

Návod na používání
zdravotnického prostředku
Aniball

Návod na používanie
zdravotníckeho
prostriedku **Aniball**

Instrukcja użycia
urządzenia medycznego
Aniball

Aniball gyógyászati
segédeszköz használatához

Ani³all®

CE

CZ OBSAH

1. Určený účel 3
2. Kontraindikace 3–4
3. Bezpečnostní opatření k používání 4–6
4. Předporodní příprava s Aniballem 7–10
5. Cvičení s Aniballem po šestinedělí ke zpevnění pánevního dna pro prevenci inkontinence 10–15

SK OBSAH

1. Určený účel 16
2. Kontraindikácie 16–17
3. Bezpečnostné opatrenia pri používaní 17–19
4. Předporodní příprava s Aniballem 20–23
5. Cvičení s Aniballem po šestonedelí k spevneniu panvového dna pre prevenciu inkontinencie 23–28

PL SPIS TREŚCI

1. Przeznaczenie produktu 29
2. Przeciwwskazania wykorzystania 29–30
3. Zalecenia dotyczące bezpiecznego użytkowania produktu 30–33
4. Przygotowanie do porodu z produktem Aniball 33–36
5. Ćwiczenie za pomocą Aniballa wzmacniające dno miednicy po okresie 6 tygodni po porodzie (po połogu) 37–42

HU TARTALOMJEGYZÉK

1. Az Aniball rendeltetészerű használatá 43
2. Ellenjavallatok az Aniball használatára 43–44
3. Az Aniball biztonságos használatára vonatkozó utasítások 44–46
4. Az Aniball használatá a szülés előtt felkészülés során 47–50
5. Gátizom-erősítő gyakorlatok az Aniball-lal a szülés utáni hetedik héttől az inkontinencia megelőzésére 50–55

ANIBALL je zdravotnický prostředek (dále také jako „pomůcka“ nebo „balonek“) pro trénink vědomé relaxace (uvolnění) a aktivace (stažení) svalů pánevního dna dospělé ženy. Balonek pomáhá objevit pánevní dno a zjistit, jak s ním efektivně pracovat v kontextu s dechem.

1. URČENÝ ÚČEL

Aniball je určen pro předporodní přípravu, prevenci poranění hráze a stresové inkontinence moči.



Prosím, přečtěte si pozorně následující instrukce!

2. KONTRAINDIKACE

Použití balonku Aniball je limitováno zdravotním stavem ženy. K posouzení vhodnosti cvičení a zvážení kontraindikací konzultujte použití zdravotnické pomůcky s lékařem, fyzioterapeutem nebo porodní asistentkou.

Aniball nepoužívejte při:

- rizikovém těhotenství
- jakémkoliv zánětu pochvy (infekčním či neinfekčním)
- jakémkoliv poševním krvácením
- výskytu kondylomat nebo jiné infekční patologie v pochvě nebo v oblasti vchodu poševního
- poranění pochvy
- jakémkoliv zánětu močového měchýře
- prolapsu dělohy
- genitálním herpesu
- prekancerózách a nádorových patologiích děložního čípku, pochvy nebo zevního genitálu
- šestinedělí po porodu a v prvních šesti týdnech po gynekologických zákrocích a operacích (včetně laserového ošetření genitálu)

CZ

SK

PL

HU

CZ **Zvláštní opatření a cvičení po konzultaci s lékařem je třeba v následujících případech:**

SK

PL

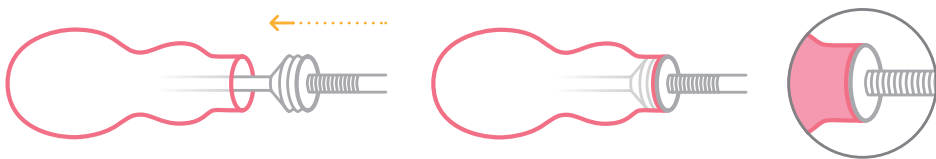
HU

- přítomnost varixů v pochvě a na zevním genitálu
- nízko uložená placenta
- snížená citlivost pochvy a zevního genitálu (neurologická onemocnění, užívání léků proti bolesti, abusus alkoholu a drog)
- po přeléčeném zánětu pochvy (krátce přetrvává křehkost pochvy)
- po operacích pochvy (jizvy mohou negativně ovlivnit pružnost pochvy)
- lichen sclerosus zevního genitálu (chronické kožní onemocnění)
- nádorové onemocnění v pánevní oblasti

Jakákoliv závažná nežádoucí příhoda, ke které došlo v souvislosti s pomůckou, by měla být hlášena výrobcí a příslušnému orgánu členského státu, v němž je uživatel usazen.

4 **3. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ K POUŽÍVÁNÍ**

- Před prvním a po každém následujícím použití silikonový balonek důkladně omyjte pH neutrálním mýdlem bez obsahu olejů, nejlépe ve vodní lázni po dobu 1–2 minut (teplota vody min. 40 °C) a opláchněte pod tekoucí vodou. Následně doporučujeme dezinfekci balonku přípravkem, který je vhodný na lékařský silikon. Při dezinfekci balonku postupujte dle pokynů výrobce. Nebo balonek vyvařte ve vroucí vodě po dobu alespoň 5 minut. Nechejte oschnout na čistém a hladkém povrchu. Poté můžete balonek nasadit na plastovou redukci. Balonek na redukci přiléhá poměrně těsně, přesto je možné jej z redukce kdykoliv sundat a opětovně nasadit.



- Po každém použití je nutné balonek důkladně omýt pH neutrálním mýdlem bez obsahu olejů, opláchnout pod teplou tekoucí vodou, dezinfikovat vhodným přípravkem a uložit do (originální) taštičky.

- Pokud je pauza mezi cvičením delší než 5 dní, doporučujeme před následujícím použitím balonek znovu omýt a dezinfikovat nebo vyvařit.
- V případě pochybností nad výběrem vhodného mýdla a dezinfekce navštivte náš web: **www.aniball.cz**
- Před prvním zavedením balonku do pochvy je nutné ověřit jeho neporušenost a správnou funkčnost nafouknutím pomocí pumpičky na cca 20 stisknutí. **Tuto kontrolu proveďte před každým použitím! Nikdy nepoužívejte pomůcku při jakémkoliv poškození nebo známkách degradace materiálu! V případě poškození balonku lze zakoupit náhradní díl.**
- Pro komfortní a bezpečné zavedení balonku doporučujeme zvlhčit povrch balonku, a to **výhradně pomocí lubrikantů na vodní bázi určených k vnitřnímu použití (styku se sliznicí). Nepoužívejte přípravky nebo kondomy, které obsahují oleje!** V případě použití olejů nebo olejových lubrikantů by totiž mohlo dojít k poškození silikonu a prasknutí balonku. Takové poškození nebude v případě reklamace posuzováno jako vada výrobku.
- Pokud před tréninkem svalů pánevního dna provádíte jakoukoli masáž hráze, používejte k tomu výhradně lubrikační gel na vodní bázi, nikoliv masážní olej.
- Cvičení s Anibalem před porodem je doporučeno nejdříve od **ukončeného 36. týdne těhotenství až do porodu.**
- **Nikdy necvičte přes bolest ani cvičením bolest záměrně nevyvolávejte. Bolest není známkou správného cvičení. Co však cítit můžete, je příjemný tah z protažení nebo svalová aktivace.**
- **Při předporodní přípravě s Anibalem není nutné zvětšovat velikost balonku za každou cenu.** Z klinických dat vyplývá, že pro efektivní prevenci porodního poranění hráze je dostačující dosáhnout obvodu balonku **25 cm (cca 10 stisků).** **Tento obvod doporučujeme nepřekračovat, aby nedošlo k poranění!**
- **Balonek by z pochvy nikdy neměl vyklouznout příliš rychle, proto jej raději přidržujte za plastový krček.** Rychlé vyklouznutí značí ztrátu kontroly a mohlo by dojít k poranění.
- Při výrazném a nepřiměřeném pocitu tlaku a napětí v podbřišku cvičení přerušete nebo rovnou ukončete.
- Během cvičení bývá častou chybou **vtahování pupíku** směrem dovnitř do břicha či **stahování hýžďových svalů** směrem k sobě. Takové nevhodné náhradní stereotypy brání skutečné hluboké aktivaci pánevních svalů.
- Při oplachování balonku se pumpička s ventilem nesmí namočit, mohlo by dojít k jejímu poškození.

CZ

SK

PL

HU

5

CZ

SK

PL

HU

- Po každém mytí nechte balonek řádně oschnout.
- Pomůcku skladujte samostatně v originální taštičce na suchém místě a nevystavujte sálavému teplu, slunečnímu záření!
- Zamezte kontaktu pomůcky s ostrými předměty.
- Nepoužívejte ve vodě.
- Pomůcku je nutné uchovávat mimo dosah dětí.
- Z bezpečnostních a hygienických důvodů je pomůcka určená k používání výhradně jednou osobou!

V případě jakýchkoliv otázek, problémů nebo návrhů nás neváhejte kontaktovat na info@aniball.cz. Vždy jsme tu pro vás a rádi pomůžeme.

ANIBALL

Určený účel

6

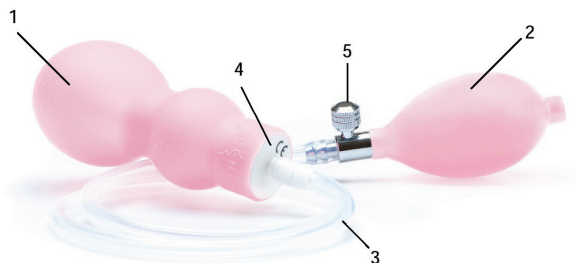
Zdravotnický prostředek Aniball je určen k předporodní přípravě, prevenci poranění hráze a stresové inkontinence moči.

Vlastnosti

Aniball je osvědčená zdravotnická pomůcka, která účinným způsobem napomáhá nácviku vědomého uvolnění pánevního dna v kontextu s dechem bez násilného tlačení, umožňuje vyzkoušení vhodné porodní polohy a pocitu tlaku, pozitivně stimuluje poševní svalstvo a zlepšuje elasticitu hráze během předporodní přípravy. Výsledkem je usnadnění vypuzovací fáze novorozence, čímž napomáhá předcházet natržení či nastřížení hráze. Používání pomůcky po šestinedělí přispívá k posílení svalstva pánevního dna, což vede k omezení inkontinence v pozdějším období.

Skládá se z:

1. nafukovacího balonku z lékařského silikonu
2. mechanické pumpičky
3. hadičky
4. spojovací redukce
5. dvousměrného ventilu



4. PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA S ANIBALLEM

CZ

SK

PL

HU

Informace před cvičením

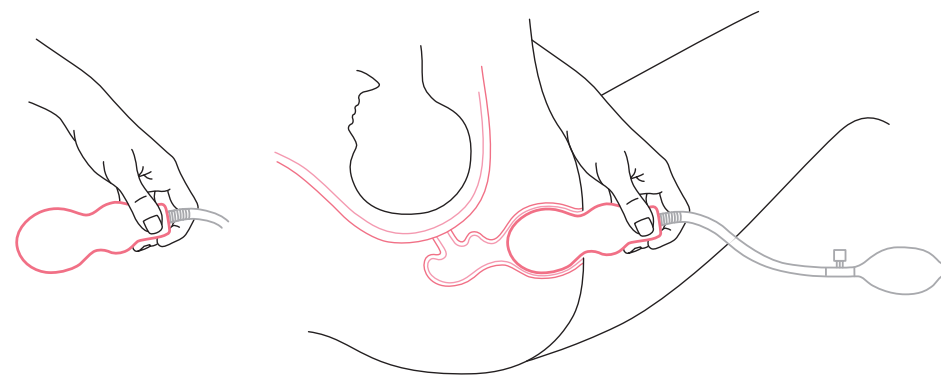
Zdravotnickou pomůcku Aniball je možné začít používat od **ukončeného 36. týdne těhotenství**. Pro samotné cvičení si vyhradte přibližně 15–30 min. denně. Tato doba i frekvence cvičení jsou pouze orientační, každá žena vyžaduje individuální čas pro správné uvolnění. Na začátku cvičení **zaujměte polohu, která Vám nejvíce vyhovuje** (vleže na zádech s mírně pokrčenými koleny, v kleku, vleže na boku, ve stoje, v podřepu, ...). Porod v poloze, ve které se vaše tělo cítí nejkomfortněji, je zpravidla nejbezpečnější.

