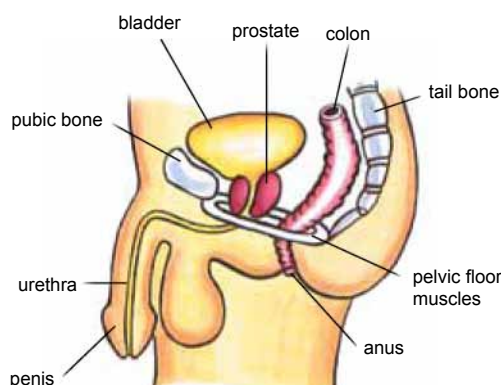




## WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

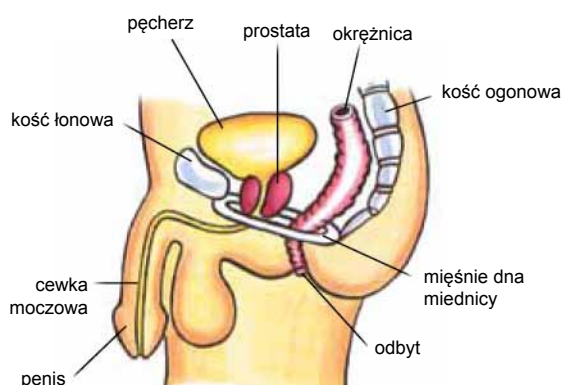
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



## CO TO SĄ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

Dno miednicy składa się z warstw mięśni i innych tkanek. Te warstwy rozpięte są jak hamak od kości ogonowej z tyłu do kości łonowej z przodu.

Mięśnie dna miednicy mężczyzny podtrzymują jego pęcherz i jelito (okrężnicę). Cewka moczowa i odbyt przechodzą przez mięśnie dna miednicy. Mięśnie dna miednicy pomagają ci kontrolować twój mocz i stolec. Pomocne są one również w funkcjach seksualnych. Jest bardzo ważne, by mięśnie dna miednicy pozostawały silne.



## 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.

## DLACZEGO POWINIENEM WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Mężczyźni w każdym wieku powinni mieć silne mięśnie dna miednicy.

### Mięśnie dna miednicy mogą zostać osłabione przez:

- operację pęcherza lub jelit;
- zaparcia;
- nadwagę;
- podnoszenie ciężarów;
- ciągnący się długo kaszel (np. kaszel palacza, zapalenie oskrzeli lub astma); lub
- brak kondycji.

Mężczyźni z wysiłkowym nietrzymaniem moczu, – tj. mężczyźni, którzy moczą się, kiedy kaszlą, kichają lub uprawiają sporty – zobaczą, że ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą im pomóc w pokonaniu tego problemu.



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.

Ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą się również okazać pomocne dla mężczyzn, którzy doświadczają pilnej potrzeby częstszego oddawania moczu (zwanej nagłym nietrzymaniem).

Mężczyźni, którzy mają problemy z kontrolą stolca, mogą stwierdzić, że ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą poprawić mięsień zamykający odbyt. Mięsień ten jest jednym z mięśni dna miednicy.

### GDZIE SIĘ ZNAJDUJĄ MOJE MIĘŚNIE DŃA MIEDNICY?

Pierwsze, co należy zrobić, to dowiedzieć się, które mięśnie należy ćwiczyć.

1. Usiądź lub połóż się z rozluźnionymi mięśniami ud i pośladków. Może ci pomóc w tym użycie ręcznego lusterka dla obserwowania swoich mięśni dna miednicy w czasie ich podciągania.
2. Ściśnij pierścień mięśnia wokół odbytu, jak gdybyś próbował wstrzymać oddawanie gazów. Teraz rozluźnij ten mięsień. Ściśnij i zwolnij kilka razy aż do czasu, kiedy się upewnisz, że znalazłeś właściwe mięśnie. Staraj się nie ścisnąć pośladków.
3. Kiedy idziesz do toalety oddać mocz, staraj się powstrzymać strumień moczu, a następnie uruchom go ponownie. Rób to, by nauczyć się, które mięśnie są do tego odpowiednie, – ale tylko raz w tygodniu. Twój pęcherz może się nie opróżniać w sposób, w jaki powinien, jeśli będziesz zatrzymywać i uruchamiać strumień częściej niż raz w tygodniu.
4. Stań bokiem bez ubrania przed lustrem. Kiedy podciągniesz mocno swoje mięśnie dna miednicy i zatrzymasz, powinieneś zauważyć, że twój członek się wciąga, a twoja moszna – unosi.

