



# Steps to take which can ease urinary incontinence

K. = \$!05, \$!8&5! . , \$!4,) \* =) \* +!\$ \* &5+#!H! . ) - !%&, !LMN!6) \* /O!AO;PMQ!') /, \$OB!) \* !QN!#&5, 0;!  
F2&)4!# . 2) \* +!' . , +\$!4,) \* =0!) \* !& \* \$!+&G!/#)0!7 . \* !7 . 50\$!, \$7\$6/&, 0!) \* !8&5, !9' . 44\$, !/&!  
9\$7& - \$! . ++, . 2. /\$4! . \* 4!) \* 7, \$ . 0\$!5, +\$ \* 78! . \* 4!%, \$ : 5\$ \* 78!) \* !6 . 00) \* +!5,) \* \$;!

R ( )/7#!/&!4\$7 . %%) \* . /\$4!4,) \* =0;!F2&)4!0 : 5 . 0#! ( )/#! . , /)S7) . !'0 ( \$\$/\$ \* \$, 00, \$457\$4!  
05+ . , 3! . \* 4!\$ \* \$, +8!4,) \* =0;!

T\$457\$! . '7&#&!)\* / . = \$! . \* 4!SDD8!4,) \* =!7& \* 05 - 6/)& \* ;!

F2&)4!0& - \$!#\$, 9 . !/\$ . 0!057#! . 0!+, \$\$ \* 3!%\$ \* \$ \* 3! \* \$/'\$3!4 . \* 4\$)'& \* ! . \* 4!#)9)0750!/\$ . ;!  
F'0&! . 2&)4! . \* 8!4,) \* =!7& \* / . ) \* ) \* +!#)+#12/ . - ) \* !U;!

R ( )/7#) \* +!/&! \* \* M, ,) / . \* /4,) \* =0!057#! . 0! ( . /\$, 3! - ) = 3!&, 4) \* . , 8!0 : 5 . 0#3!4\$7 . %%) \* . /\$4!/\$ . !&, !  
7&%\$ \$!7 . \* !, \$457\$!0& - \$!9' . 44\$, !6, &9'\$ - 0;!

## Exercise for pelvic floor

### What is a pelvic floor?

V&#/- \$ \* ! . \* 4! ( & - \$ \* !# . 2\$!6\$'2)7!W&&, ! - 507'\$0;!

F!6\$'2)7!W&&, !)0! . ! - 507'\$! . !/#\$!9& // & - !&%!8&5, !6\$'2)0! ( #7#)!0! . // . 7#\$4!/&!/#\$!659)7!9& \* \$!  
. !/#\$!%, & \* ! . \* 4!/#\$!7&7781! . !/#\$!9 . 7=; ! " # \$0\$! - 507'\$0!0566&, !/#\$!6\$'2)7!&, + . \* 0! . \* 4!# \$'6!  
/&!7 &0\$!/#\$!&5/'\$!%, & - !9& ( '0! . \* 4!9' . 44\$, !=\$\$6) \* +!\$ . = . +\$0! . /!9 . 8;!

X50!') = \$! . \* 8! - 507'\$3!)/! \* \$\$40!/&!9\$!\$1\$, 7)0\$4!/&!0/ . 8!0/, & \* +;!

### How to find the pelvic floor

R)/!7& - %&, / . 9'8! . \* 4!9, \$ . /#)\$! \* &, - . "8; < - . +) \* \$!8&5! . , \$!/, 8) \* +!/&!0/&6!8&5, 0\$!%, & - !6 . 00) \* +!  
( ) \* 4; ! " , 8! \* &!/&!7\$ \* 7#!8&5, !95//&7=0; ! Y \* 7\$!8&5!# . 2\$!4& \* \$!/#)03!/, 8!65'') \* +!8&5, !9 . 7=!  
6 . 00 . +\$!56!/& ( . , 40!8&5, !\* . 2\$;!

