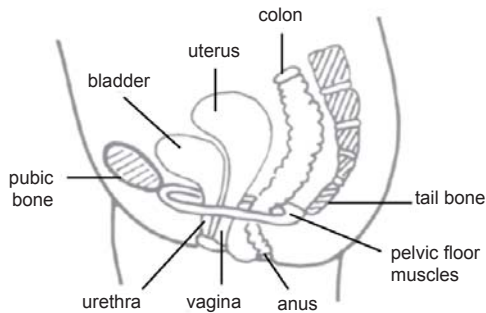




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

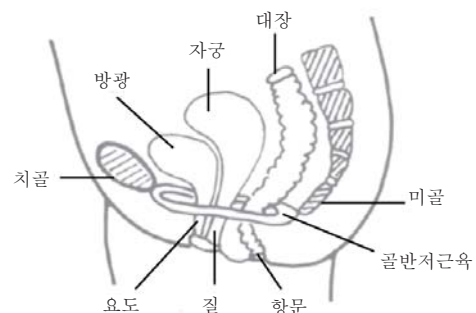
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



골반저근육이란 무엇인가요?

골반저는 여러 층의 근육 및 기타 조직으로 이루어져 있습니다. 이 근육 및 기타 조직 층이 뒤 쪽의 미골에서 앞 쪽의 치골까지 그물 침대처럼 연결되어 있습니다.

여성의 골반저근육은 방광, 아기집 (자궁), 장 (대장) 을 떠 받쳐 줍니다. 요도 (소변이 나오는 곳), 질, 항문은 모두 골반저근육을 통해 길이 나 있습니다. 골반저근육은 방광 및 장 조절에 도움을 줍니다. 성기능에도 도움을 줍니다. 골반저근육을 강하게 유지하는 것은 매우 중요합니다.



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.

왜 골반저근육 훈련을 해야 하나요?

강한 골반저근육은 모든 연령대의 여성에게 필요합니다.

골반저근육이 약해지는 원인은 다음과 같습니다:

- 골반저근육을 활동적으로 유지하지 않음;
- 임신 및 출산;
- 변비;
- 과체중;
- 무거운 것을 들어 올림;
- 장기간 계속되는 기침 (예를 들면 흡연으로 인한 기침, 기관지염, 천식); 그리고
- 노화

복압성 요실금이 있는 여성 – 즉, 기침, 재채기를 하거나 활동적으로 움직일 때 요실금을 하는 여성의 경우 골반저근육 훈련을 하면 이 문제를 극복하는데 도움이 될 것입니다.





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.

임산부의 경우 골반저근육 훈련을 하면 무거워지는 태아의 체중을 몸이 감당해 내는 데 도움이 됩니다. 출산 전에 이 근육이 건강하면 출산 후에 더 쉽게 회복됩니다.

출산 후에 가능한 한 빨리 골반저근육 훈련을 시작해야 합니다. 기침, 재채기를 하거나 아기를 들어올리기 전에 항상 골반저근육을 "긴장"시키도록 (조여 올려서 유지하도록) 하세요. 이것을 "요령"을 터득한다고 합니다.

폐경기 이후 호르몬의 변화가 방광 조절에 영향을 줄 수 있으므로 나이가 들수록 골반저근육을 강하게 유지시켜야 합니다. 또한 골반저근육이 변하고 약해질 수 있습니다. 골반저근육 훈련 계획은 폐경이 골반 지지력과 방광 조절에 미치는 영향을 줄이도록 도와줄 수 있습니다.

골반저근육 훈련은 절박한 요의를 자주 느끼는 (절박성 요실금) 여성에게도 유용할 수 있습니다.

골반저근육은 어디에 있나요?

우선 어느 근육을 훈련해야 하는지 알아야 합니다.

1. 앉거나 누워서 허벅지, 엉덩이 그리고 배 근육의 긴장을 풉니다.
2. 방귀를 참는 것처럼 항문 주위의 근육을 조이세요. 그리고 이 근육의 긴장을 풉니다. 맞는 근육을 찾았다는 확신이 들 때까지 두 세 번 조였다 풀었다 해보세요. 엉덩이는 조이지 않도록 하세요.
3. 변기에 앉아서 소변을 볼 때 소변 줄기를 멈추었다가 다시 시작해보세요. 이 방법으로 어느 근육을 사용해야 하는지 알아내세요 - 하지만 일주일에 한 번만 하세요. 이 보다 더 자주 소변 줄기를 멈추었다가 시작하면 방광에 소변이 남을 수 있습니다.

