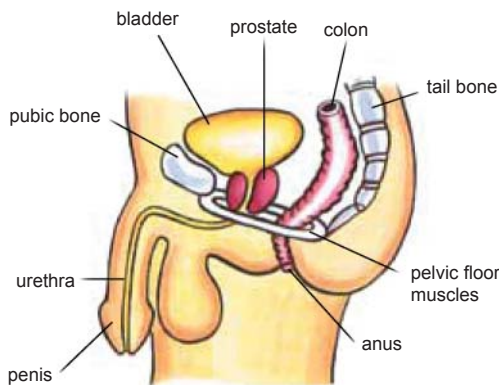




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

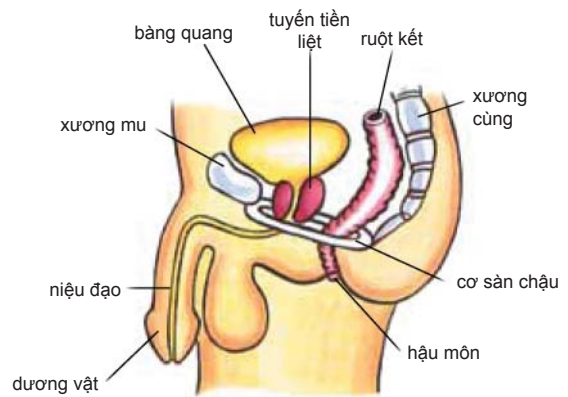
A man's pelvic floor muscles support his bladder and bowel (colon). The urine tube and the back passage pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital to keep your pelvic floor muscles strong.



CƠ SÀN CHẬU LÀ GÌ?

Sàn chậu gồm có nhiều lớp cơ và các mô khác. Những lớp cơ này giăng từ đốt xương cùng ở lưng tới xương mu ở phía trước giống như chiếc võng.

Các cơ sàn chậu của phái nam giữ bàng quang và ruột (đại tràng) đúng vị trí. Ống dẫn nước tiểu và ruột kết luồn qua các cơ sàn chậu. Các cơ sàn chậu giúp quý vị chủ động tiểu và đại tiện. Chúng cũng phụ cho chức năng tình dục. Giữ gìn các cơ sàn chậu được mạnh là điều rất cần thiết.



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.

TẠI SAO TÔI NÊN TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU?

Phái nam thuộc mọi độ tuổi đều cần có các cơ sàn chậu mạnh.

Cơ sàn chậu có thể bị yếu đi vì:

- phẫu thuật trị các vấn đề đại tiện hoặc tiểu tiện;
- táo bón;
- quá cân;
- nâng vật nặng;
- ho dai dẳng (chẳng hạn như chứng ho của người hút thuốc, viêm phế quản hay suyễn); hoặc
- thể lực yếu.

Phái nam bị mất chủ động tiểu khi tăng áp lực (stress incontinence) – có nghĩa là đàn ông bị tiểu ra quần khi ho, hắt hơi hoặc vận động – sẽ thấy việc tập luyện cơ sàn chậu có thể giúp họ vượt qua được vấn đề này.





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.

Tập luyện cơ sàn chậu cũng có thể được sử dụng với phái nam thường hay phải đi tiểu gấp (gọi là mất chủ động tiểu thúc giục).

Phái nam bị mất chủ động đại tiện có thể thấy việc tập luyện cơ sàn chậu có thể tăng cường các cơ giữ nhiệm vụ đóng kín hậu môn. Cơ này là một trong số các cơ sàn chậu.

CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI NẸM Ở ĐÂU?

Điều đầu tiên cần làm là tìm ra xem quý vị cần phải tập luyện các cơ nào.

1. Ngồi hoặc nằm, thả lỏng các cơ ở đùi và mông. Có thể quý vị nên dùng cái kiếng cầm tay để quan sát các cơ sàn chậu khi chúng kéo lên.
2. Nhíu cơ vòng ở quanh trực tràng lại như thể quý vị cố nín không trung tiện. Rồi thả lỏng các cơ này. Nhíu lại và thả lỏng một hai lần cho đến khi quý vị biết chắc mình đã xác định đúng các cơ. Cố gắng đừng nhíu hai mông.
3. Khi đi tiểu, cố gắng nín tiểu giữa chừng, rồi tiểu tiếp. Quý vị hãy làm vậy để biết đúng các cơ nào phải sử dụng – nhưng chỉ làm một lần trong một tuần. Nếu làm thường xuyên hơn thế, bàng quang của quý vị có thể sẽ không thải hết nước tiểu như nó đáng phải thải.
4. Đừng xoay hông về tám kiếng, không mặc quần áo. Khi quý vị xiết mạnh các cơ sàn chậu và giữ nguyên, quý vị sẽ thấy dương vật của mình thụt vào và bìu dái kéo lên.

