An Australian Government Initiative

PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR WOMEN

महिलाओं के लिए पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का प्रशिक्षण

06

WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

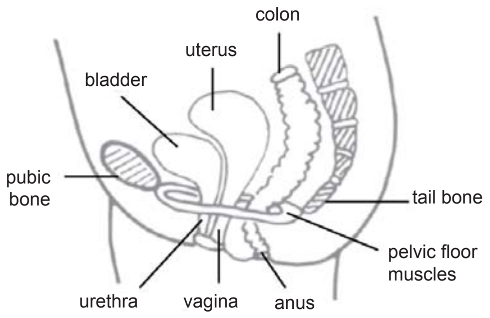
The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock from the tailbone at the back, to the pubic bone in front.

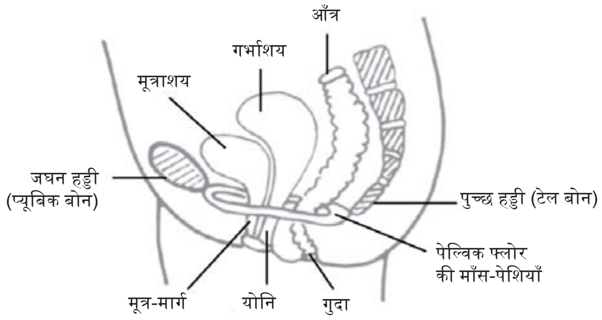
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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

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।

महिला के पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ उसके मूत्राशय, गर्भ (गर्भाशय) और आंत्र (कोलोन) को समर्थन देती हैं। मूत्र-नलिका (आगे का मार्ग), योनि और पीछे का मार्ग 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?

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.

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

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

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

- उन्हें सक्रिय न बनाए रखना;
- गर्भवती होना और बच्चों को जन्म देना;
- कब्ज़;
- अधिक वजन का होना;
- भारी सामान उठाना;
- लंबे समय तक चलने वाली खाँसी (जैसे धूम्रपान की खाँसी, ब्रोंकाइटिस या अस्थमा);
- उम्र बढ़ना।

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

An Australian Government Initiative

PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR WOMEN

महिलाओं के लिए पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का प्रशिक्षण

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.

गर्भवती महिलाओं के लिए पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी का प्रशिक्षण उनके शरीर को गर्भस्थ शिशु के बढ़ते हुए वजन को सहने में मदद देगा। शिशु के जन्म होने से पहले स्वस्थ, तंदुरुस्त माँस-पेशियाँ शिशु-जन्म के बाद आसानी से ठीक हो पाती हैं।

आपके शिशु के जन्म के बाद आपको जितनी जल्दी हो सके, उतनी जल्दी पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी का प्रशिक्षण शुरू कर देना चाहिए। हरेक बार खाँसने, छींकने या बच्चे को उठाने से पहले हमेशा अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को “ब्रेस” करने की कोशिश करें (सँकुचित करके ऊपर उठाना)। इसको “नैक” करना कहते हैं।

महिलाओं की आयु बढ़ने के साथ पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को मजबूत बनाए रखने की ज़रूरत होती है क्योंकि रजोनिवृत्ति के बाद हॉर्मोन में होने वाले बदलाव मूत्राशय के नियंत्रण को प्रभावित कर सकते हैं। इसके साथ ही पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों में बदलाव आ सकता है और वे कमजोर हो सकती हैं। एक पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी प्रशिक्षण योजना पेल्विक समर्थन और मूत्राशय नियंत्रण पर रजोनिवृत्ति के पड़ने वाले प्रभाव को कम करने में मदद कर सकती है।

पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी प्रशिक्षण उन महिलाओं 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)।

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, नितंबों और उदर की माँस-पेशियों को आरामदेह तरीके से बनाकर बैठें या लेट जाएँ।
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 टॉयलेट पर बैठें, 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 रोकती और शुरू करती हैं, तो हो सकता है कि आपका मूत्राशय उस तरह से खाली न हो जैसे इसे होना चाहिए।

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 सकती 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 महिलाओं के पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ बहुत कमजोर होती हैं, वे पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों के प्रशिक्षण से लाभ प्राप्त कर सकती 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 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.

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

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

- अपने मलाशय और पीछे के मार्ग 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 करती 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 सकती हैं, तो जितने समय तक आप ऐसा कर सकती हैं, उतने समय तक करें।
- इस "सँकुचित करें और ऊपर उठाएँ" की प्रक्रिया को आप जितनी बार आप दोहरा सकती 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 रही 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 बार-बार अभ्यास करना चाहिए। हरेक दिन करना सबसे अच्छा रहता है। आपको सँकुचन के 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।

An Australian Government Initiative

PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR WOMEN

महिलाओं के लिए पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का प्रशिक्षण

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.

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

- "नैक" का प्रयोग करें – यानि कि, हरेक बार खाँसने, छींकने, या कुछ वजन उठाने से पहले अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को ब्रेस करने की कोशिश करें (सँकुचन करके ऊपर पकड़े रखकर)।
- 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।