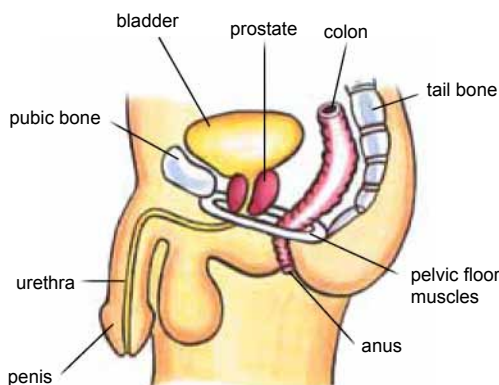




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.



ШТО СЕ ТОА МУСКУЛИ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Долниот дел на карлицата е сочинет од слоеви од мускули и од други ткива. Тие слоеви се растегнуваат како лулка од опашката одзади, до срамната коска одспреди.

Мускулите во долниот дел на карлицата кај мажите ги прикрепуваат мочниот меур и дебелото црево (извитканиот дел). Мочоводот и задниот отвор минуваат низ мускулите во дното на карлицата. Мускулите во долниот дел на карлицата помагаат да ги контролирате вашиот мочен меур и дебелото црево. Тие исто така ја помагаат и сексуалната функција. Многу е важно мускулите во долниот дел на карлицата да ги одржувате силни.



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.

ЗОШТО ТРЕБА ДА ПРАВАМ ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Мажите на сите возрасти треба да имаат силни мускули во долниот дел на карлицата.

Мускулите во долниот дел на карлицата може да ослабат поради:

- операција извршена заради проблеми со мочниот меур или со дебелото црево;
- запек;
- прекумерна телесна тежина;
- кревање тежок товар;
- кашлица што трае долго време (како што се пушачка кашлица, бронхитис или астма); или
- поради слаба телесна кондиција.

Мажите што не можат да го контролираат мочниот меур при напрегање – односно, што не сакајќи испуштаат мочка кога кашлаат, киваат или кога се активни – ќе утврдат дека вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата може да им помогнат да го надминат тој проблем.





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.

Вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата исто така може да им користат и на мажите што почесто имаат итна потреба да одат по мала нужда (што се нарекува слаба контрола над мочниот меур во итен случај).

Мажите што имаат проблеми со контролирањето на дебелото црево може да утврдат дека вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата може да му помогнат на мускулот што го затвора задниот отвор. Тој мускул е еден од мускулите во долниот дел на карлицата.

КАДЕ СЕ НАОЃААТ МУСКУЛИТЕ ВО ДНОТО НА КАРЛИЦАТА?

Првото нешто што треба да го направите е да утврдите кои мускули треба да ги вежбате.

1. Седнете или легнете и олабавете ги мускулите во бедрата и во карлицата. Може да ви помогне ако користите рачно огледало за да ги гледате вашите мускули во долниот дел на карлицата додека се стегаат.
2. Стиснете го мускулниот прстен околу задниот отвор како да се обидува да спречите испуштање на гасови. Потоа олабавете го тој мускул. Стиснете го и олабавете го неколку пати се додека да бидете сигурни дека сте ги нашле вистинските мускули. Обидете се да не ги стискате бутите.
3. Кога одите во клозетот за да го испразните мочниот меур, обидете се да го сопрете млазот од мочка, а потоа да продолжите. Направете го тоа за да дознаете кои се вистинските мускули што треба да ги користите – но само еднаш неделно. Вашиот мочен меур може нема да се празни како што треба ако го копираат и продолжуваат млазот почесто од тоа.
4. Застанете странично пред огледало без облека на себе. Додека силно ги стегате мускулите во долниот дел на вашата карлица и ги задржувате стегнати, треба да видите како penisот ви се повлекува, а кесето што ги држи тестисите се крева нагоре.

Ако не почувствувате јасно „стегање и подигање“ на мускулите во долниот дел на карлицата, или ако не можете да го забавите млазот мочка како што беше опишано во точка 3, или ако не забележите никакво подигање на кесето со тестисите и на penisот како што е опишано во точка 4, побарајте помош од вашиот лекар, физиотерапевт, или од медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда. Тие ќе ви помогнат да постигнете исправно работење на мускулите во долниот дел на карлицата. Мажите со многу слаби мускули во долниот дел на карлицата може да имаат корист од вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата.





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.

КАКО ДА ПРАВАМ ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Сега кога можете да почувствувате како ви работат мускулите, можете:

- Да ги стегате и вовлекувате мускулите околу вашиот мочовод и заден отвор во исто време. Кренете ги НАГОРЕ однатре. Би требало да почувствувате „подигање“ секогаш кога ќе ги стегнете мускулите во долниот дел на карлицата. Обидете се да ги држите цврсто стегнати додека да изброите до 8. Потоа олабавете ги и отпуштете се. Треба да имате јасно чувство на „олабавување“.
- Повторете (стегање и подигање) и олабавување. Најдобро е да одморите околу 8 секунди меѓу секое подигање на мускулите. Ако не можете да издржите до 8, издржете толку долго колку што можете.
- Повторете го таквото „стегање и подигање“ толку пати колку што можете, но најмногу до 8 или до 12 стегања.
- Обидете се да направите три серии од по 8 до 12 стегања, со одморање меѓу секоја серија.
- Правете го целиот план за вежбање (три серии од по 8 до 12 стегања) секој ден додека лежите, седите или стоите.

Додека ги правите вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата:

- продолжете нормално да дишете;
- само стегajte и подигајте;
- НЕМОЈТЕ да ги стегате бутите; и
- држете ги бедрата олабавени.

ИЗВЕДУВАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА КАКО ШТО ТРЕБА

Подобро помал број цврсти стегања одколку поголем број малодушни стегања! Ако не сте сигурни дека добро го изведувате стегањето, или ако не забележите промени во знаците откако ќе изминат 3 месеци, побарајте помош од вашиот лекар, од физиотерапевт или од медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.

НАПРАВЕТЕ ГО ВЕЖБАЊЕТО СОСТАВЕН ДЕЛ ОД ВАШИОТ СЕКОЈДНЕВЕН ЖИВОТ

Откако ќе ги научите вежбите за стегање на мускулите во долниот дел на карлицата, треба да ги правите редовно. Најдобро е да ги правите секој ден. На секоја серија вежби треба целосно да и се посветите. Најдете редовно време во кое ќе ги правите вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата. Тоа време може да биде откако сте биле по нужда, додека пиете пијалок, или додека лежите в кревет.



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.

Други работи што можете да ги сторите за да им помогнете на мускулите во долниот дел на карлицата:

- Тешки товари кревајте со помош на други лица.
- Јадете овошје и зеленчук и пијте 1.5 – 2 литри течност секој ден.
- Немојте да се напрегате додека вршите голема нужда.
- Распрашајте се кај вашиот лекар за алергијата на полен, за астмата или за бронхитисот за да ги намалите кивањето и кашлањето.
- Одржувајте ја вашата телесна тежина во нормалните рамки за вашата висина и возраст.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговорат на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по нужда. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на bladderbowel.gov.au или на continence.org.au/other-languages

* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.

