



WHAT IS A VAGINAL (OR PELVIC ORGAN) PROLAPSE?

Your pelvic organs include your bladder, uterus (womb) and rectum (back passage). These organs are held in place by tissues called “fascia” and “ligaments”. These tissues help to join your pelvic organs to the bony side walls of the pelvis and hold them inside your pelvis. Your pelvic floor muscles also hold up your pelvic organs from below. If the fascia and ligaments are torn or stretched for any reason, and if your pelvic floor muscles are weak, then your pelvic organs (your bladder, uterus, or rectum) might not be held in their right place and they may bulge down into the vagina (birth canal).

WHAT ARE THE SIGNS OF PROLAPSE?

There are a few signs that you may have a prolapse. These signs depend on the type of prolapse and how much pelvic organ support has been lost. Early on, you may not know you have a prolapse, but your doctor or nurse might be able to see your prolapse when you have your routine Pap test.

When a prolapse is further down, you may notice things such as:

- a heavy feeling or dragging in the vagina;
- something ‘coming down’ or a lump in the vagina;
- a lump bulging out of your vagina, which you see or feel when you are in the shower or having a bath;
- sexual problems of pain or less feeling;
- your bladder might not empty as it should, or your urine stream might be weak;
- urinary tract infections might keep coming back; or
- it might be hard for you to empty your bowel.

These signs can be worse at the end of the day and may feel better after lying down. If the prolapse bulges right outside your body, you may feel sore and bleed as the prolapse rubs on your underwear.

APAKAH PROLAPS VAGINA (ATAU ORGAN PANGGUL) ITU?

Organ panggul Anda mencakup kandung kemih, uterus (rahim) dan dubur (saluran bagian belakang). Organ-organ ini ditahan pada tempatnya oleh jaringan yang disebut “fascia” dan “ligament”. Jaringan-jaringan ini membantu menghubungkan organ-organ panggul Anda ke sisi dinding tulang panggul dan menahan organ-organ ini di dalam panggul Anda. Otot-otot dasar panggul anda juga menahan organ-organ panggul Anda dari bawah. Jika fascia dan ligamen robek atau diregangkan karena alasan apa pun, dan jika otot dasar panggul anda lemah, maka organ-organ panggul Anda (kandung kemih, uterus, dan dubur) mungkin tidak tertahan di tempat yang benar dan mungkin akan melorot turun ke vagina (saluran kelahiran).

APA TANDA-TANDA PROLAPS ITU?

Ada beberapa tanda-tanda bahwa Anda mungkin mengalami prolaps. Tanda-tanda ini tergantung jenis prolaps dan sejauh mana penyangga organ panggul sudah hilang. Pada mulanya Anda mungkin tidak tahu Anda menderita prolaps, tapi dokter atau perawat dapat melihat prolaps bila Anda menjalani tes Pap secara rutin.

Bila jatuhnya jauh ke bawah, Anda mungkin merasakan hal-hal berikut, seperti:

- Rasa berat atau menyeret di dalam vagina;
- Ada sesuatu yang ‘turun’ atau gumpalan di dalam vagina;
- Gumpalan yang menonjol keluar dari vagina, yang Anda lihat atau rasakan ketika Anda mandi;
- masalah seksual seperti rasa sakit atau berkurangnya rasa;
- Kandung kemih Anda mungkin tidak kosong sebagaimana mestinya, atau aliran kencing anda mungkin lemah;
- Infeksi saluran kencing yang selalu kambuh; atau
- Sulit bagi Anda untuk buang air besar.

Tanda-tanda ini bisa semakin parah pada akhirnya dan mungkin terasa lebih baik setelah berbaring. Jika prolapse menonjol keluar tubuh, Anda mungkin akan merasa sakit dan berdarah ketika prolaps tersebut bergesekan dengan pakaian dalam Anda.



16 PROLAPSE PROLAPS

WHAT CAUSES PROLAPSE?

