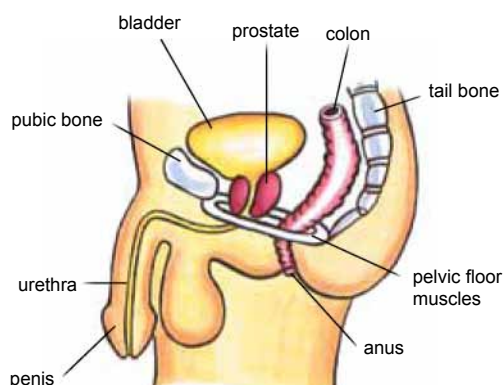




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

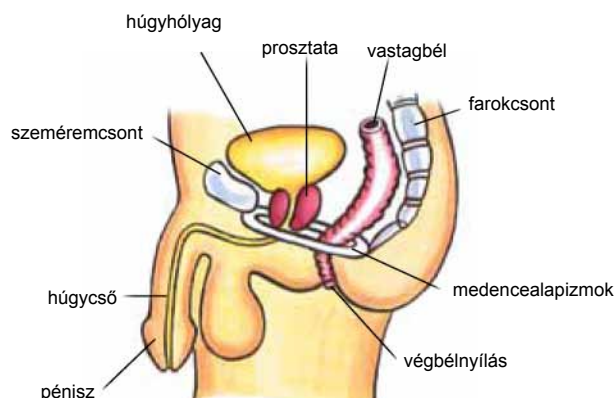
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



MIK A MEDENCEALAPIZMOK?

A medencealap izom- és más szövetrétegekből áll. Ezek a rétegek mint egy függőágy húzódnak a farokcsonttól hátul a szeméremcsontig elöl.

A férfi medencealapizmai húgyhólyagját és vastagbélét támasztják alá. A húgyvezeték és a bélnyílás a medencealapizmokon keresztül megy át. A medencealapizmok segítik a vizelet- és széklet visszatartást. A szexuális működést is segítik. Nagyon fontos az, hogy a medencealapizmait erősítse.



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.

MIÉRT VÉGEZZEK MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST?

Akármilyen korú is a férfi, szükséges, hogy a medencealapizmai erősek legyenek.

A medencealapizmok gyengülhetnek:

- húgyhólyag- vagy bélproblémával kapcsolatos operációval;
- székrekedéssel;
- túlsúly esetében;
- nehéz emeléssel;
- ha a köhögés sokáig tart (mint a dohányos köhögése, a hörghurut vagy az asztma); vagy
- ha az illető nincs jó erőnlétben.

Stresszes inkontinenciában szenvedő férfiak – tehát azok, akik bepisilnek köhögés, tüsszentés vagy testmozgás közben – észreveszik majd, hogy a medencealapizom-edzés segít ennek a problémának a leküzdésében.



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.

A medencealapizom-edzés hasznos lehet azoknak a férfiaknak a számára is, akiknek gyakrabban szükséges sürgősen vizelniük. (vizelési kényszer).

Azoknak a férfiaknak, akiknek székletvisszatartási problémájuk van, lehet, hogy segíti a medencealapizom-edzés azt az izmot, amelyik a bélnyílást bezárja. Ez az izom a medencealapizmok egyike.

HOL VANNAK A MEDENCEALAP IZMAIM?

Először is meg kell tudni, hogy melyik izmot szükséges edzenie.

1. Üljön vagy feküdjön le ellazított combokkal és fenékkal. Segíthet, ha kézi tükörrel figyeli a medencealapizmait, ahogy azok felhúzódnak.
2. Szorítsa meg a bélnyílás körüli izomgyűrűt, mintha gázt akarna visszatartani. Most lazítsa el ezt az izmot. Szorítsa meg és lazítsa el egy párszor, amíg biztos nem lesz abban, hogy megtalálta a megfelelő izmokat. Ha lehet, ne szorítsa meg a fenekét!
3. Amikor vécére megy vizelni, próbálja megállítani a vizelet folyását, aztán indítsa meg újra. Ezt tegye azért, hogy megtudja, hogy melyik izmokat kell használnia – de hetente csak egyszer. Lehet, hogy a húgyhólyagja nem fog úgy kiüríteni, ahogy kellene, ha ennél gyakrabban állítja meg és indítja meg a folyást.
4. Ruha nélkül álljon oldalt egy tükör előtt. Ahogy a medencealapizmait erősen felfelé húzza és tartja, látja majd, hogy a pénisz behúzódik és a herezacskója felemelkedik.

