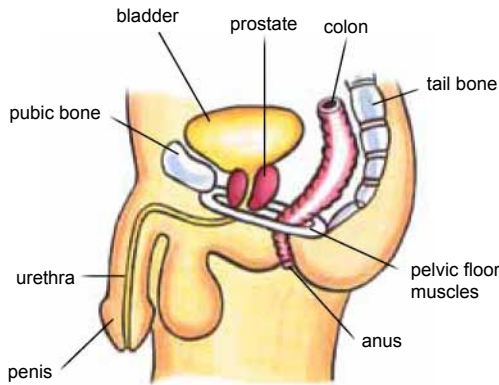




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

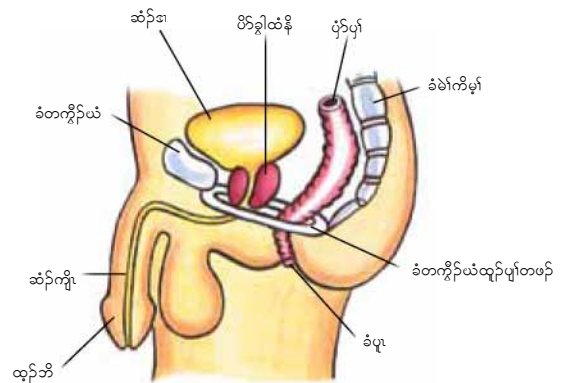
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



ခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဂဲလီမိုတ်မနုလဲလ်

ခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဂဲလီမိုတ်မနုလဲလ်သည် အယုတ်ကျအရွယ်အစားအမျိုးမျိုးနှင့် အသက်အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် အထူးသော အသုံးပြုပုံစံများကို လေ့လာပေးပါသည်။

ပိတ်ခွါခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဆိုက်ကပ်ဆိုင်ရာအစားအပတ်များနှင့် လေ့လာပါ။ ဆိုင်ကပ်အစားအပတ်များကို လေ့လာအားလုံးအတွက် လေ့လာခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဂဲလီမိုတ်မနုလဲလ်သည် အထူးသော အသုံးပြုပုံစံများကို လေ့လာပေးပါသည်။ မိန်းကလေးများအတွက် လေ့လာခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဂဲလီမိုတ်မနုလဲလ်သည် အထူးသော အသုံးပြုပုံစံများကို လေ့လာပေးပါသည်။



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.

ဘဝအတွက် အထူးသော အသုံးပြုပုံစံများကို လေ့လာပါ။

ပိတ်ခွါအသုံးပြုပုံစံများကို လေ့လာအားလုံးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် အထူးသော အသုံးပြုပုံစံများကို လေ့လာပေးပါသည်။

ခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဂဲလီမိုတ်မနုလဲလ်

- တာကွေးကပ်ဆိုင်ရာအစားအပတ်များဟု ခေါ်တွင်ရပြီး
- တာဟာဖူကွေး
- နှိုင်းယှဉ်လေ့လာအစား
- စိတ်တော်ပေးအားပေးရန်
- တာကွေးအသုံးပြုပုံစံများကို လေ့လာအားလုံးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် အထူးသော အသုံးပြုပုံစံများကို လေ့လာပေးပါသည်။
- အိပ်စက်နေစဉ်

ပိတ်ခွါလေ့လာအားလုံးအတွက် အထူးသော အသုံးပြုပုံစံများကို လေ့လာအားလုံးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် အထူးသော အသုံးပြုပုံစံများကို လေ့လာပေးပါသည်။





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.

ခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လာပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက် ဝမ်းဗိုက်အင်္ဂါခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဂဲလီမိုတာ်မနုလဲဉ်.

ပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက် လာပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက် ဝမ်းဗိုက်အင်္ဂါခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဂဲလီမိုတာ်မနုလဲဉ်.

ယခင်တက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လာပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက်

တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းဗိုက်အင်္ဂါခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လာပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက် ဂဲလီမိုတာ်မနုလဲဉ်.

- 1. ဆွဲနှိမ့်မှုတစ်ခုခု လာပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက် ဝမ်းဗိုက်အင်္ဂါခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ဂဲလီမိုတာ်မနုလဲဉ်.
2. သွေးတံဖျားနာခြင်း ဝမ်းဗိုက်အင်္ဂါခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လာပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက် ဂဲလီမိုတာ်မနုလဲဉ်.
3. ဝမ်းဗိုက်အင်္ဂါခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လာပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက် ဂဲလီမိုတာ်မနုလဲဉ်.
4. ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း ဝမ်းဗိုက်အင်္ဂါခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လာပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက် ဂဲလီမိုတာ်မနုလဲဉ်.

