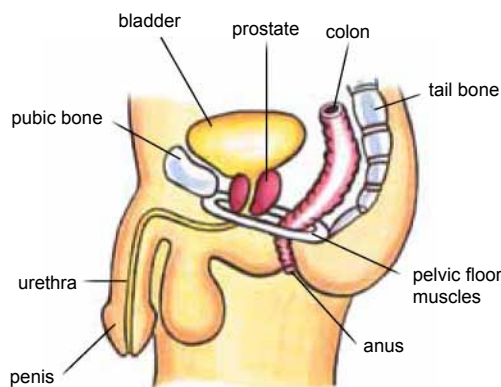




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

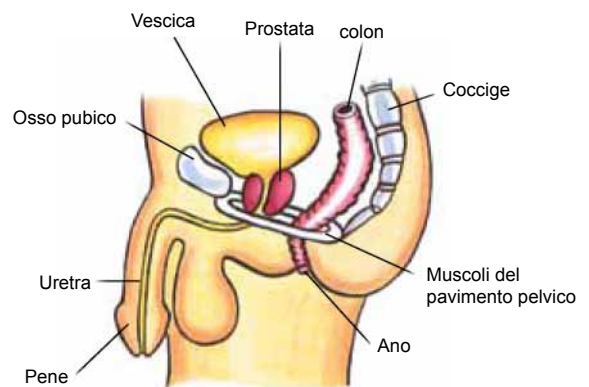
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



CHE COSA SONO I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Il pavimento del bacino è composto da strati di muscolo e altri tessuti. Tali strati si estendono come un'amaca partendo da dietro dall'osso sacro fino all'osso pubico davanti.

Il pavimento pelvico dell'uomo sostiene la vescica e l'intestino (colon). L'uretra e il retto attraversano tutti i muscoli del pavimento pelvico. I muscoli del pavimento pelvico svolgono un ruolo importante nel controllo della vescica e dell'intestino come anche nelle funzioni sessuali. Mantenere robusti i muscoli del pavimento pelvico è di vitale importanza.



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.

PERCHÉ DEVO FARE GLI ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Gli uomini di tutte le età devono irrobustire i muscoli del pavimento pelvico.

I muscoli del pavimento pelvico possono indebolirsi a causa di:

- interventi chirurgici alla vescica o all'intestino;
- stitichezza;
- sovrappeso;
- sollevamento di pesi;
- tosse prolungata (ad esempio, tosse da fumatore, bronchite o asma); oppure
- mancanza di forma fisica.

Per gli uomini che soffrono di incontinenza da stress - ossia gli uomini che perdono urina quando tossiscono, starnutiscono, o quando fanno attività – gli esercizi del pavimento pelvico possono essere utili per superare il problema.





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.

Gli esercizi del pavimento pelvico possono anche essere utili per gli uomini che provano uno stimolo frequente di urinare (incontinenza da stimolo).

Per gli uomini che hanno problemi di incontinenza fecale, gli esercizi del pavimento pelvico possono rafforzare il muscolo che chiude il passaggio posteriore. Questo muscolo fa parte dei muscoli del pavimento pelvico.

DOVE SI TROVANO I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

La prima cosa da fare è individuare i muscoli da esercitare.

1. Sedetevi o sdraiatevi con i muscoli delle cosce e delle natiche rilassati. Può risultare utile osservare i muscoli del pavimento pelvico che si sollevano tramite uno specchio che terrete in mano.
2. Serrate l'anello muscolare attorno all'orifizio dell'ano come se steste cercando di controllare uno stimolo di flatulenza. Fatelo rilassare. Effettuate questo movimento un paio di volte per assicurarvi che state esercitando il muscolo giusto. Cercate di non stringere le natiche.
3. Quando urinate, cercate di arrestare il flusso e poi avviate di nuovo. Fate questo solo per imparare quali sono i muscoli giusti da usare ma in seguito non fatelo più di una volta la settimana in quanto gli esercizi potrebbero interferire con il normale svuotamento della vescica.
4. Spogliatevi, mettetevi in posizione eretta, di profilo davanti allo specchio. Mentre tirate in dentro i muscoli del pavimento pelvico e li trattenete, il pene dovrebbe ritrarsi e lo scroto si dovrebbe sollevare.