Zavedení balonku

Zaujměte polohu, kterou jste si podle předchozího odstavce vybrala. Zůstaňte klidná a uvolněná. I během samotného cvičení se snažte zůstat uvolněná, bez křečovitého zatínání svalů krku, paží a rukou či hýždí. Schopnost zůstat klidná a uvolněná (nejen během následujícího přípravného cvičení, ale i během porodu) významně pozitivně ovlivní celý proces vypuzování.

Silikonový balonek před zavedením můžete na 1–2 stisky pumpičky nafouknout, aby balonek získal určitý odpor. Je také možno zavést balonek úplně vyfouklý. Pro komfortní a bezpečné zavedení doporučujeme zvlhčit povrch balonku, a to výhradně pomocí lubrikantů na vodní bázi určených k vnitřnímu použití (viz. **Bezpečnostní opatření**). Nyní uchopte balonek za plastový krček a zaveďte jej větší zaoblenou částí dovnitř do pochvy.

7



Baloněk již máte bezpečně zavedený uvnitř pochvy a pokud nevyvolává bolest či jiné nepříjemné pocity, můžete začít s jeho nafukováním. K nafukování slouží pumpička s venti-

lem na konci hadičky. Během nafukování dochází ke zvětšování objemu balonku a narůstání tlaku uvnitř pochvy (tento tlak je vyvolán opíráním balonku o stěnu pochvy, protažením okolní svaloviny a působením na oblast vaší hráze). Podobný tlak ucítíte také během porodu.

Jak moc balonek nafouknete je opět velmi individuální. Při prvním cvičení však buďte střední a **zvolte maximálně 5 stisků** nafouknutí (myšleno dohromady včetně stisků, které jste provedla před zavedením). Při dalších cvičeních můžete počet stisků postupně navyšovat, avšak vždy s respektem k vlastnímu tělu a nikdy ne přes bolest. **Kdykoliv se vám bude velikost balonku zdát velká a nepříjemná, můžete balonek pomocí ventilu upustit a zmenšit tak jeho objem.**

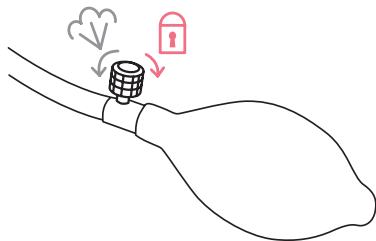
Postup při cvičení

Zůstaňte v poloze, kterou jste si pro cvičení vybrala.

1. Vědomá kontrola nad pohybem

Během prvního cvičení se naučte získat kontrolu nad pohyby balonku uvnitř pochvy. Je zde nutná dávka vědomého soustředění a koncentrace na své tělo. Balonek se totiž v závislosti na aktivitě svalů vašeho pánevního dna může uvnitř pochvy pohybovat, a to směrem ven z pochvy nebo naopak hlouběji dovnitř. Pokud svaly pánevního dna aktivně stáhnete, balonek se zanoří hlouběji, naproti tomu, pokud zvládnete tyto svaly vědomě uvolnit a povolit, dostane balonek příležitost posunout se směrem ven blíže k poševnímu vchodu. Trénink kontrolovaného pohybu směrem ven z pochvy budete potřebovat právě pro přípravu na nadcházející porod.

Můžete si nyní tuto vědomou kontrolu vyzkoušet. Pokuste se **s výdechem** balonek **stáhnout** pomocí svalů pánevního dna a vnímejte jeho pohyb (nyní by se měl posunovat dovnitř hlouběji do pochvy). Poté s nádechem svaly uvolněte (vnímejte, jak se balonek posunuje směrem ven z pochvy). Důležité je, abyste získala nad těmito pohyby kontrolu a uvědomila si, že pouze uvolněné pánevní svalstvo dovolí balonku (stejně jako dítěti) posun porodními



Kolečkem na ventilu otáčejte lehce dvěma prsty, při odporu v otáčení okamžitě zastavte, nepřetáčejte ani neutahujte, ventil je citlivý a těsní.

cestami níže směrem ven. Cílem tohoto cvičení není zatím balonek vypudit plně ven z pochvy. Celý postup vtažení balonku a jeho posun dolů opakujte 10krát.

2. Vypuzení balonku

Opět se uvolněte a přejděte postupně k samotnému vypuzení zavedeného balonku.

Využijte toho, co jste se naučila v předchozím cvičení. S nádechem tedy uvolněte svaly vašeho pánevního dna a představujte si, jak balonek vychází ven z těla **bez násilného tlačení. Cílem cvičení je vypudit balonek pouze za pomoci dechu (přesněji nádechu) a vědomé relaxace pánevních svalů.**

Při výdechu se snažte balonek pouze udržet v pozici, v jaké se ocitl po fázi nádechu, a **nevtahujte jej zpět** hlouběji do pochvy. S dalším nádechem uvolněte vaše pánevní dno a posuňte balonek opět o něco níže. Nyní už balonek kontrolovaně vypuzujete, až postupně dojde k mírnému napnutí hráze a zavedený balonek vyjde ven z pochvy. **Balonek by z pochvy neměl vyklouznout příliš rychle, proto jej raději přidržujte za plastový krček** (jako při zavádění). Rychlé vyklouznutí značí ztrátu kontroly a mohlo by dojít k poranění. I miminko bude během porodu přidržováno, proto se nestyďte si také Aniball přidržet.

Tlak, který během celého procesu vypuzování vědomě vytváříte, by měl vycházet pouze z oblasti pánevního dna. Zatínání krku, ramen, rukou, stejně jako vtahování břicha a stažení hýždí není žádoucí a značí nesprávnou funkci svalů pánevního dna při procesu vypuzování. V takovém případě je velmi dobře, že jste začala se cvičením a získala možnost se na porod lépe připravit.

3. Zvětšování balonku

Začala jste cvičit po ukončení 36. týdne těhotenství a s každým dalším dnem cvičení se blížíte termínu porodu. Je tedy vhodné zvykat si postupně na vypuzování většího obvodu balonku.

Ovšem pozor! Není nutné zvětšovat velikost balonku za každou cenu. Z klinických dat vyplývá, že pro efektivní prevenci porodního poranění hráze je dostačující dosáhnout obvodu balonku **25 cm (cca 10 stisků)**. Tento obvod doporučujeme nepřekračovat, aby nedošlo k poranění! Pokud se zvětšování obáváte, nemáte z toho dobrý pocit a vyhovuje vám aktuální menší velikost, není žádný důvod nutit se do větších rozměrů. Nejdůležitější je **vědomá kontrola nad pohyby balonku uvnitř pochvy a zvykání porodních cest na budoucí průchod dítěte.** Stejně tak v případě, že vypuzování většího rozměru balonku přináší bolest či dokonce cítíte možnost poranění okolních tkání, není důvod balonek za každou cenu zvětšovat.

CZ

Držte se pravidla, že budete cvičit vždy s takovým rozměrem, který je pro vaše tělo i pro vaši psychiku snesitelný a relativně příjemný. Nikdy se nepřemáhejte, nevystavujte vaše tělo bolesti a zranění. **Nesrovnávejte se s jinými maminkami**, které mohou být ve stejné pokročilém těhotenství. Každá z nás jsme jedinečná a naše těla mohou mít ve stejnou dobu rozdílnou hladinu hormonů nutných pro uvolnění porodních cest a přípravu tkání.

SK

PL

HU

Pro případnou kontrolu velikosti obvodu balonku můžete použít přiložený metr. Ovšem jak bylo výše řečeno, **čísla nejsou vaším cílem! Cílem je zdravá, klidná a připravená žena, která umí ovládat pánevní dno tak, aby zajistila dítěti snazší průchod s minimálním poraněním vlastního těla.**

5. CVIČENÍ S ANIBALLEM PO ŠESTINEDĚLÍ KE ZPEVNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA PRO PREVENCI INKONTINENCE

Každá žena by měla vědět, že po vaginálním porodu i císařském řezu je nutné s pánevním dnem dále pracovat. Nejenom porod, ale celé těhotenství může způsobit narušení integrity pánevního dna, které vede k závažným poruchám jeho funkce.

10

Důsledné používání balonku po šestinedělí pozitivně přispívá k navrácení správné funkce svalů pánevního dna a prevenci inkontinence. **Pokyny k používání a postup cvičení po šestinedělí naleznete níže.**

Balonek zavedený do pochvy se pomocí ruční pumpičky pohodlně nafoukne vzduchem na požadovanou komfortní velikost. Díky svému proměnlivému tvaru a velikosti se optimálně přizpůsobí individuální anatomii každé ženy. Takto zavedený balonek nesmí způsobovat bolest či jiné nepříjemné pocity. V případě, že je tlak balonku vnímán nepříjemně či bolestivě, je možné jej kdykoliv zmenšit povolením vzduchového ventilu na těle pumpičky. Lehký tlak balonku je však žádoucí k vnímání jeho polohy a odporu během cvičení. Aktivací a naopak uvolněním svalů pánevního dna totiž dochází k mírnému pohybu balonku uvnitř pochvy (směrem dovnitř pochvy a směrem ven), čímž poskytuje velmi důležitou zpětnou vazbu o kvalitě práce svalů pánevního dna.

Bezpečnostní informace

- Ženy po porodu nebo ženy trpící inkontinencí by se o individuální vhodnosti cvičení měly poradit se svým gynekologem, urologem či fyzioterapeutem.
- Pokud jste se rozhodla používat **Aniball** po porodu, mějte na paměti, že cvičit můžete

nejdříve **po skončení šestinedělí a zhojení případných porodních poranění.**

- **Během cvičení nikdy nezadržujte dech!** Kromě momentu zakašlání při nácvičku odolání zvýšenému tlaku.
- Někdy můžete cítit únavu pánevních svalů. To je v pořádku a je to pro vás signál, že cvičíte správně. Je-li únava tak velká, že již svaly nelze téměř aktivovat, nepřepínejte se a cvičení ukončete.
- **Nikdy nedovolte, abyste zavedený a současně nafouklý balonek během cvičení vypudila přímo ven z pochvy. Před vyjmutím jej doporučujeme vždy vyfouknout pomocí ventilu na minimální velikost.** Spolu s nádechem uvolněte svaly pánevního dna, balonek uchopte za plastový krček a pomalým tahem vytáhněte z pochvy, případně jej posuňte směrem ven tak, aby samovolně vyklouzl.

Doporučení k používání

- K tomu, abyste zakoupenou pomůcku efektivně využila a bylo možné zhodnotit výsledky vašeho úsilí, je důležitá pravidelnost cvičení a jistá vytrvalost. **Pravidelným tréninkem** (tj. každý den 5–15 min) dochází ke zmírnění potíží během přibližně 3 měsíců.
- Učte se ovládat svaly pánevního dna také během dne mimo cvičení s balonkem. Před zakašláním či kýchnutím si představte, že balonek opět držíte a bráníte mu vyklouznout z pochvy ven. Tato aktivace vám pomůže regulovat únik moči v zátěžové situaci. **Nikdy pánevní dno „neposilujte“ přerušováním močení! Tímto špatným postupem se zvyšuje riziko infekce močových cest a může dojít k narušení vyměšovacího reflexu, které přispívá k inkontinenci!**

Postup při cvičení

Ideálně by mělo cvičení probíhat alespoň 1x denně po dobu 5–15 minut. Všechny cviky by měly být prováděny v klidu, pomalu a co nejpřesněji vzhledem k tomuto návodu. Svaly pánevního dna procvičujte s vyprázdněným močovým měchýřem.

1. Poloha těla při cvičení

Na začátku cvičení zaujměte polohu vleže na zádech, pokrčte si kolena a opřete chodidla o zem. Chodidla rozkročte přibližně na šířku vašich kyčlí. Pokud cítíte, že je vaše hlava v záklonu, podložte si hlavu tenkým polštářem či několikrát přeloženou osušku tak, aby byla krční páteř napřímená bez záklonu hlavy. Vaše záda by měla příjemně ležet na podložce bez pocitu silného prohnutí či naopak vyhrbení beder. Ruce můžete nechat volně podél těla nebo je pohodlně položit na oblast spodního břicha.

CZ

SK

PL

HU

11

Před samotným zavedením balonku se uvolněte a nespěchejte. Pochva může být suchá a citlivá, proto pro snazší zavedení doporučujeme balonek po obvodu **navlhčit** vhodným lubrikantem viz. **Bezpečnostní opatření**. Balonek můžete nechat vyfouklý nebo jej na 1–2 stisknutí pumpičky lehce nafouknout. Poté uchopte balonek za plastový krček a zaveďte do pochvy. Pokud jste balonek zavedla nafouklý a nyní cítíte uvnitř pochvy nepříjemný tlak, můžete balonek zmenšit pomocí ventilu na konci pumpičky na komfortní velikost. Pokud jste balonek zavedla a není cítit jeho mírný odpor, potom doporučujeme pumpičkou nafouknout balonek do takové velikosti, která je pro vás příjemná a současně vnímáte mírný odpor balonku proti stěnám pochvy. Jakmile docílíte optimálního pocitu bez nepříjemných tlaků či bolestí, a přitom pocítíte lehký odpor balonku, můžete začít cvičit. Niže popsané cviky cvičte klidně a s respektem k vlastnímu tělu.