နမူနာတစ်ခုခု ဝမ်းဗိုက်အင်္ဂါခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လာပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက် ဂဲလီမိုတာ်မနုလဲဉ်. သွေးတံဖျားနာခြင်း ဝမ်းဗိုက်အင်္ဂါခံတက်ခွင့်ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လာပိတ်ခွါလေ့ရှိသူများအတွက် ဂဲလီမိုတာ်မနုလဲဉ်.





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.

ယကဘဉ်မခံတက္ကိန်ပံ့ထူဉ်ပျ်တါမလိအံးနဲလဲဉ်.

အခဲအံးနကတုာ်ဘဉ်လၢနထူဉ်ပျ်တဖဉ်မတါလံဝံအခါ,နကဘဉ်...

- သွံးတံာ်ယာ်ဒီးထူးဖျိနထူဉ်ပျ်ဖဲအဘူးဒီးနဆံဉ်ကျိတဖဉ်ဒီးကျိလၢလီာ်ခံတဖတဘျီယိတက့ာ်.ထူးထီဉ်အိလၢအဖိခိဉ်တဖတက့ာ်.နကဘဉ်တုာ်ဘဉ်ဒ် "တါဆိဉ်ထီဉ်လၢအဖိခိဉ်" တဘျီလၢလံဖဲနဂံာ်ထီဉ်တုလၢ 8 တစုတက့ာ်.ဝံတဘျီပျ်လီာ်ဖဲအိဉ်ဘျဲဘျဲတက့ာ်.နကတုာ်ဘဉ်တါလီဆိဖဲန "ပျ်လီာ်အိအခါ" လီာ်.
- မၤကဒီးတဘျီ(သွံးတံာ်ယာ်ဝံဆိဉ်ထီဉ်အိလၢအဖိခိဉ်)ဝံပျ်လီာ်က့အိတက့ာ်.ဂ့ကတါလၢနကဘဉ်အိဉ်ဘျဲဘျဲကးတဘျီလၢလံဖဲနဆိဉ်ထီဉ်နထူဉ်ပျ်တဖဉ်အံးအဘဉ်စၢနနလီာ်.
- မၤကဒီး(သွံးတံာ်ယာ်ဝံဆိဉ်ထီဉ်)အါဘျီဖဲနမၤအိဉ်န့ာ်,ပာ်တုလၢနမၤအိအစ့ကတါ 12 ထံဉ်တက့ာ်.
- ကျဲးစးမၤတါသၢခါအံးဂတု 12 သွံးထီဉ်.တဘျီလၢလံအဘဉ်စၢအိဉ်ဘျဲဘျဲတက့ာ်.
- မၤတါဂဲလိတါရဲဉ်တါကျဲးအံး(သၢခါလၢဂတု 12 သွံးထီဉ်)ကိးနံးဒဲးဖဲနမံလီာ်.ဆုဉ်နီမုတမ့ာ်ဆၢထၢအါတက့ာ်.

ဖဲနမခံတက္ကိန်ပံ့ထူဉ်ပျ်တါဂဲလိအခါ...

- ကသါအိထီဘိ,
- မၤထဲသွံးထီဉ်ဒီးဆိဉ်ထီဉ်စိ,
- တဘဉ်မၤယံးနခံကိာ်ဘဉ်တဂ့,ဒီး
- ဟ်နခိဉ်ဇုဉ်သဉ်ကပုဉ်လုဉ်တက့ာ်.

မၤနခံတက္ကိန်ပံ့ထူဉ်ပျ်တါဂဲလိအံးဂ့ဂ့တက့ာ်.

နသွံးထီဉ်နသးအကျိအကျဲလၢအဘဉ်ထဲစ့ဘိဇုဉ်လဲဉ်ကဂ့ဒိဉ်န့ာ်ဒီးလၢနမၤအိသပျ်ပျ်တဖဉ်လီာ်.နမ့ာ်တသ့ဉ်ညါလီာ်တံာ်လၢနသွံးထီဉ်နခံအံးဘဉ်စ့ါ, မုတမ့ာ်နမ့ာ်တထီဉ်တါလီဆိအသးနီတမံလၢသၢလါအတီာ်ပူန့ာ်.ယုတါမၤစၢလၢကသံဉ်သရဉ်.ပုစံာ်ဘံးတါဖိ,မုတမ့ာ်တါကီအုဉ်ကီဆိဉ်နးစံတဖဉ်အအိဉ်တက့ာ်.

