

Good Morning! Buenos Dias!





Introduction to Digital Equity & Literacy

A central diagram with the text "Digital Equity MAP" in a large, bold, blue font. The text is surrounded by several blue diagonal lines radiating outwards. Six dashed orange arrows point from the central text to six surrounding orange rounded rectangular boxes, each containing a category name and a list of bullet points.

Digital Equity MAP

Access to Technology

- Helping residents to gain access to technology devices such as smartphones, tablets, laptops & computers.

Educational Opportunities

- Residents can pursue education or earn certificates online without difficulty.

Affordability

- Ensure community members are able to have reliable, affordable internet.

Digital Literacy

- Ensure residents have the knowledge & skills to access technology & digital tools.

Broadband Infrastructure

- Building up broadband in East Harris County enables residents to have access to WiFi & Internet.

Privacy & Security

- Community members are taught how to protect themselves & their personal information online.

DIGITAL EQUITY & LITERACY

- THE GOAL FOR **EAST HARRIS COUNTY EMPOWERMENT COUNCIL** IS TO HELP CLOSE THE DIGITAL DIVIDE IN EAST HARRIS COUNTY BY PROVIDING RESOURCES, TECHNOLOGY & ACCESS TO COMMUNITY MEMBERS.





suviida
healthcare

Meet your Pelvic Floor Muscles

Presented by:

Michelle Jernsletten, PT, MPT, Board-Certified in Women's Health.

Pelvic Health Therapist

HOUSTON
Methodist[®]
BAYTOWN HOSPITAL

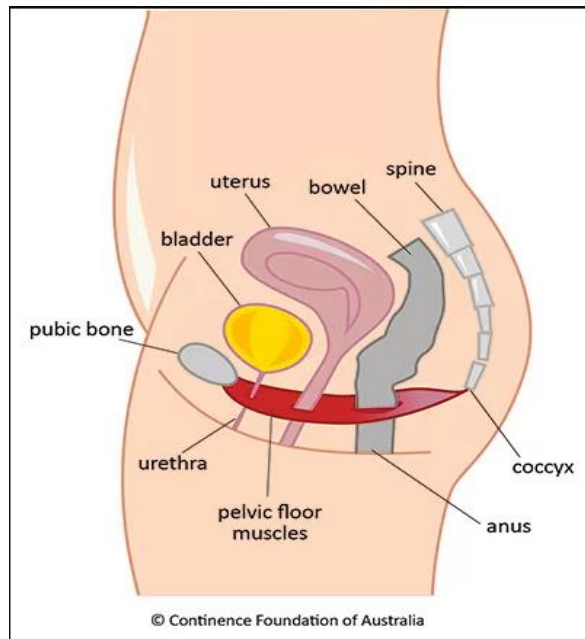
Objectives

- Learn about the pelvic floor muscles.
- Recognize when you can benefit from a consultation with a Pelvic Health therapist.
- Recognize the relationship of coordinating your breathing with exertional activities.
- Learn some tips to promote healthy bladder habits.
- Learn some tips to promote bowel habits.

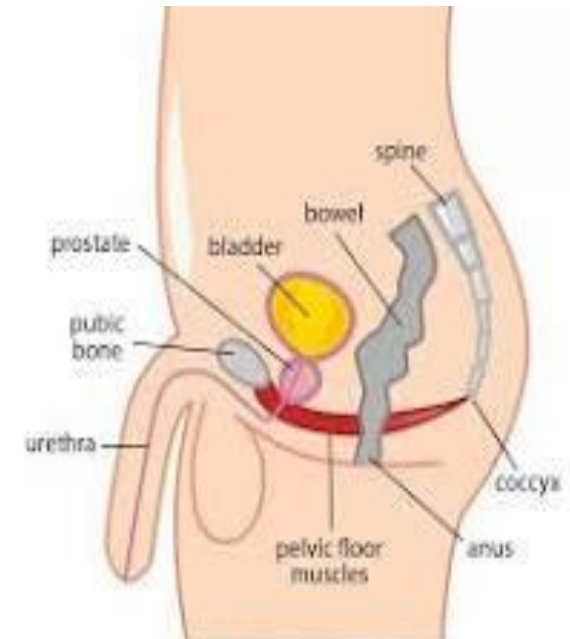
- Aprender sobre los músculos del suelo pélvico.
- Reconocer cuándo puede beneficiarse de una consulta con un terapeuta de salud pélvica.
- Reconocer la relación entre la coordinación de la respiración y las actividades de esfuerzo.
- Aprender algunos consejos para fomentar hábitos saludables en la vejiga.
- Aprender algunos consejos para fomentar los hábitos intestinales.