골반저근육이 "조여지고 들어 올려지는" 느낌이 확실하지 않거나 위의 3 번 항목에 기술한 것과 같이 소변 줄기를 늦출 수 없다면 의사, 물리치료사, 실금 전문 간호사에게 도움을 요청하세요. 골반저근육을 제대로 움직이도록 도와줄 것입니다.

골반저근육이 아주 약한 여성의 경우 골반저근육 훈련을 통해 효과를 볼 수 있습니다.





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.

어떻게 골반저근육을 훈련 하나요?

이제 근육이 움직이는 것을 느낄 수 있으므로 아래 의 운동을 할 수 있습니다:

- 항문과 질 주위의 근육을 동시에 조이고 당겨 들입니다. 안쪽으로 당겨 올립니다. 골반저근육을 조일 때 마다 "올려지는" 느낌이 들어야 합니다. 강하고 팽팽하게 당겨 유지하면서 8까지 셉니다. 이제 긴장을 풀고 쉽니다. "풀어주는" 느낌이 확실히 들어야 합니다.
- "조이고 들어올리기" 를 반복하고 뇌줍니다. 근육 올리기 운동을 한 번 하면 다시 하기 전까지 8초쯤 쉬는 것이 가장 좋습니다. 8초 동안 유지할 수 없으면 할 수 있는 만큼 길게 유지하세요.
- "조이고 들어올리기" 를 하실 수 있는 한 많이, 최대 8회에서 12회까지 반복하세요.
- 8회에서 12회를 한 세트로, 한 세트를 마칠 때 마다 휴식을 취하면서 3 세트를 반복하세요.
- 이 훈련 계획 전체 (8회에서 12회를 한 세트로 3 세트) 를 누워서, 앉아서 혹은 서서 날마다 운동하세요.

골반저근육 훈련을 하는 동안:

- 호흡을 계속하세요;
- 조이고 들어 올리기만 하고;
- 엉덩이는 조이지 말고; 그리고
- 허벅지는 긴장을 푸세요.

제대로 골반저근육을 훈련하세요

여러 횟수를 건성으로 조이는 것보다 적은 횟수라도 제대로 조이는 것이 더 낫습니다! 제대로 조이고 있는지 확신이 없거나 3개월 후에도 증상에 변화가 없다면 의사, 물리치료사, 실금전문 간호사에게 도움을 요청하세요.

훈련이 일과가 되도록 하세요

일단 골반저근육을 어떻게 조이는지 배웠다면 자주 실천하여야 합니다. 날마다 하는 것이 가장 좋습니다. 최대한 집중해서 각 세트를 마쳐야 합니다. 규칙적으로 시간을 정해서 골반저근육 조이기 운동을 하세요. 화장실에 다녀온 후, 음료를 마실 때, 또는 침대에 누워있을 때 할 수 있습니다.





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.

기타 골반저근육에 도움이 되는 것들:

- "요령" 을 사용하세요 - 즉, 기침, 재채기를 하거나 무엇이든 들어올리기 전에 항상 골반저근육을 "긴장"시키도록 (조여 올려서 유지하도록) 하세요.
- 무거운 것은 나눠서 듭니다.
- 과일과 채소를 먹고 하루에 1.5 - 2리터의 수분을 섭취합니다.
- 배변 시 힘을 주지 마세요.
- 알레르기성 비염, 천식, 기관지염에 대해 의사와 상담하여 재채기와 기침을 완화시킵니다.
- 신장과 연령대에 적절한 범위의 체중을 유지합니다.

도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8 시부터 오후 8 시까지) 으로 전화하시면 자격을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 13 14 50번 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 1800 33 00 66 번 National Continence Helpline에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 bladderbowel.gov.au 또는 continence.org.au/other-languages를 방문하십시오.

* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

