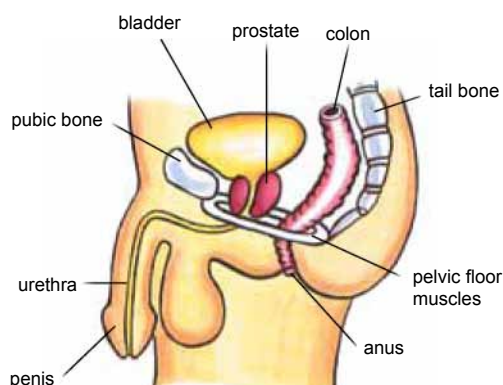




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Το έδαφος της πυέλου (η βάση της λεκάνης) αποτελείται από στρώματα μυών και άλλων ιστών. Τα στρώματα αυτά είναι τεντωμένα σαν ένα κρεμαστό κρεβάτι από τον κόκκυγα (το κόκαλο της ουράς) στο πίσω μέρος και το ηβικό οστόύν μπροστά.

Οι μυς του πυελικού εδάφους (δηλαδή η βάση της λεκάνης) του άντρα στηρίζουν την ουροδόχο κύστη και το παχύ έντερο (κόλον). Η ουρήθρα (ο σωλήνας από τον οποίο βγαίνουν τα ούρα) και ο πρωκτός (το άνοιγμα πίσω) περνούν δια μέσου των μυών του πυελικού εδάφους. Οι μυς του πυελικού σας εδάφους σας βοηθούν να ελέγξετε την κύστη και το έντερό σας. Βοηθούν επίσης και τη σεξουαλική λειτουργία. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να διατηρείτε τους μυς του πυελικού σας εδάφους δυνατούς.



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.

ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Οι άντρες όλων των ηλικιών χρειάζονται να έχουν δυνατούς μυς πυελικού εδάφους.

Οι μυς του πυελικού εδάφους μπορεί να εξασθενίσουν από:

- χειρουργική επέμβαση για προβλήματα κύστης ή εντέρων
- δυσκοιλιότητα
- παχυσαρκία
- σήκωμα βαριών αντικειμένων
- βήξιμο που διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα (όπως ο βήχας του καπνιστή, βρογχίτιδα ή άσθμα) ή
- έλλειψη καλής φυσικής κατάστασης.

Άντρες με ακράτεια μυϊκής υπερέντασης – δηλαδή, άντρες που βρέχουν τους εαυτούς τους όταν βήχουν, φταρνίζονται ή είναι ενεργοί - θα βρουν ότι η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν αυτό το πρόβλημα.





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.

Η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη για τους άντρες που νιώθουν συνεχώς την ανάγκη να ουρήσουν (η αποκαλούμενη ακράτεια ώθησης).

Τα άτομα που έχουν προβλήματα με τον έλεγχο του εντέρου (συγκράτηση των κοπράνων) μπορεί να βρουν ότι η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί να βοηθήσει το μυώνα που κλείνει τον πρωκτό. Ο μυς αυτός είναι ένας από τους μυς του πυελικού εδάφους.

ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνετε είναι να αναγνωρίσετε σωστά τους μυς που χρειάζονται εκγύμναση.

1. Καθίστε ή ξαπλώστε έχοντας τους μυς των μηρών και των γλουτών σας χαλαρούς. Μπορεί να είναι χρήσιμο να χρησιμοποιήσετε ένα καθρέφτη του χεριού για να παρακολουθήσετε τους μυς του πυελικού εδάφους καθώς σηκώνονται.
2. Σφίξτε το μυϊκό δακτύλιο γύρω από τον πρωκτό σαν να προσπαθείτε να σταματήσετε τη διαφυγή αερίων. Τώρα χαλαρώστε αυτόν το μυώνα. Σφίξτε τον και αφήστε τον μερικές φορές μέχρι να είστε βέβαιοι ότι έχετε βρει τους σωστούς μυς. Προσπαθήστε να μην σφίγγετε τα οπίσθιά σας.
3. Όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα για να ουρήσετε, προσπαθήστε να σταματήσετε τη ροή της ούρησης και μετά ξαναρχίστε την. Το κάνετε αυτό για να μάθετε ποιοι είναι οι σωστοί μυς που πρέπει να χρησιμοποιείτε, όμως θα το κάνετε μόνο μία φορά την εβδομάδα. Διαφορετικά η κύστη σας μπορεί να μην αδειάζει με τον τρόπο που πρέπει αν εσείς αρχίζετε και σταματάτε τη ροή της ούρησης συχνότερα από αυτό.
4. Σταθείτε μπροστά σε ένα καθρέφτη και κοιτάξτε τον εαυτό σας από τα πλάγια χωρίς να φοράτε ρούχα. Καθώς τραβάτε προς τα μέσα τους μυς του πυελικού εδάφους και τους κρατάτε, θα πρέπει να δείτε το πέος σας να τραβιέται προς τα μέσα και το όρχεον σας να σηκώνεται προς τα πάνω.

