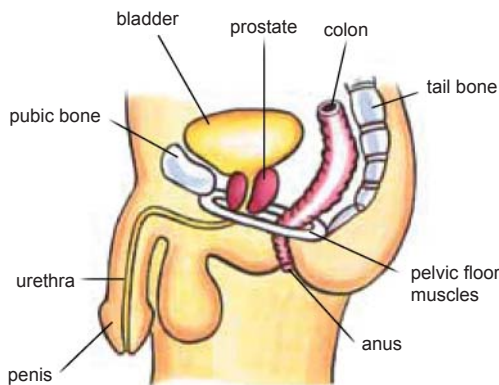




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

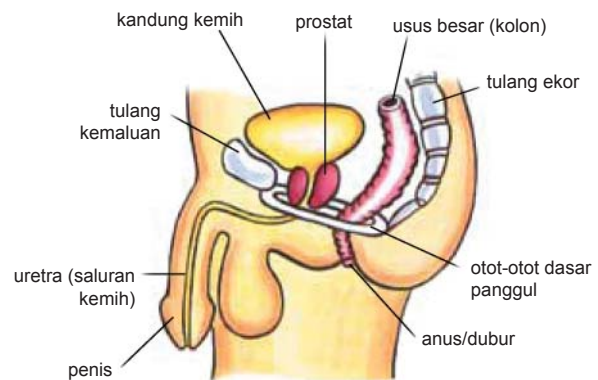
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



APAKAH OTOT-OTOT DASAR PANGGUL ITU?

Bagian dasar panggul terdiri dari lapisan-lapisan otot dan jaringan lainnya. Lapisan-lapisan ini merentang seperti tempat tidur gantung dari tulang ekor di belakang, sampai ke tulang kemaluan di depan.

Otot-otot dasar panggul seorang pria menyanggah kandung kemih dan usus (kolon). Saluran air seni dan saluran buang air besar keduanya melewati otot-otot dasar panggul. Otot-otot dasar panggul Anda menolong Anda untuk mengendalikan kandung kemih dan usus. Otot-otot tersebut juga membantu fungsi seksual. Penting sekali mempertahankan otot-otot dasar panggul agar tetap kuat.



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.

MENGAPA SAYA PERLU MELATIH OTOT-OTOT DASAR PANGGUL?

Pria dari segala usia perlu memiliki otot-otot dasar panggul yang kuat.

Otot-otot dasar panggul dapat menjadi lemah karena:

- Operasi karena masalah kandung kemih atau usus;
- Konstipasi/sembelit;
- kelebihan berat badan;
- mengangkat barang berat;
- batuk-batuk yang berlangsung lama (misalnya batuk seorang perokok, bronchitis atau asma); atau
- tidak dalam keadaan sehat.

Pria yang menderita inkontinensia karena tekanan (stress incontinence) – yaitu pria yang mengompol ketika batuk, bersin atau ketika sedang melakukan kegiatan – akan merasa bahwa latihan otot dasar panggul dapat menolong dalam mengatasi masalah ini.





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.

Latihan otot dasar panggul dapat pula diterapkan untuk para pria yang merasa ada desakan harus kencing lebih sering (disebut pula inkontinensia karena desakan atau urgensi).

Para pria yang mempunyai masalah dalam mengendalikan ususnya mungkin akan merasa bahwa latihan otot dasar panggul ini dapat menolong otot yang menutup saluran buang air besar. Otot ini merupakan salah satu otot dasar panggul.

DI MANA OTOT-OTOT DASAR PANGGUL SAYA?

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah menemukan otot mana yang perlu dilatih.

1. Duduk atau berbaringlah dengan mengendurkan otot paha dan pantat. Menggunakan cermin genggam mungkin akan menolong dalam mengamati otot-otot dasar panggul Anda saat otot-otot ini menegang.
2. Kencangkan lingkaran otot di sekitar saluran buang air besar Anda seolah-olah Anda sedang berusaha untuk menahan kentut. Sekarang kendurkan otot ini. Kencangkan dan kendurkan beberapa kali sampai Anda yakin Anda sudah menemukan otot yang tepat. Jangan kencangkan pantat Anda.
3. Ketika Anda ke kamar kecil untuk mengosongkan kandung kemih, coba hentikan aliran air kencing, kemudian lepaskan lagi. Lakukan hal ini untuk mempelajari otot-otot mana yang tepat untuk digunakan - tapi hanya sekali seminggu. Kandung kemih Anda mungkin tidak kosong sebagaimana mestinya jika Anda menghentikan dan melepaskan aliran air kencing Anda lebih sering dari itu.
4. Berdirilah menyamping di depan cermin tanpa pakaian. Sambil Anda menarik otot-otot dasar panggul ke dalam dengan kuat dan menahannya, Anda semestinya dapat melihat penis Anda tertarik dan skrotum (kantong buah pelir) Anda terangkat.