V případě, že jste unavená nebo se vám točí hlava, dejte si kdykoliv během cvičení pauzu, případně váš trénink pro dnešek ukončete. Během žádného cviku nesmíte cítit bolest.

3. Dechové cvičení

Při tomto cvičení se budete učit aktivovat a uvolňovat svaly pánevního dna ve spolupráci s vaším dechem. Nejprve váš dech lehce zpomalte a vnímejte jednotlivé nádechy a výdechy.

Nyní si spolu s nádechem představte, jak váš dech proudí přes hrudník dále dolů do oblasti břicha a podbřišku. Představujte si, že chcete vámi vdechnutý vzduch vést až do oblasti svalů pánevního dna čili do místa, kde cítíte zavedený balonek. Pokud máte dlaně položené na podbřišku či v třísech, můžete cítit narůstající vnitřní objem v této oblasti, který má za cíl jemně vytlačovat balonek ven.

Během **nádechu** učte svaly pánevního dna vědomě povolovat tak, abyste jasně cítila, jak se balonek posunuje vlivem jemného tlaku směrem dolů, jako by mířil ven z pochvy. Svaly byste však neměla uvolnit natolik, aby se balonek zcela vypudil ven z pochvy (jedná se tedy o vědomé a kontrolované pouštění).

Při každém **výdechu** se učte balonek pevně sevřít a posunout ho směrem nahoru dovnitř pochvy (v tomto případě se jedná o vědomou aktivaci pánevních svalů). Současně se vnitřní objem břišní krajiny, vytvořený předchozím nádechem, může zmenšit. Je velmi vhodné si vizualizovat, že balonek svírají stěny pochvy nikoliv zevní svěrače močové trubice či konečníku. Pokud je to pro vás jen trochu možné, nestahujte hýžďové svaly při snaze obejmout balonek a ani nevtahujte váš pupík dovnitř břicha. **Břišní krajinu nechte během výdechu uvolněnou bez zatínání** (naučte se pracovat pouze pomocí svalů vaší pánve).

Po výdechu opět pokračujte nádechem s vědomým pouštěním svalů a uvolněním stisku balonku jako v předchozím cvičení. Takto podle svého přirozeného dechového cyklu střídejte nádech (uvolnění stisku a velmi jemný posun balonku směrem dolů) s výdechem (aktivní stisk balonku a mírný posun směrem nahoru). Délka tohoto cvičení závisí na vaší koncentraci a na rychlosti únavy vašich svalů. Ze začátku se pokuste každý cyklus nádechu a výdechu zopakovat alespoň 5krát, postupně můžete natrénovat až 10 opakování.

4. Prodloužení doby stisku

Během tohoto cviku budete zvyšovat sílu i vytrvalost vašich pánevních svalů.

Cvičte stejně jako v předchozím popisu (viz. **Dechové cvičení**), avšak fázi aktivace (čili stisku balonku) vědomě prodlužte tak, abyste stisk balonku udržela kontinuálně alespoň po dobu 10 sekund (napočítejte si sama klidně do deseti). Během této doby stisku můžete buďto plynule a dlouze vydechovat nebo se během této doby můžete opětovně nadechnout a vydechnout (avšak pokud možno bez ztráty stisku balonku). Celý tento cyklus kontinuální aktivace zopakujte 5–10krát.

5. Odolání zvýšenému tlaku

Cílem tohoto cvičení je zvládnout situace nadměrného břišního tlaku, které mohou být důvodem nechtěného povolení pánevního dna či nechtěného úniku moči.

Zaujměte polohu vleže na zádech jako u předchozích cvičení. S nádechem vedte váš dech opět do oblasti podbřišku a třísel, tak abyste zvýšila objem v této oblasti. Nyní se pokuste balonek stisknout již během nádechu. S výdechem se pokuste získaný objem neztratit a vědomě udržet stisknutý balonek pomocí pánevních svalů. Zopakujte 5–10krát.

V další části tohoto cvičení se spolu s výdechem pokuste zakašlat, aniž byste balonku dovolila sklouznout níže či dokonce úplně vyklouznout ven z pochvy. Zopakujte 3–5krát.

6. Relaxace

*Nyní přichází oblíbená a klidná část vašeho tréninku věnovaná uvolnění a relaxaci pánevních svalů po jejich předchozím výkonu. Pro toto cvičení můžete balonek nejprve vyfouknout a vyjmout opatrně ven z pochvy (viz. **Vyjmutí balonku**). Pokud chcete balonek ponechat na toto cvičení uvnitř pochvy, není to špatně. Se zavedeným balonkem ucítíte lépe uvolnění pánevních svalů, ovšem nedovolte, abyste zavedený a současně nafouklý balonek během cvičení vypudila přímo ven z pochvy. **Balonek byste měla vyjmout, případně nechat volně vyklouznout, vždy pouze vyfouklý!***

CZ Zůstaňte ležet na zádech, přitáhněte si rukama kolena k trupu tak, že se vaše chodidla přestanou dotýkat země a vy máte pozici „schouleného klubíčka“. Hlavu nechte volně ležet na tenkém polštáři nebo na přeložené osušce. Nyní zaměřte svou pozornost na fázi nádechu, při které si představujete, že se celá oblast vašeho pánevního dna zvětšuje a roztahuje do všech stran jako rozvíjející se květina. S každým výdechem již balonek nestiskávejte a pouze relaxujte. Opětovný nádech opět rozvine vaše pánevní dno jako květ bez známek stažení či silového snažení. Relaxační cvičení by mělo být poměrně dlouhé, abyste svalům dala čas se uvolnit. Proto celý cyklus nádechu a výdechu zopakujte 15–30krát.

7. Vyjmutí balonku

Před samotným vyjmutím balonku ven z pochvy doporučujeme balonek vyfouknout pomocí ventilu na minimální velikost. Spolu s nádechem uvolněte svaly pánevního dna, balonek uchopte za plastový krček a pomalým tahem vytáhněte z pochvy, případně jej posuňte směrem ven tak, aby samovolně vyklouzнул. Dále pokračujte v omytí balonku viz. Bezpečnostní opatření.

14

Další informace najdete na www.aniball.cz

Doba použitelnosti: je uvedena na štítku zdravotnického prostředku a na jeho obalu. Před likvidací proveďte čištění a dezinfekci v souladu s návodem k použití!

Datum poslední revize: 15. 11. 2021



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Česká republika

IČ: 01999541

Emailová adresa: info@aniball.cz

CZ

SK

PL

HU

15



Upozornění



Nahlédněte do návodu k použití



Výrobce



Číslo šarže



Jeden pacient — vícenásobné použití



Datum použitelnosti



Uchovávejte v suchu



Chraňte před slunečním světlem



Zdravotnický prostředek

CZ ANIBALL je zdravotnícká pomôcka (ďalej tiež ako „balónik“) na tréning vedomej relaxácie (uvoľnenia) a aktívacie (stiahnutia) svalov panvového dna dospelé ženy. Balónik pomáha objaviť panvové dno a zistiť, ako s ním efektívne pracovať v kontexte s dychom.

SK

PL 1. URČENÝ ÚČEL

HU **Aniball** je určený pre predpôrodnú prípravu, prevenciu poranenia hrádze a stresovej inkontinencie moču.



Prosím, pozorne si prečítajte nasledujúce inštrukcie!

2. KONTRAINDIKÁCIE

16 *Použitie balónika Aniball je limitované zdravotným stavom ženy. K posúdeniu vhodnosti cvičenia a zváženia kontraindikácii konzultujte použitie zdravotníckej pomôcky s lekárom, fyzioterapeutom alebo pôrodnou asistentkou.*

Aniball nepoužívajte pri:

- rizikovitom tehotenstve
- akomkoľvek zápale pošvy (infekčnom či neinfekčnom)
- akomkoľvek pošvovom krvácaní
- výskyte kondylómov alebo inej infekčnej patológie v pošve alebo v oblasti pošvového vchodu
- poranení pošvy
- akomkoľvek zápale močového mechúra
- prolapse maternice
- genitálnom herpese
- prekancerózach a nádorových patológiách maternicového čapíka, pošvy alebo vonkajšieho genitálu
- šiestonedelí po pôrode a v prvých šiestich týždňoch po gynekologických zákrokoch operáciách (vrátane laserového ošetrenia genitálu)

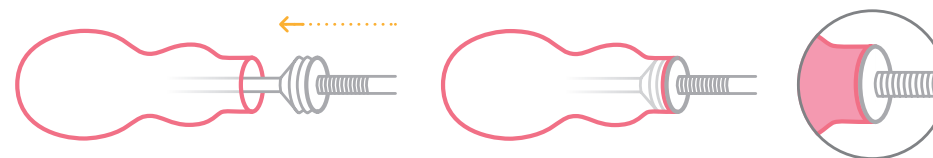
CZ Zvláštna opatrnosť a cvičenie po konzultácii s lekárom sa vyžadujú v týchto prípadoch:

- prítomnosť varixov v pošve a na vonkajšom genitále
- nízko uložená placenta
- znížená citlivosť pošvy a vonkajšieho genitálu (neurologické ochorenia, užívanie liekov proti bolesti, abúzus alkoholu a drôg)
- po preliečenom zápale pošvy (krátko pretrváva krehkosť pošvy)
- po operáciách pošvy (jazvy môžu negatívne ovplyvniť pružnosť pošvy)
- lichen sclerosus vonkajšieho genitálu (chronické kožné ochorenie)
- nádorové ochorenie v panvovej oblasti

Akákoľvek závažná nežiadúca príhoda, ku ktorej prišlo v súvislosti s pomôckou, by mala byť hlásená výrobcovi a príslušnému orgánu členského štátu, v ktorom je užívateľ usadený.

3. BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ

- Pred prvým a po každom nasledujúcom použití silikónový balónik 1–2 minúty dôkladne umyte pH neutrálnym mydlom bez obsahu olejov, najlepšie vo vodnom kúpeli (teplota vody min. 40 °C) a opláchnite pod tečúcou vodou. Následne odporúčame dezinfekciu balónika prípravkom, ktorý je vhodný na lekárske silikón. Pri dezinfekcii balónika postupujte podľa pokynov od výrobcu. Alebo vyvaríte balónik vo vriacej vode po dobu aspoň päť minút. Nechajte vyschnúť na čistom a hladkom povrchu. Potom môžete balónik nasadiť na plastovú redukciu. Balónik na ňu prilieha pomerne tesne, napriek tomu sa dá z redukcie kedykoľvek zložiť a opätovne nasadiť.



- Po každom použití je nutné balónik dôkladne umyť pH neutrálnym mydlom bez obsahu olejov, opláchnuť pod teplou tečúcou vodou, dezinfikovať vhodným prípravkom a odložiť do (pôvodného) obalu.
- Pokiaľ je pauza medzi cvičením dlhšia ako 5 dní, odporúčame pred nasledujúcim použitím balónik opäť umyť a dezinfikovať, alebo vyvariť.