Εάν δεν μπορείτε να αισθανθείτε ένα συγκεκριμένο «σφίξιμο και σήκωμα» των μυών του πυελικού εδάφους, ή αν δεν μπορείτε να επιβραδύνετε τη ροή της ούρησής σας όπως περιγράφετε στο Σημείο 3, ή δεν βλέπετε κανένα σήκωμα του θύλακα των όρχεων και του πέους σας όπως περιγράφεται στο Σημείο 4, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή, ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια. Θα σας βοηθήσουν να κάνετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους να λειτουργούν σωστά. Οι άντρες με πολύ εξασθενημένους μυς του πυελικού εδάφους μπορούν να ωφεληθούν από την εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους.





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.

ΠΩΣ ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Τώρα που μπορείτε να αισθανθείτε τους μυς να δουλεύουν, μπορείτε:

- Να σφίγγετε και να τραβάτε μαζί προς τα μέσα τους μυς γύρω από την ουρήθρα και τον πρωκτό συγχρόνως. Σηκώστε τους εσωτερικά προς τα ΠΑΝΩ. Πρέπει να νιώθετε ένα «σήκωμα προς τα πάνω» κάθε φορά που σφίγγετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Προσπαθήστε να τους κρατήσετε γερά και σφικτά σε αυτή τη σύσπαση καθώς μετράτε μέχρι το 8. Τώρα, αφήστε τους και χαλαρώστε. Θα πρέπει να νοιώσετε ξεκάθαρα ένα «ξαλάφρωμα».
- Επαναλάβετε (το σφίξιμο και το σήκωμα προς τα πάνω) και χαλαρώστε. Είναι σημαντικό να ξεκουράζεστε για περίπου 8 δευτερόλεπτα στα ενδιάμεσα κάθε σύσπασης των μυών. Εάν δεν μπορείτε να κρατήσετε μέχρι το 8, προσπαθήστε να κρατήσετε τη σύσπαση για όσο χρονικό διάστημα μπορείτε.
- Επαναλάβετε αυτό «το σφίξιμο και το σήκωμα προς τα πάνω» όσες φορές μπορείτε, το πολύ μέχρι 8 - 12 σφιξίματα.
- Προσπαθήστε να κάνετε τρεις σειρές 8 μέχρι 12 σφιξιμάτων στην κάθε μια, με μια ξεκούραση μεταξύ τους.
- Κάνετε ολόκληρο αυτό το πρόγραμμα της εκγύμνασης (τρεις σειρές από 8 έως 12 σφιξίματα) κάθε ημέρα ξαπλωμένοι κάτω, καθιστοί ή όρθιοι.

Ενώ κάνετε τις ασκήσεις των μυών του πυελικού εδάφους:

- μην κρατάτε την αναπνοή σας·
- να σφίγγετε και να σηκώνετε προς τα πάνω μόνο·
- μην σφίγγετε τα οπίσθια σας· και
- κρατάτε τους μηρούς σας χαλαρούς.

ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΛΑ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

Λιγότερα αλλά καλά σφιξίματα είναι πολύ πιο ευεργετικά από τα πολλά που γίνονται χωρίς διάθεση! Αν δεν είστε σίγουροι ότι κάνετε τα σφιξίματα σωστά, ή αν δεν δείτε μια αλλαγή στα συμπτώματα μετά από 3 μήνες, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή, ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια.

ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΣΑΣ ΖΩΗΣ

Αφού μάθετε πώς να κάνετε τα σφιξίματα των μυών του πυελικού εδάφους, θα πρέπει να τα κάνετε. Το καλύτερο είναι να τα κάνετε κάθε μέρα. Θα πρέπει να δίνετε σε κάθε σειρά όλη σας την προσοχή. Κανονίστε ένα καθορισμένο χρόνο για να κάνετε τα σφιξίματα των μυών του πυελικού σας εδάφους. Αυτός μπορεί να είναι μετά από μια επίσκεψη στην τουαλέτα, όταν πίνετε ένα ποτό, ή όταν ξαπλώνετε στο κρεβάτι.





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 or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

Άλλα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους:

- Να μοιράζεστε το σήκωμα βαριών φορτίων.
- Να τρώτε φρούτα και λαχανικά και να πίνετε 1,5 - 2 λίτρα υγρών την ημέρα.
- Να μην ζορίζεστε όταν ενεργείστε.
- Να ρωτήσετε το γιατρό σας σχετικά με την αλλεργική ρινίτιδα, το άσθμα και τη βρογχίτιδα για να ελαττωθεί το φτάρνισμα και το βήξιμο.
- Διατηρείστε το βάρος σας σε φυσιολογικά όρια ανάλογα με το ύψος και την ηλικία σας.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ωρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες
- Συμβουλές και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το bladderbowel.gov.au ή το continence.org.au/other-languages

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.