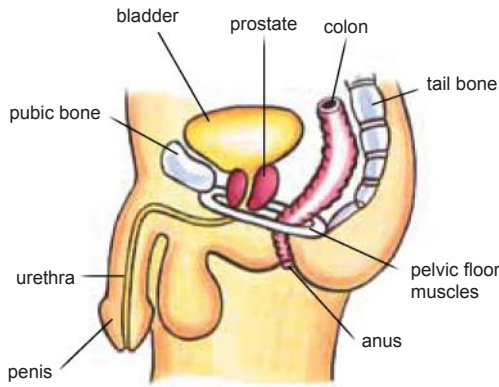




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.



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:

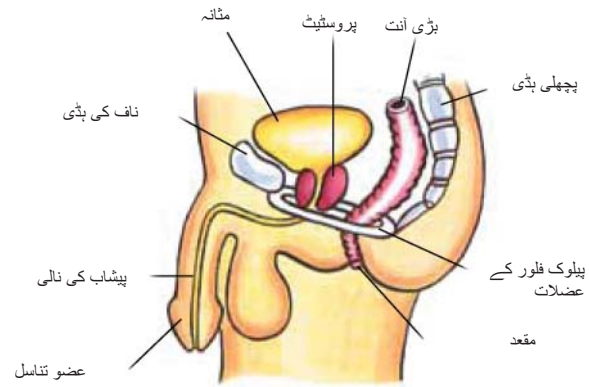
- surgery for bladder or bowel problems;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough, bronchitis or asthma); or
- not being fit.

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.

پیلوک فلور کے عضلات کیا ہوتے ہیں؟

نچلے دھڑ (کمر) کی ساخت عضلات (پٹھوں) اور دوسرے خلیوں (ٹشوز) کے پرتوں پر ہوتی ہے۔ یہ پرت پچھلے حصے کے آخری سرے سے پھیل کر چھولے کی طرح سامنے ناف کی ہڈی تک جاتے ہیں۔

ایک مرد کے پیلوک فلور کے عضلات مٹانے اور بڑی آنت کی مدد کرتے ہیں۔ پیشاب کی نالی اور پچھلے حصے کا (فضلہ نکلنے کا) راستہ پیلوک فلور کے عضلات سے ہو کر گزرتے ہیں۔ آپکے پینوک فلور کے عضلات آپکے مٹانے اور آنتوں کے کنٹرول میں مدد دیتے ہیں۔ یہ جنسیاتی عمل میں بھی مدد کرتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے پیلوک فلور کے عضلات کو مضبوط رکھیں۔



مجھے پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ کیوں کرنا چاہیے؟

تمام عمر کے مردوں کو پیلوک فلور کے مضبوط عضلات کی ضرورت ہوتی ہے۔

پیلوک فلور کے عضلات کیسے کمزور ہوجاتے ہیں:

- مٹانے یا آنتوں کے آپریشن کی مشکلات سے؛
- قبض سے؛
- موٹاپے سے؛
- بھاری وزن اٹھانے سے؛
- ایسی کھانسی سے جو دیر تک چلتی رہے (جیسے تمباکو نوشی، براکائٹس یا دمہ)؛ یا
- تندرست نہ ہونے کی وجہ سے۔

مرد جو دباؤ کے انکانتی نینس کا شکار ہیں۔ یعنی وہ لوگ جو کھانستے ہوئے، چھینکتے ہوئے یا مصروفیت میں خود کو بھگو لیتے ہیں انہیں پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ سے اس مشکل کو حل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔



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.

پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ ان حضرات کیلئے فائدہ مند ہو سکتی ہے جو متعدد بار پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس کرتے ہیں (اسے 'ارج انکانٹی نینس' کہتے ہیں)۔

وہ حضرات جنہیں اجابت کو کنٹرول کرنے میں مشکلات ہیں وہ پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ سے پچھلے حصے کے راستے کو بند کرنے والے عضلات کیلئے مدد پا سکتے ہیں۔ یہ عضلات پیلوک فلور کے عضلات ہیں۔

میرے پیلوک فلور کے عضلات کہاں ہیں؟

سب سے پہلی چیز تو یہ ہے کہ یہ معلوم کریں کہ کن عضلات کی ٹریننگ کی ضرورت ہے۔

1. اپنی رانوں اور کولہوں کے عضلات کو آرام دیتے ہوئے بیٹھ یا لیٹ جائیں۔ ہاتھ کے ایک آئینے کے ذریعے اپنے اوپر کو کھنچتے ہوئے پیلوک فلور کے عضلات کو دیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔
2. اپنی مقعد کے گرد کے عضلات کو سکڑیں جیسے کہ آپ ریاح کو خارج ہونے سے روک رہے ہیں۔ اسی طرح سکڑنے کا کام ایک دو بار کریں تاکہ آپکو درست عضلات کا علم ہو جائے کوشش کریں کہ اپنے کولہوں کو نہ سکڑیں۔
3. جب آپ اپنا مٹانہ خالی کرنے بیت الخلا جائیں تو پیشاب کی دھار کو ایک مرتبہ روک لیں اور پھر پیشاب کرنا شروع کریں۔ اس سے یہ پتہ چل جائیگا کہ کونسے عضلات استعمال کیلئے درست ہیں - لیکن ہفتے میں صرف ایک بار۔ اگر آپ اس سے زیادہ بار ایسا کریں گے تو آپکے مٹانے کو ٹھیک سے خالی ہونا مشکل ہوگا۔
4. کپڑے پہنے بغیر آئینے کے سامنے دوسری طرف دیکھتے ہوئے کھڑے ہو جائیں۔ جب آپ اپنے پیلوک فلور عضلات کو مضبوطی سے کھینچیں گے اور پھر روک لینگے تو آپکا عضو تناسل کچھ اندر چلا جائیگا اور فوطوں کی تھیلی اوپر اٹھ جائیگی۔

