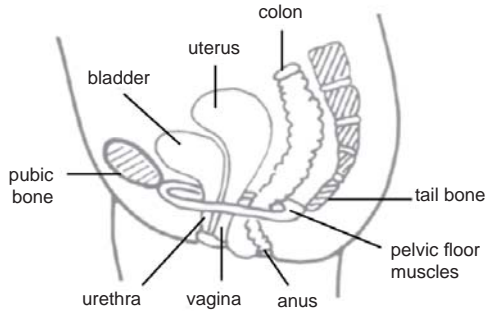




### WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

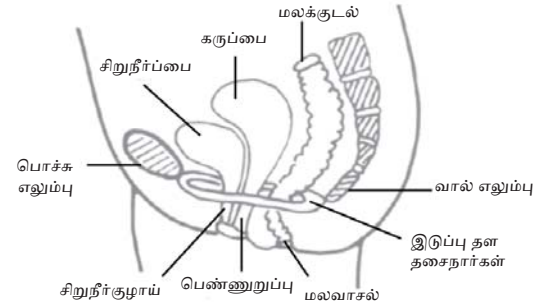
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



### இடுப்பின் அடிப்பகுதி தசைநார்கள் என்றால் என்ன?

இடுப்பின் அடித்தளம் தசைநார்களினாலும் திசுக்களினாலும் கூடிய படைகளைக்கொண்டதாகும். இந்த தசைநார்ப்படைகள் ஏணைபோல விரியக்கூடியதும் பின்பக்கமுள்ள வால் எலும்புக்கும் முன்னால் உள்ள பொச்சு எலும்புக்குமிடையில் அசையும் தன்மை கொண்டுள்ளது.

ஒரு பெண்ணின் இடுப்பு அடித்தள தசைநார்கள் அவருடைய சிறுநீரகம், கருப்பை மற்றும் மலக்குடல் போன்றவற்றிற்கு ஆதாரமாக உள்ளன. மூத்திரக்குழாய் (முன் வாசல்), பெண்ணுறுப்பு மற்றும் மலம் வெளியேறும் குழாய் எல்லாமே இந்த இடுப்பு அடித்தள தசை நார்களுடாகத்தான் செல்கின்றன. உங்களுடைய இடுப்பு அடித்தள தசைநார்கள் சிறுநீர்ப்பையையும், மலக்குடலையும் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. பாலியல் தொழிற்பாட்டுக்கும் அவை துணை புரிகின்றன. உங்களுடைய இடுப்பு அடித்தள தசை நார்களை உறுதியாகவைத்திருக்கவேண்டியது முக்கியமும்.



### 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.

### ஏன் நான் இடுப்பின் அடித்தள தசை நார்களுக்கான பயிற்சியைச் செய்யவேண்டும்?

பெண்கள், எல்லா வயதினரும், உறுதியான இடுப்பு தள தசைநார்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

#### இடுப்பின் கீழான தசைநார்கள் பலவீனமடைவது ஏனெனில்:

- அவற்றினைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திராமம்;
- பிரசவமாக இருப்பதும் பிள்ளைகள் கிடைத்தமையும்;
- மலச்சிக்கல்;
- அளவுக்கு மீறிய உடல் நிறை கொண்டிருத்தல்;
- பாரம் தூக்குதல்;
- நீண்டகாலமாக நீடித்த இருமல் (புகைபிடிப்பவரின் இருமல், மார்புச்சுழி அல்லது ஆஸ்துமா (ஈளை) போன்றது); மற்றும்
- வயதுமுதிர்ச்சி.

கழிவு வெளியேற்றத்தினைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத மனஉழைச்சல் கொண்ட பெண்கள் - அதாவது இருமும்பொழுது, தும்மும்போது அல்லது சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் போது சிறுநீரினால் ஈரலிப்பினை உண்டாக்கும் பெண்கள் - அவர்கள் இடுப்பின் கீழான தசைநார்களுக்கான பயிற்சியானது இந்தப்பிரச்சினையிலிருந்து மீள உதவியாக இருப்பதனைக் காண்பார்கள்.





An Australian Government Initiative

## PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR WOMEN

### பெண்களுக்கான இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதியிலுள்ள தசைநார் பயிற்சி

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.

கருத்தரித்த பெண்களுக்கு, இடுப்பின் கீழ்தசைநார்களுக்கான பயிற்சியால் அவர்களுடைய உடல், வளர்ந்துவரும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருக்கும். குழந்தை பெறமுன்னர், ஆரோக்கியமான, உறுதியான தசை நார்கள் பிள்ளைப் பேற்றின் பின்னர் சுலபமாக சீரடைந்துவிடும்.

உங்கள் குழந்தை பிறந்தபின்னர், உங்களால் இயலக்கூடிய விரைவில் இடுப்பின்கீழ்ப்படை தசை நார்களுக்கான பயிற்சியை ஆரம்பித்துவிடவேண்டும். நீங்கள், எப்பொழுதும், இருமல், தும்மல் அல்லது குழந்தையை உயர்த்தும் ஒவ்வொரு தடவையும் உங்கள் இடுப்பின்கீழான தசை நார்களை இறுக்க முயற்சிக்கவும் (இறுக்கிப் பிடித்தல்). இதனை “தனிப்பயிற்சித் திறன்” எனலாம்.

