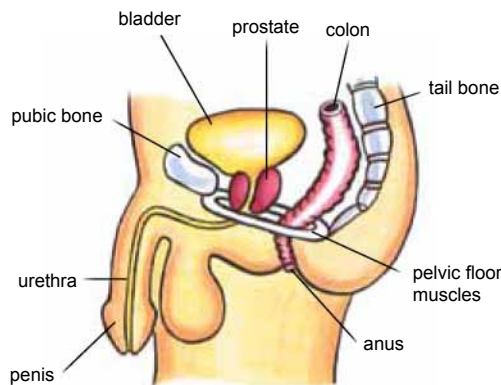




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

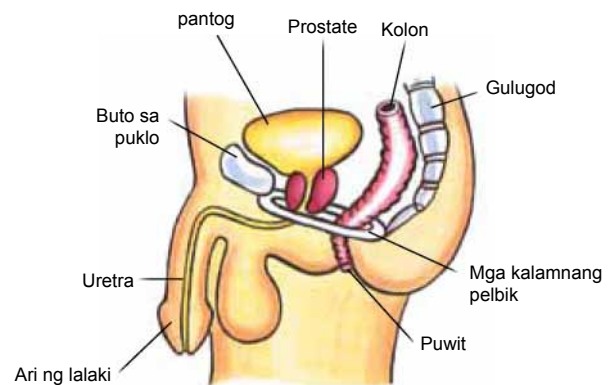
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



ANO ANG MGA KALAMNANG PELBIK?

Ang kalamnang pelbik ay binubuo ng mga suson ng mga kalamnan at iba pang mga tisyu. Ang mga suson ng mga kalamnang ito ay nababangat na katulad ng duyan mula sa buto ng puwitan sa likuran, hanggang sa buto ng puklo sa harapan.

Ang mga kalamnang pelbik ng isang lalaki ay sumusuporta sa kaniyang pantog at bituka (kolon). Ang tubo ng ihi at puwitan ay dumadaan sa mga kalamnang pelbik. Ang iyong mga kalamnang pelbik ay tumutulong na makontrol ang iyong pantog at bituka. Ang mga ito ay tumutulong din sa mga seksuwal na gawain. Mahalaga na panatilihin malakas ang iyong mga kalamnang pelbik.



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.

BAKIT DAPAT KONG GAWIN ANG PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK?

Ang kalalakhian sa lahat ng edad ay kailangang magkaroon ng malakas na mga kalamnang pelbik.

Ang mga kalamnang pelbik ay maaaring humina sa:

- operasyon para sa mga problema ng pantog o bituka;
- pagtitibi;
- pagiging sobra sa timbang;
- pagbubuhat ng mabigat;
- pag-ubo na umaabot ng matagal na panahon (katulad ng ubo ng isang naninigarilyo o tinatawag na 'smoker's cough', bronchitis o hika); o
- pagiging hindi malakas ang katawan.

Mapag-aalaman ng mga lalaking may tinatawag na stress incontinence – ibig sabihin, ang mga lalaking napapaihi sa kanilang panloob na damit kapag sila ay umuubo, bumabahin o aktibo – na ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay maaaring makatulong sa paglutas ng problemang ito.





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.

Ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay maaari ding magamit ng mga kalalakihang may kagayat na pangangailangang umihi nang mas madalas (tinatawag na kagayat na kawalan ng pagpipigil sa pag-ih).

Maaaring malaman ng mga lalaking may mga problema sa pagkontrol ng pagdumi na ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay makatutulong sa kalamnan na nagsasara sa puwitan. Ang kalamnang ito ay isa sa mga kalamnang pelbik.

NASAAN ANG AKING MGA KALAMNANG PELBIK?

Ang unang bagay na gagawin ay alamin kung anong mga kalamnan ang dapat sanayin.

- 1. Umupo o humiga na nakarelaks ang mga kalamnan ng iyong mga hita at puwitan. Makatutulong na gumamit ng hinahawakang salamin upang makita ang hatak pataas ng iyong mga kalamnang pelbik.
2. Ipitin- ang paikot na kalamnan sa palibot ng puwitan na parang sinisikap mong pigilan ang pag-utot. Pagkatapos ay irelaks ang kalamnan. Ipitin - at ibitaw nang mga dalawang ulit hanggang sa matiyak mong ito na nga ang tamang mga kalamnan. Sikaping huwag ipitin ang iyong puwitan.
3. Kung pupunta sa kubeta upang umihi, sikaping pigilin ang pagdaloy ng ihi, pagkatapos ay simulan ulit ito. Gawin ito upang matutunan kung ano ang tamang mga kalamnang gagamitin - ngunit gawin lang ito nang isang beses sa isang linggo. Maaaring hindi masaid nang husto ang iyong ihi sa paraang dapat itong gumana kung gagawin mong tigil at arya ito nang mas madalas.
4. Tumayo nang patagilid sa harapan ng salamin nang walang damit. Habang malakas na hinahatak mo nang papasok ang iyong mga kalamnang pelbik, makikita mo ang iyong ari ay umuuring at umaangat ang iyong bayag.