Jeżeli nie poczujesz wyraźnego „ściśnięcia i uniesienia” swoich mięśni dna miednicy, lub jeśli nie uda ci się zwolnić swojego strumienia moczu, jak opisano w punkcie 3., albo, jeżeli nie dostrzegasz żadnego uniesienia moszny i członka, jak opisano w punkcie 4., zwróć się o pomoc do swojego lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych. Pomogą ci oni w osiągnięciu prawidłowej pracy mięśni dna miednicy. Mężczyźni z bardzo słabymi mięśniami dna miednicy mogą odnieść korzyści z ćwiczeń mięśni dna miednicy.



## 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.

## JAK MAM WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Teraz, kiedy już czujesz pracujące mięśnie, możesz:

- Ścisnąć i ściągać równocześnie mięśnie wokół cewki moczowej i odbytu. Unieś je W GÓRĘ wewnątrz. Powinieneś mieć wrażenie „unoszenia” za każdym razem, kiedy ściskasz swoje mięśnie dna miednicy. Spróbuj je utrzymać silnie zaciśnięte, licząc do 8. Teraz zwolnij je i rozluźnij. Powinieneś mieć wyraźne wrażenie „puszczenia”.
- Powtórz (ściśnij i unieś) i puść. Najlepiej jest odpocząć przez około 8 sekund pomiędzy każdym uniesieniem mięśni. Jeśli nie będziesz mógł utrzymać ich przez 8 sekund, utrzymaj je najdłużej jak możesz.
- Powtórz to „ściśnij i unieś” tyle razy ile możesz, do 8-12 razy.
- Próbuj powtórzyć trzy zestawy po 8-12 razy z odpoczynkami pomiędzy nimi.
- Wykonaj cały ten plan ćwiczeń (trzy zestawy po 8-12 razy) codziennie – leżąc, siedząc i stojąc.

### W czasie wykonywania ćwiczeń mięśni dna miednicy:

- stale oddychaj;
- tylko ściskaj i unosź;
- NIE zaciskaj pośladków; i
- zachowaj rozluźnione uda.

## WYKONUJ DOBRZE SWOJE ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY

Mniej dobrych ściśnień jest lepsze od wielu wymuszonych! Jeśli nie jesteś pewien, że robisz je dobrze, lub jeśli nie zauważysz zmiany symptomów po 3 miesiącach, zwróć się o pomoc do swojego lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w kwestiach trzymania moczu.

## SPRAW, BY ĆWICZENIA STAŁY SIĘ CZĘŚCIĄ TWOJEGO CODZIENNEGO ŻYCIA

Kiedy już nauczysz się, jak robić ściskania mięśni dna miednicy, powinieneś je wykonywać. Najlepiej każdego dnia. Powinieneś całkowicie skoncentrować się na każdym komplecie. Wykonuj swoje ściskania mięśni dna miednicy o ustalonych porach. Może to być po odwiedzeniu toalety, kiedy pijesz coś lub kiedy leżysz w łóżku.



### 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](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.

### Inne rzeczy, które możesz robić, żeby wzmocnić swoje mięśnie dna miednicy:

- Nie podnoś samemu ciężarów.
- Jedz owoce i warzywa, oraz pij codziennie 1,5 – 2 litrów płynu.
- Nie natężaj się przy oddawaniu stolca.
- Porozmawiaj z lekarzem o katarze siennym, astmie i zapaleniu oskrzeli, żeby zmniejszyć kichanie i kaszel.
- Utrzymuj wagę we właściwych granicach dla swojego wzrostu i wieku.

---

### SZUKAJ POMOCY

---

Dostępne są wykwalifikowane pielęgniarki, kiedy zadzwonisz do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych pod numer 1800 33 00 66\* (od poniedziałku do piątku od godziny 8.00 do 20.00 Australian Eastern Standard Time) bezpłatnie:

- Informacja;
- Porada; i
- Ulotki.

Jeżeli masz trudności z mówieniem lub rozumieniem w języku angielskim, możesz zwrócić się o pomoc do telefonicznej służby tłumaczy dzwoniąc pod numer 13 14 50. Telefon zostanie odebrany w języku angielskim, więc prosimy podać język, w którym rozmawiasz i nie odkładać słuchawki. Zostaniesz połączony z tłumaczem ustnym, który rozmawia w twoim języku. Powiedz tłumaczowi, że chcesz zadzwonić do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych (National Continence Helpline) pod numer 1800 33 00 66. Zaczekaj przy telefonie na połączenie, a tłumacz pomoże ci porozmawiać z pielęgniarką wyspecjalizowaną w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych. Wszystkie rozmowy są poufne.

Odwiedź stronę [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) lub [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po stosowanych stawkach.

