An Australian Government Initiative

PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR MEN

ஆண்களுக்கான இடுப்பின் அடிப்பகுதியிலுள்ள தசைநார்களுக்கான பயிற்சி

WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

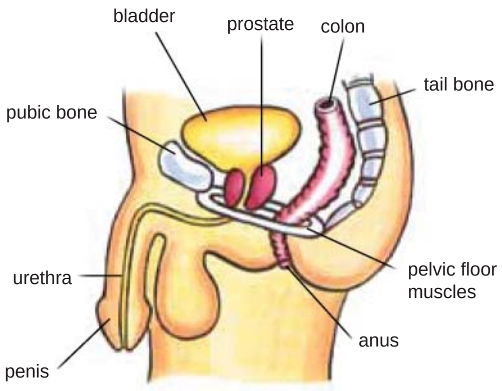
The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock from the tailbone at the back, to the pubic bone in front.

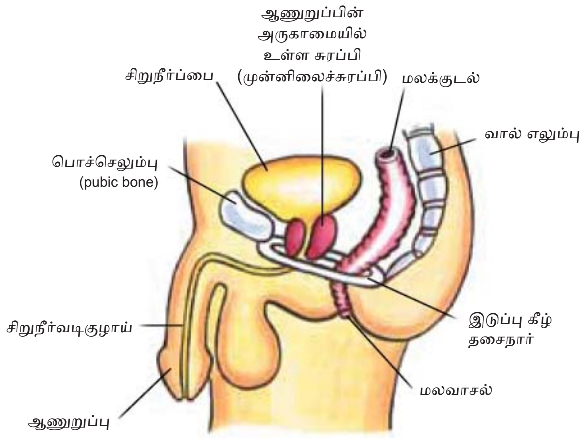
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.

இடுப்பின் அடிப்பகுதியிலுள்ள தசைநார்கள் என்றால் என்ன?

இடுப்பின் அடிப்பகுதி, தசைகள் மற்றும் திசுக்கள் கொண்ட படைகளினாலானது. இந்தப் படைகள் பின்னால் உள்ள வால் எலும்புடனும் முன்னால் இடுப்போரமுள்ள பொச்சு எலும்புடனும் இணைக்கப்பட்டுள்ளதுடன் ஏணைபோல இழுபடக்கூடியவையுமாகும்.

ஒரு மனிதனுடைய இடுப்பு அடியிலுள்ள தசைநார்கள் சிறுநீர்ப்பையையும், மலக்குடலையும் தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. மூத்திரக்குழாயும் மற்றும் மலவாசலும் இடுப்பின் தள தசை நார்களூடாகச் செல்லுகின்றன. மலக்குடலையும், சிறுநீர்ப்பையையும் கட்டுப்படுத்த இடுப்பின் அடிப்பகுதித் தசைநார்கள் (pelvic muscles) உதவுகின்றன. பாலியல் தொழிற்பாட்டுக்கும் அவை துணை புரிகின்றன. இடுப்பின் அடிப்பகுதி தசை நார்களை உறுதியாக வைத்திருத்தல் அவசியமானது.





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.

இடுப்பு அடியிலுள்ள தசைநார்களளுக்கான (PELVIC FLOOR MUSCLE) பயிற்சியை கட்டாயம் நான் ஏன் செய்யவேண்டும்?

எந்த வயதிலுள்ள ஆண்களுக்கும் உறுதியான இடுப்பு அடி தசை நார்கள் இருக்கவேண்டும்.

இடுப்புஅடியான தசைநார்கள் பெலவீனப்படுவது:

- சிறு நீர்ப்பை அல்லது குடல் பிரச்சினைக்ளுக்கான அறுவைச் சிகிச்சையினால்;
- மலச்சிக்கலால்;
- உடல்நிறை அதிகரிப்பால்;
- பாரம் தூக்குவதால்;
- நீண்டகாலமாக இருக்கும் இருமலால் (புகை பிடிப்பவர்கள் இருமுவதுபோல், மார்புச்சளி நோய் அல்லது (ஈளை) ஆஸ்த்மா); அல்லது
- சுகவீனம்

கழிவு அடக்கமுடியாமல் வெளியேறுவதனால் மனஉழைச்சல் கொண்ட ஆண்கள் - அதாவது இருமும்போது, தும்மும்போது அல்லது சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்போது சிறுநீர் கழிக்கும் ஆண்களுக்கு, இடுப்பின் கீழ் உள்ள தசை நார்களுக்கான பயிற்சி இந்தப்பிரசினையிலிருந்து மீளுவதற்கு உதவியாகவிருக்கும்.