Nếu không cảm thấy cơ sàn chậu "nhíu lại và kéo lên" rõ ràng hoặc nếu không thể tiểu chậm lại như được mô tả ở Điểm 3 hoặc quý vị không nhìn thấy dương vật và bìu dái co lại chi hết như được mô tả ở Điểm 4, quý vị nên nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp đỡ. Họ sẽ giúp quý vị tập cho cơ sàn chậu hoạt động đúng đắn. Phái nam có các cơ sàn chậu yếu có thể có lợi nhờ tập luyện cơ này.





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.

TÔI NÊN TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU NHƯ THẾ NÀO?

Bây giờ sau khi đã cảm thấy cơ hoạt động, quý vị có thể:

- Nhíu và kéo các cơ ở quanh ống dẫn nước tiểu và ruột kết cùng một lúc. Kéo các cơ này LÊN ở bên trong. Mỗi lần nhíu các cơ sàn chậu, quý vị phải cảm thấy có cảm giác "kéo lên". Cố gắng tiếp tục nhíu và giữ chặt trong lúc đếm đến 8. Sau đó thả lỏng các cơ ra và thư giãn. Quý vị phải có cảm giác "thả lỏng" rõ ràng.
- Lặp lại (nhíu và kéo lên) và thả lỏng. Tốt nhất là quý vị nghỉ khoảng 8 giây giữa mỗi lần kéo các cơ. Nếu không thể giữ nguyên trong 8 giây, quý vị chỉ cần ráng giữ được lâu chừng nào tốt chừng nấy theo sức mình.
- Lặp lại động tác "nhíu và kéo lên" càng nhiều lần càng tốt theo sức mình đến mức tối đa từ 8 đến 12 lần.
- Cố gắng tập ba đợt, mỗi đợt từ 8 đến 12 lần nhíu lại, nghỉ giữa các đợt tập.
- Tập trọn chương trình tập luyện này (ba đợt từ 8 đến 12 lần nhíu lại) mỗi ngày trong tư thế nằm, ngồi hay đứng.

Trong lúc tập luyện cơ sàn chậu:

- vẫn thở bình thường;
- chỉ nhíu và kéo lên thôi;
- ĐỪNG gồng cứng hai hông; và
- để hai đùi buông lỏng.

TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU ĐÚNG CÁCH

Tập nhíu chỉ một vài lần đúng cách vẫn tốt hơn là tập nhiều lần nhưng không đúng hẳn! Nếu không chắc là mình làm động tác nhíu có đúng hay không hoặc nếu không thấy các triệu chứng có thay đổi chi hết sau 3 tháng, quý vị nên nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp đỡ.

KẾT HỢP VIỆC TẬP LUYỆN VÀO SINH HOẠT HÀNG NGÀY

Khi đã học được cách nhíu cơ sàn chậu, quý vị nên tập luyện thường xuyên. Tập hàng ngày là tốt nhất. Mỗi đợt tập, quý vị đều nên dồn hết tâm trí. Hãy dành thời giờ đều đặn để tập nhíu các cơ sàn chậu, có thể là sau khi đi tiểu, khi đang uống nước hoặc lúc đang nằm trên giường.





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.

Những điều khác quý vị có thể thực hiện để giúp cho các cơ sàn chậu:

- Nhờ người khác giúp nâng vật nặng.
- Ăn trái cây, rau quả và uống từ 1,5 – 2 lít chất lỏng mỗi ngày.
- Đứng rặn khi đi đại tiện.
- Nhờ bác sĩ điều trị cho chứng dị ứng phấn hoa/cỏ (hay fever), suyễn và viêm phế quản để bớt bị hắt hơi và ho.
- Giữ thể trọng trong khoảng thích hợp với chiều cao và tuổi tác của quý vị.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng bladderbowel.gov.au hoặc continence.org.au/other-languages

* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.