Se non riuscite ad avvertire una decisa sensazione di "contrazione e sollevamento" dei muscoli del pavimento pelvico oppure se non riuscite a rallentare il flusso di urina come descritto al punto 3, o se non notate un sollevamento dello scroto e del pene come descritto al punto 4, dovete chiedere al vostro medico, fisioterapista, o infermiere specializzato in problemi di continenza, come far funzionare a dovere i muscoli del pavimento pelvico. Anche gli uomini che hanno i muscoli del pavimento pelvico molto deboli possono farsi insegnare questi esercizi e trarne beneficio.



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.

COME DEVO SVOLGERE GLI ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Una volta che riuscite a sentire i muscoli che funzionano:

- Contraete e tirate in dentro i muscoli attorno all'ano e all'uretra contemporaneamente, sollevandoli VERSO L'ALTO all'interno. Dovreste avvertire una sensazione di "sollevamento" ogni volta che contraete i muscoli del pavimento pelvico. Cercate di trattenere saldamente tale contrazione contando fino a 8 prima di lasciar andare e rilassarvi. Dovreste provare una distinta sensazione di "abbandono".
- Ripetete l'esercizio (contrazione e sollevamento) e rilassatevi. È importante riposarvi per circa 8 secondi tra una contrazione e l'altra. Se non riuscite a trattenere la contrazione per 8 secondi, cercate di trattenerla il più a lungo possibile.
- Ripetete questo esercizio di "contrazione e sollevamento" il maggior numero di volte possibile fino a un massimo di 8-12 contrazioni.
- Cercate di eseguire tre serie di 8-12 contrazioni ogni giorno, con una pausa tra ognuna.
- Eseguite questa serie di esercizi (tre serie di 8-12 contrazioni) ogni giorno in piedi, seduti o sdraiati.

Mentre eseguite gli esercizi:

- non trattenete il respiro;
- contraete e sollevate soltanto;
- NON contraete le natiche; e
- mantenete rilassate le cosce.

ESEGUITE GLI ESERCIZI CON IMPEGNO

Pochi esercizi ben fatti daranno maggiori benefici di molti esercizi eseguiti controvoglia. Se non siete sicuri che state facendo bene le contrazioni, o se non vedete dei miglioramenti dopo 3 mesi, rivolgetevi al vostro medico, fisioterapista o infermiere specializzato in problemi di continenza.

INCLUDETE GLI ESERCIZI NELLA VOSTRA ROUTINE QUOTIDIANA

Una volta che avrete imparato a eseguire gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico, fateli regolarmente. La cosa migliore sarebbe farli tutti i giorni dedicando la vostra piena attenzione a ogni singola serie di esercizi. Potrebbe essere utile destinare dei precisi momenti della giornata allo svolgimento degli esercizi. Ad esempio, dopo essere andati in bagno, quando bevete o quando vi sdraiate sul letto.





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.

Altre cose che potete fare per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico:

- Fatevi aiutare quando sollevate pesi.
- Mangiate frutta e verdura e bevete da 1,5 a 2 litri di liquidi al giorno.
- Evitate la stitichezza.
- Ottenete i consigli del medico per curare il raffreddore da fieno, l'asma e la bronchite in modo da ridurre starnuti e tosse.
- Tenete il peso corporeo entro i giusti limiti secondo la vostra altezza ed età.

CHIEDETE AIUTO

Infermieri qualificati sono disponibili gratuitamente chiamando il servizio di assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline) al numero verde 1800 33 00 66* (dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 20.00 (Australian Eastern Standard Time):

- Informazioni;
- Consigli; e
- Opuscoli.

Se avete difficoltà con l'inglese potete contattare la Helpline tramite il servizio di interpretariato telefonico al numero 13 14 50. Un operatore risponderà in inglese, voi dovete dire la lingua che parlate e dovete rimanere in linea. Successivamente verrete messi in comunicazione con un interprete che parla la vostra lingua al quale dovete comunicare che desiderate chiamare la National Continence Helpline al numero 1800 33 00 66. Rimanete in linea e l'interprete vi assisterà a parlare con un consulente per la continenza. Le chiamate sono riservate.

Visitate il sito bladderbowel.gov.au oppure continence.org.au/other-languages

* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.