اگر آپ اپنے پیلوک فلور عضلات کو "سکڑنے اور اٹھانے" کو محسوس نہیں کرتے، یا اپنے پیشاب کی دھار کو آہستہ نہیں کر سکتے جیسا پوائنٹ 3 میں کہا گیا، یا آپ اپنے عضو تناسل اور فوطوں کی تھیلی کو اٹھتا ہوا نہیں دیکھ پاتے جیسا پوائنٹ 4 میں کہا گیا تو آپ اپنے ڈاکٹر، فیزیو تھیراپسٹ یا کانٹی نینس نرس سے مدد مانگیں، یہ لوگ آپکے پیلوک فلور عضلات کو ٹھیک کام کرنے میں مدد کریں گے۔ وہ مرد جو پیلوک فلور کے بہت کمزور عضلات رکھتے ہیں ان کو پیلوک فلور کی ٹریننگ سے فائدہ ہوگا۔



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.

میں پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ کیسے کروں؟

- اب جب آپ اپنے عضلات کو کام کرتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں آپ:
- اپنی پیشاب کی نالی اور مقعد کے ارد گرد کے عضلات کو ایک ساتھ سکڑیں اور بھینچیں۔ انہیں اندر کی طرف اٹھائیں۔ ہر مرتبہ جب آپ اپنے پیلوک فلور کو عضلات کو سکڑیں گے تو آپکو "اٹھنے" کا احساس ہوگا۔ انہیں مضبوطی اور شدت کے ساتھ روکیں اور 8 تک گنیں پھر انہیں آرام کیلئے چھوڑ دیں۔ آپکو "جانے دو" کا ایک خاص احساس ہونا چاہئے۔
 - دوبارہ (سکڑیں اور اٹھائیں) کریں اور ٹھہر جائیں۔ اچھا ہے اگر عضلات کو اٹھانے کے دوران 8 منٹ آرام کریں۔ اگر آپ 8 تک نہیں روک سکتے تو جب تک روک سکیں روکیں۔
 - یہ "سکڑنے اور اٹھانے" کا عمل دن میں جتنی بار دہراسکیں دہرائیں۔ 8 سے 12 بار تک۔
 - کوشش کریں کہ 8 سے 12 مرتبہ سکڑنے کا عمل تین تین مرتبہ میں کریں اور درمیان میں آرام کریں۔
 - ٹریننگ کا یہ سلسلہ (8 سے 12 مرتبہ سکڑنے کا) ہر روز کریں اور لیٹ کر بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر کریں۔

پیلوک فلور عضلات کی ٹریننگ کرتے ہوئے:

- سانس لیتے رہیں؛
- صرف سکڑتے اور اٹھاتے رہیں؛
- اپنے کولہوں کو ہرگز نہ بھینچیں؛
- اپنی رانوں کو آرام سے رہنے دیں۔

اپنے پیلوک فلور عضلات کی ٹریننگ اچھی طرح کریں

سکڑنے کا عمل کم لیکن اچھی طرح کرنا زیادہ بار نیم دلی سے کرنے سے بہتر ہے۔ اگر آپکو یقین نہیں ہے کہ آپ اٹھانے کا عمل ٹھیک سے کر رہے ہیں یا آپ کو تین مہینے بعد بھی علامات میں کوئی تبدیلی نظر نہیں آتی تو اپنے ڈاکٹر، فیزیو تھراپسٹ یا کانٹی نینس نرس سے رابطہ کر کے مدد مانگیں۔

ٹریننگ کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنا لیں

ایک مرتبہ آپ نے پیلوک فلور عضلات کے کھچاؤ کا طریقہ سیکھ لیا تو اسے کرتے رہیں۔ ہر روز کرنا اچھا ہے ہر مرتبہ کرتے ہوئے اپنی پوری توجہ دیں۔ اپنے پیلوک فلور عضلات کے کھچاؤ کیلئے ایک وقت مقرر کر لیں یہ بیت الخلا سے فارغ ہونے کے بعد ہوسکتا ہے یا کوئی چیز پیتے ہوئے یا رات کو سونے سے قبل۔



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.

اپنے پیلوک فلور عضلات کو بہتر کرنے کیلئے آپ دوسرے کام کر سکتے ہیں:

- بھاری چیزیں اٹھانے کیلئے کسی سے مدد لے لیں
- پھل اور سبزیوں کھائیں اور 1.5 سے 2 لیٹر روز پانی پیئیں۔
- اجابت کے وقت زور نہ لگائیں۔
- کھانسنے اور چھینکنے کی مشکل میں ڈاکٹر سے بے فیور، دمہ اور برانکائٹس کے بارے میں بات کریں۔
- اپنا وزن اپنے قد اور عمر کے لحاظ سے درست سطح پر رکھیں۔

مدد حاصل کریں

National Continence Helpline پر یعنی 1800 33 00 66* پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
- مشورہ؛ اور
- کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔

اگر آپ کو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 13 14 50 پر فون کر کے ٹیلی فون انٹریپرٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپ کو ایسے مترجم سے منسلک کر دیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 1800 33 00 66 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کانٹی نینس نرس ایڈوائزر سے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

continence.org.au/other-languages یا bladderbowel.gov.au پر جائیں

* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہو گی۔