

O LE A LE FOLA O LE PELEVIKI (PELVIC)?



O le fola o le peleviki o maso alalo ia e sau mai i le ponaivi (pubic bone) i luma ane o le taga-vai e o'o atu i le ponaivi o le si'usi'u i tua (coccyx) ma iai loa le fola o le peleviki. O le fa'alagolagomaga lea o totoga o le peleviki (taga-vai, fa'aautagata ma le ga'au).

- O se peleviki o malosi maso alalo (fola) e fesoasoani lea i le taga-vai (bladder) ga'au ma le fa'aautagata (womb).
- O se peleviki o malosi maso alalo (fola) e fesoasoani i le tapunia o le ala-vai mai le taga-vai, ma le ala feau ia aua ne'i sisina pe sau ai se feau. O le a fesoasoani fo'i i le fa'a alu ese mai o le feau lata ma le feau mamao pe a fa'avaivai.
- O se peleviki o malosi maso alalo (fola) o le a fesoasoani fo'i i taimi o feusuaiga i ou lagona fa'agae'etia e maua ai.

MEA E MAFUA AI ONA VAIVAI MASO ALALO (FOLA) O LE PELEVIKI

- Ma'itaga
- Ua e fanau
- O'ono e fai le feau-lata po'o le feau mamao
- Manava mamau
- Si'isi'i o mea mamafa
- Tale (faifai pea) ona o le ulaula tapa'a po'o le sela
- Mamafa o le tino (lapo'a)
- Le lava le malosi

O NI FESOASOANI

- Saili le fesoasoani mai se foma'i mo lou tale fa'aumiumi lena o iai
- Taumafai ia tumau lou mamafa i le mamafa e tatau ona iai mo lou soifua maloloina, lou mauuluga ma lou matua
- Fa'amasani lou ga'au i masaniga lelei (Vaai ia le pepa o le "Masaniga lelei mo le fa'amalosia o le ga'au)
- E tatau ona e fa'atali mo le 3-6 masina a'o faia fa'agaoioiga (koleni) o maso alalo (fola) o le peleviki ina ia malolosi ma fa'aleleia

O le mea sili ona lelei o le saili lea o se fesoasoani mai se tagata poto fa'apitoa (physiotherapist) i le pulea o le taofia o le feau-lata, mo le faia lea o se polokalame talafeagai ma oe. Atonu e aoga fa'agaoioiga o maso alalo (fola) o le peleviki i a'i latou o fai fa'agaoioiga o le taga-vai (vaai le pepa o fa'agaoioiga o le taga-vai)

E FA'APEFEA ONA SAILI SE FESOASOANI

E iai latou ua a'oa'oina fa'apitoa i le soifua maloloina e mafai ona fesoasoani i le fa'afitauli o lau taga-vai (bladder). Fesili i lau foma'i (GP) mo se fautuaga po'o le telefoni mai le helpline - New Zealand

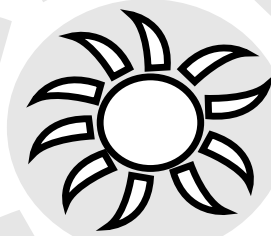
ASIASI MAI I LE MATOU WEBSITE <http://www.continence.org.nz>

Mo ni fa'afesili

BLADDER HELPLINE Telefoni le 0800 650 659

po'o le tusi mai
National Office
PO Box 1064
Hereford Street
Christchurch
Imeli:andrea@continence.org.nz

Executive Officer
P O Box 270
Drury 1750
Imeli:jan@continence.org.nz



O LE FA'AGAOIOIGA O MASO ALALO (FOLA) O LE PELEVIKI I FAFINE

Pelvic Floor
Muscle Training
in Women

Samoaan

