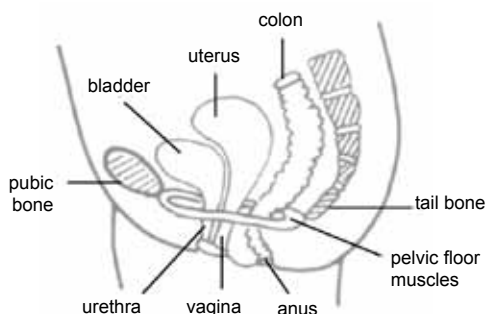




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

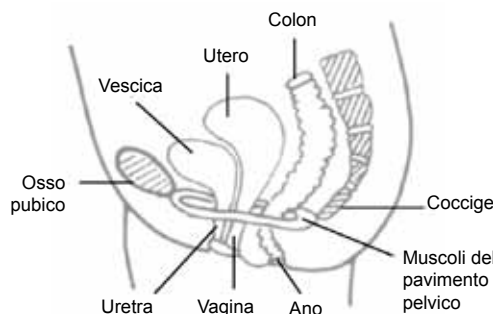
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



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 della donna sostiene la vescica, l'utero e l'intestino (colon). L'uretra, la vagina 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?

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.

PERCHÉ DEVO FARE GLI ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Le donne di tutte le età devono irrobustire i muscoli del pavimento pelvico.

I muscoli del pavimento pelvico possono indebolirsi a causa di:

- mancanza di esercizio;
- gravidanza e parto;
- stitichezza;
- sovrappeso;
- sollevamento di pesi;
- tosse prolungata (ad esempio, tosse da fumatore, bronchite o asma); e
- invecchiamento.

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





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.

Nelle donne incinte tali esercizi aiutano l'organismo a far fronte al crescente peso del nascituro. Muscoli sani e tonificati prima della nascita del bambino si riprenderanno più in fretta dopo il parto.

Dopo il parto, è importante iniziare a fare gli esercizi del pavimento pelvico il più presto possibile sempre cercando di “supportare” tali muscoli (contrazione e sollevamento) prima di tossire, starnutire, o sollevare il neonato. Questo viene definito “la tecnica”.

Con l'invecchiamento, è importante che la donna conservi la forza dei muscoli del pavimento pelvico perché i cambiamenti ormonali della menopausa possono influire sul controllo vescicale. I muscoli subiscono inoltre delle alterazioni e potrebbero indebolirsi. Un programma a base di esercizi per il pavimento pelvico contribuisce a minimizzare gli effetti della menopausa sul supporto pelvico e sul controllo della vescica.

Gli esercizi per il pavimento pelvico possono anche essere utili per le donne che provano uno stimolo frequente di urinare (incontinenza da stimolo).

DOVE SI TROVANO I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

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

1. Sedetevi o sdraiatevi con i muscoli delle cosce, delle natiche e dell'addome rilassati.
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.

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, dovete chiedere al vostro medico, fisioterapista, o infermiere specializzato in problemi di continenza, come far funzionare a dovere i muscoli del pavimento pelvico.

Anche le donne 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 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.

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 alla vagina 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 trattenere la 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 con una pausa tra ognuna.
- Eseguite questa serie di esercizi (tre serie di 8-12 contrazioni) ogni giorno in piedi, sedute o sdraiate.

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 sicure 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 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 andate in bagno, quando bevete o quando vi sdraiate sul letto.



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.

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

- Usate “la tecnica”, ossia cercate sempre di “supportare” tali muscoli (tramite contrazione e sollevamento) prima di tossire, starnutire, o sollevare qualsiasi cosa.
- Fatevi aiutare quando sollevate dei 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.

