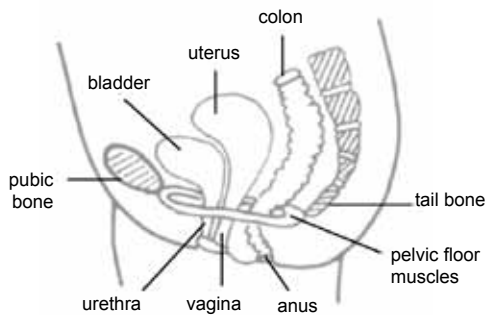




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

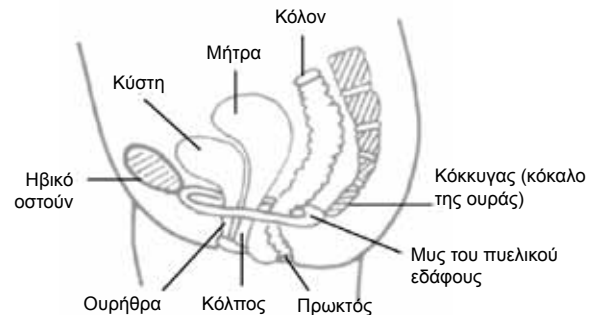
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



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 οστόν μπροστά.

Οι μυς του πυελικού εδάφους (δηλαδή η βάση της λεκάνης) της γυναίκας στηρίζουν την ουροδόχο κύστη, τη μήτρα και το παχύ έντερο (κόλον). Η ουρήθρα (το άνοιγμα μπροστά), ο κόλπος 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 τα έντερα 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?

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.

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

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

Οι μυς του πυελικού εδάφους μπορεί να εξασθενίσουν από:

- τη μη εξάσκηση
- την περίοδο της εγκυμοσύνης και γέννας
- δυσκοιλιότητα
- παχυσαρκία
- σήκωμα βαριών αντικειμένων
- βήξιμο που διαρκεί για μεγάλο χρονικό (όπως ο βήχας του καπνιστή, βρογχίτιδα ή άσθμα) και
- τη γήρανση.

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



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.

Για τις εγκύους γυναίκες, η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους θα βοηθήσει το σώμα να αντεπεξέρχεται στο αυξανόμενο βάρος του μωρού. Οι μυς που είναι γεροί και υγιείς πριν από τη γέννηση του παιδιού θα επανακτήσουν τη δύναμη τους πιο εύκολα μετά από τη γέννηση.

Μετά από τη γέννηση του μωρού σας, θα πρέπει να αρχίσετε την εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους όσο το συντομότερο μπορείτε. Πάντοτε να προσπαθείτε «να ενδυναμώνετε» τους μυς του πυελικού εδάφους (σφίξτε τους, σηκώστε τους προς τα πάνω και κρατηθείτε) κάθε φορά που θέλετε να βήξετε, να φταρνιστείτε ή να σηκώσετε το μωρό. Αυτό λέγεται να έχετε «την ικανότητα».

Καθώς οι γυναίκες γερνούν, είναι σημαντικό να διατηρούν τους μυς του πυελικού τους εδάφους δυνατούς γιατί οι αλλαγές στις ορμόνες μετά από την εμμηνόπαυση μπορούν να έχουν επιπτώσεις στον έλεγχο της κύστης. Εκτός από αυτό, οι μυς του πυελικού εδάφους αλλάζουν και μπορεί να εξασθενίσουν. Ένα πρόγραμμα ασκήσεων εκγύμνασης του πυελικού εδάφους βοηθάει στο να ελαχιστοποιηθούν οι επιδράσεις της εμμηνόπαυσης στην στήριξη της πυέλου (λεκάνης) και στον έλεγχο της κύστης.

Η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί επίσης να βοηθήσει τις γυναίκες που αισθάνονται συχνά την επείγουσα ανάγκη να ουρήσουν (την αποκαλούμενη ακράτεια επείγουσας ανάγκης).

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 χαλαρούς τους μυς των μηρών, των γλουτών και της κοιλιάς σας.
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 βέβαιες ότι έχετε βρει τους σωστούς μυς. Προσπαθήστε να μην σφίγγετε τα οπίσθιά σας.
3. Όταν κάθεστε 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.

Εάν δεν μπορείτε να αισθανθείτε ένα συγκεκριμένο «σφίξιμο και σήκωμα» των μυών του πυελικού εδάφους, ή αν δεν μπορείτε να επιβραδύνετε τη ροή της ούρησης σας όπως περιγράφετε στο Σημείο 3, 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 γυναίκες με πολύ αδύνατους 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 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.

ΠΩΣ ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Τώρα που μπορείτε να αισθανθείτε τους μυς να δουλεύουν, μπορείτε να κάνετε αυτές τις ασκήσεις:

- Σφίγγετε και τραβάτε μαζί προς τα μέσα τους μυς γύρω από τον πρωκτό σας και τον κόλπο 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 8 - 12 σφιξίματα.
- Προσπαθήστε να κάνετε τρεις σειρές 8 μέχρι 12 σφιξιμάτων για την κάθε μία, με μια ξεκούραση μεταξύ τους.
- Κάνετε ολόκληρο αυτό το πρόγραμμα της εκγύμνασης (τρεις σειρές 8 έως 12 σφιξίματα) κάθε ημέρα ξαπλωμένες κάτω, καθιστές ή όρθιες.

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 σίγουρες 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 συχνά. 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:

- 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.

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

- Χρησιμοποιήστε «την ικανότητα» - δηλ., πάντα να προσπαθείτε «να ενισχύετε» τους πυελικούς σας μυς τους εδάφους (με ένα σφίξιμο προς τα πάνω και κράτημα) κάθε φορά πριν βήξετε, φταρνιστείτε ή σηκώσετε κάτι.
- Να μοιράζετε το σήκωμα βαριών φορτίων.
- Να τρώτε φρούτα και λαχανικά και να πίνετε 1,5 - 2 λίτρα υγρών την ημέρα.
- Να μην ζορίζετε 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 Ώρα 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.