Pelvic Floor Anatomy

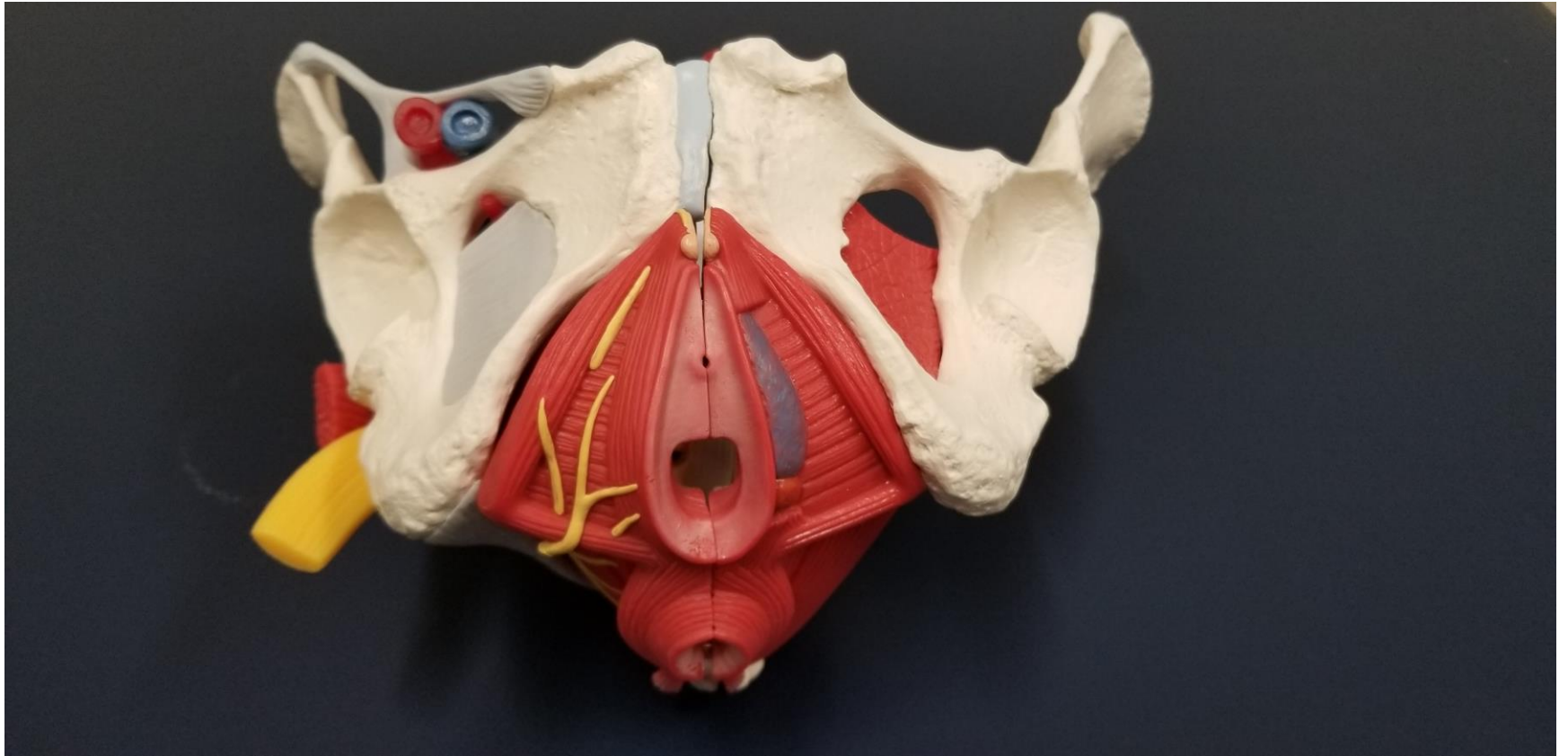
Female Pelvic Floor



Male Pelvic Floor



Pelvic Floor



Pelvic Floor – The 5 “S”

The 5 S's of pelvic floor function are:

- **SUPPORT:** The pelvic floor muscles support the bladder, rectum, and uterus against gravity and abdominal pressure.
- **SPHINCTER:** The pelvic floor muscles control the opening of the bladder and rectum. The muscles tighten when you cough, sneeze, laugh, or make a quick movement, preventing urine and feces from leaking out.
- **SEXUAL:** The pelvic floor muscles relax for penetration and contract for orgasm.
- **STABILITY:** The pelvic floor muscles fix the trunk with extremity movements.
- **SUMP PUMP:** The pelvic floor helps the circulatory system get lymphatic fluid from the legs back to the heart.

