An Australian Government Initiative

PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR MEN

पुरुषों के लिए पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का प्रशिक्षण

WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

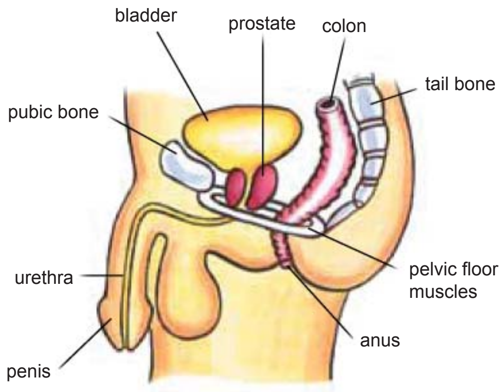
The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock from the tailbone at the back, to the pubic bone in front.

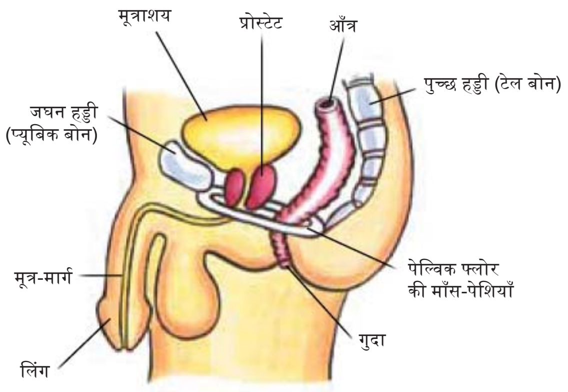
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.

पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ क्या होती हैं?

श्रोणि (पेल्विस) का निचला भाग (फ्लोर) माँस-पेशियों और अन्य ऊतकों (टिश्यू) की परतों से बना हुआ होता है। ये परतें पीछे की पुच्छ हड्डी (टेल बोन) से लेकर आगे की जघन हड्डी (प्यूबिक बोन) तक एक हैमोक (झूले) की तरह खिंची हुई होती हैं।

पुरुष के पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ उसके मूत्राशय और आंत्र (कोलोन) को समर्थन देती हैं। मूत्र-नलिका और मलाशय पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों से होकर गुजरते हैं। आपके पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ आपके मूत्राशय और आंत्र को नियंत्रित करने में सहायता देती हैं। ये यौन-कार्य में भी सहायता देती हैं। अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को मजबूत बनाए रखना महत्वपूर्ण होता है।





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.

मुझे पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का प्रशिक्षण क्यों करना चाहिए?

सभी उम्र के पुरुषों के लिए पेल्विक फ्लोर की मजबूत माँस-पेशियाँ होना आवश्यक है।

पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ निम्नलिखित के कारण कमजोर हो सकती हैं:

- मूत्राशय या आंत्र की समस्याओं के लिए सर्जरी;
- कब्ज़;
- अधिक वजन का होना;
- भारी सामान उठाना;
- लंबे समय तक चलने वाली खाँसी (जैसे धूम्रपान की खाँसी, ब्रोंकाइटिस या अस्थमा);
- तंदुरुस्त न होना।

दबाव-जनित असंयम (इन्कॉन्टिनेंस) से ग्रस्त पुरुषों – यानि कि वे पुरुष जो खांसी, छींक या सक्रिय होते समय स्वयँ को गीला कर देते हैं – को पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी के प्रशिक्षण से इस समस्या का निराकरण करने में मदद मिल सकती है।

PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR MEN

पुरुषों के लिए पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का प्रशिक्षण

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.

पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी प्रशिक्षण उन पुरुषों के लिए भी लाभकारी हो सकता है, जिन्हें कई बार मूत्र-त्याग करने की तत्काल आवश्यकता महसूस होती है (जिसे उत्तेजना असंयम कहा जाता है)।

आंत्र नियंत्रण की समस्या से ग्रस्त पुरुषों के लिए पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों का प्रशिक्षण मलाशय को बंद करने वाली माँस-पेशी के लिए लाभकारी हो सकता है। यह माँस-पेशी पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों में से एक है।

मेरे पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ कहाँ होती हैं?

