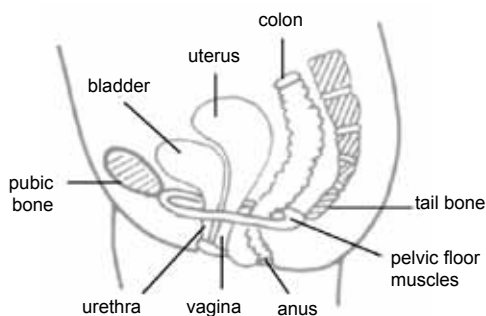




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

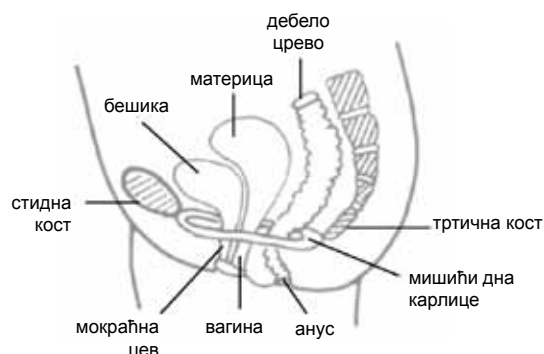
A woman’s pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



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 жена, мишићи дна карлице дају потпору бешици, материци (утерусу) и цревима (дебелом цреву). Мокраћна цев, вагина 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?

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.

ЗАШТО ТРЕБА ДА ВЕЖБАМ МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ?

Жене свих узраста треба да имају јаке мишиће дна карлице.

Мишићи дна карлице могу да ослабе због:

- неактивности мишића;
- трудноће и порођаја;
- затвора;
- гојазности;
- подизања тешких предмета;
- кашљања које траје дуже време (као што је кашаљ особа које пуше, које имају бронхитис или астму); и
- старења.

Женама које пате од стресне инконтиненције – тј. женама које неконтролисано мокре када кашљу, кијају или када су активне – вежбање мишића дна карлице може да помогне да савладају овај проблем.





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.

Вежбе мишића дна карлице помажу трудницама да поднесу све већу тежину бебе. Здравих, увежбаних мишића пре порођаја ће се лакше опоравити после порођаја.

После порођаја, требало би да почнете са вежбама мишића дна карлице што пре. Увек покушајте да “стегнете” мишиће дна карлице (притисните навише и држите) сваки пут када кашљете, кинете или подижете бебу. То је “вештина” која се стиче.

Жене које улазе у зрелије животно доба треба да одржавају јаке мишиће дна карлице, јер хормонске промене након менопаузе могу да утичу на контролисање рада бешике. Осим тога, долази до промена код мишића дна карлице и они могу да ослабе. План вежбања мишића дна карлице може да умањи ефекте менопаузе на потпору карлице и контролисање рада бешике.

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

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, задњице и трбуха.
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 од тога заустављали и поново почињали мокраћни млаз.

Ако не осетите изразито “стежање и подизање” мишића дна карлице или ако не можете да успорите мокраћни млаз као што је то описано под тачком 3, тражите помоћ од свог лекара, физиотерапеута или медицинске сестре за инконтиненцију. Они ће вам помоћи да успоставите правилан рад мишића дна карлице.

Жене 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 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.

КАКО ДА ВЕЖБАМ МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ?

Сада када осећате како мишићи раде, можете да:

- Стегнете и увучете мишиће око ануса и вагине 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.
- Покушате 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:

- 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.

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

- Употребите стечену “вештину” – то јест, “стегните” мишиће дна карлице (притискањем навише и држањем у том положају) сваки пут када кашљете, кинете или подижете било шта.
- 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 преводачке 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 преводаца ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

Посетите bladderbowel.gov.au или continence.org.au/other-languages

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

