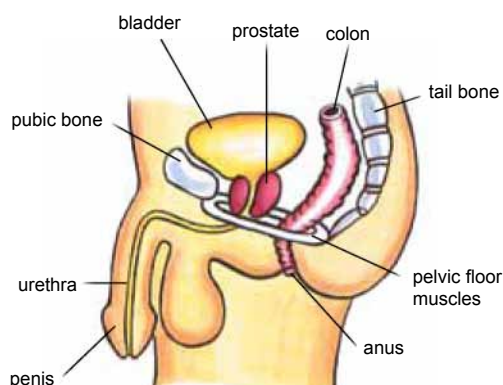




## WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.



## ШТА СУ ТО МИШИЋИ ДНА КАРЛИЦЕ?

Дно карлице се састоји од више слојева мишића и другог ткива. Ови слојеви се протежу као мрежа за лежање од тртичне кости која се налази позади до стидне кости која се налази напред.

Код мушкараца, мишићи дна карлице дају потпору бешици и цревима (дебелом цреву). Мокраћна цев и анусни канал пролазе кроз мишиће дна карлице. Мишићи дна карлице вам помажу да контролишете бешику и црева. Они такође побољшавају сексуалну функцију. Битно је да одржавате јаке мишиће дна карлице.



## 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.

## ЗАШТО ТРЕБА ДА ВЕЖБАМ МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ?

Мушкарци свих узраста треба да имају јаке мишиће дна карлице.

**Мишићи дна карлице могу да ослабе због:**

- операције бешике или проблема са цревима;
- затвора;
- гојазности;
- подизање тешких предмета;
- кашљања које траје дуже време (као што је кашаљ особа које имају бронхитис или астму); или
- недостатка кондиције.

Мушкарцима који пате од стресне инконтиненције – тј. мушкарцима који неконтролисано мокре када кашљу, кијају или када су активни – вежбање мишића дна карлице може да помогне да савладају овај проблем.



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.

Вежбање мишића дна карлице може такође да помогне мушкарцима који морају хитно и чешће да мокре (то се зове ургентна инконтиненција).

Мушкарцима који имају проблема са контролисањем пражњења црева, вежбање мишића дна карлице може да помогне мишићу који затвара анални отвор. Овај мишић је један од мишића дна карлице.

### ГДЕ СЕ НАЛАЗЕ МИШИЋИ ДНА КАРЛИЦЕ?

Прво што треба да урадите је да сазнате које мишиће треба да вежбате.

1. Седите или лезите и опустите мишиће бутина и задњице. Можда ће вам помоћи ако држите ручно огледало и посматрате како се подижу ваши мишићи дна карлице.
2. Стегните прстен мишића око аналног отвора као да покушавате да зауставите испуштање ветрова. Сада опустите тај мишић. Стегните и опустите мишић пар пута док се не уверите да сте нашли праве мишиће. Покушајте да не стежете мишиће задњице.
3. Када идете у тоалет да мокрите, покушајте да зауставите мокраћни млаз, затим почните поново да мокрите. Ово урадите да бисте сазнали које мишиће треба да користите – али само једном недељно. Ваша бешика се можда неће правилно празнити ако будете чешће заустављали и поново почињали мокраћни млаз.
4. Станите бочно пред огледалом без одеће. Док будете снажно увлачили мишиће дна карлице и држали их у том положају, требало би да видите како се ваш penis увлачи и ваше мошнице подижу.

Ако не осетите изразито "стегање и подизање" мишића дна карлице или ако не можете да успорите мокраћни млаз као што је то описано под тачком 3, или не видите подизање мошница и пениса као што је то описано под тачком 4, тражите помоћ од свог лекара, физиотерапеута или медицинске сестре за инконтиненцију. Они ће вам помоћи да успоставите правилан рад мишића дна карлице. Мушкарци са врло slabим мишићима дна карлице могу да имају користи од вежбања тих мишића.





## 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.

## КАКО ДА ВЕЖБАМ МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ?

Сада када осећате како мишићи раде, можете да:

- Стегнете и увучете мишиће око мокраћне цеве и ануса истовремено. Подигните их НАВИШЕ и унутра. Треба да имате осећај да се “подижу” сваки пут када стегнете мишиће дна карлице. Покушајте да их држите чврсто и стегнуто док не избројите до 8. Сада их олабавите и опустите се. Треба да имате потпун осећај “опуштања”.
- Поновите (стегање и подизање) и опустите се. Најбоље би било да се одморите око 8 секунди између сваког подизања мишића. Ако не можете да издржите 8 секунди, издржите колико дуго можете.
- Поновите “стегање и подизање” што више пута можете, до највише 8 до 12 пута.
- Покушајте да то урадите три пута - сваки пут стегните мишиће 8 до 12 пута, са предахом између.
- Радите ове вежбе (три пута по 8 до 12 стегања) сваки дан када лежите, седите или стојите.

### Док вежбате мишиће дна карлице:

- стално дишите;
- само стежите и подижите;
- НЕМОЈТЕ да стежете мишиће задњице; и
- опустите бутине.

## ВЕЖБАЈТЕ МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ ПРАВИЛНО

Мањи број добрих вежби је боље од већег броја вежби које се раде без воље! Ако нисте сигурни да стежете правилно или ако не приметите промену симптома после 3 месеца, тражите помоћ од свог лекара, физиотерапеута или медицинске сестре за инконтиненцију.

## ПОТРУДИТЕ СЕ ДА ОВЕ ВЕЖБЕ ПОСТАНУ ДЕО ВАШЕ ДНЕВНЕ РУТИНЕ

Када једном научите да стежете мишиће дна карлице, требало би да то радите редовно. Најбоље би било да вежбате сваки дан. Требало би да посветите пуну пажњу свакој вежби. Одредите редован термин за стегање мишића дна карлице. То може да буде након одласка у тоалет, када попијете нешто или док лежите у кревету.



**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.

**Друге ствари које можете да радите да бисте ојачали мишиће дна карлице:**

- Немојте сами да дижете тешке ствари.
- Једите воће и поврће и пијте 1,5 до 2 литре течности дневно.
- Немојте да се напрежете када вршите велику нужду.
- Обратите се свом лекару за савет о поленској грозници, астми и бронхитису да бисте мање кијали и кашљали.
- Одржавајте телесну тежину у границама нормале за вашу висину и године.

**ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ**

Ако позовете Националну телефонску службу за помоћ са проблемима инконтиненције на број 1800 33 00 66\* (сваки радни дан од 08:00 до 20:00 по аустралијском стандардном источном времену) можете да разговарате са квалификованим медицинским сестрама и тражите бесплатне:

- информације,
- савете, и
- брошуре.

Ако имате потешкоћа да говорите или разумете енглески језик, ову службу можете контактирати и путем телефонске преводилачке службе позивом на број 13 14 50. Најпре ће на ваш позив неко одговорити на енглеском језику, па треба да кажете назив свог језика и останете на вези, а затим ћете бити спојени са преводиоцем који говори ваш језик. Кажите преводиоцу да желите да разговарате са Националном телефонском службом за помоћ са проблемима инконтиненције (National Continence Helpline) на број 1800 33 00 66. Сачекајте на вези да вас повежу, а преводилац ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

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

\* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.