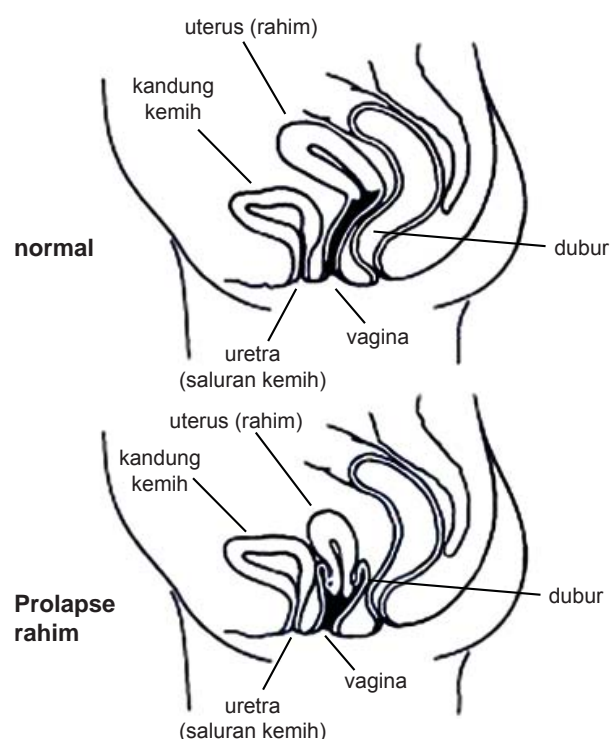
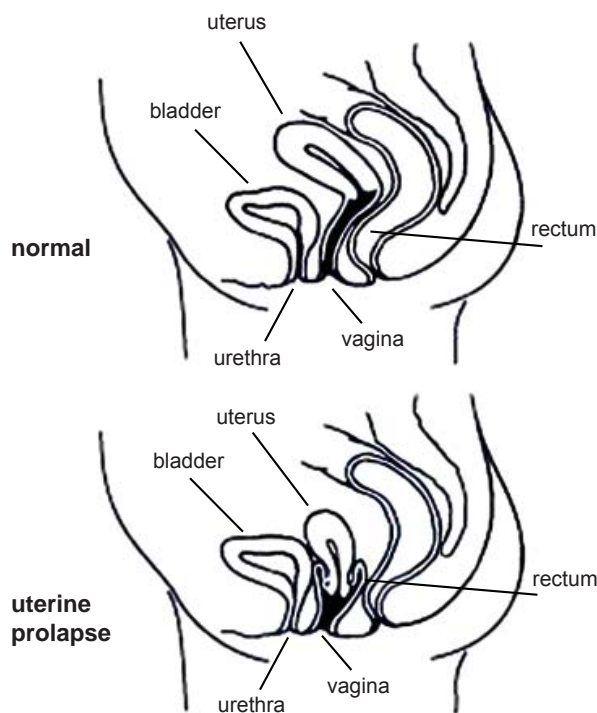
The pelvic organs are held inside the pelvis by strong healthy fascia. They are held up from below by pelvic floor muscles that work like a firm muscle sling. If the support tissues (fascia and ligaments) that keep the bladder, uterus and bowel in place inside the pelvis are weak or damaged, or if the pelvic floor muscles are weak and saggy, then prolapse can happen.

Childbirth is the main cause of prolapse. On the way down the vagina, the baby can stretch and tear the support tissues and the pelvic floor muscles. The more vaginal births you have, the more likely you are to have a prolapse.

APA PENYEBAB PROLAPS?

Organ-organ panggul ditahan di dalam panggul oleh fascia yang kuat dan sehat. Organ-organ ini ditahan dari bawah oleh otot-otot dasar panggul yang bekerja seperti ambin kuat yang terbuat dari otot. Jika jaringan pendukung (fascia dan ligamen) yang menahan kandung kemih, uterus dan usus pada tempatnya di dalam panggul itu lemah atau rusak, atau jika otot dasar panggul lemah atau kendur, maka prolaps dapat terjadi.

Persalinan merupakan penyebab utama prolaps. Pada saat bergerak ke bagian bawah vagina, bayi dapat meregangkan serta merobek jaringan pendukung dan otot dasar panggul. Semakin banyak bayi yang Anda lahirkan lewat vagina, semakin mungkin Anda mengalami prolaps.



Other things that press down on the pelvic organs and the pelvic floor muscles that can lead to prolapse, are:

- coughing that goes on for a while (such as smoker's cough or asthma);
- heavy lifting; and
- constipation and straining to empty the bowel.