Jika Anda tidak merasakan perbedaan ketika otot-otot dasar panggul Anda "kencang dan terangkat", atau jika Anda tidak dapat memperlambat aliran air seni anda seperti yang dijelaskan pada Poin 3, atau jika Anda tidak melihat skrotum dan penis Anda terangkat seperti yang dijelaskan pada Poin 4, mintalah bantuan dari dokter, fisioterapis atau perawat khusus kontinensia. Mereka akan menolong Anda supaya otot-otot dasar panggul Anda bekerja dengan baik lagi. Para pria yang memiliki otot-otot dasar panggul yang lemah dapat memetik manfaat dari latihan otot dasar panggul.





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.

BAGAIMANA SAYA MELAKUKAN LATIHAN OTOT-OTOT DASAR PANGGUL?

Kalau Anda sekarang dapat merasakan otot-otot Anda bekerja, Anda dapat:

- Mengencangkan dan menarik masuk otot-otot di sekeliling saluran urin dan saluran buang air besar pada saat yang sama. Angkat keduanya ke ATAS ke arah dalam. Anda seharusnya dapat merasakan rasa "mengangkat" setiap kali Anda mengencangkan otot-otot dasar panggul Anda. Cobalah untuk menahan kedua otot tersebut dengan kuat dan kencang sambil menghitung sampai angka 8. Lalu, lepaskan dan kendurkan. Anda semestinya dapat merasakan rasa "lepas" yang berbeda.
- Ulangi (kencangkan dan angkat) dan lepaskan. Sangat baik jika Anda istirahat selama sekitar 8 detik antara setiap kali Anda mengangkat otot-otot tersebut. Jika Anda tidak bisa menahan sampai angka 8, tahan sebisanya saja.
- Ulangi latihan "kencangkan dan angkat" ini sebanyak yang Anda sanggup, paling banyak 8 sampai 12 pengencangan.
- Coba lakukan tiga set, masing-masing 8 - 12 pengencangan, dengan ada istirahat di antaranya.
- Lakukan semua rencana latihan ini (tiga set yang terdiri dari 8 - 12 pengencangan) setiap hari sambil berbaring, duduk atau berdiri.

Saat saya melakukan latihan otot dasar panggul:

- terus bernafas;
- hanya kencangkan dan angkat;
- JANGAN mengencangkan pantat Anda; dan
- pastikan paha Anda rileks.

MELAKUKAN LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL DENGAN BAIK

Mengencangkan otot dengan benar beberapa kali masih lebih baik daripada yang dilakukan setengah hati! Jika Anda tidak yakin apakah Anda mengencangkan dengan benar, atau apakah Anda tidak merasa ada perubahan gejala setelah 3 bulan, minta bantuan dokter, fisioterapis atau perawat khusus inkontinensia.

JADIKAN LATIHAN INI BAGIAN DARI KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Begitu Anda sudah belajar bagaimana mengencangkan otot dasar panggul, sebaiknya Anda lakukan. Paling baik kalau dilakukan setiap hari. Anda harus berfokus penuh pada setiap set. Luangkan waktu rutin untuk melakukan pengencangan otot dasar panggul ini. Ini bisa dilakukan setelah pergi ke kamar kecil, ketika minum, atau ketika berbaring di ranjang.





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.

Hal-hal lain yang dapat Anda lakukan untuk membantu otot dasar panggul:

- Membagi-bagi beban ketika mengangkat barang berat.
- Makan buah dan sayuran dan minum 1,5 - 2 liter cairan setiap harinya.
- Jangan Anda mengejan pada saat buang air besar.
- Tanya pada dokter tentang alergi serbuk bunga (hay fever), asma dan bronkitis untuk meredakan bersin dan batuk.
- Jaga berat badan agar tetap berada pada rentang yang tepat sesuai tinggi dan umur Anda.

CARI BANTUAN

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi bladderbowel.gov.au atau continence.org.au/other-languages

* Panggilan dari telepon genggam akan dikenakan biaya sesuai yang telah ditentukan.