पहली बात जो आपको करनी चाहिए, वह यह पता करना है कि आपको किन माँस-पेशियों को प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है।

1. अपनी जांघों और नितंबों की माँस-पेशियों को आरामदेह तरीके से बनाकर बैठें या लेट जाएँ। अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को ऊपर खिंचता हुआ देखने के लिए हाथ के दर्पण का उपयोग करना सहायक हो सकता है।
2. गुदा के चारों ओर की माँस-पेशी रिंग को ऐसे सँकुचित करें मानों आप वायु-त्याग को रोकने की कोशिश कर रहे हैं। अब माँस-पेशी को आरामदेह बनाएँ। बार-बार सँकुचित करने और आरामदेह बनाने की प्रक्रिया को तब तक दोहराएँ जब तक कि आप यह सुनिश्चित न कर लें कि आपको सही माँस-पेशियाँ मिल गई हैं। अपने नितंबों को संकुचित न करने की कोशिश करें।
3. जब आप अपने मूत्राशय को खाली करने के लिए शौचालय जाएँ, तो मूत्र की धारा को रोकने की कोशिश करें, और फिर से इसे शुरू करें। इस प्रक्रिया को यह पता लगाने के लिए करें कि कौन सी माँस-पेशियाँ उपयोग करने के लिए सही हैं – लेकिन इसे एक सप्ताह में केवल एक ही बार करें। यदि आप इससे अधिक बार अपनी मूत्र-धारा को रोकते और शुरू करते हैं, तो हो सकता है कि आपका मूत्राशय उस तरह से खाली न हो जैसे इसे होना चाहिए।
4. बिना कपड़े पहने एक दर्पण के सामने बगल की दशा में खड़े हो जाएँ। जब आप दृढ़ता से अपने पेल्विक फ्लोर की माँसस-पेशियों को अंदर खींचते हैं और उन्हें सँकुचित बनाए रखते हैं, तो आप देखेंगे कि आपका लिंग अंदर की ओर जाता है और आपका वृषणकोश ऊपर उठता है।

यदि आपको अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों में एक विशिष्ट "सँकुचन और उत्थान" महसूस नहीं होता है, या यदि आप बिन्दु 3 में बताए गए तरीके से अपनी मूत्र की धारा को धीमा नहीं कर सकते हैं, या आप बिन्दु 4 में बताए गए तरीके से अपने वृषणकोश और लिंग को ऊपर उठता हुआ नहीं देखते हैं, तो अपने डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट, या कॉन्टिनेंस नर्स से मदद के लिए पूछें। वे आपको अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को सही तरीके से कार्य करने में मदद देंगे। जिन पुरुषों के पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ बहुत कमजोर होती हैं, वे पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों के प्रशिक्षण से लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

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.

मैं पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का प्रशिक्षण कैसे कर सकता हूँ?

अब जबकि आप माँस-पेशियों को काम करता हुआ महसूस कर सकते हैं, तो आप:

- अपनी मूत्र-नलिका और मलाशय के इर्द-गिर्द की माँस-पेशियों को एक ही समय में सँकुचित करके अंदर की ओर खींचें। उन्हें अपने अंदर ऊपर की ओर खींचें। हरेक बार जब आप अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को सँकुचित करते हैं, तो आपको "ऊपर उठने" की भावना महसूस होनी चाहिए। आप 8 तक गिनती करने तक उन्हें मजबूत और कसकर पकड़े रखने का प्रयास करें। फिर उन्हें जाने दें और आराम का अहसास करें। आपको "जाने देने" की एक विशिष्ट भावना महसूस होनी चाहिए।
- दोहराएँ (सँकुचित करें और ऊपर उठाएँ) और जाने दें। माँस-पेशियों के हरेक बार उठाने के बीच में लगभग 8 सेकंड के लिए आराम करना सबसे अच्छा रहता है। यदि आप 8 तक पकड़े नहीं रह सकते हैं, तो जितने समय तक आप ऐसा कर सकते हैं, उतने समय तक करें।
- इस "सँकुचित करें और ऊपर उठाएँ" की प्रक्रिया को आप जितनी बार आप दोहरा सकते हैं, उतनी बार 8 से 12 सँकुचनों की सीमा तक दोहराएँ।
- 8 से 12 सँकुचनों के तीन सेट को करने की कोशिश करें, और हरेक सेट के बीच थोड़ा आराम करें।
- इस पूरी प्रशिक्षण योजना (8 से 12 सँकुचनों के तीन सेट) को हरेक दिन, लेटकर, बैठे हुए या खड़े होकर करें।

पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी का प्रशिक्षण करते समय:

- साँस लेते रहें;
- केवल सँकुचन और ऊपर उठाना ही करें;
- अपने नितंबों को न कसें; और
- अपनी जांघों को आराम से रखें।

अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशी का प्रशिक्षण अच्छी तरह से करें

आधे मन से किए गए बहुत सारे सँकुचनों की तुलना में अच्छी तरह से किए गए कम सँकुचन बेहतर होते हैं! यदि आप इस बारे में सुनिश्चित न हों कि आप सही तरीके से सँकुचन कर रहे हैं, या आप 3 महीनों के बाद भी लक्षणों में कोई परिवर्तन न देख पाएँ, तो अपने डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट, या कॉन्टिनेंस नर्स से सहायता के लिए पूछें।

प्रशिक्षण को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएँ

एक बार पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों का सँकुचन करना सीख लेने के बाद आपको इसका अभ्यास करना चाहिए। हरेक दिन करना सबसे अच्छा रहता है। आपको प्रत्येक सेट में अपना पूरा ध्यान देना चाहिए। अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशी के सँकुचन के लिए एक नियमित समय बनाएँ। यह शौचालय जाने के बाद किया जा सकता है, एक ड्रिंक लेते समय किया जा सकता है, या बिस्तर पर लेटे समय किया जा सकता है।

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 couging.
- 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.

आप अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों की मदद करने के लिए निम्नलिखित अन्य बातें कर सकते हैं:

- भारी वजन उठाते समय उसे बाँटें।
- फल और सब्जियों का सेवन करें और प्रतिदिन 1.5 - 2 लीटर तरल पदार्थ पीएँ।
- अपनी आंत्र का उपयोग करते समय दबाव न डालें।
- छींकने और खाँसने को कम करने के लिए अपने डॉक्टर से हे फीवर, अस्थमा और ब्रोंकाइटिस के बारे में पूछें।
- अपने वजन को अपनी ऊँचाई और उम्र के लिए सही सीमा के भीतर रखें।

सहायता के लिए पूछें

यदि आप नि:शुल्क 1800 33 00 66* (सोमवार से शुक्रवार 8:00 बजे सुबह से लेकर 8:00 बजे रात के बीच, ऑस्ट्रेलियाई पूर्वी मानक समय) पर National Continence Helpline को कॉल करें, तो प्रशिक्षित नर्सें उपलब्ध हैं:

- जानकारी;
- सलाह; और
- पत्रक।

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर नि:शुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा के माध्यम से हेल्पलाइन का उपयोग कर सकते/सकती हैं। फोन का उत्तर अंग्रेज़ी में दिया जाएगा, इसलिए जो भाषा आप बोलते/बोलती हैं, उसका नाम फोन पर बताएँ और प्रतीक्षा करें। आपको अपनी भाषा बोलने वाले दुभाषिए के साथ जोड़ा जाएगा। आप दुभाषिए को बताएँ कि आप National Continence Helpline को 1800 33 00 66 पर कॉल करना चाहते/चाहती हैं। फोन पर जुड़ने के लिए प्रतीक्षा करें और दुभाषिया आपको एक संयम नर्स सलाहकार के साथ बात करने में सहायता करेगा। सभी कॉलें गोपनीय रहती हैं।

bladderbowel.gov.au या continence.org.au/other-languages देखें।

* मोबाइल फोन से की गई कॉलों का शुल्क लागू दरों पर लगता है।