## Exercises

Y \* 7\$!8&5!# . 2\$! - . \* . +\$4!/&!S \* 4!8&5, !6\$'2)7!W&&, ! . \* 4!6, . 7/7\$4!65'') \* +!/#\$! - 507'\$!56! . 0!  
/#&5+#!) \* ! . !) \* \$!&, !& \* ! . !6)\$7\$!&%!0/, ) \* +3!/, 8! . \* 4!#&'4!/#\$! - 507'\$! . !/#\$!/&6!%&, !OZ!0\$7& \* 403!  
/#\$ \* !, \$' . 1!%&, !P!0\$7& \* 40; ! T\$6\$ . !/#)0!56!/&!OZ!/) - \$0!)% ! . 9'\$; !<! \* &/3!4&!)/! . 0!&/%\$ \* ! . 0!8&5!7 . \* !  
. \* 4!95)'4!56!/&!OZ!0\$7& \* 40!OZ!/) - \$0;!

" # \$0\$!7 . \* !9\$!4& \* \$!\$)/#\$, !0//) \* +!&, !0/ . \* 4) \* +; ! " , 8! . \* 4!4&!/#\$0\$! ( # \$ \* !8&5! . , \$! \* &!9508!&, !  
4&) \* +!0& - \$/#) \* +!\$'0\$;!

## Bladder retraining

<!)0!2\$, 8! \* . /5, . !/&!%\$ \$!/#\$! \* \$ \$4!/&!, 50#!/&!/#\$!/&)'\$! /5, +\$ \* /'8; ! I & ( \$2\$, 3!98!4&) \* +!/#)0!8&5!  
. , \$!) \* 7, \$ . 0) \* +!/#\$! \* \$ \$4!/&!6 . 00!5,) \* \$! - &, \$!&/%\$ \* ! ( #)7#!7 . \* !7 . 50\$!5, +\$!) \* 7& \* /) \* \$ \* 7\$;!

" # \$! [5, +\$!%\$ \$] \* +! - . 8!9\$! . !0) + \* !8&5, !9' . 44\$, !)0!S'') \* +3!95!/#)0!7 . \* !+&! . ( . 8!)%!8&5!7 . \* !  
'\$ . , \* !/&!)+ \* &, \$!)/;!

### How to control the urge :

<%!0.%\$!/4&!0&3!0/. \*4!&,!0)/!0/)'!A - .89\$!&\*!/#\$!\$4+\$!&%!/#\$!7#.) ,B;!

" .=\$! .!7&56'\$!&%!4\$\$6!9,\$ ./#0!\$16. \*4)\*+!8&5,!7#\$0/! . \*4!0/& - .7#3!95/! \* &/!8&5,!' & (\$,! /5 - - 8;!

T\$ - \$ - 9\$,!8&5,!9' .44\$,!7. \*!#&'4!56!/4!0!6)\*!/AO@Q! .!)/,\$B!&%!5,)\*\$!7& - %&,/. 9'8! . \*4!S''0!2\$,8! 0' & ('8!AOMQ - '0!6\$,! - ) \*5/\$B;!

R : 5\$\$D\$!8&5,!6\$'2)7!W&&,! - 507'\$!%&,!. 9&5!/QZ!0\$7& \*40;!" #)0!7. \*!#\$'6![0 ( )/7#!off!/#\$! 9' .44\$,!0)+\* . '0!/&/#\$!9,.) \*;!

Y \*7\$!8&5!# .2\$!+.) \*\$4!7&\*/,&'3! ( . '=!/4!/#\$!/&)'\$! . /! . ! \* & , - . '!6. 7\$;!<%!/#\$![5,+ \$!%\$\$)' \*+! , \$/5, \*03!0/ . \*4!0/)'!A)%!0.%\$!/4&!0&B! . \*4!,\$+.) \*!7&\*/,&'!;

Y \*7\$!8&5!# .2\$! - .0/\$,\$4!/!)03!8&5!7. \*!/#\$ \*!) \*7,\$. 0\$!/#\$!6\$,) &40!&%!/) - \$!/&! ( . )/!8\$&492TD[ ( " - - 8;!T

e . 0 ! ` \$ 2 & \* ! H ! f , . \* = ' 8 \* ! I & 50 \$ ! R / ! " # & - . 03 ! e 1 \$ / \$ , ! " \$ ' a ! ZOLbQ ! QZdN ] d !

## F r her informa ion

? . / # S \* 4 \$ , ! " \$ . - ! !  
" \$ ' a ! ZOQ ] O ! LOLb ] P !

!