Hal-hal lain yang menekan organ-organ panggul dan otot-otot dasar panggul yang dapat menyebabkan prolapse, adalah:

- batuk-batuk yang berlangsung lama (misalnya batuk seorang perokok atau asma);
- mengangkat barang berat; dan
- Konstipasi/sembelit dan mengejan untuk buang air besar.



TYPES OF PROLAPSE.

Pelvic organs may bulge through the front wall of the vagina (called a cystocele [sist-o-seal]), through the back vaginal wall (called a rectocele [rec-to-seal] or an enterocele (enter-o-seal)) or the uterus may drop down into your vagina (uterine prolapse). More than one organ may bulge into the vagina.

WHO IS LIKELY TO HAVE A PROLAPSE?

Prolapse tends to run in families. It is more likely after menopause or if you are overweight. But it can happen in young women right after having a baby.

- It is thought that half of all women who have had a child have some level of pelvic organ prolapse, but only one in five women seek help.
- Prolapse can also happen in women who haven't had a baby, mainly if they cough, strain on the toilet, or lift heavy loads.
- Even after surgery to mend prolapse, one in three women will prolapse again.
- Prolapse can also happen in women who have had their womb removed (that is, had a hysterectomy). In a case like this, the top of the vagina (the vault) can prolapse.

WHAT CAN BE DONE TO HELP PREVENT PROLAPSE?

It is much better to prevent prolapse than try to fix it! If any women in your close family have had a prolapse, you are more at risk and you need to try very hard to follow the advice given here.

As prolapse is due to weak pelvic tissues and pelvic floor muscles, you need to keep your pelvic floor muscles strong no matter what your age.

Pelvic floor muscles can be made stronger with proper training (See the brochure "Pelvic Floor Muscle Training for Women"). It is important to have your pelvic floor muscle training checked by an expert such as a pelvic floor physiotherapist or a continence nurse advisor. If you have been told you have a prolapse, these experts are the best people to help plan a pelvic floor muscle training program to suit your needs.

JENIS-JENIS PROLAPS

Organ-organ panggul mungkin menonjol melalui dinding depan vagina (disebut cystoseal atau sistokel), melalui dinding belakang vagina (rectocele atau rektokel) atau ada juga yang disebut enterocele atau enterokel atau keadaan di mana uterus mungkin melorot ke dalam vagina (prolaps rahim). Mungkin lebih dari satu organ menonjol ke dalam vagina.

SIAPA YANG MUNGKIN MENGALAMI PROLAPS?

Prolaps cenderung menurun dalam keluarga. Sangat mungkin terjadi setelah menopause atau jika Anda kelebihan berat badan. Tapi hal ini dapat terjadi pada wanita-wanita muda persis setelah bersalin.

- Diperkirakan bahwa setengah wanita yang pernah bersalin mengalami prolaps organ panggul sampai tingkat tertentu, namun hanya satu dari lima wanita yang mencari pertolongan.
- Prolaps juga dapat terjadi pada wanita yang belum pernah bersalin, terutama jika mereka batuk, mengejan ketika buang air, atau mengangkat barang berat.
- Bahkan setelah operasi dilakukan untuk memperbaiki prolaps, satu dari tiga wanita akan mengalami prolaps lagi.
- Prolaps dapat juga terjadi pada wanita yang rahimnya pernah diangkat (yakni, yang menjalani histerektomi). Dalam kejadian seperti ini, bagian atas vagina (kubah) dapat merosot atau prolaps.

APA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH PROLAPS?

Sangat baik mencegah daripada memperbaikinya! Jika ada wanita di dalam keluarga dekat Anda yang pernah mengalami prolaps, Anda menjadi lebih berisiko dan Anda perlu berupaya keras mengikuti saran yang diberikan di sini.

Karena prolaps disebabkan lemahnya jaringan panggul dan otot dasar panggul, Anda perlu menjaga supaya otot dasar panggul tetap kuat tidak peduli berapa umur Anda.

Otot-otot dasar panggul dapat diperkuat dengan latihan yang benar (Lihar brosur "Latihan Otot Dasar Panggul untuk Wanita"). Penting sekali latihan otot dasar panggul Anda dicek oleh ahlinya seperti fisioterapis dasar panggul atau perawat penasihat kontinensia. Jika Anda sudah diberi tahu bahwa Anda menderita prolaps, ahli-ahli ini adalah orang-orang terbaik yang bisa membantu merencanakan program latihan otot dasar panggul sesuai kebutuhan Anda.