CZ

SK

PL

HU

17

- V prípade pochybností nad výberom vhodného mydla a dezinfekcie navštívte náš web: **www.aniball.sk**
- Pred zavedením balónika do pošvy je nutné overiť jeho neporušenosť a správnu funkčnosť: nafúknite ho pomocou pumpičky na cca 20 stlačení. **Túto kontrolu urobte pred každým použitím. Pomôcku nikdy nepoužívajte pri akomkoľvek poškodení alebo známkach degradácie materiálu! V prípade poškodenia balónika možno zakúpiť náhradný diel.**
- Pre komfortné a bezpečné zavedenie balónika odporúčame zvlhčiť povrch balónika, a to **výhradne pomocou lubrikantov na vodnej báze určených na vnútorné použitie** (styk so sliznicou). **Nepoužívajte prípravky alebo kondómy, ktoré obsahujú olej!** V prípade použitia olejov alebo nevhodných lubrikantov by totiž mohlo dôjsť k poškodeniu silikónu a prasknutiu balónika. Takéto poškodenie sa v prípade reklamácie nebude posudzovať ako chyba výroby.
- Ak pred tréningom svalov panvového dna robíte akúkoľvek masáž hrádze, používajte pri tom výhradne vhodný lubrikačný gél, nie masážny olej.
- Cvičenie s Anibalom pred pôrodom sa odporúča **najskôr od ukončeného 36. týždňa tehotenstva** až do pôrodu.
- **Nikdy necvičte cez bolesť, ani cvičením bolesť zámerne nevyvolávajte. Bolesť nie je známkou správneho cvičenia. Čo však cítiť môžete, je príjemný ťah z pretiahnutia svalov alebo svalová aktivácia.**
- **Pri predpôrodnej príprave s Anibalom nie je nutné zväčšovať veľkosť balónika za každú cenu.** Z klinických dát vyplýva, že pre efektívnu prevenciu pôrodného poranenia hrádze je dostačujúce dosiahnuť obvod balónika **25 cm (cca 10 stlačení)**. **Tento obvod odporúčame neprekračovať, aby neprišlo k poraneniu!**
- **Balónik by z pošvy nikdy nemal vyklízať príliš rýchlo, preto ho radšej pridržavajte za plastový krčok.** Rýchle vyklíznutie naznačuje stratu kontroly a môže tak dôjsť k poraneniu.
- Pri výraznom a neprimeranom pociťte tlaku a napätia v podbrušku cvičenie prerušte alebo rovno ukončite.
- Častou chybou pri cvičení je **vťahovanie pupka** smerom dovnútra do brucha či **sťahovanie sedacích svalov** smerom k sebe. Takéto nevhodné náhradné stereotypy bránia skutočne hlbkej aktivácii panvových svalov.
- Pri oplachovaní balónika sa pumpička s ventilom nesmie namočiť, mohlo by dôjsť k jej poškodeniu.
- Po každom umytí nechajte balónik dôkladne uschnúť.

- Pomôcku skladujte samostatne v originálnom obale na suchom mieste a nevystavujte sálavému teplu, slnečnému žiareniu!
- Zabráňte kontaktu pomôcky s ostrými predmetmi.
- Nepoužívajte vo vode.
- Pomôcku je nutné uchovávať mimo dosahu detí.
- Z bezpečnostných a hygienických dôvodov je pomôcka určená na používanie výhradne jednou osobou!

V prípade akýchkoľvek otázok, problémov alebo návrhov nás neváhajte kontaktovať na info@aniball.sk. Vždy sme tu pre vás a radi vám pomôžeme.

ANIBALL

Určený účel

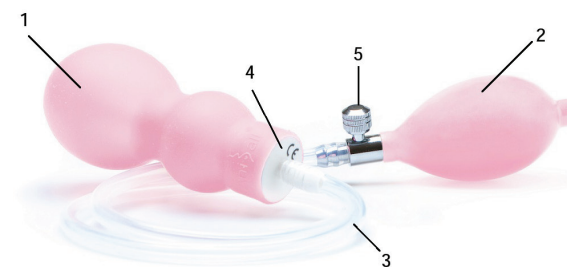
Aniball je určený pre predpôrodnú prípravu, prevenciu poranenia hrádze a stresovej inkontinencie moču.

Vlastnosti

Aniball je osvedčená zdravotnícka pomôcka, ktorá účinným spôsobom pomáha návratu vedomého uvoľnenia panvového dna v kontexte s dychom bez násilného tlačenia, umožňuje vyskúšanie vhodnej pôrodnej polohy a pocitu tlaku, pozitívne stimuluje pošvové svalstvo a zlepšuje elasticitu hrádze počas predpôrodnej prípravy. Výsledkom je zjednodušenie vypudzovacej fázy novorodenca, čím pomáha predchádzať natrhnutiu či natrihnutiu hrádze. Používanie pomôcky po šiestonedelí prispieva k posilneniu svalstva panvového dna, čo vedie k obmedzeniu inkontinencie v neskoršom období.

Skládá sa z:

1. nafukovacieho balónika z lekárskeho silikónu
2. mechanickej pumpičky
3. hadičky
4. spojovacej redukcie
5. dvojsmerného ventilu



CZ 4. PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA S ANIBALLEM

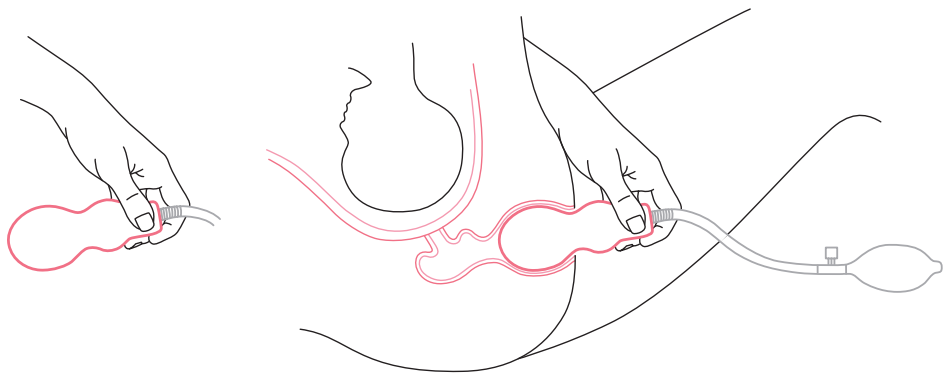
SK Informácie pred cvičením

PL Zdravotnícku pomôcku Aniball je vhodné začať používať od ukončeného 36. týždňa tehotenstva. Na samotné cvičenie si vyhradte približne 15–30 minút denne. Tento čas a frekvencia sú však len orientačné, každá žena potrebuje individuálny čas na správne uvoľnenie. Na začiatku cvičenia **zaujmite polohu, ktorá vám najviac vyhovuje** (v ľahu na chrbte s mierne pokrčenými kolenami, v klaku, v ľahu na boku, v stojí, v podrepe...). Pôrod v polohe, v ktorej sa vaše telo cíti najpohodlnejšie, je spravidla najbezpečnejší.

Zavedenie balónika

Zaujmite polohu, ktorú ste si vybrali podľa predchádzajúceho odseku. Budte pokojná a uvoľnená. Aj počas samotného cvičenia sa snažte zostať uvoľnená, bez kŕčovitého zatínania svalov krku, paží a rúk či sedacích svalov. Schopnosť byť pokojná a uvoľnená (nielen počas nasledujúceho prípravného cvičenia, ale aj počas pôrodu) významne pozitívne ovplyvní celý proces vypudzovania.

20 Silikónový balónik môžete pred zavedením nafúknúť na 1–2 stlačenia pumpičky, aby získal určitý odpor. Je tiež možné zavedenie úplne vyfúknutého balónika. V záujme pohodlného a bezpečného zavedenia odporúčame zvlhčiť povrch balónika, a to výhradne pomocou lubrikantov na vodnej báze určených na vnútorné použitie (pozri **Bezpečnostné opatrenia**). Teraz uchopte balónik za plastové hrdlo a zavedte ho väčšou zaoblenou časťou do pošvy.



Balónik už máte bezpečne zavedený do pošvy a ak nespôsobuje bolesť či iné nepríjemné pocity, môžete začať s jeho nafukovaním. Na nafukovanie slúži pumpička s ventilčekom na

konci hadičky. V priebehu nafukovania sa zväčšuje objem balónika a narastá tlak vnútri pošvy (tento tlak je vyvolaný tým, že sa balónik opiera o stenu pošvy, ťahajúce sa okolitá svalovina a balónik pôsobí na oblasť hrádze). Podobný tlak pocítite tiež počas pôrodu.

Aj miera nafúknutia balónika je veľmi individuálna. Pri prvom cvičení však buďte striedma a **zvoľte maximálne 5 stlačení** — nafúknutí (myslené spolu vrátane stlačení, ktoré ste urobili pred zavedením). Pri ďalších cvičeniach môžete počet stlačení postupne zvyšovať, ale vždy s rešpektom k vlastnému telu a nikdy nie cez bolesť. **Kedykoľvek sa vám bude zdať, že balónik je nepríjemne veľký, môžete ho vyfúknuť pomocou ventilu a zmenšiť jeho objem.**

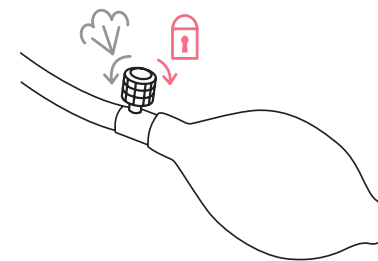
Postup pri cvičení

Zostaňte v polohe, ktorú ste si vybrali na cvičenie.

1. Vedomá kontrola nad pohybom

V priebehu prvého cvičenia sa naučíte získať kontrolu nad pohybmi balónika vnútri pošvy. Je tu nutná dávka vedomého sústredenia a koncentrácie na vlastné telo. Balónik sa totiž v závislosti od aktivity svalov panvového dna môže pohybovať vnútri pošvy, a to buď smerom von z pošvy, alebo naopak hlbšie dovnútra. Ak svaly panvového dna aktívne stiahnete, balónik sa zanorí hlbšie, naopak keď dokážete svaly vedome uvoľniť a povoliť, balónik sa bude môcť posunúť smerom von, bližšie k pošvovému vchodu. Tréning kontrolovaného pohybu smerom von z pošvy budete potrebovať práve na prípravu na nadchádzajúci pôrod.

Teraz si vedomú kontrolu môžete vyskúšať. Pokúste sa s **výdychom** balónik **stiahnuť** pomocou svalov panvového dna a vnímajte jeho pohyb (mal by sa posúvať dovnútra hlbšie do pošvy). Potom s **nádychom** svaly uvoľníte (vnímajte, ako sa balónik posúva smerom von z pošvy). Dôležité je, aby ste získali kontrolu nad týmito pohybmi a uvedomili si, že len uvoľnené panvové svalstvo dovolí balóniku (rovnako ako dieťaťu) posun pôrodnými cestami nižšie a smerom von. Cielom tohto cvičenia zatiaľ nie je vytlačiť balónik úplne von z pošvy. Celý postup vtiahnutia balónika a jeho posunutia nadol opakujte 10krát.



Colieskom na ventile otáčajte zľahka dvoma prstami, pri odpore v otáčaní okamžite zastavte, nepretáčajte ani nedotahujte, ventil je citlivý a tesní.

CZ
SK
PL
HU

21

2. Vypudenie balónika

Opäť sa uvoľnite a prejdite postupne k samotnému vytlačeniu zavedeného balónika.

Využite to, čo ste sa naučili v predchádzajúcom cvičení. S nádychom teda uvoľnite svaly panvového dna a predstavujte si, ako balónik vychádza von z tela **bez násilného tlačenia**. **Cieľom cvičenia je vytlačiť balónik len pomocou dychu** (presnejšie **nádychu**) a **vedomej relaxácie panvových svalov**.

Pri výdychu sa snažte balónik len udržať v tej polohe, v ktorej sa ocitol po fáze nádychu, a nevtahujte ho späť hlbšie do pošvy. S ďalším nádychom uvoľnite panvové dna a posuňte balónik opäť o niečo nižšie. Teraz už balónik kontrolovane vytláčate, až postupne dôjde k miernemu napnutiu hrádze a zavedený balónik vyjde von z pošvy. **Balónik by z pošvy nemal vyklízuť príliš rýchlo, preto ho radšej pridržiujte za plastové hrdlo** (ako pri zavádzaní). Rýchle vyklíznutie znamená stratu kontroly a mohlo by dôjsť k poraneniu. Aj vaše bábätko bude počas pôrodu pridržiavané, preto sa nehanbite Aniball pridržať.

Tlak, ktorý v priebehu celého procesu vypudzovania vedome vytvárate, **by mal vychádzať iba z oblasti panvového dna**. Zatínanie krku, ramien či rúk, ako aj vtahovanie brucha a sťahovanie sedacích svalov nie je žiadúce a signalizuje nesprávnu funkciu svalov panvového dna pri vytláčaní. V takom prípade je veľmi dobre, že ste začali cvičiť a získali tak možnosť lepšie sa na pôrod pripraviť.

3. Zväčšovanie balónika

Začali ste cvičiť po ukončení 36. týždňa tehotenstva a s každým ďalším dňom cvičenia sa blížite k termínu pôrodu. Je teda vhodné zvykať si postupne na vypudzovanie väčšieho obvodu balónika.