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.

அடிக்கடி அவசரமாக சிறுநீர்கழிக்க வேண்டி ஏற்படும் ஆண்களுக்கு இடுப்பின் கீழுள்ள தசைநார்களுக்கான பயிற்சி பிரயோசனமானதாக இருக்கலாம் (அடங்கமுடியாமல் உந்தும் எனப்படும்).

மலம் வெளியேறுவதனைக் கட்டுப்படுத்தமுடியாத பிரச்சினையுள்ள ஆண்கள், மலத்துவாரத்தை மூடும் தசைகளுக்கு, இடுப்புக்கீழ்மட்ட தசை நார்களுக்கான பயிற்சி உதவியாக இருப்பதனை காணலாம். இந்தத் தசைநார் இடுப்பின் அடித்தள தசைநார்களில் ஒன்றாகும்.

எங்கே எனது இடுப்பின் அடித்தள தசை நார்கள் உள்ளன?

நீங்கள் முதலில் செய்யவேண்டியது எந்தத் தசை நார்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கவேண்டும் என்பதனை அறிந்துகொள்வதாகும்.

1. தொடை மற்றும் ஆசனப்பக்கத்தின் தசை நார்களைத் தளர்த்தி ஆசுவாசமாக உட்காரவும் அல்லது படுத்துக் கொள்ளவும். இடுப்பு கீழ் தசை நார்கள் மேலெழும்புவதனை அவதானிப்பதற்கு ஒரு கைக்கண்ணாடியை வைத்துக்கொண்டால் உதவியாக இருக்கலாம்.
2. வாயு வெளியேறாமல் நிறுத்த முயற்சிப்பதுபோல் குதத்தின் வட்டத்தசைகளை சுருக்கிக்கொள்ளவும். இப்பொழுது இந்தத் தசை நார்களை தளர்த்திக்கொள்ளவும். நீங்கள் சரியான தசை நாரினை நிச்சயமாகக் கண்டறியுமட்டும் இவ்வாறு இரண்டொரு தடவைகள் சுருக்கியும், தளர்த்தியும் கொள்ளவும். உங்கள் ஆசனப்பகுதியை இறுக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.
3. நீங்கள் கழிவறைக்கு சிறுநீர் கழிக்கச்செல்லும்போது, சலம் ஓடுவதனை நிறுத்த முயற்சிக்கவும், பின்னர் மீண்டும் ஆரம்பிக்கவும். எந்த தசை நார்கள் பாவனைக்கு உகந்தவை என்பதனை அறிவதற்காக இதனைச்செய்யவும் - ஆனால் வாரத்திற்கு ஒரு தடவை மாத்திரம். அதைவிட சிறுநீர் ஒட்டத்தினை நிறுத்தி பின்னர் ஆரம்பித்தால், உங்கள் சிறுநீர்ப்பை எவ்வாறு வெறுமையாக வேண்டுமோ அவ்வாறு வெறுமையாகாமல் போகலாம்.
4. நிலைக்கண்ணாடிக்குமுன்னால் ஆடைஏதுமின்றி பக்கவாட்டில் நிற்கவும். உங்களுடைய இடுப்பு உள் தள தசை நார்களை பலமாக உள்ளிழுத்துப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் ஆண்குறி உள்ளே இழுக்கப்படுவதனைக் கட்டாயம் பார்ப்பீர்கள் அத்துடன் உங்கள் விதைப்பையும் மேலே உயரும்.

