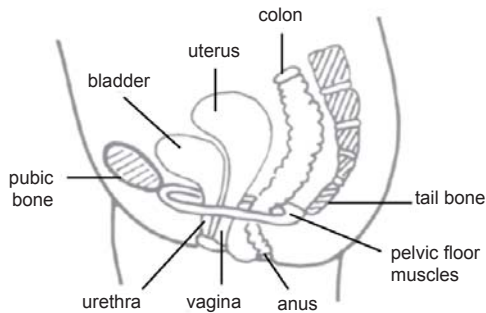




WHAT ARE THE PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

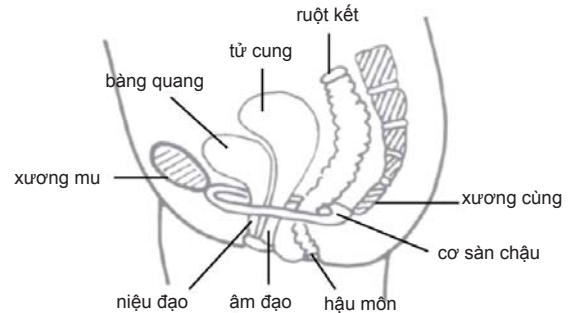
A woman's pelvic floor muscles support her bladder, womb (uterus) and bowel (colon). The urine tube (front passage), the vagina and the back passage all pass through the pelvic floor muscles. Your pelvic floor muscles help you to control your bladder and bowel. They also help sexual function. It is vital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



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 nữ giúp giữ bàng quang, tử cung (dạ con) và ruột (đại tràng) đúng vị trí. Ống dẫn nước tiểu (đường tiểu), âm đạo và ruột kết luôn luôn 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?

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.

TẠI SAO TÔI NÊN TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU?

Phụ nữ thuộc mọi độ tuổi đều cần có các cơ sàn chậu mạnh.

Các cơ sàn chậu có thể bị yếu đi vì:

- không năng vận động các cơ này;
- thai nghén và sinh nở;
- táo bón;
- quá cân;
- nâng vật nặng;
- ho dai dẳng (chẳng hạn như chứng ho của người hút thuốc, viêm phế quản hoặc suyễn); và
- lớn tuổi dần.

Phụ nữ bị mất chủ động tiểu tiện khi tăng áp lực (stress incontinence) – có nghĩa là 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.





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.

Đối với phụ nữ mang thai, tập luyện cơ sàn chậu sẽ giúp cơ thể chịu nổi sức nặng của em bé. Các cơ khỏe, mạnh trước khi sinh nở sẽ dễ phục hồi hơn sau khi sinh.

Sau khi sinh nở, quý vị nên bắt đầu tập luyện cơ sàn chậu càng sớm càng tốt. Luôn luôn cố gắng “co chặt” các cơ sàn chậu (nhú, kéo lên và giữ nguyên) mỗi lần trước khi quý vị ho, hắt hơi hoặc ẵm em bé lên. Đây được cho là cách làm “mưu trí”.

Người phụ nữ khi lớn tuổi dần, các cơ sàn chậu vẫn cần phải mạnh bởi lẽ những thay đổi về nội tiết tố sau khi mãn kinh có thể ảnh hưởng đến khả năng chủ động tiểu tiện. Ngoài tác động này, các cơ sàn chậu sẽ thay đổi và có thể bị yếu đi. Chương trình tập luyện cơ sàn chậu có thể giúp giảm bớt tác động của hiện tượng mãn kinh đối với các cơ sàn chậu và khả năng chủ động tiểu tiện.

Tập luyện cơ sàn chậu cũng có thể giúp phụ nữ thường hay phải đi tiểu gấp (gọi là mất chủ động tiểu tiện thúc giục).

CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI NẴM Ở ĐÂU?

Điều đầu tiên cần làm là xác định quý vị cần phải tập luyện các cơ nào.

1. Ngồi hoặc nằm, thả lỏng cơ ở đùi, mông và bụng.
2. Nhú cơ vòng ở quanh trực tràng lại như thể quý vị cố nín không thả trung tiện. Rồi thả lỏng các cơ này. Nhú lại và thả lỏng một hai lần cho đến khi quý vị biết chắc mình đã xác định đúng các cơ. Cố gắng đừng nhú hai mông.
3. Khi ngồi 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 việc này một lần trong một tuần. Bàng quang của quý vị có thể sẽ không thải hết nước tiểu như thường lệ nếu quý vị nín tiểu giữa chừng rồi đi tiểu tiếp nhiều lần.

Nếu không cảm thấy cơ sàn chậu “nhú lại và kéo lên” rõ ràng hoặc nếu không thể nín tiểu như được mô tả ở Điểm 3, 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 các cơ sàn chậu hoạt động đúng đắn.

Phụ nữ 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 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.

TÔI NÊN TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU NHƯ THẾ NÀO?

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

- Nhíu và kéo các cơ ở quanh trực tràng và âm đạo cùng một lúc. Kéo các cơ này LÊN ở bên trong. Mỗi lần nhíu các cơ sàn chậu, quý vị phải có cảm giác "kéo lên". Cố gắng tiếp tục nhíu và giữ chặt trong lúc đếm đến 8. Sau đó thả lỏng các cơ 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 lên. 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 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 hằng ngày là tốt nhất. Mỗi đợt tập, quý vị đều nên dồn hết tâm trí. Hãy dành thời giờ đều đặn để tập nhíu 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:

- 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.

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

- Sử dụng “mưu trí” – tức là, luôn luôn “co chặt” cơ sàn chậu (bằng cách nhứ lại và giữ nguyên) mỗi lần quý vị ho, hắt hơi hoặc nâng bất cứ đồ vật gì.
- Nhờ người khác giúp nâng các vật nặng.
- Ăn trái cây, rau quả và uống từ 1,5 – 2 lít chất lỏng mỗi ngày.
- Đừng rặn khi đi đại tiện.
- Nhờ bác sĩ điều trị 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.

