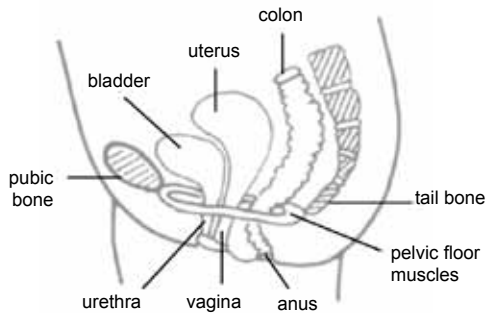




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

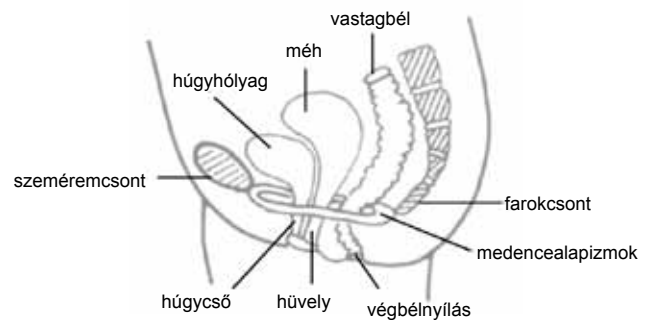
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



MIK A MEDENCEALAPIZMOK?

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

A nő medencealapizmai a húgyhólyagját, méhét és vastagbélét támasztják alá. A húgyvezeték, a vagina és a bélnyílás a medencealapizmokon keresztül megy át. A medencealapizmai segítik a vizelet- és székletviasztartását. A szexuális működést is segítik. Nagyon fontos az, hogy a medencealapizmai erők maradjanak.



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.

MIÉRT VÉGEZZEK MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST?

Akármilyen korú is a nő, szükséges, hogy a medencealapizmai erők legyenek.

A medencealapizmok gyengülhetnek:

- ha nem tartja az azokat aktívan;
- terhesség és szülés során;
- székrekedés esetén;
- túlsúly esetén;
- nehéz emelésnél;
- ha a köhögés sokáig tart (mint a dohányos köhögése, a hörghurut vagy az asztma); vagy
- öregedés során.

Stresszes inkontinenciás nők – tehát azok, akik bepisilnek köhögés, tüsszentés közben vagy amikor aktívak – észreveszik majd, hogy a medencealapizom-edzés segít ennek a problémának a leküzdésében.





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.

A terhes asszonyok esetében a medencealapiszom-edzés segít abban, hogy a testük megbirkózzon a csecsemő növekvő súlyával. Ha az izmok egészségesek és edzettek a szülés előtt, akkor azok könnyebben gyógyulnak a szülés után.

Szülés után minél előbb meg kell kezdeni a medencealapiszom-edzést. Mindig próbálja “erősíteni” a medencealapiszomait (szorítani és tartani) mielőtt köhög, tüsszent vagy felemeli a babát. Ez azt jelenti, hogy rájött a “titkára”.

Ahogy a nők öregednek, szükség van arra, hogy a medencealapiszomok erősek maradjanak, mivel a kritikus kor utáni hormonváltozások hatással lehetnek a vizeletvisszatartásra. Ezenkívül a medencealapiszomok megváltoznak és meg is gyengülhetnek. Egy medencealapiszom-edzési terv segíthet csökkenteni a kritikus kornak a medencetámaszra és a vizeletvisszatartásra történő hatását.

A medencealapiszom-edzés segíthet azoknak a nőknek is, akiknek gyakrabban szükséges sürgősen pisilniük. (vizelési kényszer).

---

#### HOL VANNAK A MEDENCEALAP-IZMAIM?

---

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

1. Üljön vagy feküdjön le ellazított combokkal, gyomorral és fenékkal.
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 végére megy vizelni, próbálja megállítani a vizelet folyását, aztán indítsa meg újra. Csinálja ezt 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.

Ha nem érez a medencealapiszomaiban egy határozott “szorítást és emelést”, vagy ha nem tudja lelassítani a 3. pontban említett vizeletfolyását, akkor kérjen segítséget orvosától, fizioterapeutájától vagy kontinencia ápolójától. Ők segítenek majd Önnek abban, hogy jól működtesse a medencealapiszomait.

Azoknak a nőknek, akiknek gyengék a medencealapiszomai, hasznukra lehet a medencealapiszom-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 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.

## HOGYAN VÉGZEM A MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST?

### Most, hogy érzi, hogy működnek az izmok:

- Egyszerre szorítsa meg és húzza be a bélnyílása és a hüvely körüli izmokat! Emelje FEL azokat belül! Minden alkalommal, amikor a medencealapiszimat megszorítja, “emelést” kell éreznie. Próbálja erősen és szorosán tartani azokat addig, amíg 8-ig számol. Most engedje el azokat és lazítson. Határozottan úgy kell éreznie, hogy “ellazult.”
- Ismétlje meg “a szorítást és emelést” és lazítson el. Legjobb 8 másodpercet pihenni minden izomemelés között. Ha nem tud kivárni 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 ezt az edzéstervet (három 8-12 szorítássorozatot) fekve, ülve vagy állva.

### Miközben medencealapiszom-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 a gyakorlatokat. Naponta a legjobb. Figyeljen oda minden szorítássorozatra. Rendszeres időpontban végezze a medencealapiszom szorítását. Ez lehet azután, hogy vécén volt, ivás közben vagy ágyban fekvés közben.



**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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

**A medencealapizmai segítésére a következőket teheti még:**

- Használja a “trükköt” – próbálja meg a medencealapizmait mindig “megmerevíteni” (szorítani és tartani) mielőtt köhög, tüsszent vagy emel valamit.
- 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 rendelkezésére 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
- Szórólapok.

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](http://bladderbowel.gov.au) vagy [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) weboldalakat

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

