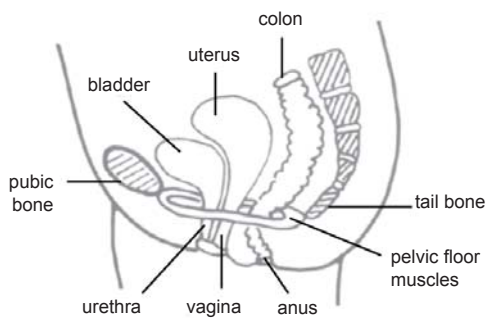




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

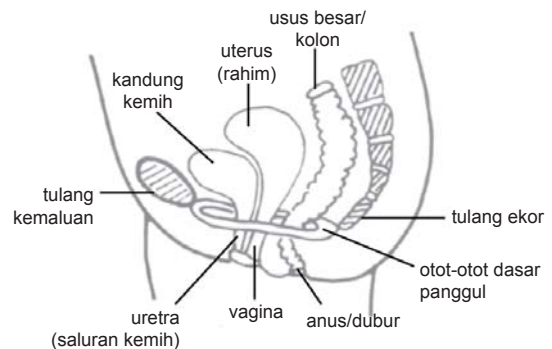
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



APAKAH OTOT-OTOT DASAR PANGGUL ITU?

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

Otot-otot dasar panggul seorang wanita menyanggah kandung kemih, rahim (uterus) dan usus (kolon). Saluran air seni (saluran di bagian depan), vagina dan saluran buang air besar semuanya 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 menjaga otot-otot dasar panggul tetap kuat.



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.

MENGAPA SAYA PERLU MELATIH OTOT-OTOT DASAR PANGGUL?

Wanita segala usia perlu memiliki otot-otot dasar panggul yang kuat.

Otot-otot dasar panggul dapat menjadi lemah karena:

- tidak digunakan secara aktif;
- hamil dan melahirkan;
- konstipasi/sembelit;
- kelebihan berat badan;
- mengangkat barang berat;
- batuk-batuk yang berlangsung lama (misalnya batuk seorang perokok, bronchitis atau asma); atau
- bertambah usia.

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





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.

Untuk wanita hamil, latihan otot dasar panggul akan menolong tubuh menghadapi bertambah beratnya bayi. Otot-otot yang sehat dan berdaya tahan sebelum bayi lahir akan lebih mudah kembali baik setelah melahirkan.

Setelah melahirkan bayi, Anda sebaiknya mulai latihan otot dasar panggul sesegera mungkin. Selalu coba untuk “menjepit” otot-otot dasar panggul Anda (kencangkan dan tahan) setiap kali sebelum Anda batuk, bersin atau mengangkat bayi. Inilah yang dimaksud dengan menguasai “trik” nya.

Seiring bertambahnya usia, otot-otot dasar panggul perlu tetap kuat karena perubahan hormon setelah masa menopause dapat mempengaruhi kendali kandung kemih. Selain itu, otot-otot dasar panggul juga berubah dan dapat menjadi semakin lemah. Rencana latihan otot dasar panggul dapat menolong mengurangi dampak menopause terhadap sokongan dari panggul dan kendali kandung kemih.

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

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, pantat dan perut.
2. Kencangkan lingkaran otot di sekeliling 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. Coba kencangkan pantat Anda.
3. Ketika Anda duduk di toilet 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 bisa saja tidak kosong sebagaimana mestinya jika anda menghentikan dan melepaskan aliran air kencing Anda lebih sering dari itu.

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, mintalah bantuan dari dokter, fisioterapis atau perawat khusus kontinensia. Mereka akan menolong Anda supaya otot-otot dasar panggul Anda bekerja dengan baik.

Para wanita yang memiliki otot-otot dasar panggul yang sangat 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 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.

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 sekuat dan sekencangnya 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 melakukan latihan otot dasar panggul:

- terus bernapas;
- 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 melakukan banyak tapi 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 kontinensia.

JADIKAN LATIHAN INI BAGIAN DARI KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Begitu Anda sudah belajar bagaimana mengencangkan otot dasar panggul, Anda sebaiknya sering melakukannya. 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:

- 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.

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

- Gunakan “trik”nya – yaitu selalu coba untuk “menjepit” otot-otot dasar panggul Anda (dengan mengencangkan dan menahan) setiap kali sebelum Anda batuk, bersin atau mengangkat barang.
- Membagi-bagi beban ketika mengangkat barang berat.
- Makan buah dan sayuran dan minum 1,5 - 2 liter cairan setiap harinya.
- Jangan menegang ketika Anda 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.