Ale pozor! Nie je nutné zväčšovať veľkosť balónika za každú cenu. Z klinických dát vyplýva, že pre efektívnu prevenciu pôrodného poranenia hrádze je dostačujúce dosiahnuť obvod balónika **25 cm (cca 10 stlačení)**. **Tento obvod odporúčame neprekračovať, aby neprišlo k poraneniu!** Ak sa zväčšovania obávajú, nemáte z neho dobrý pocit a vyhovuje vám súčasná menšia veľkosť, nič sa nedeje a nemáte žiadny dôvod nútiť sa do väčších rozmerov. **Najdôležitejšia je vedomá kontrola nad pohybmi balónika vo vnútri pošvy a navykanie pôrodných ciest na budúci priechod dieťaťa.** Rovnako aj v prípade, keď vytláčanie väčšieho balónika spôsobuje veľkú bolesť, či dokonca cítite možnosť poranenia okolitého tkaniva. V takom prípade tiež nie je dôvod na zväčšenie balónika za každú cenu.

Držte sa pravidiel, že budete vždy cvičiť s takým rozmerom, ktorý je pre vaše telo i pre vašu psychiku znesiteľný a relatívne príjemný. Nikdy sa nepremáhajte, nevystavujte svoje

telo bolesti a zraneniu. **Neporovnávajte sa s inými mamičkami**, ktoré môžu byť v rovnako pokročilom stupni tehotenstva. Každá z nás je jedinečná a naše telo môže mať v rovnakom čase rozdielnu hladinu hormónov potrebných na uvoľnenie pôrodných ciest a prípravu tkaniva.

Na prípadnú kontrolu veľkosti obvodu balónika môžete použiť priložený meter. Ale ako sme uviedli vyššie, **čísla nie sú vašim cieľom! Cieľom je zdravá, pokojná a pripravená mamička, ktorá dokáže ovládať panvové dna tak, aby zaistila dieťaťu jednoduchší prechod s minimálnym poraním vlastného tela.**

5. CVIČENÍ S ANIBALLEM PO ŠESTONEDELÍ K SPEVNENIU PANVOVÉHO DNA PRE PREVENCIU INKONTINENCIE

Každá žena by mala vedieť, že po vaginálnom pôrode i cisárskom reze je nutné s panvovým dnom ďalej pracovať. Nielen pôrod, ale celé tehotenstvo môže spôsobiť narušenie integrity panvového dna, ktoré vedie k závažným poruchám jeho funkcie.

Dôsledné používanie balónika po šestonedelí pozitívne prispieva k navráteniu správnej funkcie svalov panvového dna a prevencii inkontinencie. **Pokyny na používanie a postup cvičení po šestonedelí nájdete nižšie.**

Balónik zavedený do pošvy sa pomocou ručnej pumpičky pohodlne nafúkne vzduchom na požadovanú komfortnú veľkosť. Vďaka svojmu premenlivému tvaru a veľkosti sa optimálne prispôsobí individuálnej anatómii každej ženy. Takto zavedený balónik nesmie spôsobovať bolesť či iné nepríjemné pocity. V prípade, že je tlak balóniku vnímaný nepríjemne či bolestivo, je možné ho kedykoľvek zmenšiť povolením vzduchového ventilu na tele pumpičky. Ľahký tlak balónika je však žiadúci k vnímaniu jeho polohy a odporu v priebehu cvičenia. Aktiváciou a naopak uvoľnením svalov panvového dna totiž dochádza k miernemu pohybu balónika vo vnútri pošvy (smerom do vnútra pošvy a smerom von), vďaka čomu poskytuje veľmi dôležitú spätnú väzbu o kvalite práce svalov panvového dna.

Bezpečnostné informácie

- Ženy po pôrode alebo ženy trpiace inkontinenciou by sa o individuálnej vhodnosti cvičenia mali poradiť so svojím gynekológom, urológom či fyzioterapeutom.
- Pokiaľ ste sa rozhodli používať **Aniball** po pôrode, majte na zreteli, že cvičiť sa môže najskôr **po ukončení šestonedelia a zahojení prípadných pôrodných poranení.**

- Pri cvičení nikdy nezadržívajte dych (okrem momentu zakašľania pri nácviku odolania zvýšenému tlaku)
- Niekedy môžete cítiť únavu panvových svalov. To je v poriadku a je to pre vás signál, že cvičíte správne. Ak je únava taká veľká, že sa už svaly takmer nedajú aktivovať, neprepínajte sa a cvičenie ukončite
- **Nikdy nedovoľte, aby ste zavedený a súčasne nafúknutý balónik behom cvičenia vypudili priamo von z pošvy. Pred vybráním ho doporučujeme vždy vyfúknuť pomocou ventilu na minimálnu veľkosť.** Spolu s nádychom uvoľnite svaly panvového dna, balónik chyťte za plastový krčok a pomalým ťahom vytiahnite z pošvy, prípadne ho posuňte smerom von tak, aby samovolne vykĺzol.

Odporúčanie na používanie

- Aby ste zakúpenú pomôcku efektívne využili a mohli zúročiť výsledky svojho úsilia, musíte dbať na pravidelnosť cvičenia a prejavíť určitú vytrvalosť. **Pravidelným tréningom** (t.j. každý deň 5–15 minút) dochádza k zmierneniu problémov v priebehu približne 3 mesiacov.
- 24 • Učte sa ovládať svaly panvového dna aj v priebehu dňa mimo cvičenia s balónikom. Pred zakašľaním či kýchnutím si predstavte, že balónik opäť držíte a bránite mu vykĺznuť von z pošvy. Táto aktivácia vám pomôže regulovať únik moču v záťažovej situácii. **Nikdy panvové dno „neposilňujte“ prerušovaním močenia! Týmto nesprávnym postupom môže dôjsť k narušeniu vyprázdňovacieho reflexu, ktorý vedie k inkontinencii.**

Postup pri cvičení

Ideálne by malo cvičenie prebiehať aspoň 1x denne po dobu 5–15 minút. Všetky cviky by mali byť vykonávané v pokoji, pomaly a čo najpresnejšie podľa tohto návodu. Svaly panvového dna precvičujte s vyprázdneným močovým mechúrom.

1. Poloha tela pri cvičení

Na začiatku cvičenia zaujmite polohu v ľahu na chrbte, pokrčte kolená a oprite chodidlá o zem. Chodidlá rozkročte približne na šírku vašich bedier. Ak cítite, že máte hlavu v záklone, podložte si hlavu tenkým vankúšom či niekoľkokrát preloženou osuškou tak, aby bola krčná chrbtica narovnaná a hlava sa nezakláňala. Chrbát by mal príjemne ležať na podložke bez pocitu silného prehnutia či naopak vyhrbenia bedier. Ruky môžete nechať voľne pozdĺž tela alebo ich pohodlne položiť na oblasť spodného brucha.

2. Zavedenie balónika

Pred samotným zavedením balónika sa uvoľnite a neponáhľajte sa. Pošva môže byť suchá a citlivá, preto v záujme jednoduchšieho zavedenia odporúčame, aby ste balónik po obvode navlhčili vhodným lubrikantom, pozri **Bezpečnostné opatrenia**. Balónik môžete nechať vyfúknutý alebo ho na 1–2 stlačenia pumpičky ľahko nafúknuť. Potom balónik uchopte za plastové hrdlo a zaveďte do pošvy. Ak ste balónik zaviedli nafúknutý a teraz v pošve cítite nepríjemný tlak, môžete ho zmenšiť pomocou ventilu na konci pumpičky na pohodlnú veľkosť. Ak ste balónik zaviedli a necítite jeho mierny odpor, doporučame pumpičkou dofúknuť balónik do takej veľkosti, ktorá je pre vás príjemná a zároveň vnímate mierny odpor balónika proti stenám pošvy. Keď docielite optimálny pocit bez nepríjemných tlakov či bolesti a zároveň vnímate ľahký odpor balónika, môžete začať cvičiť. Nižšie opísané cviky cvičte pokojne a s rešpektom k vlastnému telu.

V prípade, že ste unavená alebo sa vám točí hlava, urobte si kedykoľvek počas cvičenia prestávku, prípadne tréning pre daný deň ukončíte. Pri žiadnom cviku nesmiete cítiť bolesť.

3. Dychové cvičenia

Pri tomto cvičení sa budete učiť aktivovať a uvoľňovať svaly panvového dna v spolupráci s dychom. Najskôr dych ľahko spomalte a vnímajte jednotlivé nádychy a výdychy.

Teraz si súčasne s nádychom predstavte, ako vám dych prúdi cez hrudník ďalej dolu do oblasti brucha a podbrušia. Predstavujte si, že chcete vdýchnutý vzduch viesť až do oblasti svalov panvového dna, čiže do miesta, kde cítite zavedený balónik. Ak máte dlane položené na podbruší či slabínach, môžete cítiť rastúci vnútorný objem v tejto oblasti, ktorý má za cieľ jemne vytláčať balónik von.

Pri **nádychu** učte svaly panvového dna vedome sa uvoľňovať tak, aby ste jasne cítili, ako sa balónik posúva pod vplyvom jemného tlaku smerom nadol, ako keby mieril von z pošvy. Svaly by ste však nemali uvoľniť natoľko, aby sa balónik úplne vytlačil von z pošvy (ide teda o vedomé a kontrolované uvoľňovanie).

Pri každom **výdychu** sa učte balónik pevne zovrieť a posunúť smerom nahor do pošvy (v tomto prípade ide o vedomú aktiváciu panvových svalov). Súčasne sa vnútorný objem brušnej krajiny, vytvorený predchádzajúcim nádychom, môže zmenšiť. Je veľmi vhodné predstaviť si, že balónik je zovretý stenami pošvy, nie vonkajšími zvieracími močovej trubice či konečníka. Ak je to pro vás len trochu možné, nestahujte sedacie svaly v snahe obopnúť balónik, ani nevťahujte pupok do brucha. **Brušnú krajinu nechajte pri výdychu uvoľnenú bez zatínania** (naučte sa pracovať len s pomocou svalov panvy).

CZ Po výdychu opäť pokračujte nádychom s vedomým uvoľňovaním svalov a uvoľnením zovretia balónika ako v predchádzajúcom cvičení. Takto podľa svojho prirodzeného dychového cyklu striedajte nádych (uvoľnenie zovretia a veľmi jemný posun balónika smerom nadol) s výdychom (aktívne zovretie balónika a mierny posun smerom nahor). Dĺžka tohto cvičenia závisí od koncentrácie a rýchlosti únavy svalov. Zo začiatku sa pokúste každý cyklus nádychu a výdychu zopakovať aspoň 5krát, postupne môžete natrénovať až 10 opakovaní.

4. Predĺženie zovretia

Týmto cvikom budete zvyšovať silu a vytrvalosť panvových svalov.

Cvičte rovnako ako v predchádzajúcom kroku (pozri **Dychové cvičenia**), ale fázu aktivácie (čiže zovretia balónika) vedome predĺžte tak, aby ste zovretie balónika udržali kontinuálne aspoň po dobu 10 sekúnd (pokojne si narátajte do desiatich). V priebehu tohto zovretia môžete buď plynule a dlho vydychovať, alebo sa môžete opätovne nadýchnuť a vydýchnuť (podľa možnosti bez toho, aby ste uvoľnili zovretie balónika). Celý cyklus kontinuálnej aktívácie zopakujte 5–10krát.

26 | 5. Odolanie zvýšenému tlaku

Cieľom tohto cvičenia je zvládnuť situácie nadmerného brušného tlaku, ktoré môžu byť dôvodom nechceného povolenia panvového dna či nechceného úniku moču.

Zaujmite polohu v ľahu na chrbte ako pri predchádzajúcom cvičení. S nádychom vedzte dych opäť do oblasti podbruška a slabín, aby ste zvýšili objem v tejto oblasti. Teraz sa pokúste balónik stlačiť už počas nádychu. S výdychom sa pokúste nestratiť získaný objem a vedome udržať stlačený balónik pomocou panvových svalov. Zopakujte 5–10krát.

V ďalšej časti tohto cvičenia sa spolu s výdychom pokúste zakašľať, zároveň nedovoľte balóniku, aby sklzol nižšie či dokonca úplne vyklzol z pošvy. Zopakujte 3–5krát.