WHAT CAN BE DONE TO TREAT PROLAPSE ONCE IT HAS HAPPENED?

Prolapse can be dealt with **simply** or with **surgery**—it depends on the level of prolapse.

The simple approach

Prolapse can often be treated without surgery, chiefly in the early stages, and when the prolapse is mild. The simple approach can mean:

- pelvic floor muscle training planned to your special needs, with the advice of a pelvic floor physiotherapist or continence nurse advisor;
- learning what caused your prolapse, and making needed lifestyle changes;
- keeping good bowel and bladder habits to avoid straining (see the brochure “Good Bladder Habits for Everyone”); and
- having a pessary (a silicone device that fits into your vagina) carefully measured and placed into the vagina to provide inside support for your pelvic organs (a bit like a prop) rather than surgery.

The surgery approach

Surgery can be done to repair the torn or stretched fascia and ligaments. Surgery can be done through the vagina or the tummy. Sometimes special mesh is placed into the front or the back vaginal wall to strengthen it where it is weak or torn. As the body heals, the mesh helps form stronger tissues to give more support where it is needed.

After surgery

To prevent the prolapse coming back again, you should make sure you:

- have expert training to make sure your pelvic floor muscles work to support your pelvic organs;
- don't strain when using your bowels (see the brochure “Good Bladder Habits for Everyone”);
- keep your weight within the right range for your height and age;

APA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENGATASI PROLAPS BEGITU PROLAPS TERJADI?

Prolaps dapat diatasi dengan cara **mudah** atau **bedah**—tergantung tingkat prolapsnya.

Cara mudah

Prolaps sering dapat diatasi tanpa bedah, terutama pada tahap-tahap awal, dan ketika prolapsnya masih ringan. Pendekatan mudah/ sederhana artinya:

- Latihan otot dasar panggul terencana sesuai kebutuhan Anda, dengan saran dari fisioterapis dasar panggul atau perawat khusus kontinensia;
- mempelajari apa sebab prolapse Anda dan mengubah gaya hidup yang perlu;
- Mempertahankan kebiasaan baik untuk usus dan kandung kemih untuk menghindari peregangannya (lihat brosur “Kebiasaan Baik untuk Kandung Kemih bagi Siapa Saja”); dan
- Menempatkan pessary (alat silikon yang dipaskan ke dalam vagina) yang diukur dengan cermat di dalam vagina untuk memberikan sokongan dari dalam bagi organ panggul Anda (seperti ganjalan) daripada menjalani bedah.

Cara bedah

Pembedahan dapat dilakukan untuk memperbaiki fascia dan ligament yang robek atau regang. Bedah dapat dilakukan melalui vagina atau perut. Kadang-kadang jaring khusus diletakkan di bagian depan atau belakang dinding vagina untuk memperkuat bagian yang lemah atau robek. Sambil menunggu pulihnya tubuh, jaring tadi menolong membentuk jaringan yang lebih kuat untuk memberikan sokongan lebih di mana diperlukan.

Setelah bedah

Untuk mencegah prolaps datang kembali, Anda harus memastikan Anda:

- Dilatih ahlinya untuk memastikan otot dasar panggul Anda bekerja untuk menopang organ-organ panggul Anda;
- Jangan menegang ketika buang air (lihat brosur “Kebiasaan Baik untuk Kandung Kemih bagi Siapa Saja”);
- Jaga berat badan agar tetap berada pada rentang yang tepat sesuai tinggi dan umur Anda;



16 PROLAPSE PROLAPS

- learn safe ways of lifting, including sharing the lifting of heavy loads;
- see your doctor if you have a cough that won't go away; and
- see your doctor if simple things don't seem to make it better.

The diagrams have been reprinted with kind permission from Women's Health Queensland Wide's Genital Prolapse factsheet. www.womhealth.org.au

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.

- Belajar cara mengangkat barang yang aman, termasuk membagi-bagi beban angkat berat;
- Temui dokter jika Anda menderita batuk yang tidak bisa berhenti; dan
- Temui dokter jika cara-cara yang mudah kelihatannya tidak membantu.

Diagram-diagram ini dicetak kembali seizin dari Women's Health Queensland Wide berjudul Lembar Fakta Prolaps Alat Kelamin (Genital Prolapse). www.womhealth.org.au

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.