Kung hindi ka nakakaramdam ng kakaibang "pag- ipit at pag-angat" ng iyong mga kalamnang pelbik, o kung hindi mo mapabagal ang pagdaloy ng iyong ihi katulad ng tinalakay sa Ika-3 Punto, o wala kang nakikitang pag-angat ng iyong bayag at ari katulad ng tinalakay sa Ika-4 na Punto, humingi ng tulong sa iyong doktor, pisyoterapiko, o nars para sa pagpipigil ng pagdumi/pag-ih. Tutulungan ka nila na mapagana nang tama ang iyong mga kalamnang pelbik. Ang mga lalaking may mahinang mga kalamnang pelbik ay maaaring makinabang mula sa pagsasanay ng kalamnang pelbik.





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.

PAANO KO ISASAGAWA ANG PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK?

Ngayon na nararamdaman mong gumagana ang iyong mga kalamnan, maaari mong:

- Ipitin at banatin papasok ang mga kalamnan sa palibot ng iyong tubo ng pag-ihl at puwitan nang magkasabay. IANGAT ang mga ito sa loob. Dapat kang makadama ng 'pag-angat' tuwing mag-i-ipit ng iyong mga kalamnang pelbik. Sikaping pigilin ito nang malakas at mahigpit habang ikaw ay bumibilang nang hanggang 8. Pagkatapos ibitaw at magrelaks. Ikaw ay dapat magkaroon ng kakaibang pakiramdam ng pagbibitaw "letting go".
- Ulitin (ipit at angat) at ibitaw. Pinakamabuting magpahinga nang halos 8 segundo sa pagitan ng bawat pag-angat ng mga kalamnan. Kung hindi mo kayang magpigil nang 8 minuto, gawin lang ito nang hanggang sa makakayanan mo.
- Ulitin ang "ipit at angat" na ito nang maraming beses ayon sa makakayanan mo, hanggang sa takdang 8 hanggang 12 mga ipit.
- Subukang gumawa ng 3 set ng 8 hanggang 12 mga ipit bawat isa, na may pahinga sa pagitan.
- Gawin ang buong plano ng pagsasanay na ito (tatlong set ng 8 hanggang 12 mga ipit) araw-araw habang nakahiga, nakaupo o nakatayo.

Habang nagsasanay ng kalamnang pelbik:

- panatilihing humihinga;
- gawin lamang ang 'ipit at angat';
- HUWAG higitan ang iyong puwitan; at
- panatilihing nakarelaks ang iyong mga hita.

GAWING MAHUSAY ANG IYONG PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK

Ang mahusay na ilan lamang na mga pag-iipit ay mas mabuti kaysa sa madami na hindi naman ginawa nang maayos! Kung hindi ka sigurado na ginagawa mo nang tama ang mga pag-iipit, o kung wala kang nakikitang pagbabago sa mga sintomas makalipas ang 3 buwan, humingi ng tulong mula sa iyong doktor, pisiyoterapiko, o nars para sa pagpipigil ng pag-ihl/pagdumi.

GAWING BAHAGI NG IYONG PANG-ARAW-ARAW NA BUHAY ANG PAGSASANAY

Kapag natutunan mo na kung paano gawin ang mga pag-eehersisyo ng mga kalamnang pelbik, dapat mo na itong gawin. Pinakamahusay na gawin ito araw-araw. Dapat mong bigyan ang bawat set ng buong atensyon. Gumawa ng regular na oras upang isagawa ang pag-eehersisyo ng mga kalamnang pelbik. Maaaring ito ay matapos na pumunta ng kubeta, o kapag nakahiga sa kama.





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 or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

Iba pang mga bagay na makatutulong sa iyong mga kalamnang pelbik:

- Ibahagi ang pagbubuhay ng mabibigat na mga kargada.
- Kumain ng prutas at gulay at uminom ng 1,5 – 2 litro ng likido bawat araw.
- Huwag puwersahin ang pagdumi.
- Magtanong sa iyong doktor tungkol sa hay fever, hika at bronchitis upang mabawasan ang pagbahin at pag-ubo.
- Panatilihin ang iyong timbang sa loob ng tamang hanay ng iyong taas at edad.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikokonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.

