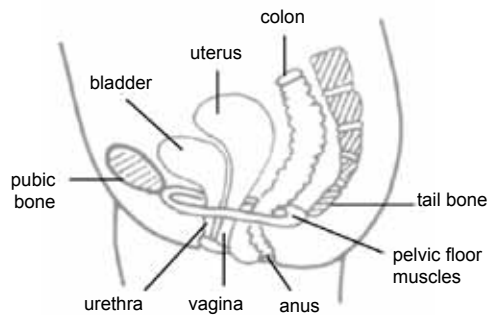




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

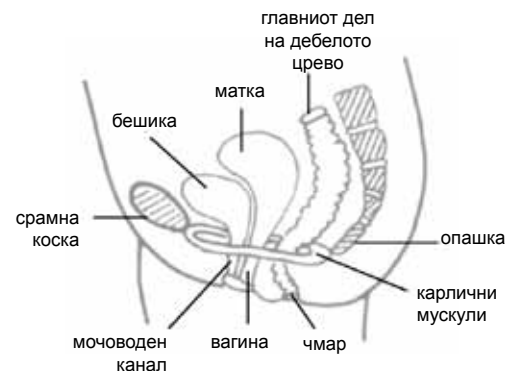
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



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 жените ги прикрепуваат мочниот меур, утробата (матката) и дебелото црево (извитканиот дел). Мочоводот (предниот отвор), вагината 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?

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.

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

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

Мускулите во долниот дел на карлицата може да ослабат поради:

- некористење на тие мускули;
- бременост и породување;
- запек;
- прекумерна телесна тежина;
- кревање тежок товар;
- кашлица што трае долго време (како што се пушачка кашлица, бронхитис или астма); и
- стареење.

Жените 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.





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.

Кај бремени жени, вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата ќе му помогнат на телото полесно да ја поднесе се поголемата тежина на бебето. Ако имате здрави и добро извежбани мускули пред да се породите, тие побрзо ќе закрепнат после породувањето.

Откако ќе се породите, треба да почнете со вежби за мускулите во долниот дел на карлицата колку што е можно поскоро. Секогаш настојувајте да ги „стиснете“ мускулите во долниот дел на карлицата (стегнете ги и задржете ги стегнати) секојпат пред да се накашлате, да кивнете или да го кренете бебето. Тоа се вика да стекнете „навика“.

Како што жените стареат, нивните мускули во долниот дел на карлицата треба да останат силни затоа што хормоналните промени што настапуваат после менопаузата може да влијаат врз контролирањето на мочниот меур. Покрај тоа, мускулите во долниот дел на карлицата се менуваат и може да ослабат. Планот за вежбање на мускулите во долниот дел на карлицата може да помогне да се ублажат последиците од менопаузата врз мускулите што го прикрепуваат долниот дел на карлицата и врз контролирањето на мочниот меур.

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

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, бутовите и стомакот.
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 стегате бутовите.
3. Кога одите во клозетот за да го испразните мочниот меур, обидете се да го сопрате 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 сопирате и продолжувате млазот почесто од тоа.

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 е опишано во точка 3, 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.

Жените 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 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.

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 задниот отвор и вагината 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 го „стегањето и подигањето“ и олабавувањето. 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 стегајте и подигајте;
- НЕМОЈТЕ да ги стегате бутковите; и
- држете ги бедрата олабавени.

ИЗВЕДУВАЈТЕ ГИ ВЕЖБИТЕ 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 често. Најдобро е да ги правите секој ден. На секоја серија стегања на мускулите треба целосно да и се посветите. Одредете си 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:

- 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.

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

- Стекнете „навика“ – тоа значи секогаш да се обидувате да ги „стиснете“ мускулите во долниот дел на вашата карлица (со стегање и задржување) пред да се накашлате, да кивнете или да кренете нешто.
- 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 одговорот 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.