இடுப்பு உள் தசை நார்களை இறுக்கும் போதும், உயர்தும் போதும் நீங்கள் எதுவித வித்தியாசத்தினையும் உணராதுபோனால் அல்லது புள்ளி 3ல் கூறியதுபோல் மூத்திர ஓட்டத்தின் வேகத்தினைக் குறைக்கமுடியாவிட்டால், அல்லது விதைப்பை மற்றும் ஆணுறுப்பு உயர்த்தப்பட்டதனை புள்ளி 4ல் கூறியதுபோல் அவதானிக்கமுடியாதுபோனால், உஙகள் வைத்தியரின், உடல் பிடித்துவிடுபவர் அலலது " கான்டினன்ஸ்" மருத்துவத்தாதியின் உதவியை நாடுங்கள். அவர்கள் உங்கள் இடுப்புக் கீழ் தசை நார்கள் சரியாக இயங்க உதவுவார்கள். மிகவும் பலவீனமான இடுப்புக்கீழ் தசை நார்களைக்கொண்ட ஆண்கள், இடுப்புக்கீழ்த் தசைநார்கழுக்கான பயிற்சியால் பயனடையலாம்.

An Australian Government Initiative

PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR MEN

ஆண்களுக்கான இடுப்பின் அடிப்பகுதியிலுள்ள தசைநார்களுக்கான பயிற்சி

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.

எவ்வாறு இடுப்பு அடித்தள தசைநார்களுக்கான பயிற்சியை நான் மேற்கொள்வது:

இப்பொழுதுதான் தசைநார்கள் எவ்வாறு தொழிற்படுகின்றன என்பதனைத்தெரிந்து கொண்டீர்கள், நீங்கள்:

- ஒரே நேரத்தில், மூத்திரக்குழாயையும், மலவாசலையும் சுற்றியுள்ள தசைநார்களை சுருக்கி உள்ளே இழுக்கவும், உள்ளுக்கு மேலே உயர்த்தவும். அவற்றை உள்ளுக்குள் உயர்த்தவும். நாரியுள் (இடுப்பினுள்) தசை நார்களை சுருக்கும் ஒவ்வொருதடவையும், 'உயர்த்தும்' உணர்வைக்கொண்டிருக்கவேண்டும். 8 எண்ணுமட்டும் அவற்றை உறுதியாகவும், இறுக்கமாகவும் பிடித்துக் கொள்ள முயற்சிக்கவும். இப்பொழுது அவற்றை இளகச்செய்து,ஆறுதலடையவிடவும், 'பிடியை விடும்போது' உங்களுக்கு ஒரு தனி உணர்வு ஏற்படும்.
- திருப்பிச் செய்து (சுருக்குதலும் உயர்த்துதலும்) போகவிடவும். இவ்வாறு ஒவ்வொருதடவையும் தசை நார்களை உயர்த்துவதற்கிடையில் 8 வினாடிகள் மட்டில் ஓய்வெடுப்பது உகந்தது. 8 வினாடிகள் பிடித்துவைத்திருக்க முடியாது விட்டால், ஏலக்கூடியளவிற்கு பிடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.
- இந்த "இறுக்கியும் தளர்த்தியும்" ஏலக்கூடியமட்டும் 8 லிருந்து 12 தடவைகள், செய்யவும்.
- 8 லிருந்து 12 இறுக்கங்களை, இடையில் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு, மூன்று தடவைகள் செய்ய முயற்சிக்கவும்.
- படுத்துக்கொண்டிருக்கும்போது,உட்கார்ந்துகொண்டு இருக்கும்போது அல்லது நின்று கொண்டிருக்கும்போது இந்தப்பயிற்சித்திட்டத்தை (மூன்று தடவைகள் 8 லிருந்து 12 இறுக்கங்கள்) முற்றாகச்செய்யவும்.

இடுப்பின் கீழான தசை நார்களுக்கான பயிற்சியைச் செய்யும்போது:

- தொடர்ந்தும் சுவாசியுங்கள்;
- சுருக்குவதும் உயர்த்துவதும் மாத்திரம்;
- ஆசனப்பகுதியை இறுக்கவேண்டாம்; அத்துடன்
- உங்கள் தொடைகளை ஆசுவாசமாக வைத்துக்கொள்ளவும்.

