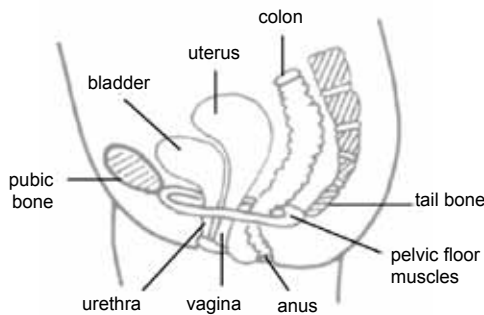




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.



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:

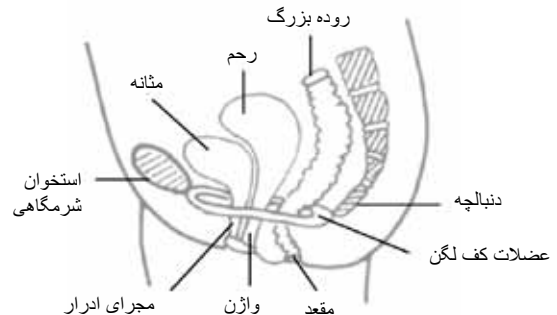
- not keeping them active;
- being pregnant and having babies;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough, bronchitis or asthma); and
- growing older.

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.

عضلات کف لگن کدامند؟

کف لگن دارای لایه هائی از عضلات و سایر بافت ها است. این لایه ها همانند رشته ای از استخوان دنبالچه در پشت تا استخوان شرمگاه در جلو امتداد دارند.

در زنان عضلات کف لگن مثانه و رحم (زهدان) و روده (روده بزرگ) را نگهداری می کنند. مجرای ادرار، واژن و مقعد همه از درون عضلات کف لگن رد می شوند. عضلات کف لگن به شما در مهار مثانه و روده کمک می نمایند. این عضلات به عملیات جنسی هم کمک می نماید. قوی نگه داشتن عضلات کف لگن امری بسیار حیاتی است.



چرا من باید عضلات کف لگن را تمرین بدهم؟

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

موارد زیر عضلات کف لگن را ضعیف تر می سازند:

- فعال نگه نداشتن آنها؛
- حامله بودن و یا زایمان؛
- یبوست؛
- داشتن اضافه وزن؛
- بلند کردن چیزهای سنگین؛
- سرفه ای که مدت مدید دوام داشته باشد (مانند سرفه سیگاری ها، برونشیت یا آسم)؛ و
- پا به سن گذاشتن.

زنان دچار بی اختیاری تنشی ادرار stress incontinence و یا به عبارتی آن دسته از افرادی که هنگام سرفه، عطسه یا فعالیت کردن خود را خیس می کنند متوجه می شوند که تمرین عضلات کف لگن به آنها کمک می کند تا بر این مشکل فائق آیند.





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.

برای زنان باردار، تمرین عضلات کف لگن به بدن کمک می نماید تا با اضافه وزن نوزاد جنینی سازگار شوند عضلات سالم و ورزیده پیش از تولد نوزاد پس از زایمان بهتر التیام پیدا می کنند.

پس از تولد نوزادتان، در اسرع وقت ممکن بایستی تمرین های عضلات کف لگن را آغاز کنید. همیشه کوشش کنید که عضلات کف لگن را “جمع” کنید (انقباض و نگه داشتن) و این کار را هر بار قبل از عطسه و سرفه و یا بلند کردن نوزاد انجام دهید. این را در اصطلاح داشتن “the knack” می گویند (انجام کاری با مهارت و آسانی).

با پا به سن گذاشتن زنان، عضلات کف لگن بایستی قوی شوند چون هورمون ها پس از یائسگی تغییر کرده و می توانند بر روی کنترل مثانه اثر بگذارند. علاوه بر این، عضلات کف لگن ممکن است تغییر یافته و ضعیف شوند. یک برنامه تمرین عضلات کف لگن می تواند در کاهش اثرات یائسگی بر ناحیه لگن و کنترل مثانه مؤثر باشد.

تمرین عضلات کف لگن می تواند به زنانی که زود به زود احساس نیاز شدید برای ادرار کردن می کنند (به آن عدم کنترل ادرار بخاطر میل به ادرار urge incontinence) کمک کند.

### 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.
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 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.

اگر به طور واضح “فشار و بالابردن” عضلات کف لگن را احساس نمی کنید، یا نمی توانید جریان ادرار خود را همانطور که در بند 3 گفته شد کند نمایید، از پزشک، فیزیوتراپیست یا از پرستار کنترل ادرار خود کمک بخواهید. آنها به شما کمک خواهند کرد که عضلات کف لگنتان درست کار بکنند.

زنانی 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 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.

### 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 بدرون در پیرامون مقعد و واژن خود بکشید. و از درون آنها را به بالا بیاورید. شما هر وقت عضلات کف لگن خود را جمع (منقبض) می کنید، باید یک احساس "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 شود. 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 ثانیه 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 حد 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 درازکش، 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:**

- 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://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:**

- از "the knack" (انجام کاری با مهارت و آسانی) استفاده کنید - یعنی کوشش کنید قبل از اینکه هر بار سرفه، عطسه یا چیزی را بلند می کنید عضلات کف لگن را "جمع" کنید (با انقباض و بالاکشیدن آن).
- 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، تنگی نفس (آسم) و برنشیت بپرسید تا عطسه و سرفه برای شما آسان تر شود.
- وزن خود را در محدوده درست قد و سن خود نگه دارید.

**کمک بجوید**

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 ذیصلاح 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](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) بازدید کنید.

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

