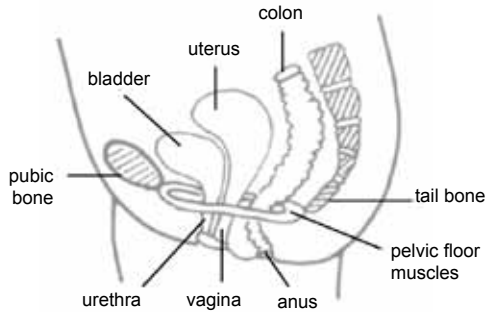




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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:

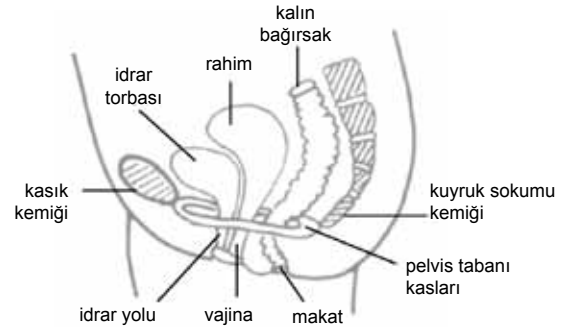
- not keeping them active;
- being pregnant and having babies;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough, bronchitis or asthma); and
- growing older.

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.

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 kadının pelvis tabanı kasları, idrar torbasını, rahmini (dölyatağı) bağırsaklarını (mide ile rektum arasındaki sindirim bölgesi) destekler. İdrar yolu (idrar çıkışı), vajina ve rektum pelvis tabanı kaslarından geçer. Pelvis tabanı kaslarınız idrar ve dışınızı kontrol etmenize yardımcı olurlar. Ayrıca cinsel işleve de yardımcı olur. Pelvis tabanı kaslarınızın gücünü bir şekilde korumanın yaşamsal önemi vardır.



NİÇİN PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİ YAPMALIYIM?

Her yaştan kadının güçlü pelvis tabanı kaslarına sahip olması gerekir.

Pelvis tabanı kaslarının zayıflamasına şunlar neden olabilir:

- onları hareketsiz bırakmak;
- gebe kalmak ve çocuk sahibi olmak;
- kabızlık;
- aşırı kilolu olmak;
- ağır kaldırmak;
- uzun süre devam eden öksürük (sigara içenlerin öksürüğü, bronşit, veya astım gibi); veya
- yaşlanmak.

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





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.

Gebe kadınlarda pelvis tabanı kas eğitimi, bebeğin artan kilosunu başa çıkarmada yardımcı olacaktır. Bebek doğmadan önceki sağlıklı, dinç kaslar, doğumdan sonra daha kolay onarılacaktır.

Bebeğinizin doğumundan sonra pelvis tabanı kas eğitimine mümkün olan en kısa zamanda başlamalısınız. Her öksürdüğünüzde, aksırdığınızda veya bebeği kaldırdığınızda daima pelvis tabanı kaslarınızı “desteklemeye” (sıkıp tutmaya) çalışın. Buna “beceri” sahibi olmak denir.

Kadınlar yaşlandıkça, menopoz sonrası hormon değişiklikleri idrarı tutmayı etkilediğinden, pelvis tabanı kaslarının güçlü kalması gerekir. Bunun yanı sıra, pelvis tabanı kasları değişir ve zayıflayabilir. Bir pelvis tabanı kas eğitimi planı, menopozun pelvis desteği ve idrarı tutma üzerindeki etkilerini azaltmada yardımcı olabilir.

Pelvis tabanı kasları eğitimi ayrıca, acil idrar yapma gereksinimini daha sık hissedenden (buna acil dürtü nedeniyle idrar veya dışkı tutamama denir) kadınlara da yardımcı olabilir.

PELVİS TABANI KASLARIM NEREDEDİR?

İlk yapılması gereken, hangi kasları eğitmeniz gerektiğini ortaya çıkarmaktır.

1. Uyluk, kalça ve mide kaslarınız rahatlamış şekilde oturun veya uzanın.
2. Gaz çıkarmayı durdurmayı deniyormuşçasına, makatın etrafındaki kas halkasını sıkın. Şimdi bu kası rahatlatın. Doğru kasları bulduğunuzdan emin olana değin birkaç kez sıkın ve rahat bırakın. Kalça kaslarınızı sıkılmaya gayret edin.
3. İdrar yapmak için tuvalette oturduğunuzda, 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.

Pelvis tabanı kaslarınızın belirgin olarak “sıkılıp kalktığını” hissetmezseniz veya idrar akışınızı 3'üncü Madde'de belirtildiği gibi yavaşlatamazsanız, 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 kadınlar, pelvis tabanı kas eğitiminden yararlanabilir.





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.

PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİNİ NASIL YAPARIM?

Şimdi kasların çalıştığını hissedebildiğiniz için şunları yapabilirsiniz:

- Makat ve vajina etrafındaki kasları aynı anda birlikte sıkıp içeri çekin. Onları içerde YUKARI kaldırın. Pelvis tabanı kaslarınızı her sıkıtığınızda bir “kalkma” hissini hissetmeniz gerekir. Onları, 8’e kadar sayarak güçlü ve sıkı tutmaya çalışın. Şimdi onları bırakın ve rahatlayın. Belirgin bir ‘bırakma’ hissini hissetmeniz gerekir.
- “Sıkıp kaldırmayı” tekrarlayın ve bırakın. Kasların her kaldırılışı arasında 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 sıkımları) 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 yapılandan daha iyidir! Sıkımları doğru yaptığınızdan emin değilseniz veya 3 ay sonra belirtilerde bir değişiklik görmezseniz, doktorunuzdan, fizik tedavi şirenizden yardım isteyin.

BU EĞİTİMİ GÜNLÜK YAŞAMINIZIN BİR PARÇASI HALİNE GETİRİN

Pelvis tabanı kas sıkımlarının nasıl yapılacağını öğrendiğinizde, onları sık sık yapmalısınız. Her gün yapmak en iyisidir. Her sıkma setine tüm dikkatinizi vermelisiniz. Pelvis tabanı kas sıkımlarınızı yapmak için düzenli bir zaman ayırın. Bu, tuvalate gittikten sonra, bir şey içerken veya yatakta yatarken olabilir.



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 or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

Pelvis tabanı kaslarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz başka şeyler:

- “Beceri”yi kullanın, yani her öksürmeden, aksırmadan veya bir şey kaldırmadan önce (sıkıp tutarak) pelvis tabanı kaslarınızı “desteklemeye” çalışın.
- 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 telefonda 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 telefonda 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.

