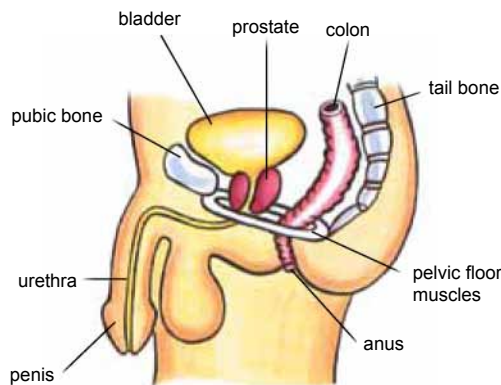




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

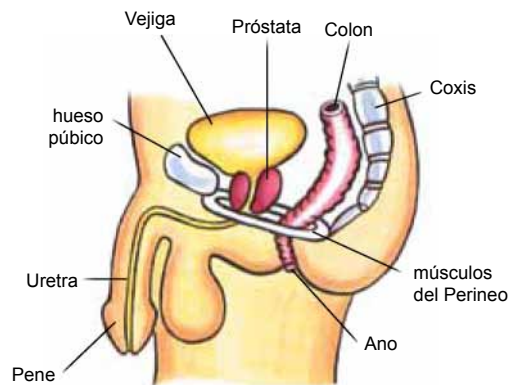
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



¿QUÉ SON LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO O PERINEO?

El perineo está formado por capas de músculos y de otros tejidos. Estas capas van dispuestas como una hamaca desde el coxis en la parte posterior hasta el hueso púbico en la anterior.

En el hombre los músculos del perineo sostienen su vejiga y el intestino (el colon). El conducto urinario (uretra) y el recto pasan a través de los músculos del suelo pélvico. Dichos músculos lo ayudan a controlar su vejiga e intestino. También ayudan en la función sexual. Es vital que usted mantenga fuertes sus músculos de perineo.



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.

¿POR QUÉ ME CONVIENE HACER EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DEL PERINEO?

Los hombres necesitan tener fuertes músculos del perineo, cualquiera sea su edad.

Los músculos pélvicos pueden debilitarse debido a:

- cirugía para corregir problemas en la vejiga o intestinos;
- estreñimiento;
- sobrepeso;
- levantar pesos excesivos;
- tos prolongada (tos del fumador, bronquitis, o asma); o
- falta de ejercicio

En el caso de los hombres que sufren de incontinencia en momentos de tensión (es decir, se les escapa orina al toser, estornudar o hacer alguna actividad física), verán que hacer ejercicios para los músculos del perineo los ayudará a superar este problema.





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.

El ejercitar los músculos pélvicos la musculatura pélvica será de utilidad a los hombres que sufren de repentina urgencia de orinar en forma más frecuente (la llamada incontinencia apremiante).

Los hombres que sufren problemas de control intestinal verán que los ejercicios para los músculos del perineo ayudan a robustecer el músculo que cierra el recto. Dicho músculo es uno de los músculos pélvicos.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN MIS MÚSCULOS PÉLVICOS?

Lo primero es determinar cuáles son los músculos que usted necesita ejercitar.

1. Siéntese o tiéndase con los músculos de sus muslos y nalgas relajados. Le sugerimos use un espejo de mano para observar la contracción de sus músculos pélvicos.
2. Priete el anillo muscular alrededor del recto como si estuviese tratando de evitar el paso de gases. Ahora relaje ese músculo. Apriete y relaje dos o tres veces hasta estar seguro de haber encontrado los músculos correctos. Trate de no apretar las nalgas.
3. Al orinar trate de interrumpir el chorro, y luego comience a orinar de nuevo. Haga esto para saber cuáles son los músculos correctos que debe usar, pero sólo hágalo una vez por semana. Si lo hiciera con mayor frecuencia su vejiga no se vaciaría como debería.
4. Párese de costado frente a un espejo, sin ropa. A medida que contrae firmemente los músculos pélvicos y los mantiene contraídos, verá cómo su pene se retrae y su escroto se levanta.

Si usted no siente un característico "apretar y levantar" de sus músculos pélvicos, o si no le es posible aminorar el chorro de orina mencionado en el punto 3, o si no observa ningún movimiento del escroto y el pene tal como se menciona en el punto 4, entonces solicite la ayuda de su médico, fisioterapeuta o del personal de enfermería especializado en incontinencia. Le ayudarán a lograr el buen funcionamiento de sus músculos pélvicos. Los hombres cuyos músculos pélvicos son muy débiles se beneficiarán con los ejercicios para dichos músculos.





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.

¿CÓMO PUEDO HACER EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS?

Ahora que puede sentir los músculos en acción, le será posible:

- Apretar y contraer los músculos que rodean el conducto urinario (uretra) y el recto al mismo tiempo. Sienta como que los levanta internamente. Usted debe tener esa sensación de "le-vantar" cada vez que aprieta sus músculos del perineo. Trate de sostenerlos con firmeza y apretados contando hasta 8. Luego, suéltelos y relájese. Tendrá una característica sensación de "liberar".
- Repita (el apretar y levantar) y suelte. Conviene reposar unos 8 segundos entre cada levantamiento de los músculos. Si no le es posible llegar a 8, sostenga hasta lo más que pueda.
- Repita este "apretar y levantar" las veces que pueda, hasta un máximo de entre 8 y 12 apretamientos.
- Trate de hacer tres series de 8 a 12 apretamientos cada una, con un descanso entre cada serie.
- Mantenga este plan de entrenamiento (tres series de 8 a 12 apretamientos), todos los días, ya sea tendido, sentado o de pie.

Mientras realiza los ejercicios para los músculos pélvicos:

- no deje de respirar;
- sólo apriete y levante;
- NO contraiga las nalgas; y
- mantenga los muslos relajados.

EJECUTE LOS EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS CON LA MAYOR CORRECCIÓN

Una cantidad pequeña de buenos apretamientos ¡es mejor que muchos hechos a medias! Si no está seguro de cuán bien los hace, o si no observa un cambio en los síntomas luego de 3 meses, solicite la ayuda de su médico, fisioterapeuta o de personal de enfermería especializado en incontinencia.

INCORPORA ESTOS EJERCICIOS A SU VIDA COTIDIANA

Apenas haya aprendido a hacer los apretamientos de los músculos pélvicos, ¡hágalos! Lo mejor es hacerlos todos los días. Haga cada serie de apretamientos con el máximo de concentración. Trate de dedicar un mismo momento del día a estos ejercicios. Por ejemplo, luego de ir al baño, o al tomar un refresco, o al estar tendido en la cama.





Other things you can do to help your pelvic floor muscles:

- Share the lifting of heavy loads.
- Coma frutas y verduras y beba de 1,5 a 2 litros de líquido al día.
- 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.

Otras actividades para mejorar sus músculos pélvicos:

- Pida ayuda si tiene que levantar objetos pesados.
- Coma frutas y verduras y beba de 1,5 a 2 litros de líquido al día.
- No se ponga tenso al hacer deposiciones fecales.
- Consulte a su médico acerca de la fiebre del heno, el asma y la bronquitis para aminorar los estornudos y la tos
- Mantenga su peso dentro de los márgenes adecuados a su estatura y edad.

BUSQUE AYUDA

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información
- Asesoramiento
- Folletos.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite bladderbowel.gov.au o continence.org.au/other-languages

* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.

