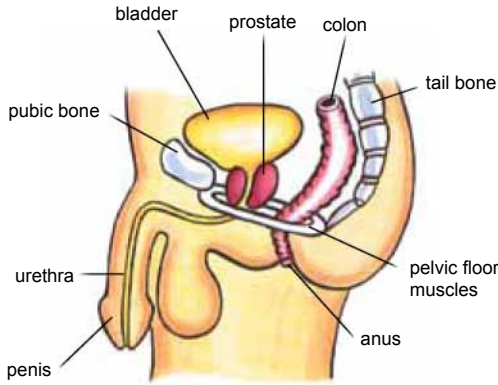




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

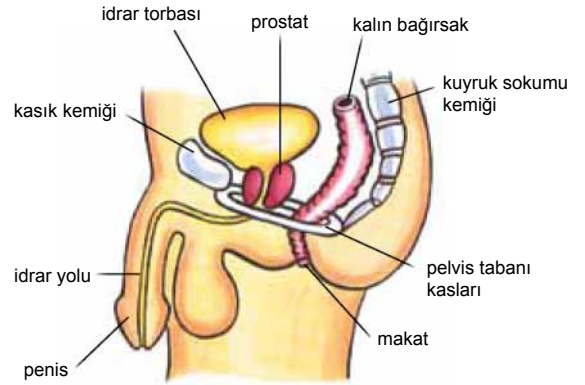
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



PELVİS TABANI KASLARI NELERDİR?

Pelvis tabanı kas ve diğer dokuların katmanlarından oluşmuştur. Bu katmanlar, arkada kuyruk sokumu kemiğinden, önde kasık kemiğine kadar bir hamak gibi uzanır.

Bir erkeğin pelvis tabanı kasları, idrar torbasını ve bağırsaklarını (mide ile rektum arasındaki sindirim bölgesi) destekler. İdrar yolu ve rektum, pelvis tabanı kaslarından geçer. Pelvis tabanı kaslarınız idrar ve dışkıyı kontrol etmenize yardımcı olur. Ayrıca cinsel işleve de yardımcı olurlar. Pelvis tabanı kaslarınızı gücünü bir şekilde korumanın yaşamsal önemi vardır.



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.

NİÇİN PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİ YAPMALIYIM?

Her yaştan erkeğin güçlü pelvis tabanı kaslarına sahip olması gerekir.

Pelvis tabanı kaslarının zayıflamasına şunlar neden olabilir:

- idrar torbası ve bağırsak sorunları için ameliyat;
- kabızlık;
- aşırı kilolu olmak;
- ağır kaldırmak;
- uzun süre devam eden öksürük (sigara içenlerin öksürüğü, bronşit, veya astım gibi); veya
- zinde olmamak.

Stres nedeniyle idrar veya dışkısını tutamayan erkekler, yani öksürdüklerinde, aksırdıklarında veya etkin olduklarında altlarına kaçırarak erkekler, bu sorunun atlatılmasında pelvis tabanı kasları eğitiminin yararlı olduğunu görecektir.



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.

Pelvis tabanı kasları eğitimi ayrıca, acil idrar çıkarma gereksinimini daha sık hissedenden (buna acil dürtü nedeniyle idrar veya dışkı tutamama denir) erkekler için de yararlı olabilir.

Dışkı tutamama sorunu olan erkekler, pelvis tabanı kasları eğitiminin makatı kapatmada yardımcı olduğunu görebilirler. Bu kas, pelvis tabanı kaslarından biridir.

PELVİS TABANI KASLARIM NEREDEDİR?

İlk yapılması gereken, hangi kasları eğitmeniz gerektiğini ortaya çıkarmaktır.

1. Uyluk ve kalça kaslarınız gevşemiş şekilde oturun veya uzanın. Pelvis tabanı kaslarınızın yukarı çekilmesini bir el aynası ile izlemek yararlı olabilir.
2. Gaz çıkarmayı durdurmayı deniyormuşçasına, makatın etrafındaki kas halkasını sıkın. Şimdi bu kası gevşetin. Doğru kasları bulduğunuzdan emin olana değin birkaç kez sıkın ve rahat bırakın. Kalça kaslarınızı sıkılmaya gayret edin.
3. İdrar yapmak için tuvalete gittiğinizde, idrar akışını durdurmayı deneyin ve yeniden başlatın. Bunu, kullanılması gereken kasların hangileri olduğunu öğrenmek için, ama haftada sadece bir kez yapın. Akışı bundan daha sık durdurup başlatırsanız, idrar torbanız olması gereken şekilde boşalmayabilir.
4. Bir aynanın karşısında yan dönerek çıplak olarak durun. Pelvis tabanı kaslarınızı güçlü bir şekilde içe çektiğinizde, erkeklik organınızın içe çekildiğini ve testis torbasının yukarı kalktığını göreceksiniz.

