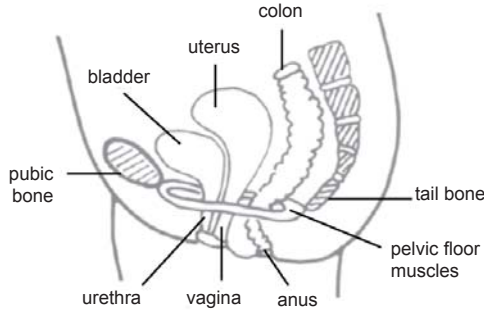




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

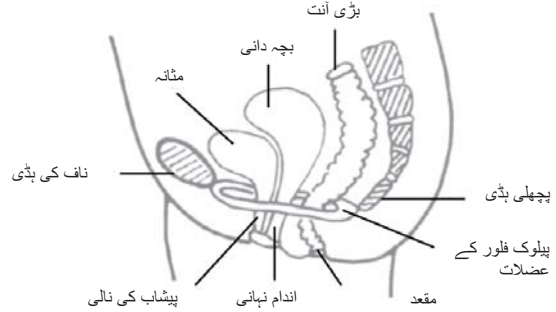
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



پیلوک فلور عضلات کیا 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 جھولے کی طرح سامنے ناف کی ہڈی تک جاتے ہیں۔

ایک عورت کے پیلوک فلور کے عضلات مٹانے، بچہ دانی اور بڑی آنت کی مدد کرتے ہیں۔ پیشاب کی نالی (سامنے کا راستہ) اندام نہانی اور پچھلے حصے کا (فضلہ نکلنے کا) راستہ پیلوک فلور کے عضلات سے ہو کر گزرتے ہیں۔ آپکے پیلوک 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۔



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.

مجھے پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ کیوں کرنا چاہیے؟

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

پیلوک فلور کے عضلات ان سے کمزور ہوجاتے ہیں:

- ان کے فعال اور سرگرم نہ رہنے کی وجہ سے؛
- حاملہ ہونے اور بچے پیدا کرنے کی وجہ سے؛
- قبض سے؛
- موٹاپے سے؛
- بھاری وزن اٹھانے سے؛
- ایسی کھانسی سے جو دیر تک چلتی رہے (جیسے تمباکو نوشی، پراکائٹس یا دمہ)؛ یا
- بڑھتی ہوئی عمر کی وجہ سے۔

خواتین جو دباؤ کے انکائٹی نینس کا شکار ہیں۔ یعنی وہ خواتین جو کھانستے ہوئے، چھینکتے ہوئے یا جب وہ سرگرم ہوں وہ خود کو بھگو لیتی ہیں انہیں پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ سے اس مشکل کو حل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔



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.

حاملہ عورتوں کو پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ سے بچے کے بڑھتے ہوئے وزن سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے۔ بچے کی پیدائش سے قبل تندرست عضلات یا پٹھے پیدائش کے بعد آسانی سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

بچے کی پیدائش کے بعد پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ اتنی جلد شروع کر دیں جتنی جلد آپ شروع کر سکیں۔ اپنے پیلوک فلور کے عضلات کو ہمیشہ "تیار" (سکوڑنے اور روکنے کی) حالت میں رکھیں خصوصاً جب آپ کھانسن رہی ہوں، چھینک رہی ہوں یا بچہ اٹھا رہی ہوں۔ اسے 'مہارت' کہتے ہیں۔

جب خواتین کی عمر بڑھ رہی ہو تو پیلوک فلور کے عضلات مضبوط ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ سن یا سبب یا مینو پاز کے بعد ہار مون کی تبدیلیوں سے مٹانے کا کنٹرول مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ پیلوک فلور کے عضلات تبدیل اور کمزور ہو سکتے ہیں۔ پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ کے منصوبے سے مینو پاز کے اثرات کم اور مٹانے کے کنٹرول میں مدد مل سکتی ہے۔

پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ سے ان خواتین کو مدد مل سکتی ہے جنہیں پیشاب کرنے کی زیادہ اور شدید ضرورت رہتی ہے (اسے ارج انکنانٹی نینس کہتے 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 انڈیے 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 جاسے کہ آپ ریاح کو خارج ہونے سے روک رہے ہیں۔ اسی طرح سکڑنے کا کام ایک دو بار کریں تاکہ آپ کو 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 آپ کے مٹانے کو ٹھیک سے خالی ہونا مشکل ہوگا۔

اگر آپ اپنے پیلوک فلور عضلات کو "سکوڑنے اور اٹھانے" کو محسوس نہیں کرتے، یا اپنے پیشاب کی دھار کو آہستہ نہیں کر سکتے جیسا پوائنٹ 3 میں کہا گیا تو آپ اپنے ڈاکٹر، فیزیو تھیراپسٹ یا کانٹی نینس نرس سے مدد مانگیں، یہ لوگ آپ کے پیلوک فلور عضلات کو ٹھیک کام کرنے میں مدد کریں گے۔

وہ خواتین جو پیلوک فلور کے بہت کمزور عضلات رکھتی ہیں ان کو پیلوک فلور کی ٹریننگ سے فائدہ ہو سکتا ہے۔





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.

میں پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ کیسے کروں؟

- اب جب آپ اپنے عضلات کو کام کرتے ہوئے دیکھ سکتی ہیں آپ :
- اپنی اندام نہانی اور مقعد کے ارد گرد کے عضلات کو ایک ساتھ سکڑیں اور کھینچیں۔ 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 سکتیں تو جب تک روک سکیں روکیں۔
- یہ "سکڑنے اور اٹھانے" کا عمل دن میں جتنی بار دہرائیں 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 تین مرتبہ) ہر روز کریں اور لیٹ کر بیٹھ کر یا کھڑی ہو کر کریں۔

پیلوک فلور عضلات کی ٹریننگ کرتے ہوئے:

- سانس لیتے رہیں؛
- صرف سکڑتی اور اٹھاتی 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 رہی 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 کرتی 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:

- 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.

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

- 'مہارت' کو استعمال کریں۔ مطلب یہ کہ ہمیشہ اپنے پیلوگ فلور عضلات کو 'تیار' رکھنے کی کوشش کریں (سکوڑنے اور روکنے کی) جب بھی آپ کھانسی رہی ہوں، چھینک رہی ہوں یا کوئی چیز اٹھاری ہوں۔
- 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۔
- اپنے وزن کو اپنے قد اور اپنی عمر کی حدود میں 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 (اسٹریلین 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 آپکو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 13 14 50 پر فون کر کے ٹیلی فون انٹرپریٹر 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۔ آپکو 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۔

