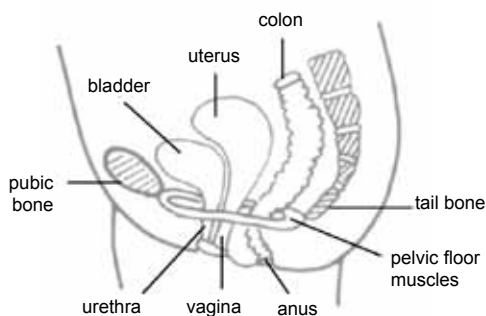




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

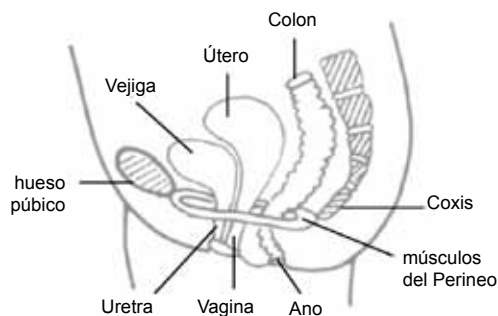
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



¿QUÉ SON LOS MÚSCULOS PÉLVICOS?

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 la mujer, los músculos pélvicos sostienen la vejiga, el útero y el intestino (el colon). El conducto urinario (o conducto anterior), la vagina y el recto pasan a través de los músculos pélvicos. Dichos músculos la ayudan a controlar su vejiga e intestino. También ayudan en la función sexual. Es vital que usted mantenga fuertes sus músculos del perineo.



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.

¿POR QUÉ ME CONVIENE HACER EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS

Las mujeres necesitan tener fuertes músculos pélvicos, cualquiera sea su edad.

Los músculos pélvicos pueden debilitarse debido a:

- falta de actividad;
- embarazos y partos;
- estreñimiento;
- sobrepeso;
- levantar objetos muy pesados;
- tos prolongada (tos del fumador, bronquitis, o asma); y
- envejecimiento.

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





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.

En el caso de las mujeres embarazadas, los ejercicios para los músculos pélvicos las ayudarán a llevar el creciente peso del bebé. Los músculos sanos y robustos antes del nacimiento se repararán más fácilmente después del parto.

Después del nacimiento de su bebé, debe comenzar los ejercicios musculares pélvicos apenas pueda. Siempre trate de “reunir” sus músculos pélvicos (apretar y sostener) cada vez que vaya a toser, estornudar o levantar al bebé. Es una manera de acostumbrarse a siempre repetir el gesto. A esto se le denomina “agarrarle la maña” a algo.

A medida que una mujer envejece, conviene que los músculos pélvicos se mantengan fuertes debido a que los cambios hormonales después de la menopausia pueden afectar el control urinario. Además, los músculos pélvicos cambian y pueden debilitarse. Un programa de ejercicios para la musculatura del piso pélvico puede ayudar a aminorar los efectos que la menopausia tiene en el soporte pélvico y el control urinario.

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

**¿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, nalgas y abdomen relajados.
2. Apriete el anillo muscular alrededor del recto como si estuviese tratando de evitar el paso de gases. Ahora relaje ese músculo. Apriete y relaje dos veces hasta estar segura de haber encontrado los músculos correctos. Trate de no apretar las nalgas.
3. Al sentarse a 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 es posible que su vejiga no se vacíe como es debido.

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, entonces solicite la ayuda de su médico, fisioterapeuta o enfermera especializada en incontinencia. Le ayudarán a robustecer su musculatura pélvica.

Las mujeres que tienen una muy débil musculatura pélvica 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 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.

¿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 recto y la vagina al mismo tiempo. Sienta como que los levanta internamente. Usted debe tener esa sensación de "levantar" cada vez que aprieta sus músculos pélvicos. Trate de sostenerlos con firmeza y apretados contando hasta 8. Luego, suéltelos y relájese. Sentirá un muy característico "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 tendida, sentada o de pie.

Mientras realiza los ejercicios para los músculos del perineo:

- 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 segura 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 enfermera especializada en incontinencia.

INCORPORA ESTOS EJERCICIOS A SU VIDA COTIDIANA

Apenas haya aprendido a hacer los apretamientos de los músculos pélvicos, ¡hágalos con frecuencia! 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, al tomar un refresco o al estar tendida en la cama.





**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.
- 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](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.

**Otras actividades para mejorar sus músculos pélvicos del perineo:**

- Para “agarrarle la maña”, siempre trate de “tensar” sus músculos pélvicos, apretándolos y sosteniéndolos cada vez que vaya a toser, estornudar o levantar algo.
- Al levantar objetos pesados, hágalo con otra persona.
- Coma frutas y verduras y beba de 1,5 a 2 litros de líquido al día.
- No se ponga tensa 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](http://bladderbowel.gov.au) o [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

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