Pelvis tabanı kaslarınızın belirgin olarak "sıkılıp kalktığını" hissetmezseniz veya idrar akışınızı 3'üncü Madde'de belirtildiği gibi yavaşlatamazsanız ya da testis torbası ve erkeklik organınızın 4'üncü Madde'de belirtildiği gibi kalktığını göremezseniz, doktorunuzdan, fizik tedavi uzmanınızdan veya idrar ve dışkı tutma hemşirenizden yardım isteyin. Size, pelvis tabanı kaslarınızı doğru çalıştırmanızda yardımcı olacaklardır. Pelvis tabanı kasları çok zayıf olan erkekler pelvis tabanı kasları eğitiminden yararlanacaklardır.





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.

PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİNİ NASIL YAPARIM?

Şimdi kasların çalıştığını hissedebildiğiniz için şunları yapabilirsiniz:

- İdrar yolu ve makatın etrafındaki kasları aynı anda birlikte sıkıp içeri çekin. Onları içerde YUKARI kaldırın. Pelvis tabanı kaslarınızı her sıkıştığınızda bir “kalkma” hissini hissetmeniz gerekir. Onları, 8'e kadar sayarak güçlü ve sıkı tutmaya çalışın. Şimdi onları bırakın ve gevşeyin. Belirgin bir “bırakma” hissini hissetmeniz gerekir.
- (Sıkıp kaldırmayı) tekrarlayın ve bırakın. Kasların her kaldırılışından sonra 8 saniye dinlenmek en iyisidir. 8'e kadar tutamazsanız, tutabildiğiniz kadar tutun.
- Bu “sıkıp kaldırmayı”, 8 ile 12 arası sınırına kadar yapabildiğiniz kadar tekrarlayın.
- Üç set 8 ile 12 arasında sıkma yapın ve aralarda dinlenin.
- Tüm bu eğitim planını (üç set 8-12 sıkmaları) her gün yatarken, otururken veya ayakta dururken yapın.

Pelvis tabanı kas eğitimi yaparken:

- nefes almayı sürdürün;
- sadece sıkın ve kaldırın;
- kalça kaslarınızı SIKMAYIN; ve
- uyluk kaslarınızı gevşetin.

PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİNİZİ İYİ YAPIN

Birkaç iyi sıkma, çok sayıda baştan savma yapılandı daha iyidir! Sıkmaları doğru yaptığınızdan emin değilseniz veya 3 ay sonra belirtilerde bir değişiklik görmezseniz, doktorunuzdan, fizik tedavi uzmanınızdan veya idrar ve dışkı tutma hemşirenizden yardım isteyin.

BU EĞİTİMİ GÜNLÜK YAŞAMINIZIN BİR PARÇASI HALİNE GETİRİN

Pelvis tabanı kas sıkmalarının nasıl yapılacağını öğrendiğinizde, onları yapmalısınız. Her gün yapmak en iyisidir. Her sete tüm dikkatinizi vermelisiniz. Pelvis tabanı kas sıkmalarınızı düzenli olarak yapmak için zaman ayırın. Bu, tuvalate gittikten sonra, bir şey içerken veya yatakta yatarken olabilir.



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.

Pelvis tabanı kaslarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz başka şeyler:

- Ağır yükleri başkasıyla birlikte kaldırın.
- Her gün meyve ve sebze yiyin ve 1.5 – 2 litre sıvı için.
- Büyük aptes yaparken zorlanmayın.
- Aksırmayı ve öksürmeyi hafifletmek için saman nezlesi, astım ve bronşit hakkında doktorunuza danışın.
- Kilonuzu boyunuz ve yaşınıza uygun olacak şekilde koruyun.

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefondan İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefondan Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