உங்களுடைய இடுப்படியிலுள்ள தசைநார்களுக்கான பயிற்சியை நன்றாகச்செய்யவும்

அரைமனதுடன் நிறையச் செய்பவற்றைவிட, ஒருசில நல்லமுறையான இறுக்கங்கள் சிறப்பானவையாகும்! நீங்கள் அந்த இறுக்கங்களைச் சரிவரச் செய்வதுபற்றி உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியாதுபோனால், அல்லது ஒரு மாற்றத்திற்கான அறிகுறிகளை 3 மாதங்களின்பின் காணமுடியாவிட்டால், உங்கள் டாக்டர், உடல்பிடித்துவிடும் வைத்தியர், அல்லது "காண்டினன்ஸ்" மருத்துவத்தாதியிடமிருந்து உதவி கேளுங்கள்.

இந்தப் பயிற்சியை உங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாற்றுங்கள்

இடுப்படியிலுள்ள தசை நார்களுக்கான பயிற்சியை எப்படிச் செய்வது என்று தெரிந்து கொண்டதும், நீங்கள் அவற்றைக் கட்டாயம் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் செய்வது சிறப்பானது. ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும் உங்கள் முக்கிய கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். இடுப்படியிலான தசை நார்களை இறுக்கும் பயிற்சியைச் செய்வதற்கு ஒழுங்கான ஒரு நேரத்தை ஒழுங்குபடுத்தவேண்டும். இது, கழிவறைக்குப் போனபின்னர், பானம் அருந்தும்போது, அல்லது படுக்கையில் படுக்கும்போதாக இருக்கலாம்.

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 couging.
- 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.

உங்களது இடுப்புக்குக் கீழான தசைநார்களுக்கான பயிற்சிக்கு உதவியாக நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஏனைய விடயங்கள்:

- பாரமான சுமைதூக்குவதை ஏனையோருடன் பகிர்ந்து கொள்ளல்.
- பழங்கள், மரக்கறிகளைச் சாப்பிடுவதுடன் ஒரு நாளுக்கு 1.5 – 2 லீற்றர் நீர் அருந்துங்கள்.
- மலங்கழிக்கும்போது கடுமுயற்சி செய்யாதீர்கள்.
- மகரந்தத்தால் ஏற்படும் காய்ச்சல், ஆஸ்த்துமா மற்றும் மார்புச்சளி மற்றும் தும்மல், இருமலிலிருது சுகம்பெற உங்கள் வைத்தியரிடம் கேளுங்கள்.
- உங்கள் வயதுக்கும், உயரத்திற்கும் ஏற்றபடி உங்கள் உடல் நிறையை சரியான மட்டத்தில் வைத்திருக்கவும்.

உதவி கோருங்கள்

நீங்கள் National Continence Helpline (ஹெல்ப் லைன்) 1800 33 00 66* என்ற இலக்கத்தில் அழைத்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ தாதிமார் இலவசமாகக் கிடைப்பார்கள் (திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்):

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசுரம்.

ஆங்கில மொழியை பேசுவதிலோ அல்லது விளங்கிக் கொள்வதிலோ கஸ்டமிருப்பின் தொலைபேசி மொழிஉரைப்பவரின் சேவையைப்பயன்படுத்தி ஹெல்ப் லைனுடன் 13 14 50 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி அழைப்பானது ஆங்கிலத்தில் பதிலளிக்கப்படும், எனவே, நீங்கள் பேசும் மொழி என்ன என்பதனைச்சொல்லிவிட்டு சற்று தொலைபேசியில் தாமதிக்கவும். உங்களின் பாஷையைப் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார். நீங்கள் National Continence Helpline ஐ1800 33 00 66 இலக்கத்தில் அழைக்க விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்காக தொலைபேசியில் காத்திருங்கள், நீங்கள் கழிவுகட்டுப்படுத்தும் பொருட்களுக்கான ஒரு தாதி ஆலோசகருடன் பேசுவதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உதவுவார். சகல அழைப்புக்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

பார்க்கவும் bladderbowel.gov.au அல்லது continence.org.au/other languages

* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.