ဒူးကဲထီဉ်တါဂဲလိတခါအံးလၢကမ့ာ်ကိးနံးဒဲးတါအိဉ်မုတါလံခီဖျိတခါတက့ာ်

တုနမၤလိသ့ထီဉ်လံနသးလၢနကဘဉ်သွံးထီဉ်နထူဉ်ပျ်တဖဉ်သုလံန့ာ်, နကဘဉ်မၤအိကိးနံးဒဲးလၢနတါအိဉ်မုအပူလီာ်.နကဘဉ်မၤအိတဘျီလၢလံလၢအဂ့ကတါလီာ်.ဒူးကဲထီဉ်တါဆၢကတီာ်ညီန့ာ်တခါလၢနကသွံးထီဉ်နခံတက္ကိန်ပံ့ထူဉ်ပျ်တဖဉ်တက့ာ်.တါအံးကမ့ာ်ဘဉ်ဖဲနလဲထီဉ်တါဟးလီာ်ဝံအခါ,ဖဲနအိထီ,မုတမ့ာ်မံလီာ်လၢလီာ်မံပူအခါလီာ်.





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.

တၢ်အဂၤလၢနုအီၤသ့ဒ်သိးကမၤစၢနခံတက္ကိန်ယံထူဉ်ပျ်တဖၣ်...

- စိၣ်ထီၣ်သကိးတၢ်ယၢတဖၣ်.
- အိၣ်တၢ်သုတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ဒီးအိၣ်ထံနိ 1.5 လံထၢၣ်လၢတနုအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ဝဲနထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်အခါနတဘၣ်ဆုနအ့ၣ်တဂ့ၤ.
- သံက့ၢ်နကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယးတၢ်နၢဘၣ်နိၣ်ဖိမံဖိလၢတဖၣ်မံဒီးဒုးကဲထီၣ်တၢ်လီၤကီၢ်ယီၤအူၤတၢ်သးအံးဒီးကသၢတနုတၢ်ဆါတဖၣ်ဒ်သိးကမၤလီၤစ့တၢ်ကဆဲဒီးတၢ်ကူဒအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဘၣ်ယးဒီးဆံၣ်အလုၢ်လၢအဂ့ၤလၢပုၤကိးဂၤအဂီၢ်.

ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢ

နးစံလၢဖျိတီၤပတီၢ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဝဲနဆဲးကျိး **National Continence Helpline** ဝဲ **1800 33 00 66** (မုၢ်ဆၣ်တုၤမုၢ်ဖိဖး.စးထီၣ်ဂီၤ 8.00တုၤ8.00န့ၢ်ရံၢ်ဟါအိးစၢဩလ်ယၣ် မုၢ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အသိး) လၢတလၢၣ်စ့ဘၣ်...

- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီး
- လံာ်ဘိးဘၣ်ရုလီၤကဘျိးတဖၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢနကကတီၤမ့တမ့ၢ်န့ၢ်ဟါအဲကလံးကျိၣ်တခိနဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢအကျိၤအကျိၤခိဖျိကျိးထံလီၤဝဲစိအကျိၤလၢတလၢၣ်စ့ဘၣ်သ့ဝဲ **13 14 50**န့ၢ်လီၤ.ပုၤဖိၣ်လီၤဝဲစိဖိတဖၣ်ကကတီၤတၢ်ဒီးနုၤလၢအဲကလံးကျိၣ်, အယိကတီၤဖျါထီၣ်ကျိၣ်လၢနကကတီၤအီၤဝဲအိၣ်ခိးအီၤတက့ၢ်.တၢ်ဆဲးကျိးန့ၢ်နဂီၢ်ဆူပုၤကျိးထံတၢ်ဖိလၢကတီၤနကျိၣ်တဂၤအအိၣ်န့ၢ်လီၤ. ဝဲဘၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်ဖိတဂၤလၢကကိးန့ၢ်နုၤ **National Continence Helpline** ဝဲ **1800 33 00 66**တက့ၢ်.အိၣ်ခိးကန့ၢ်လီၤဝဲစိတုၤတၢ်ဆဲးကျိးန့ၢ်နုၤဝဲတစုဒီးပုၤကျိးထံတၢ်ဖိကမၤစၢနုၤလၢနကကတီၤဘၣ်တၢ်ဒီးနးစံမုၢ်လၢကဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ကီၤဆံၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဂၤန့ၢ်လီၤ. လီၤဝဲစိတၢ်ဆဲးကျိးအပူၤတဖၣ်ဝဲလၢတၢ်ပာ်အီၤလၢတၢ်ဆူသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ.

ကွၢ်ဘၣ်ဝဲ bladderbowel.gov.au မ့တမ့ၢ် continence.org.au/other-languages တက့ၢ်.

* တၢ်ဆဲးကျိးခိဖျိလီၤဝဲစိစိစိစ့တဖၣ်တၢ်ယုအပုၤဒ်တၢ်ဟံပနိၣ်အိၣ်အသိးန့ၢ်လီၤ.

