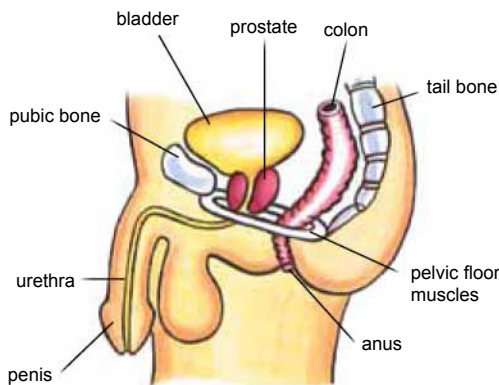




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.



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:

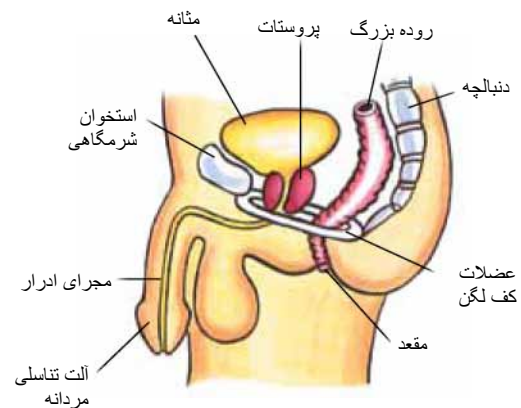
- surgery for bladder or bowel problems;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough, bronchitis or asthma); or
- not being fit.

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.

عضلات کف لگن کدامند؟

کف لگن دارای لایه‌هایی از عضلات و سایر بافت‌ها است. این لایه‌ها همانند رشته‌ای از استخوان دنبالچه در پشت تا استخوان شرمگاهی در جلو امتداد دارند.

در مردان، عضلات کف لگن مثانه و روده (روده بزرگ) را نگاهداری می‌کنند. مجرای ادرار و مقعد از درون عضلات کف لگن رد می‌شوند. عضلات کف لگن به شما در مهار مثانه و روده کمک می‌نمایند. این عضلات به عملیات جنسی هم کمک می‌نمایند. قوی نگه داشتن عضلات کف لگن امری بسیار حیاتی است.



چرا من باید عضلات کف لگن را تمرین بدهم؟

مردان، در هر سنی، نیاز دارند که عضلات کف لگن قوی داشته باشند.

موارد زیر عضلات کف لگن را ضعیف تر می‌سازند:

- جراحی برای مشکلات مربوط به مثانه و روده؛
- پیوست؛
- داشتن اضافه وزن؛
- بلند کردن چیزهای سنگین؛
- سرفه‌ای که مدت مدید دوام داشته باشد؛ (مانند سرفه سیگاری‌ها، برونشیت یا آسم)؛ یا
- ورزش نداشتن.

مردان دچار بی‌اختیاری تنشی ادرار - stress incontinence - یعنی کسانی که هنگام سرفه، عطسه یا فعالیت کردن خود را خیس می‌کنند - متوجه می‌شوند که تمرین عضلات کف لگن به آنان کمک می‌کند که بر این مشکل فائق آیند.





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.

تمرین عضلات کف لگن می تواند همچنین برای مردانی که زود به زود احساس نیاز شدید برای ادرار کردن می کنند (به آن عدم کنترل ادرار بخاطر میل به ادرار urge incontinence) مفید باشد.

مردانی که مشکل کنترل روده دارند ممکن است دریابند که تمرین دادن عضلات کف لگن به عضلاتی که دهانه مقعد را می بندد کمک می نماید. این عضله یکی از عضلات کف لگن می باشد.

عضلات کف لگن من در کجا قرار دارند؟

اولین کاری که باید بکنید این است که ببینید کدامیک از عضلات به تمرین نیاز دارند.

1. بنشینید یا دراز بکشید و عضلات ران و باسن خود را شل و راحت بگذارید. استفاده از یک آینه دستی ممکن است مفید باشد تا وقتی این عضلات را به بالا می کشید به آنها نگاه کنید.
2. عضله حلقوی دور مقعد را بفشارید انگاری می خواهید از خارج شدن باد جلوگیری کنید. حال این عضله را شل کنید. این سفت و شل کردن را دوبار انجام دهید تا اینکه مطمئن شوید که عضلات درست را انتخاب کرده اید. کوشش کنید که عضلات باسن را منقبض نکنید.
3. وقتی که برای خالی کردن مثانه خود به توالت می روید، کوشش کنید جریان ادرار را قطع نمایید، و باز دوباره شروع کنید. با انجام این کار عضلات درست را برای استفاده شناسایی می کنید - ولی فقط هفته ای یک بار. اگر بیش از این جریان ادرار را قطع و به راه بیاندازید، مثانه شما ممکن است بدان نحو که باید، ادرار را خالی نکند.
4. به پهلو و عریان در کنار آینه ای بایستید. وقتی که با قوت عضلات کف لگن خود را به درون می کشید و نگه می دارید، باید ببینید که آلت تناسلی شما بدرون و کیسه بیضه ها بالا کشیده شود.