Las 5 funciones del suelo pelvico son :

- **APOYO:** Los músculos del suelo pélvico sostienen la vejiga, el recto y el útero contra la gravedad y la presión abdominal.
- **ESFINTER:** Los músculos del suelo pélvico controlan la apertura de la vejiga y el recto. Los músculos se tensan al toser, estornudar, reír o hacer un movimiento rápido, impidiendo la salida de orina y heces.
- **SEXUAL:** Los músculos del suelo pélvico se relajan para la penetración y se contraen para el orgasmo.
- **ESTABILIDAD :** Los músculos del suelo pélvico fijan el tronco con los movimientos de las extremidades.
- **BOMBA DE SUMP:** El suelo pélvico ayuda al sistema circulatorio a llevar el líquido linfático desde las piernas hasta el corazón.

Pelvic Floor Dysfunction

- Pelvic Floor Dysfunction refers to conditions possibly caused by weak, tight, or uncoordinated pelvic floor muscles.
- Pelvic Floor Dysfunction can cause urinary/fecal incontinence, constipation, pelvic organ prolapse, pelvic and low back pain, and sexual problems.

Disfunción del suelo pélvico

- La disfunción del suelo pélvico se refiere a las afecciones posiblemente causadas por músculos del suelo pélvico débiles, tensos o descoordinados. La disfunción del suelo pélvico puede causar incontinencia urinaria y fecal, estreñimiento, prolapso de órganos pélvicos, dolor pélvico y lumbar y problemas sexuales.

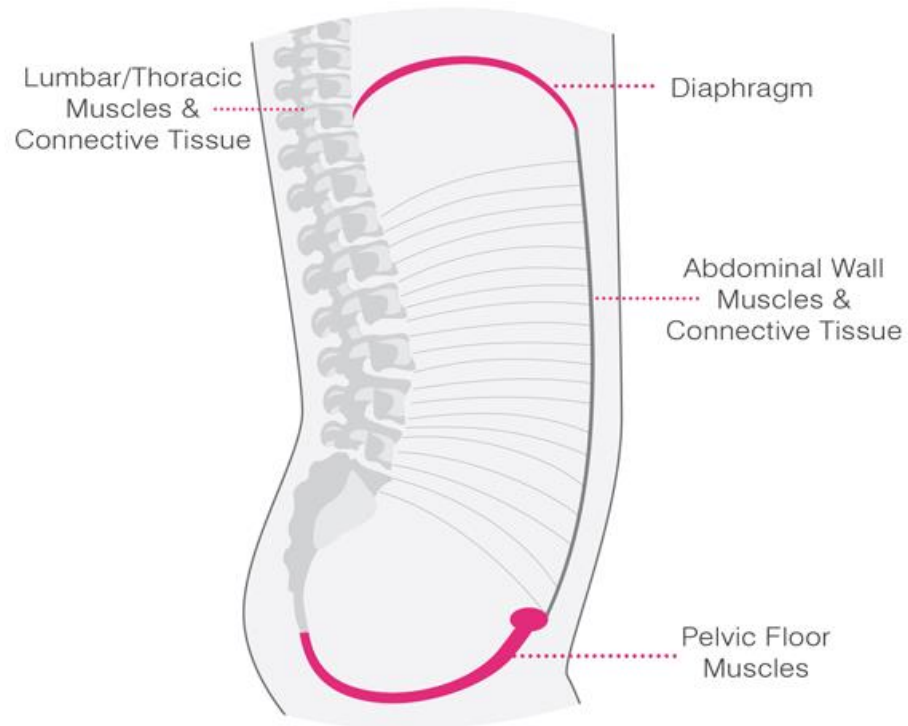
I laughed. I leaked.



- Educate and train on pelvic floor awareness.
- Restores strength and coordination of pelvic floor muscles.
- Restores postural dysfunction and skeletal alignment.
- Educate and train on coordination of diaphragmatic breathing and pelvic floor movement.

- Educa y entrena en la conciencia del suelo pélvico.
- Restaura la fuerza y la coordinación de los músculos del suelo pélvico.
- Restaura la disfunción postural y la alineación esquelética.
- Educar y entrenar en la coordinación de la respiración diafragmática y el movimiento del suelo pélvico.

Breathing Relevance



Core Activation: The 'Expansion and Compression' cycle of the Core driven by the breath

www.burrelleducation.com

©Burrell Education 2012

Understanding the movements of the pelvic floor can help with efficient bodily functions.

- Contract
- Relax or Lengthen

Comprender los movimientos del suelo pélvico puede contribuir a la eficacia de las funciones corporales.

- Contraer
- Relajar o alargar

A. Constipation

- Pelvic floor muscles need to lengthen for defecation.
- Pelvic floor muscles need to contract to prevent fecal leakage.

B. Urinary Urgency

- Pelvic floor muscles need to receive signals from the brain to be relaxed.

A. Estreñimiento

- Los músculos del suelo pélvico deben alargarse para defecar.
- Los músculos del suelo pélvico deben contraerse para evitar las pérdidas fecales.