6. Relaxácia

*Teraz prichádza obľúbená a pokojná časť tréningu venovaná uvoľneniu a relaxácii panvových svalov po ich predchádzajúcom výkone. Pri tomto cvičení môžete balónik najskôr vyfúknuť a vytiahnuť opatrne von z pošvy (pozri **Vytiahnutie balónika**). Ak chcete balónik nechať pri tomto cvičení v pošve, môžete. So zavedeným balónikom pocítite lepšie uvoľnenie panvových svalov, dbajte však na to, aby ste zavedený a súčasne nafúknutý balónik v priebehu cvičenia nevytlačili priamo von z pošvy. **Balónik by ste totiž mali vytiahnuť, prípadne nechať voľne vyklznuť, vždy len vyfúknuť!***

Zostaňte ležať na chrbte, pritiahnite si rukami kolená k trupu tak, že sa chodidlá prestanú dotýkať zeme a vy zaujmete polohu „schúleného kľbka“. Hlavu nechajte voľne ležať na tenkom vankúši alebo na preloženej osuške. Teraz zamerajte pozornosť na fázu nádychu, pri ktorej si predstavujte, že sa celá oblasť panvového dna zväčšuje a rozťahuje do všetkých strán ako rozvíjajúca sa kvetina. Už nestláčajte balónik pri každom výdychu a len relaxujte. Opätovný nádych znova rozvinie vaše panvové dno ako kvet bez známok stiahnutia či silového snaženia. Relaxačné cvičenie by malo byť pomerne dlhé, aby ste svalom poskytli čas na uvoľnenie. Preto celý cyklus nádychu a výdychu zopakujte 15–30krát.

7. Vytiahnutie balónika

Pred samotným vytiahnutím z pošvy odporúčame balónik vyfúknuť pomocou ventilu na minimálnu veľkosť. Zároveň s nádychom uvoľnite svaly panvového dna, balónik uchopte za plastové hrdlo a pomalým ťahom vytiahnite z pošvy, prípadne ho posuňte smerom von tak, aby samovolne vyklzol. Ďalej pokračujte umytím balónika, pozri **Bezpečnostné opatrenia**.

CZ
SK
PL
HU

| 27

CZ

Ďalšie informácie nájdete na www.aniball.sk

SK

Doba použiteľnosti: je uvedená na štítku zdravotníckej pomôcky a na jej obale.

PL

Pred likvidáciou vykonajte čistenie a dezinfekciu v súlade s návodom na použitie!

HU

Dátum poslednej revízie: 15. 11. 2021



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Česká republika

IČ: 01999541

Emailová adresa: info@aniball.sk

28



Upozornenie



Pozri návod na použitie



Výrobca



Kód šarže



Jeden pacient — viacnásobné použitie



Dátum spotreby



Uchovávejte v suchu



Chráňte pred slnečným žiarením



Zdravotnícka pomôcka

CZ

ANIBALL jest wyrobem medycznym (zwanym dalej „balonik”), przeznaczonym do treningu świadomego rozluźniania (relaksacji) oraz napinania (aktywacji) mięśni dna miednicy dorosłej kobiety. Balonik pomaga zrozumieć zasadę pracy dna miednicy i jak ważna jest w niej właściwa technika oddychania.

SK

PL

HU

1. PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Aniball jest przeznaczony do przygotowania prenatalnego, zapobiegania urazom kroczu i wysiłkowe nietrzymanie moczu.



Prosimy o uważne zapoznanie się z poniższymi instrukcjami!

2. PRZECIWSKAZANIA WYKORZYSTANIA

Użytkowanie balonika Aniball jest uwarunkowane stanem zdrowia kobiety. Sposób użycia oraz możliwe przeciwwskazania trzeba skonsultować z lekarzem, fizjoterapeutą lub położną (czy asystentką porodową).

Nie należy stosować produktu Aniball w przypadku:

- ciąży wysokiego ryzyka
- stanu zapalnego pochwy (o podłożu infekcyjnym lub nieinfekcyjnym)
- krwawienia z pochwy
- wystąpienia kłykciny lub innego patologicznego stanu zakaźnego w pochwie lub w obrębie wejścia do niej
- urazów pochwy
- zapalenia pęcherza moczowego
- wypadnięcia macicy
- opryszczki narządów płciowych
- przednowotworowych i rozrostowych zmian patologicznych w szyjce macicy, pochwie lub zewnętrznych narządach płciowych
- w okresie połogu oraz w ciągu pierwszych sześciu tygodni po zabiegach lub operacjach ginekologicznych (w tym po laseroterapii)

29

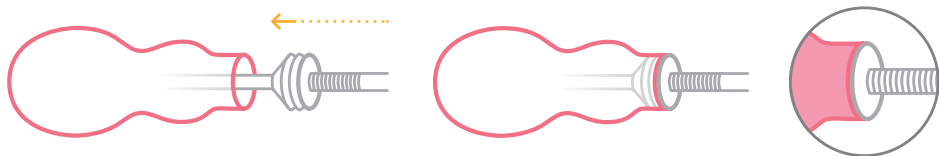
CZ **W następujących przypadkach należy zachować szczególną ostrożność i skonsultować się z lekarzem:**

- SK** • występowanie żylaków w pochwie i zewnętrznych narządach płciowych
- PL** • nisko położone łożysko
- HU** • zmniejszona wrażliwość pochwy lub zewnętrznych narządów płciowych (schorzenie neurologiczne, podawanie leków przeciwbólowych, nadużycie alkoholu oraz narkotyków)
- po leczeniu zapalenia pochwy (w związku z utrzymującym się osłabieniem pochwy)
- po operacji pochwy (bliznowacenie może negatywnie wpływać na elastyczność pochwy)
- liszaj twardzinowy zewnętrznych narządów płciowych (przewlekła choroba skóry)
- nowotwór w obszarze miednicy

Każdy poważny incydent związany z wyrobem należy zgłosić producentowi i właściwemu organowi państwa członkowskiego, w którym użytkownik mają miejsce zamieszkania.

30 **3. ZALECENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA PRODUKTU**

- Przed pierwszym użyciem oraz po każdym kolejnym użyciu należy dokładnie umyć silikonowy balonik przez 1–2 minuty, używając w tym celu niezawierającego olejków mydła o neutralnym pH i ciepłej wody (o temperaturze min. 40 °C), a następnie dokładnie opłukać go pod bieżącą wodą. Następnie zaleca się dezynfekcję balonika przy pomocy produktu odpowiedniego dla silikonu medycznego. Dezynfekcję należy przeprowadzić zgodnie z instrukcjami producenta. Lub zalecamy wygotować balonik we wrzącej wodzie przez co najmniej 5 minut. Po umyciu należy pozostawić go do wyschnięcia na czystej, gładkiej powierzchni. A następnie balonik można nałożyć z powrotem na plastikowy łącznik. Balonik przylega do łącznika dość ściśle, lecz można go z niego zdjąć i nałożyć z powrotem w dowolnym momencie.



- CZ** • Po każdym użyciu balonik należy dokładnie umyć mydłem bezolejowym o neutralnym pH, opłukać pod ciepłą bieżącą wodą, zdezynfekować odpowiednim produktem i włożyć do oryginalnego opakowania.
- SK** • Jeśli przerwy między sesjami ćwiczeń przekraczają 5 dni, należy umyć i zdezynfekować lub ponownie przegotować balonik przed następnym użyciem.
- PL** • W razie niepewności wobec właściwego wyboru mydła lub dezynfekcji, proszę zajrzeć na stronę internetową: www.aniball.pl
- HU** • Przed umieszczeniem balonika w pochwie należy koniecznie sprawdzić stan produktu oraz jego poprawne działanie przez nadmuchiwanie balonika pompką, tłocząc powietrze około 20 razy. **Produkt należy sprawdzić w ten sposób przed każdym użyciem. W żadnym wypadku nie wolno używać przyządu, który jest jakkolwiek uszkodzony lub gdy materiał wykazuje oznaki zużycia lub zniszczenia! W razie uszkodzenia balonika, można zakupić części zamienne.**
- Aby umieszczanie balonika w pochwie było bezpieczne i nie sprawiało dyskomfortu, zaleca się smarowanie jego powierzchni **wyłącznie lubrykantami na bazie wody nadającymi się do użytku wewnętrznego** (kontakt z błonami śluzowymi). **Nie należy używać produktów ani prezerwatyw zawierających olejki.** Lubrykanty na bazie innej niż woda mogą uszkodzić silikon, powodując pęknięcie balonika. Uszkodzenie tego typu nie podlega reklamacji.
- Jeśli przed ćwiczeniem mięśni dna miednicy za pomocą produktu Aniball stosujesz jakikolwiek masaż miednicy, użyj odpowiedniego środka nawilżającego na bazie wody zamiast olejku do masażu.
- Aniball zaleca się stosować **od końca 36. tygodnia** ciąży do porodu.
- **Nie próbuj ćwiczyć pomimo bólu ani celowo nie wywoływać go podczas ćwiczeń. Ból nie jest oznaką prawidłowego wykonywania ćwiczeń. Normalnym jest odczuwanie przyjemnego rozciągnięcia spowodowanego rozciąganiem lub napięciem mięśni.**
- **W ciągu przygotowań przedporodowych za pomocą Aniball-a, nie trzeba zwiększać rozmiaru balonika za każdą cenę.** Z badań klinicznych wynika, że aby efektywnie uniknąć poranienia krocza przy porodzie, wystarczy używać balonika o obwodzie **25 cm (ok.10 ściśnięć pompki)**. **Zalecamy nie przekraczać wskazanego rozmiaru obwodu balonika, aby nie doszło do urazu!**
- **Balonik nigdy nie powinien wysunąć się z pochwy zbyt szybko, dlatego przy wyciąganiu należy trzymać go za plastikową szyjkę.** Jeśli balonik wysunie się zbyt szybko, oznacza to utratę kontroli i może prowadzić do urazów.
- Jeśli czujesz ostry lub nieproporcjonalny nacisk i napięcie w podbrzuszu, zrób sobie przerwę lub zakończ ćwiczenie.

- Częstość błędem w trakcie ćwiczeń jest wciąganie **brzucha** lub napinanie **mięśni pośladków**. Jest to niewłaściwe napięcie, które uniemożliwia prawdziwą głęboką aktywację mięśni miednicy.
- Należy zapobiegać kontaktowi pompki z wodą podczas mycia balonika, ponieważ woda może uniemożliwić jego prawidłowe działanie.
- Po każdym myciu balonik powinien zawsze dokładnie wyschnąć.
- Wskazane jest przechowywanie produktu w oryginalnym opakowaniu, w suchym miejscu, nie wolno wystawiać go na bezpośrednie działanie ciepła oraz promieni słonecznych.
- Należy zapobiegać kontaktowi urządzenia z ostrymi przedmiotami.
- Nie należy używać w wodzie.
- Trzymaj urządzenie poza zasięgiem dzieci.
- Ze względów higieny oraz bezpieczeństwa urządzenie powinno być użytkowane wyłącznie przez jedną osobę!

W razie jakichkolwiek pytań, problemów lub sugestii, prosimy o kontakt pod adresem info@aniball.cz – jesteśmy zawsze gotowi do pomocy.

ANIBALL

Przeznaczenie produktu

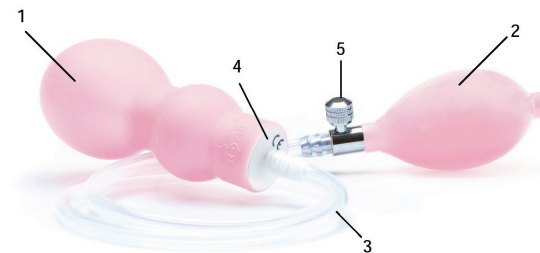
Aniball jest przeznaczony do przygotowania prenatalnego, zapobiegania urazom krocza i wysiłkowe nietrzymanie moczu.

Cechy produktu

Aniball jest produktem medycznym, który skutecznym sposobem pomaga przy ćwiczeniu świadomego rozluźnienia mięśni dna miednicy w połączeniu z oddychaniem, bez gwałtownego parcia, umożliwia wypróbowanie najlepszej pozycji porodowej oraz uczucia parcia, pobudza mięśnie pochwy i zwiększa elastyczność kanału rodowego przed porodem. W efekcie faza wydalenia noworodka jest ułatwiona, dzięki czemu zmniejsza ryzyko naderwania lub nacięcia krocza. Użytkowanie produktu po 6 tygodniach po porodzie (po połogu) pomaga wzmocnić mięśnie dna miednicy, zapobiegając późniejszemu nietrzymaniu moczu.