اگر به طور واضح "فشار و بالا رفتن" عضلات کف لگن را احساس نمی کنید، یا نمی توانید جریان ادرار خود را همانطور که در بند 3 گفته شد کند نمایید، یا کیسه بیضه شما به بالا کشیده نمی شود و آلت تناسلی مانند آنچه که در بند 4 گفته شد نمی شود، از پزشک، فیزیوتراپیست یا از پرستار کنترل ادرار خود کمک بخواهید. آنها به شما کمک خواهند کرد که عضلات کف لگنتان درست کار بکنند. مردانی که عضلات کف لگن آنان بسیار ضعیف است، می توانند از تمرین های عضلات کف لگن سود ببرند.





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.

من چگونه تمرین های عضلات کف لگن را انجام بدهم؟

اکنون که می توانید فعالیت عضلات را احساس کنید، می توانید:

- عضلات را جمع کرده و همزمان بدهن و پیرامون لوله ادرار و مقعد خود بکشید. از درون آنها را به بالا بیاورید. شما هر وقت عضلات کف لگن خود را جمع (منقبض) می کنید، باید یک حس "بالا رفتن" داشته باشید. کوشش کنید در حالیکه تا عدد 8 را می شمارید، عضلات را محکم و سفت نگهدارید. بعد بگذارید رها و شل شوند. شما باید یک احساس واضح "رهايش" داشته باشید.
- کار (انقباض و بالا کشیدن) را تکرار کرده و عضلات را رها کنید. بین هر بار که عضلات را به بالا می کشید خوب است که برای مدت 8 ثانیه استراحتی بکنید. اگر نمی توانید تا 8 شماره عضلات را نگه دارید، هرچقدر می توانید این کار را دوام دهید.
- به هر تعداد که می توانید این "انقباض و بالا کشیدن" را تا بین 8 و 12 بار تکرار کنید.
- در حالیکه پس از هر بار استراحتی می کنید، سعی کنید که این 8 تا 12 بار انقباض و بالا کشیدن را سه بار تکرار کنید.
- این برنامه تمرین را (3 بار و هر بار 8 تا 12 انقباض) را چه درازکشیده، چه نشسته و چه ایستاده، هر روز انجام دهید.

در حالیکه تمرین عضلات کف لگن را انجام می دهید:

- همچنان نفس بکشید؛
- فقط منقبض کرده و بالا بکشید؛
- عضلات باسن خود را سفت نکنید؛ و
- عضلات ران را شل نگه دارید.

تمرین عضلات کف لگن خود را خوب انجام دهید.

اگر این انقباض به خوبی صورت گیرد ولی دفعات آن کم باشد بهتر از وقتی است که تعداد آن زیاد ولی با بی دقتی باشد! اگر مطمئن نیستید که کار انقباض عضلات را دارید درست انجام می دهید، یا پس از 3 ماه تغییری در علائم شما پدیدار نشد، از پزشک، فیزیوتراپیست یا از پرستار کنترل ادرار خود تقاضای کمک کنید.

این تمرین را بخشی از زندگی روزمره خود نمائید

وقتی که طرز انقباض عضلات کف لگن را یاد گرفتید، باید آن را انجام دهید. بهتر است هر روز این کار را بکنید. باید هر بار که تمرین می کنید به خوبی تمرکز کنید. یک وقت منظمی را برای انجام انقباض عضلات کف لگن خود تعیین کنید. این ممکن است پس از رفتن به توالت باشد یا وقتی نوشابه ای می نوشید یا موقعی که در تختخواب دراز می کشید.





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.

کارهای دیگری که برای کمک به عضلات کف لگن می توانید انجام دهید:

- کار بلند کردن چیزهای سنگین را با همکاری شخص دیگری انجام دهید.
- در طول روز سبزیجات و میوجات و نیز 1.5 تا 2 لیتر مایعات مصرف کنید.
- وقتی مدفوع می کنید به خودتان فشار نیاورید.
- از پزشک خود راجع به حساسیت زکام بهاره، آسم (تنگی نفس) و برنشیت بپرسید تا عطسه و سرفه را آسان کنید.
- وزن خود را در محدوده درست قد و سن خود نگه دارید.

کمک بجویید

در صورت تماس با خط سراسری کمک رسانی کنترل بی اختیاری ادرار با شماره 1800 33 00 66* (روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 بامداد تا 8 شب به وقت شرق استرالیا) پرستاران نیصلاح برای ارائه خدمات زیر به صورت رایگان فراهم می باشند:

- اطلاعات؛
- مشاوره؛
- نشریات.

چنانچه در درک و یا تکلم به زبان انگلیسی مشکل دارید می توانید با این خط از طریق خدمات ترجمه تلفنی رایگان با شماره 13 14 50 تماس بگیرید. پس از تماس با این شماره به زبان انگلیسی به شما پاسخ داده خواهد شد. در این حالت لطفا نام زبان مورد نظر خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجمی که زبان شما صحبت می کند ارتباط داده شوید. به مترجم بگویید که مایل هستید تا با خط سراسری کمک رسانی به بی اختیاری ادراری به شماره 1800 33 00 66 تماس بگیرید. منتظر بمانید تا پس از برقراری تماس با یکی از پرستاران مشاور کنترل بی اختیاری ادرار صحبت نمایید. کلیه تماسها محرمانه باقی خواهد ماند.

از این صفحه در وب سایت bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages بازدید کنید.

* تماس از طریق تلفن همراه مشمول هزینه های مربوطه خواهد شد.