B. Urgencia urinaria

- Los músculos del suelo pélvico necesitan recibir señales del cerebro para estar relajados.

C. Urinary Incontinence

- Pelvic floor muscles need to learn to pre-activate prior to loading it with “stressful” activity.
- Pelvic floor muscles need to have enough strength to prevent leakage.

D. Sexual Intimacy

- Pelvic muscles need to lengthen for sexual activity.
- Pelvic muscles need to contract to increase blood flow for penile erection.

C. Incontinencia urinaria

- Los músculos del suelo pélvico necesitan aprender a preactivarse antes de cargarlos con una actividad «estresante».
- Los músculos del suelo pélvico necesitan tener suficiente fuerza para evitar las pérdidas.

D. Intimidad sexual.

- Los músculos pélvicos deben alargarse para la actividad sexual.
- Los músculos pélvicos deben contraerse para aumentar el flujo sanguíneo para la erección del pene.

Bladder Habits

- **Bladder Capacity-** The average bladder can hold about 2 cups of urine before it needs to be emptied. Avoid going to the toilet more often than every 2 hours especially if you are having leakage or urgency. Retraining the bladder and spacing fluid intake can improve urgency.
- **Nocturia-** This is affected by the voiding schedule during the day. The presence of swelling in your lower legs also affects nocturia. So, management with appropriate compression management, with consultation with a physician, is a way to sleep through the night. 😊
- **Urinary Urgency-** An urge is a signal that one feels as the bladder stretches with urine. They are not commands but merely signals. Strategies include: distraction, breathing, raising heels.
- **Relaxed Voiding-** Take your time when emptying your bladder. Feet flat on the floor. Double Voiding.
- **Fluid Intake-** Not drinking enough can irritate your bladder and cause constipation. Certain fluids irritate the bladder.

Bladder Habits

- **Capacidad de la vejiga:** la vejiga media puede contener unos 2 vasos de orina antes de tener que vaciarse. Evita ir al baño con una frecuencia superior a dos horas, sobre todo si tienes pérdidas o urgencia. Reentrenar la vejiga y espaciar la ingesta de líquidos puede mejorar el tenesmo vesical.
- **Nocturia:** se ve afectada por el horario miccional durante el día. La presencia de hinchazón en la parte inferior de las piernas también afecta a la nocturia. Por lo tanto, el manejo con compresión adecuada, con consulta a un médico, es una forma de dormir toda la noche.
- **Urgencia urinaria:** Una urgencia es una señal que se siente cuando la vejiga se llena de orina. No son órdenes, sino simplemente señales. Las estrategias incluyen: distracción, respiración, levantar los talones.
- **Vaciado relajado:** Tómese su tiempo cuando vacíe la vejiga. Pies apoyados en el suelo. Vaciado doble.
- **Ingesta de líquidos:** No beber lo suficiente puede irritar la vejiga y provocar estreñimiento. Ciertos líquidos irritan la vejiga.

- Establish a routine.
- Eat at the same time and the same amount.
- Take appropriate fiber amount- 25-30 g a day.
- Do not strain.
- Old stool is hard stool.
- Normal bowel activity: 3x/day to every 2 days

- Establezca una rutina.
- Comer a la misma hora y la misma cantidad.
- Tomar la cantidad adecuada de fibra: 25-30 g al día.
- No haga esfuerzos.
- Las heces viejas son duras.
- Actividad intestinal normal: de 3 veces al día a cada 2 días.

Points to Remember

- Diaphragmatic breathing is an important first aid.
- Exhale with exertion to avoid intra-abdominal pressure.
- Your thoughts affect your pelvic activity. When you recognize this, step out of the box, and re-set.
- Understanding your pelvic floor will help you be in control.
- Losing control of urine is not a normal part of aging.
- It is not healthy to be constipated and straining puts undue stress on your pelvic muscles.

Points to Remember

- La respiración diafragmática es un primer auxilio importante.
- Exhala con el esfuerzo para evitar la presión intraabdominal.
- Tus pensamientos afectan a tu actividad pélvica. Cuando lo reconozcas , sal de la caja y reconfigúrate.
- Comprender tu suelo pélvico te ayudará a tener el control.

Points to Remember

- Perder el control de la orina no es una parte normal del envejecimiento.
- Estar estreñida no es saludable y el esfuerzo ejerce una presión excesiva sobre los músculos pélvicos.

Questions



References

- Bo, [et.al.](#) Evidence-based Physical Therapy for the Pelvic Floor. Elsevier.2015
- Carriere, Beate. Fitness for the Pelvic Floor. Thieme 2002
- Coursework: Herman and Wallace Pelvic Education
- Coursework: American Physical Therapy Association
- Journal: Journal of Women's Health Physical Therapy

HOUSTON
Methodist[®]
BAYTOWN HOSPITAL