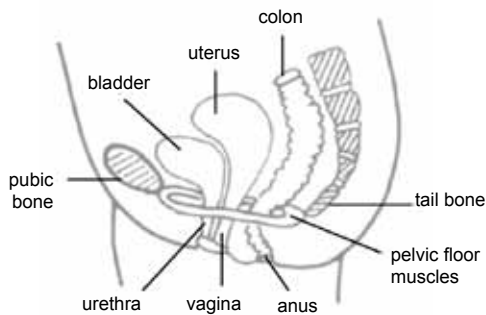




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.



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:

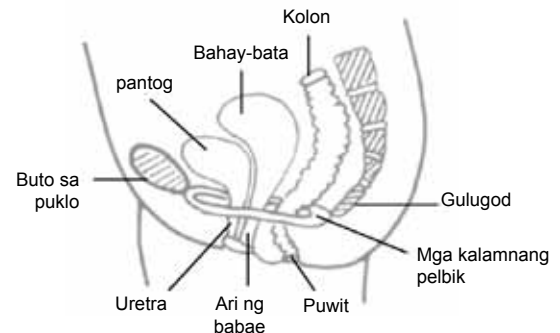
- not keeping them active;
- being pregnant and having babies;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough, bronchitis or asthma); and
- growing older.

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.

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 babae ay sumusuporta sa kaniyang pantog, matris (bahay-bata) at bituka (kolon). Ang tubo ng ihi (harap na daanan) ang puwerta at puwitan ay dumadaan lahat 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 panatiliing malakas ang iyong mga kalamnang pelbik.



BAKIT DAPAT KONG GAWIN ANG PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK?

Ang mga kababaihan sa anumang edad ay kailangang magkaroon ng malakas na mga kalamnang pelbik.

Ang mga kalamnang pelbik ay maaaring humina sa:

- hindi pagpapanatili na maging aktibo ang mga ito;
- pagbubuntis at panganganak;
- 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
- pagtanda.

Mapag-aalaman ng mga babaeng may tinatawag na stress incontinence – ibig sabihin, ang mga babaeng 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.





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.

Para sa mga babaeng buntis, ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay makatutulong sa katawan na makayanan ang tumataas na timbang ng sanggol. Ang malusog, malakas na mga kalamnan bago isilang ang sanggol ay mas madaling manumbalik sa dati matapos ang panganganak.

Matapos ipanganak ang iyong sanggol, dapat mong simulan sa lalong madaling panahon ang pagsasanay ng kalamnang pelbik. Sikapin palagi na “suportahan” ang iyong mga kalamnang pelbik; (pag-iipit at pagpipigil) tuwing bago ka umubo, bumahin o magbuhat ng sanggol. Tinatawag ito na pagkakaroon ng kakayahan (“knack”).

Habang tumatanda ang mga babae, kailangang manatiling malakas ang mga kalamnang pelbik sa dahilang ang pagbabago sa hormon matapos ang menopos (menopause) ay makakaapekto sa pagkontrol ng pantog. Bukod dito, ang kalamnang pelbik ay nagbabago at maaaring maging mahina. Ang plano ng pagsasanay ng kalamnang pelbik ay makatutulong na mabawasan ang mga epekto ng menopos sa pagsuporta sa pelbik at pagkontrol ng pantog.

Ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay makatutulong din sa mga babaeng may kagyat na pangangailangang umihi nang mas madalas (tinatawag na kagyat na kawalan ng pagpipigil sa pag-ih).

**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, puwitan at tiyan.
2. Ipinin ang paikot na kalamnan sa palibot ng puwitan na parang sinisikap mong pigilan ang pag-utot. Pagkatapos ay irelaks ang kalamnan. Ipinin 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 uupo 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.

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, humingi ng tulong sa iyong doktor, pisiyoterapiko, o nars para sa pagpipigil ng pagdumi/pag-ih. Tutulungan ka nila na mapagana nang tama ang iyong mga kalamnang pelbik.

Ang mga babaeng 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 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.

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 puwitan at iyong puwerta 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 ang 'ipit at angkat' 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 angkat" na ito nang maraming beses ayon sa makakayanan mo, hanggang sa takdang 8 hanggang 12 mga pag-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 e) araw-araw habang nakahiga, nakaupo o nakatayo.

Habang nagsasanay ng kalamnang pelbik:

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

GAWING MAHUSAY ANG IYONG PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK

Ang mahusay na mangilang 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-ih/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 nang gawin ito nang madalas. 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, kapag umiinom, o kapag nakahiga sa kama.





**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](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.

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

- Gamitin ang kakayahan “the knack” – ibig sabihin, subukan palagi na “suportahan” ang iyong mga kalamnang pelbik (sa pamamagitan ng pag-iipit at pagpipigil) tuwing bago ka umubo, bumahin o magbuhat ng anumang bagay.
- 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-uubo.
- Panatilihin ang iyong timbang sa loob ng tamang hanay para sa 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. Ikonokta 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 maikonokta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) o ang [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

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