பெண்கள் வயதாகும்போது, இடுப்பின்கீழ் உள்ள தசை நார்கள் உறுதியாக இருக்கவேண்டியது அவசியமாகும்; ஏனெனில் மாதவிடாய் நின்றதன் பின்னர் ஹொர்மோன் மாற்றமடைவதால் இவை பெலவீனமடையலாம். இடுப்பின்கீழான தசைநார்களுக்கான பயிற்சித்திட்டம், சிறுநீர்ப்பைக் கட்டுப்பாட்டுக்கும் இடுப்புக்கும் ஆதாரமாக இருப்பதனால், மாதவிடாய் நிறுத்தப்பட்ட பின்னர் ஏற்படும் தாக்கங்களைக் குறைக்க உதவும்.

இடுப்பின் கீழான தசை நார்களுக்கான பயிற்சியானது, அடிக்கடி, அவசரமாக சிறுநீர்கழிக்க வேண்டிய தேவையுடைய பெண்களுக்கும் உதவியாக இருக்கும் (கழிவகற்றுவதற்கான உந்தல் எனப்படும்).

#### எங்கே எனது இடுப்பு தள தசைநார்கள் இருக்கின்றன?

எந்த தசை நார்களை நீங்கள் பயிற்றுவிக்க வேண்டும் என்பதனை முதலில் நீங்கள் கண்டறியவேண்டும்.

1. உங்கள் தொடை, பின் ஆசனப்பகுதி மற்றும் வயிறு போன்றன ஆசவாசமாக இருக்கும்படியாக உட்காரவும் அல்லது படுத்துக்கொள்ளவும்.
2. வாயு வெளியேறாமல் நிறுத்துவதற்கு முயற்சிப்பதுபோல மலவாசலைச்சுற்றியுள்ள வட்டத்தசைகளை சுருக்கவும். இப்பொழுது இந்தத் தசைகளை இளகச்செய்யவும். சரியான தசைநார்களைக் கண்டறிந்து விட்டதை உறுதிசெய்யும்படும் இரண்டொரு தடவை இறுக்கவும் பின்னர் இறுக்கத்தை விடவும். ஆசனப்பகுதியை இறுக்கமடையச் செய்ய முயற்சிக்கவேண்டாம்.
3. கழிவறையில் சிறுநீர்கழிப்பதற்காக உட்காரும்போது, சிறுநீர் ஒட்டத்தினை நிறுத்தி, பின்னர் மீண்டும் ஆரம்பிக்கவும். எந்தத் தசைநார்கள் இதில் ஈடுபடுகின்றன என சரியாகக் கண்டறியும்படும் இதனைச் செய்யவும்- ஆனால் வாரத்திற்கு ஒரு முறை மட்டும் செய்யவும். அதற்கு மேலும் நிறுத்தியும், தொடங்கியும் செய்தீர்களானால், சிறுநீர்ப்பை எவ்வாறு வெறுமையாக வேண்டுமோ அவ்வாறு நடக்காமல் போகலாம்.

உங்களது இடுப்பு கீழ் தசை நார்கள் தெளிவாக “இறுக்கி உயருவதை” நீங்கள் உணராதது போனால், அல்லது மேலே புள்ளி 3ல் கூறியதுபோல், சிறுநீர் போய்க்கொண்டிருக்கையில் அதன் ஓட்டத்தின் வேகத்தினைக் குறைக்க முடியவில்லையானால், உங்கள் வைத்தியர், உடல்பிடித்துவிடும் வைத்தியர் (physiotherapist) அல்லது “காண்டினன்ஸ்” மருத்துவத்தாதியின் உதவியை நாடுங்கள். அவர்கள், உங்களுடைய இடுப்பின் கீழான தசை நார்களை நன்கு இயங்கவைக்க உதவுவார்கள்.

மிகவும் பெலவீனமான இடுப்பு கீழ் தசைநார்களைக் கொண்ட பெண்கள், இடுப்பின்கீழான தசைநார் பயிற்சியினால் பயனடையலாம்.





## 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.

நான் இடுப்பிற்கு அடியிலிருக்கும் தசை நாரங்களுக்கான பயிற்சியை செய்வது எவ்வாறு?

