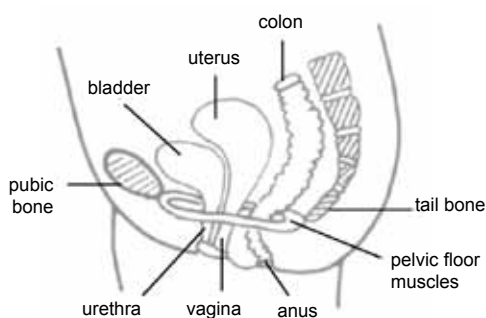




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

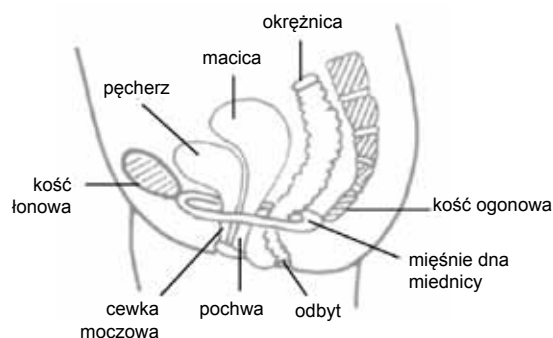
A woman’s pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



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 kobiety podtrzymują jej pęcherz, łono (macicę) i jelito (okrężnicę). Cewka moczowa, pochwa 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?

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.

DLACZEGO POWINNAM WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Kobiety w każdym wieku powinny mieć silne mięśnie dna miednicy.

Mięśnie dna miednicy mogą zostać osłabione przez:

- nie utrzymywanie ich w aktywności;
- ciążę i porody;
- zaparcia;
- nadwagę;
- podnoszenie ciężarów;
- ciągnący się długo kaszel (np. kaszel palacza, zapalenie oskrzeli lub astma); oraz
- starzenie się.

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





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.

Dla kobiet w ciąży, ćwiczenia mięśni dna miednicy pomogą im dawać sobie radę z rosnącą wagą dziecka. Zdrowe, silne mięśnie przed urodzeniem dziecka łatwo dojdą do siebie po porodzie.

Po porodzie dziecka należy jak najszybciej zacząć ćwiczenia mięśni dna miednicy. Zawsze staraj się napinać mięśnie dna miednicy (zaciśnąć i trzymać) za każdym razem, kiedy kaszlesz, kichasz lub podnosisz dziecko. Nazywa się to nabraniem nawyku.

W miarę starzenia się, mięśnie dna miednicy muszą być nadal mocne, ponieważ zmiany hormonalne po menopauzie mogą wpłynąć niekorzystnie na kontrolę pęcherza. Poza tym mięśnie dna miednicy zmieniają się i mogą stawać się słabsze. Plan ćwiczeń mięśni dna miednicy może pomóc zmniejszyć wpływ menopauzy na osłabienie podparcia miednicowego i kontroli pęcherza.

Ćwiczenie mięśni dna miednicy może również pomóc kobietom, które doświadczają pilnej potrzeby częstszego oddawania moczu (zwanej nagłym nietrzymaniem).

GDZIE SIĘ ZNAJDUJĄ MOJE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

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

1. Usiądź lub połóż się z rozluźnionymi mięśniami ud, pośladków i brzucha.
2. Ściśnij pierścień mięśnia wokół odbytu, jak gdybyś próbowała wstrzymać oddawanie gazów. Teraz rozluźnij ten mięsień. Ściśnij i zwolnij kilka razy aż do czasu, kiedy się upewnisz, że znalazłaś właściwe mięśnie. Staraj się nie ścisnąć pośladków.
3. Kiedy siedzisz na sedesie by 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 opróżnić w sposób, w jaki powinien, jeśli będziesz zatrzymywać i uruchamiać strumień częściej niż raz w tygodniu.

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., zwróć się o pomoc do swojego lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych. Pomogą ci oni w tym, żeby twoje mięśnie dna miednicy pracowały prawidłowo.

Kobiety z bardzo słabymi mięśniami dna miednicy mogą skorzystać na ćwiczeniach 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 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.

JAK MAM WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Teraz, kiedy już czujesz pracujące mięśnie, możesz:

- Ścisnąć i ściągać równocześnie mięśnie wokół odbytu i pochwy. Unieś je W GÓRĘ wewnątrz. Powinnaś 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. Powinnaś mieć wyraźne wrażenie „puszczenia”.
- Powtórz „ściśnięcie i uniesienie” i puść. Najlepiej jest odpocząć przez około 8 sekund pomiędzy każdym uniesieniem mięśni. Jeśli nie będziesz mogła utrzymać ich przez 8 sekund, utrzymaj je najdłużej jak możesz.
- Powtórz to „ściśnij i unieś” tyle razy ile możesz, do 8-12 razy.
- Próbuj zrobić 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 unosz;
- NIE zaciskaj pośladków; i
- zachowaj rozluźnione uda.

WYKONUJ DOBRZE SWOJE ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY

Mniej dobrych ściśnieć jest lepsze od wielu wymuszonych! Jeśli nie jesteś pewna, 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 zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych.

SPRAW, BY ĆWICZENIA STAŁY SIĘ CZĘŚCIĄ TWOJEGO CODZIENNEGO ŻYCIA

Kiedy już nauczysz się, jak robić ściskania mięśni dna miednicy, powinnaś je często wykonywać. Najlepiej codziennie. Powinnaś całkowicie skoncentrować się na każdym zestawie. 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:

- 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.

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

- Stosuj nawyk, tj. zawsze staraj się napiąć swoje mięśnie dna miednicy (zaciskając je i trzymając) za każdym razem, kiedy kaszlesz, kichasz lub coś podnosisz.
- Nie podnoś sama 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 lub continence.org.au/other-languages

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po stosowanych stawkach.