Produkt Aniball składa się z:

1. Nadmuchiwanego balonika wykonanego z zatwierdzonego silikonu medycznego
2. Mechanicznej pompki
3. Rurki
4. Łącznika
5. Zaworu dwukierunkowego



4. PRZYGOTOWANIE DO PORODU Z PRODUKTEM ANIBALL

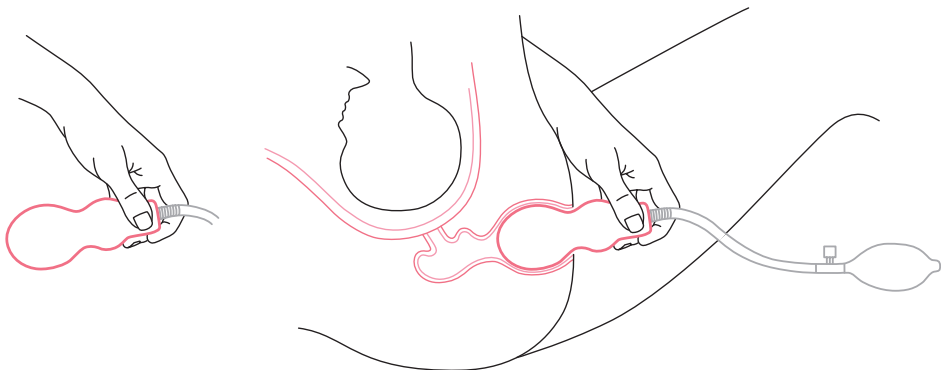
Zanim przystąpisz do ćwiczeń

Produkt Aniball nadaje się do użycia **od końca 36. tygodnia ciąży**. Za każdym razem należy ćwiczyć przez około 15–30 minut dziennie. Ten czas i częstotliwość ćwiczeń mają jedynie charakter orientacyjny, ponieważ każda kobieta w ciąży potrzebuje indywidualnego czasu na właściwy relaks. Na początku ćwiczenia **należy przyjąć pozycję, która najbardziej ci odpowiada**, na przykład leżąc na plecach z lekko podciągniętymi kolanami, klęcząc, leżąc na boku, stojąc lub kucając. Poród w pozycji, w której ciało czuje się najbardziej komfortowo, jest zazwyczaj najbezpieczniejszy.

Umieszczanie balonika w pochwie

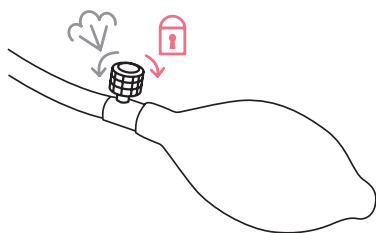
Ułóż się w wybranej pozycji i daj sobie kilka chwil, aby się uspokoić i zrelaksować. Podczas ćwiczeń, pamiętaj, aby pozostać rozluźnioną i unikać napinania mięśni lub skurczów w szyi, ramionach, rękach lub pośladkach. Zdolność do zachowania spokoju i odprężenia (nie tylko podczas ćwiczeń, lecz także podczas porodu) będzie miała znaczący pozytywny wpływ na przebieg porodu.

Sylikonowy balonik można napompować ściskając pompkę 1 do 2 razy, aby nadać mu nieco kształtu. Możliwe jest również umieszczenie w pochwie balonika całkowicie opróżnionego z powietrza. Aby umieszczenie balonika w pochwie było bezpieczne i nie sprawiało dyskomfortu, zaleca się zwilżanie jego powierzchni **wyłącznie za pomocą lubrykantu na bazie wody przeznaczonego do użytku wewnętrznego** (patrz **Zalecenia dotyczące bezpiecznego użytkowania**). Teraz chwyć balonik za plastikową szyję i delikatnie wepchnij jego większą zaokrągloną część do pochwy.



Po włożeniu jej, jeśli balonik nie powoduje żadnego bólu ani nieprzyjemnego uczucia, możesz zacząć go nadmuchiwać. Pompka z zaworem na końcu rurki służy do pompowania balonika. Podczas pompowania, objętość balonika wzrasta, a ciśnienie wewnątrz pochwy rośnie wraz z nim. Ciśnienie to jest spowodowane naciskaniem przez balonik na ściany pochwy, co rozciąga otaczające mięśnie. W trakcie porodu doświadczysz bardzo podobnego nacisku.

To, jak bardzo napompujesz balonik, zależy od indywidualnych potrzeb twojego ciała. Przy pierwszym użyciu produktu Aniball, powinno to być **maksymalnie pięć naciśnień pompki**, łącznie z naciśnięciami, które wykonałaś przed włożeniem balonika do pochwy. Następnie, gdy korzystanie z produktu Aniball stanie się dla ciebie komfortowe, możesz zwiększyć liczbę naciśnień pompki, lecz **zawsze rób to z dużą ostrożnością i przestań, jeśli czujesz ból**. Kiedy balonik wydaje ci się **zbyt duży lub jego nacisk jest nieprzyjemny, możesz użyć zaworu, aby spuścić nieco powietrza i w ten sposób zmniejszyć objętość balonika**.



Kółko na wentylu lekko obracać dwoma palcami, w przypadku oporu natychmiast przestać, nie należy dociskać ani dokręcać, wentyl jest wrażliwy i szczelny.

Opis ćwiczeń

Pozostań w pozycji, którą wybrałaś do ćwiczenia.

1. Świadoma kontrola nad ruchem balonika

Nauczysz się kontrolować ruchy balonika w pochwie. Wymaga to pewnego świadomego wysiłku i skupienia się na swoim ciele oraz praktyki, aby poczuć się pewnie. W zależności od aktywności mięśni dna miednicy, balonik może poruszać się w obrębie pochwy w kierunku na zewnątrz lub do wewnątrz. Jeśli mięśnie dna miednicy są aktywnie wycofywane, balonik siedzi głębiej, lecz jeśli uda ci się świadomie rozluźnić te mięśnie, balonik będzie miał okazję zbliżyć się do wejścia do pochwy. Ćwiczenie kontrolowanego wychodzenia balonika z pochwy pomoże ci przygotować się do porodu.

Teraz możesz spróbować wykonać te ruchy świadomie. Podczas wydechu spróbuj ścisnąć balonik przy użyciu mięśni dna miednicy i poczuć jego ruch (teraz powinien on zanurzyć się głębiej w pochwie). Następnie weź wdech i rozluźnij mięśnie (poczuj, jak balonik wysuwa się z pochwy). Ważne jest, aby zyskać kontrolę nad tymi ruchami i zdać sobie sprawę, że tylko mięśnie miednicy pozwalają balonikowi (jak i dziecku) poruszać się w dół kanału rodnego na zewnątrz. Celem tego ćwiczenia nie jest jeszcze całkowite usunięcie balonika z pochwy. Powtórz całe ćwiczenie wciągania i wysuwania balonika dziesięć razy.

2. Wysuwanie balonika

Zrelaksuj się ponownie i stopniowo przejdź do wysuwania balonika.

Wykorzystaj to, czego nauczyłaś się w poprzednim ćwiczeniu. Podczas wdechu rozluźnij mięśnie dna miednicy i poczuć, że balonik wychodzi z ciała, **mimo że go nie wypychasz**. Celem ćwiczenia jest wysunięcie balonika przy użyciu wyłącznie oddechu (wdechów) i świadomego rozluźniania mięśni miednicy.

Podczas wydechu po prostu staraj się utrzymać balonik w tej samej pozycji, co w fazie wdechowej, i nie wciągaj go głębiej do pochwy. Przy kolejnym wdechu rozluźnij dno miednicy i przesun balonik nieco niżej. Teraz świadomie wysuwasz balonik, aż krocze lekko się rozciągnie i balonik wyjdzie z pochwy. **Balon nie powinien zbyt szybko wysuwać się z pochwy, dlatego należy trzymać go za plastikową szyjkę** (tak jak podczas wkładania go). Jeśli balonik wysunie się zbyt szybko, oznacza to utratę kontroli i może prowadzić do urazów. Twoje dziecko też będzie trzymane podczas porodu, więc nie krępuj się trzymać balonik Aniball.

CZ Ciśnienie, które świadomie wytwarzasz podczas wysuwania balonika, **powinno być powodowane wyłącznie pracą dna miednicy**. Naprężanie szyi, ramion lub rąk, jak również napinanie brzucha i pośladków, nie jest pożądane i wskazuje na nieprawidłowe funkcjonowanie dna miednicy podczas wysuwania balonika. Jeśli twoje ciało automatycznie napina się w tych miejscach, nie martw się – to bardzo dobrze, że zaczęłaś ćwiczyć z produktem Aniball, w celu stopniowego przygotowania się do porodu.

3. Zwiększanie objętości balonika

Zaczęłaś ćwiczyć po zakończeniu 36. tygodnia ciąży i z każdym dniem zbliżasz się do daty porodu. Zalecane jest stopniowe przyzwyczajanie się do wyciągania balonika o większym obwodzie.

Jednakże zachowaj ostrożność! Zwiększanie rozmiaru balonika w stopniu, w jakim powoduje ból lub znaczny dyskomfort, jest niekorzystne. Z badań klinicznych wynika, że aby efektywnie uniknąć poranienia krocza przy porodzie, wystarczy używać balonika o obwodzie **25 cm (ok.10 ściśnięć pompki)**. Zalecamy nie przekraczać wskazanego rozmiaru obwodu balonika, aby nie doszło do urazu!! Jeśli obawiasz się, że balonik jest zbyt duży lub jest ci z nim niewygodnie i czujesz się bardziej komfortowo przy jego mniejszych rozmiarach, wszystko jest w porządku i nie ma potrzeby zmuszania się do zwiększania rozmiaru balonika. **Najważniejsza jest świadoma kontrola ruchów balonika wewnątrz pochwy oraz stopniowe przyzwyczajanie dróg rodnych na przejście dziecka.** To samo dotyczy przypadku, gdy wysunięcie większego balonika powoduje duży ból, a nawet możliwość uszkodzenia otaczającej tkanki. W takim przypadku również nie ma powodu, aby zmuszać się do zwiększania rozmiaru balonika.

Postępuj zgodnie z zasadą, by zawsze ćwiczyć z takim rozmiarem balonika, który jest komfortowy i stosunkowo przyjemny zarówno dla twojego ciała, jak i umysłu. Nigdy nie bierz na siebie więcej, niż możesz znieść, i nie narażaj swojego ciała na ból czy urazy. **Nie porównuj się z innymi matkami** na tym samym etapie ciąży. Każda z nas jest inna i ważne jest, aby słuchać i szanować ograniczeń swojego ciała. Pamiętaj, że hormony, które uwalniają się w organizmie podczas porodu, będą miały ogromny wpływ na reakcje twojego organizmu, dlatego nawet jeśli nie możesz ćwiczyć z większym rozmiarem balonika w czasie ciąży nie oznacza, że będziesz mieć trudności z urodzeniem dziecka.

Możesz użyć załączonego centymetra do śledzenia rozmiaru balonika. Pamiętaj jednak, że to nie liczby są twoim celem! Celem jest być zdrową, spokojną i przygotowaną matką, która może kontrolować dno miednicy, aby ułatwić dziecku przejście przez pochwę przy minimalnym obciążeniu twojego ciała.

5. ĆWICZENIE ZA POMOCĄ ANIBALLA WZMACNIAJĄCE DNO MIEDNICY PO OKRESIE 6 TYGODNI PO PORODZIE (PO POŁOGU)

Każda kobieta powinna być świadoma tego, że po porodzie naturalnym, jak również przeprowadzonym cesarskim cięciem, nie zbędne jest ćwiczenie mięśni dna miednicy. Nie tylko poród, ale również cały okres ciąży, może prowadzić do zaburzeń prawidłowego funkcjonowania dna miednicy, oraz jej mięśni.

Regularne używanie balonika w okresie 6 tygodni po porodzie (po połogu), pomaga w przywróceniu właściwej funkcji mięśni dna miednicy oraz przy profilaktyce inkontynencji (nieutrzymaniu moczu). **Wskazania do używania oraz sposób ćwiczenia po okresie 6 tygodni po porodzie (po połogu) podany jest poniżej.**

Balonik wprowadzony do pochwy można nadmuchać do dowolnego rozmiaru za pomocą pompki ręcznej. Zmienny kształt oraz rozmiar balonika pozwala na optymalne przystosowanie się do anatomii ciała każdej kobiety. Po prawidłowym wprowadzeniu balonika, nie powinno się odczuwać bólei lub nieprzyjemnych uczuć. W przypadku, gdy parcie balonika jest odczuwane boleśnie, można kiedykolwiek zmniejszyć jego rozmiar przez wypuszczenie powietrza zaworem znajdującym się na pompce ręcznej. Jednak wrażenie lekkiego parcia pomaga lepiej odczuwać umiejscowienie balonika oraz jego opór podczas wykonywanych ćwiczeń. Napinanie i rozluźnianie mięśni dna miednicy powoduje delikatne poruszanie się balonika w pochwie (w stronę do środka pochwy, jak również na zewnątrz), co pozwala na odebranie informacji zwrotnych o stanie jakości mięśni dna macicy.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

- **Kobiety po porodzie lub cierpiące na nietrzymanie moczu powinny skonsultować się ze swoim ginekologiem, urologiem lub psychoterapeutą w celu indywidualnego dostosowania ćwiczeń.**
- Jeżeli do użycia **produktów Aniballa** dochodzi po porodzie, proszę pamiętać, że ćwiczenie tym produktem możliwe jest dopiero **po skonczeniu 6 tygodni po porodzie (okres połogu) oraz po zagojeniu wszystkich urazów powstałych przy porodzie.**
- **Nigdy nie wstrzymuj oddechu w trakcie ćwiczeń! (Z wyjątkiem zamierzonego kaszlu podczas treningu odporności na ciśnienie).**
- Czasami możesz odczuwać zmęczenie mięśni dna miednicy. Jest to całkowicie w po-

rzędu i oznacza, że ćwiczysz prawidłowo. Jeśli zmęczenie jest tak duże, że nie możesz zaktywizować mięśni, przerwij ćwiczenie.