### இப்பொழுது தசை நார்கள் இயங்குவதனை உங்களால் உணரமுடிகிறது, அத்துடன்:

- ஒரே நேரத்தில் உங்கள் மலவாசலையும், பெண்ணுறுப்பையும் சுற்றியுள்ள தசை நாரங்களை சுருக்கி உள்ளே இழுக்கவும். உள்ளே மேலே உயர்த்தவும். இடுப்பின்கீழான தசைநாரங்களை சுருக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும், “உயர்த்துவது” போன்றதோர் உணர்வு கட்டாயம் வரும். 8 எண்ணும்வரை அவற்றை உறுதியாகவும், இறுக்கமாகவும் பிடித்துக்கொள்ள முயற்சிக்கவும். பின்னர் அதனைக் கைவிட்டு ஆறுதலடையவும். “பிடியை விடும்போது” உங்களுக்கு ஓர் குறிப்பிட்ட உணர்வு ஏற்படவேண்டும்.
- “சுருக்கியும் உயர்த்தியும்” திரும்பவும் செய்யவும் அத்துடன் அதனைக் கைவிடவும். ஒவ்வொரு தடவையும் தசை நாரங்களை உயர்த்துவதற்கிடையில் 8 வினாடிகள் ஓய்வு எடுப்பது சிறந்தது. 8 வினாடிகளுக்குப் பிடித்து வைத்திருக்க முடியாதபோனால், உங்களுக்கு இயலுமானவரை பிடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.
- “இறுக்கி, உயர்த்துவதனை” மீண்டும், மீண்டும் இயலுமானவரை கிட்டத்தட்ட 8லிருந்து 12 இறுக்கங்கள் வரை செய்யவும்.
- ஒவ்வொரு 8 லிருந்து 12 இறுக்கங்களைக்கொண்ட மூன்று சோடி தடவைகள், செய்ய முயற்சிக்கவும்.
- இந்த பயிற்சித்திட்டத்தினை, படுக்கும்போது, இருக்கும்போது அல்லது நின்று கொண்டிருக்கையில் (8 லிருந்து 12 இறுக்கங்களைக் கொண்ட மூன்று சோடிகள்) செய்யவும்.

### இடுப்பின் கீழான தசைநாரங்களுக்கான பயிற்சியினை செய்யும்போது:

- தொடர்ந்து சுவாசித்துக்கொண்டிருங்கள்;
- ஆக சுருக்கியும் உயர்த்தியும் மாத்திரம்;
- உங்கள் ஆசனப்பகுதியை இறுக்க வேண்டாம்; அத்துடன்
- உங்கள் தொடைகளை இலேசாக வைத்துக்கொள்ளவும்.

### உங்கள் இடுப்புக்குக் கீழான தசைநாரங்களின் பயிற்சியை நன்றாகச் செய்யவும்

அரைமனதுடன் நிறையச் செய்வதனைவிடவும், ஒருசில நல்ல இறுக்கங்கள் (squeezes) சிறப்பானவையாகும்! சரியானமுறையில் இவற்றைச் செய்கிறீர்களா என்பதில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லையாயின், அல்லது 3 மாதங்களின் பின்னர் மாற்றத்திற்குரிய அடையாளம் எதனையும் உங்களால் காணமுடியாத விட்டால், உங்கள் வைத்தியரிடம், உடல் பிடித்துவிடும் வைத்தியரிடம் (physiotherapist) அல்லது ‘கான்டினன்ஸ்’ மருத்துவத்தாதிடம் உதவி கேட்கவும்.

### இந்தப் பயிற்சியினை உங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கையின் ஒரு பாகமாக மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் எவ்வாறு இந்த இடுப்பின் கீழான தசை நாரங்களுக்கு பயிற்சியளிப்பது என்பதனை அறிந்துகொண்டால், நீங்கள் அடிக்கடி அதனைச் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் செய்வது சிறந்தது. ஒவ்வொரு சோடி இறுக்கங்களுக்களுக்கும் முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும். உங்களுடைய நாரிக்குக் கீழே உள்ள தசை நாரங்களுக்கான பயிற்சியை மேற்கொள்ளுவதற்கு ஒழுங்கான நேரத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இது கழிவறைகுப் போனபின்னராகவோ, பானம் அருந்தும் போதிலோ, அல்லது படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதாகவோ இருக்கலாம்.





An Australian Government Initiative

## PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR WOMEN

பெண்களுக்கான இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதியிலுள்ள தசைநார் பயிற்சி

### 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.

### இடுப்பிற்குக் கீழான தசை நாரங்களுக்கான பயிற்சிக்கு உதவுகமாக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஏனையவை:

- இருமுவதற்கு, தும்முுவதற்கு அல்லது எதையாவது தூக்குவதற்கு முன்னர் உடலுறுப்பினை இறுக்கமாக்கவேண்டும், அதாவது உங்கள் இடுப்பு கீழான தசைநாரங்களை (கடினமாக்கி உயர்த்துதல்) இறுக்கமாக்கவும்.
- பாரமான சுமைகளைத் தூக்குவதனைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்.
- பழங்கள், மரக்கறிகளைச் சாப்பிடுவதுடன் ஒரு நாளுக்கு 1.5 – 2 லீற்றர் நீர் அருந்துங்கள்.
- மலங்கழிக்கும்போது கடுமுயற்சி செய்யாதீர்கள்.
- மகரந்தத்தால் ஏற்படும் காய்ச்சல், ஆஸ்துமா மற்றும் மார்புச்சளி மற்றும் தும்மல், இருமலிலிருந்து 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 (நீங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்):

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசாரம்.

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 என்பதனைச் சொல்லிவிட்டு 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](http://bladderbowel.gov.au) அல்லது [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.