Ha nem érez a medencealapizmaiban egy határozott "szorítást és emelést", vagy ha nem tudja lelassítani a 3. pontban említett vizeletfolyását, vagy nem látja a herezacskóján és péniszén a 4. pontban említett emelkedést, akkor kérjen segítséget orvosától, fizioterapeutájától vagy kontinencia ápolójától. Ők segítenek majd Önnek abban, hogy jól működtesse a medencealapizmait. Azoknak a férfiaknak, akiknek gyengék a medencealapizmai, hasznukra lehet a medencealapizom-edzés.



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.

HOGYAN VÉGEZZEM EL A MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST?

Most, hogy úgy érzi, hogy működnek az izmok:

- Egyszerre szorítsa meg és húzza meg a húgyvezetéke és a bélnyílása körüli izmokat! Belül emelje azokat FEL “Emelést” kell éreznie, mindahányszor megszorítja a medencealapizmait. Próbálja erősen és szorosan tartani azokat, amíg 8-ig számol. Most engedje ki azokat és lazítson el. Határozottan úgy kell éreznie, hogy “kilazult.”
- Ismétlje meg (a szorítást és emelést) és lazítson el. Legjobb 8 másodpercet pihenni minden izomemelés között. Ha nem tud várni 8 másodpercig, akkor várjon addig, ameddig tud.
- Ismétlje meg ezt a “szorítást és emelést” ahányszor csak tudja, 8-12 szorításig.
- Próbáljon háromszor 8-12 szorítássorozatot végezni, közöttük pihenjen!
- Naponta végezze az edzéstervet (három 8-12 szorítássorozatot) fekve, ülve vagy állva.

Miközben medencealapizmom-edzést végez:

- folytassa a lélegzést;
- csak szorítsa és emelje;
- NE feszítse meg a fenekét; és
- tartsa a combjait lazán.

VÉGEZZE EL JÓL A MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST!

Néhány jó szorítás jobb, mint sok lagymatag! Ha nem biztos benne, hogy jól csinálja a szorítást, vagy ha 3 hónap után nincs tünetváltozás, akkor kérjen segítséget az orvosától, a fizioterapeutájától vagy a kontinencia ápolójától.

MINDEN NAP VÉGEZZEN EDZÉST!

Miután megtanulta, hogy hogyan kell a medencealap izmait szorítani, akkor végezze el azokat. Naponta a legjobb. Figyeljen oda minden szorítássorozatra. Rendszeres időpontban végezze a medencealapizmom szorítását. Ez lehet azután, hogy vécén volt, ivás közben vagy ágyban fekvés közben.



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.

A medencealapizomai segítésére a következőket teheti még:

- Mással együtt emeljen nehezet.
- Egyen gyümölcsöt és zöldséget, és igyon 1.5 – 2 liter folyadékot minden nap.
- Ne erőlködjön, amikor székletet ürít.
- Kérdezze meg az orvosát a szénanátháról, asztmáról és hörghurutról annak érdekében, hogy kevesebbet tüsszentsen és köhögjön.
- Tartsa súlyát a magasságának és korának megfelelően.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET

Szakképzett ápolók állnak rendelkezésre ha felhívja az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatot a 1800 33 00 66* számon (hétfőtől péntekig, reggel 8-tól este 8-ig az ausztrál keleti időzónában) ingyenesen:

- Információ;
- Tanács; és
- Szórálapok.

Ha problémái vannak az angol nyelvvel, kapcsolatba léphet a Telefonos Tolmács Szolgálattal a 13 14 50 számon. Először valaki válaszol a hívásra angolul, mondja be, hogy milyen nyelven beszél és várjon a telefonon. Kapcsolatba fog kerülni egy tolmáccsal aki beszél az Ön nyelvét, mondja meg neki, hogy az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal akar beszélni a 1800 33 00 66 számon. Várjon a telefonon, hogy kapcsolják és a tolmács segíteni fogja a kontinencia ápolójával való beszélgetésben. Minden beszélgetés bizalmas.

Látogassa meg a bladderbowel.gov.au vagy continence.org.au/other-languages weboldalakat

* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