### PALS

" # \$ ! ? . / ) \$ \* ! / F 42 ) 7 \$ ! . \* 4 ! J . ) 0 & \* ! R \$ , 2 ) 7 \$ ! A ? F J R B ! \$ \* 05 , \$ 0 ! / # . / ! / # \$ ! \_ I R ! ) 0 / \$ \* 0 ! / & !  
6 . / ) \$ \* / 03 ! , \$ ' . / ) 2 \$ 03 ! 7 . , \$ , 0 ! . \* 4 ! % , ) \$ \* 403 ! . \* 0 ( \$ , 0 ! : 5 \$ 0 / ) & \* 0 ! . \* 4 ! , \$ 0 & ' 2 \$ 0 ! 7 & \* 7 \$ , \* 0 ! . 0 !  
: 5 ) 7 = ' 8 ! . 0 ! 6 & 00 ) 9 \$ ; ! < % ! 8 & 5 ! # . 2 \$ ! . ! : 5 \$ , 8 ! & , ! 7 & \* 7 \$ , \* ! 7 . " ! ZOQ ] O ! LONZbZ ! & , ! \$ - . ) !  
\* 4 # / ; 6 . ' 0 h \* # 0 ; \* \$ / ; ! E & 5 ! 7 . \* ! . ' 0 & ! 2 ) 0 / ! / # \$ ! ? F J R ! . \* 4 ! < \* % & , - . / ) & \* ! U \$ \* / , \$ ! \* ! 6 \$ , 0 & \* ! . / !  
\_ & , / # ! ` \$ 2 & \* ! ` ) 0 / , ) 7 / ! I & 06 / . ' 3 ! V . , \* 0 / . 6 \$ ; ! !

## Have our sa

\_ & , / # \$ , \* ! ` \$ 2 & \* ! I \$ . ' / # 7 . , \$ ! \_ I R ! " , 50 / ! . ) - 0 ! / & ! 6 , & 2 ) 4 \$ ! # ) + # ! : 5 . ' ) / 8 ! 0 \$ , 2 ) 7 \$ 0 ; ! I & ( \$ 2 \$ , 3 !  
6 ' \$ . 0 \$ ! / \$ ' ! 50 ! ( # \$ \* ! 0 & - \$ / # ) \* + ! 7 & 5 ' 4 ! 9 \$ ! ) - 6 , & 2 \$ 4 ; ! < % ! 8 & 5 ! # . 2 \$ ! . ! 7 & - - \$ \* ! / & , ! 7 & - 6 ' ) - \$ \* ! /  
. 9 & 5 ! . ! 0 \$ , 2 ) 7 \$ ! & , ! / , \$ . / - \$ \* / 3 ! 6 ' \$ . 0 \$ ! , . ) 0 \$ ! 8 & 5 , ! 7 & - - \$ \* / 0 ! ( ) / # ! . ! - \$ - 9 \$ , ! & ! 0 / . % ! & , ! / # \$ !  
? F J R ! / \$ . - ! ) \* ! / # \$ ! % , 0 / ! ) \* 0 / . \* 7 \$ ; ! !

[ U . , \$ ! Y 6 ) \* ) & \* ! \ 7 & - - \$ \* / 0 ! % & , - 0 ! . , \$ ! & \* ! . " ! ( . , 40 ! & , ! & \* ) \* \$ ! . / ! ( ( ; 7 . , \$ & 6 ) \* ) & \* ; & , + ; 5 = ; !

!

\_ & , / # \$ , \* ! ` \$ 2 & \* ! I \$ . ' / # 7 . , \$ ! \_ I R ! " , 50 / !  
T . ' \$ ) + # ! ? . , = 3 ! V . , \* 0 / . 6 ' \$ !  
` \$ 2 & \* ! e g L O ! N X V !  
" \$ ' ; ! Z O Q ] O ! L Q Q P ] ] !  
( ( ( ; \* & , / # 4 \$ 2 & \* # \$ . ' / # ; \* # 0 ; 5 = !

I ' A 5 , < " , ( ' B " 75 ( ' C " # % < ; # , " " ACD ' E , ) 3 !  
E < 43 % " # \$ " & ' 8 # 3 ' 9 " 34 H ( " 9 ' + G ' % < " " J 5 \* \* ) ( 4 ; # 45 ( 3 ' B " K # , & \* " ( & !  
E " % ' > / = M / ' ? / ? . M > ' ! " \* # % - ' ( 9 < & ! ; 5 ( & # ; & ) 3 N ( < 3 L ( " & !