätze von 8 bis 12 Anspannungen mit Pausen dazwischen durchzuführen.
- Wiederholen Sie den gesamten Trainingsplan (drei Sätze von 8 bis 12 Anspannungen) jeden Tag, wenn Sie liegen, sitzen oder stehen.

### Während Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur trainieren, sollten Sie:

- weiter atmen;
- nur anspannen und anheben;
- NICHT das Gesäß anspannen; und
- die Oberschenkel entspannt halten

## MACHEN SIE IHRE ÜBUNGEN FÜR IHRE BECKENBODENMUSKULATUR SORGFÄLTIG

Eine geringere Anzahl guter Anspannungen ist besser als eine Menge halbherziger! Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die Anspannungen richtig machen, oder wenn Sie nach 3 Monaten noch keine Verbesserung Ihrer Symptome bemerken, wenden Sie sich um Hilfe an Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger.

## MACHEN SIE DIE ÜBUNGEN ZU EINEM TEIL IHRES TÄGLICHEN LEBENS

Wenn Sie gelernt haben, wie die Übungen für die Beckenbodenmuskulatur richtig zu machen sind, sollten Sie sie möglichst jeden Tag durchführen. Konzentrieren Sie sich voll auf jeden Satz Anspannungen. Machen Sie Ihre Übungen immer zu einer bestimmten Zeit, zum Beispiel nachdem Sie auf der Toilette waren, während Sie etwas trinken oder wenn Sie im Bett liegen.



**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.

**Andere hilfreiche Dinge für Ihre Beckenbodenmuskulatur:**

- Benutzen Sie “den Kniff” – das heißt, versuchen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur jedes Mal zu „versteifen“ (anzuspannen und zu halten), bevor Sie husten, niesen oder etwas hochheben.
- Lassen Sie sich beim Anheben von schweren Lasten helfen.
- Essen Sie Obst und Gemüse und trinken Sie 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit pro Tag.
- Überanstrengen Sie sich nicht beim Stuhlgang.
- Befragen Sie Ihren Arzt zum Thema Heufieber, Asthma und Bronchitis zur Erleichterung von Niesen und Husten.
- Halten Sie Ihr Gewicht innerhalb des richtigen Bereichs für Ihre Größe und Ihr Alter.

-----  
**SUCHEN SIE HILFE**  
-----

Rufen Sie die qualifizierten Krankenpfleger der Nationalen Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 an\* (montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr ostaustralische Küstenzeit) für kostenlose:

- Information;
- Beratung; und
- Merkblätter.

Wenn Ihnen das Sprechen oder Verständnis der englischen Sprache schwer fällt, können Sie die Telefonberatung über den kostenlosen Telefondolmetschdienst unter 13 14 50 anrufen. Das Telefon wird auf Englisch beantwortet, nennen Sie also bitte die Sprache, die Sie sprechen und bleiben Sie an der Leitung. Sie werden mit einem Dolmetscher, der Ihre Sprache spricht, verbunden. Sagen Sie dem Dolmetscher, dass Sie die Nationale Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 anrufen möchten. Bleiben Sie an der Leitung, bis Sie verbunden sind. Der Dolmetscher hilft Ihnen dann, sich im Gespräch mit einem Kontinenzpfleger zu verständigen. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Besuchen Sie die Websites [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) oder [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Anrufe von Mobiltelefonen werden nach den jeweils geltenden Tarifen berechnet.