- **W ciągu ćwiczenia nie wolno wyciągać nadmuchanego balonika z pochwy. Zanim balonik zostanie wyciągnięty, trzeba zmniejszyć jego rozmiar na minimum, a to spuszczeniem z niego powietrza, za pomocą zaworu znajdującego się na pompce ręcznej.** Razem z wydechem powietrza powinno dojść do rozluźnienia mięśni dna miednicy, następnie trzeba złapać balonik za plastikową szyjkę i powolnym ciągnięciem, wyjąc z pochwy. Możliwe jest również posunięcie balonika tak, aby sam wyslizgnął się na zewnątrz.

Zalecenia dotyczące użytkowania wyrobu

- Aby skutecznie korzystać z tego urządzenia i czerpać korzyści ze swoich wysiłków, należy ćwiczyć regularnie i wytrwale. Regularne ćwiczenia (codziennie przez 5–15 minut) łagodzą dolegliwości w ciągu około trzech miesięcy.
- Naucz się kontrolować mięśnie dna miednicy w ciągu dnia, również wtedy, gdy nie używasz balonika. Zanim kaszlniesz lub kichniesz, wyobraź sobie wstrzymywanie balonika w pochwie i zapobieganie jego wypadnięciu. Taka aktywacja mięśni pomoże ci regulować wyciek moczu w sytuacjach nagłego parcia na pęcherz. **Nigdy nie „wzmacniaj” mięśni dna miednicy poprzez wstrzymanie strumienia podczas oddawania moczu! Może to prowadzić do zaburzenia odruchu mikcji.**

Opis ćwiczeń

Należy ćwiczyć przynajmniej raz dziennie przez 5–15 minut. Wszystkie ćwiczenia powinny być wykonywane w sposób spokojny, powoli i precyzyjnie, zgodnie z instrukcją. Ćwiczenia mięśni dna miednicy należy wykonywać z pustym pęcherzem.

1. Pozycja ciała podczas ćwiczeń

Zacznij od pozycji leżącej na plecach, wygnij kolana i zakotwicz stopy w ziemi. Rozstaw stopy na szerokość bioder. Jeśli czujesz, że twoja głowa odchyła się do tyłu, podłóż pod nią płaską poduszkę lub złożony ręcznik tak, aby odcinek szyjny kręgosłupa był w pozycji prostej bez odchylenia. Ułóż się wygodnie na macie bez wyginania lub odchylenia odcinka lędźwiowego pleców. Ułóż ręce wzdłuż ciała lub na podbrzuszu w wygodnej pozycji.

2. Umieszczanie balonika w pochwie

Przed wprowadzeniem balonika do pochwy zrelaksuj się. Podczas ćwiczenia nie musisz się spieszyć. Pochwa może być sucha i wrażliwa, dlatego zalecamy **stosowanie odpowiednie-**

go lubrykantu (patrz Zalecenia dotyczące bezpiecznego użytkowania). Balonik można pozostawić bez powietrza lub nadmuchać go lekko 1–2 naciśnięciami pompki. Następnie przytrzymaj plastikową szyjkę balonika i umieść go w pochwie. Jeśli po umieszczeniu balonika w pochwie pojawia się uczucie dyskomfortu, należy spuścić z balonika powietrze za pomocą zaworu na końcu pompy do momentu uzyskania odpowiedniego rozmiaru. Jeśli balonik został umieszczony w pochwie, lecz nie jest odczuwalny lekki nacisk od wewnątrz, zalecamy dopompowanie go do odpowiedniego rozmiaru i jednoczesnego uczucia nacisku na ściany pochwy. Ćwiczenia można rozpocząć, jak tylko zostanie osiągnięte optymalne uczucie, tj. odczuwanie lekkiego oporu balonika bez dyskomfortu ani bólu. Ćwiczenia opisane poniżej należy wykonywać z poszanowaniem własnego ciała.

W przypadku zmęczenia lub wystąpienia bólu głowy, należy zrobić przerwę w ćwiczeniach lub zakończyć trening na dany dzień. Odczuwanie bólu podczas wykonywania ćwiczeń jest niepożądane.

3. Ćwiczenia oddechowe

W tym ćwiczeniu nauczysz się zaciskać i rozluźniać mięśnie dna miednicy w połączeniu z oddychaniem. Najpierw zwolnij oddech i zacznij świadomie koncentrować się na indywidualnych wdechach i wydechach.

Podczas **wdechu** wyobraź sobie, że oddech przepływa przez klatkę piersiową aż do brzucha i podbrzusza. Wyobraź sobie wdychane powietrze docierające do mięśni dna miednicy, aż do miejsca, gdzie znajduje się balonik. Jeśli dłonie są położone na podbrzuszu lub w okolicy krocza, możesz wyczuć rosnącą objętość w tym obszarze, która ma na celu delikatne wypchnięcie balonika.

Podczas wdechów ucz się świadomie rozluźniać mięśnie dna miednicy, aby poczuć, że balonik porusza się pod delikatnym naciskiem w kierunku na zewnątrz. Nie powinnaś jednak rozluźniać mięśni za bardzo, aby balonik nie wypadł całkowicie z pochwy (celem jest świadome i kontrolowane rozluźnienie).

Podczas **wydechów** naucz się mocno chwytać balonik i przesuwać go w górę pochwy (ważne jest świadome zaciskanie mięśni dna miednicy). W tym momencie wewnętrzna objętość jamy brzusznej spowodowana poprzednim oddechem może ulec zmniejszeniu. Pomocne może okazać się zwizualizowanie sobie ściskania balonika ścianami pochwy, a nie zwieraczami cewki czy odbytu. Gdy próbujesz objąć balonik, staraj się nie zaciskać mięśni pośladków ani nie przyciągać pępka do brzucha. **Podczas wydechu obszar jamy brzusznej powinien być rozluźniony, bez napinania** (naucz się pracować wyłącznie mięśniami dna miednicy).

Ponownie nabierz powietrze świadomie rozluźniając mięśnie i uwalniając balonik, podob-

nie jak w poprzednim ćwiczeniu. Zgodnie z własnym naturalnym cyklem oddychania naprzemiennie wdychaj powietrze (zwalniając ściskanie balonika i delikatnie popychając go w dół) i wydychaj (aktywny chwyt balonika i delikatne przesunięcie go w górę). Czas trwania ćwiczenia zależy od twojej koncentracji oraz stopnia zmęczenia mięśni. Początkowo spróbuj powtórzyć każdy cykl wdechu i wydechu co najmniej pięć razy; stopniowo możesz robić do dziesięciu powtórzeń.

4. Wydłużanie czasu trwania ćwiczeń

Dzięki temu ćwiczeniu zwiększysz siłę i wytrzymałość mięśni dna miednicy.

Wykonuj ćwiczenie w taki sam sposób jak poprzednie (patrz **Ćwiczenia oddechowe**) z jedną różnicą w fazie aktywacji (ściskanie balonika), kiedy świadomie przedłużasz ściskanie balonika, aby utrzymać je przez co najmniej dziesięć sekund (możesz policzyć do dziesięciu). Trzymając balonik, kontynuuj długie wydechy lub ponownie nabierz powietrze i je wypuść (jednak, jeśli to możliwe, staraj się cały czas ścisnąć balonik). Powtarzaj cały cykl nieprzerwanej aktywizacji mięśni 5–10 razy.

5. Odporność na zwiększone ciśnienie

Celem tego ćwiczenia jest opanowanie sytuacji nadmiernego ciśnienia w jamie brzusznej, które może prowadzić do niepożądanego rozluźnienia dna miednicy lub wycieku moczu.

Ułóż się na plecach jak w poprzednim ćwiczeniu. Przesuwaj oddech w kierunku podbrzusza i okolic pachwiny w celu zwiększenia objętości w tym obszarze. Teraz spróbuj ścisnąć balonik po nabraniu powietrza. Wypuść powietrze, jednocześnie nie tracąc wytworzonej objętości i świadomie ścisnij balonik, używając mięśni dna miednicy. Wykonaj 5–10 powtórzeń.

Kontynuuj wydechy, próbując jednocześnie kaszleć, nie pozwalając, aby balonik zsunął się w dół lub aż do wyjścia z pochwy. Wykonaj 3–5 powtórzeń.

6. Relaksacja

*Przygotuj się do najbardziej przyjemnej i uspokajającej części ćwiczenia, poświęconej rozluźnieniu mięśni miednicy po ich uprzednim wzmocnieniu. Przed wykonaniem ćwiczenia możesz spuścić powietrze z balonika, a następnie ostrożnie usunąć go z pochwy (patrz **Usuwanie balonika**). Jeśli chcesz pozostawić balonik w pochwie na czas relaksacji, możesz to zrobić. Z balonikiem pozostawionym w pochwie odczujesz większe rozluźnienie mięśni dna miednicy, ale nie pozwól, by napełniony balonik wypadł z pochwy podczas ćwiczenia. **Balonik można usunąć z pochwy wyłącznie po opróżnieniu go z powietrza!***

Pozostań w pozycji leżącej, przyciągnij kolana rękami do klatki piersiowej, tak by stopy nie dotykały podłogi i «zwiń się w kulkę». Ułóż głowę swobodnie na płaskiej poduszce lub zwiniętym ręczniku. Następnie skup swoją uwagę na oddechu i wyobraź sobie, że cały obszar dna miednicy rozszerza się i rozwija w każdym kierunku jak kwitnący kwiat. Podczas wydechu przestań ścisnąć balonik i po prostu się zrelaksuj. Powtórz wdech i pozwól, aby dno miednicy ponownie otworzyło się jak kwiat bez wymuszonego ścisnienia balonika. Poświęć sporo czasu na ćwiczenia relaksacyjne, aby dać mięśniom wystarczająco dużo czasu na odpoczynek. Dlatego należy powtórzyć cały cykl wdechu i wydechu 15–30 razy.

7. Usuwanie balonika

Przed wyjęciem balonika z pochwy zalecamy opróżnienie go z powietrza do minimalnego rozmiaru za pomocą zaworu. Podczas wdechu rozluźnij mięśnie dna miednicy, następnie chwyt balonik za plastikową szybkę i powoli wyciągnij go z pochwy bądź przesunij go w kierunku wyjścia, aby się wyslizgnął. Alternatywnie można go wysunąć na zewnątrz, aby się samoistnie wyslizgnął. Następnie umyj balonik (patrz **Zalecenia dotyczące bezpiecznego użytkowania**).

CZ Dalsze informacje podane są na stronie internetowej www.aniball.pl

SK **Data ważności produktu: umieszczona na etykiecie produktu medycznego oraz na jego opakowaniu.**

PL Przed likwidacją wskazane jest oczyszczenie oraz dezynfekcja według instrukcji obsługi.

HU Data ostatniej aktualizacji: 15. 11. 2021



RR Medical s.r.o.

Jihlavska 7, 664 41 Troubsko, Republika Czeska

Numer identyfikacyjny: 01999541

E-mail: info@aniball.cz

42



Przeostoga



Zapoznać się z instrukcją obsługi



Producent



Kod partii



Wielokrotne użycie u jednego pacjenta



Data ważności



Chronić przed wilgocią



Chronić przed światłem słonecznym



Wyrób medyczny

CZ Az ANIBALL egy orvosi eszköz (más néven „ballon”) a felnőtt nők medencefenék-izmainak tudatos relaxációjának (elengedésének) és aktiválásának (összehúzódásának) edzésére. A léggömb segít felfedezni a medencefeneket, és megtanulni, hogyan lehet vele hatékonyan dolgozni a légzéssel összefüggésben.

1. AZ ANIBALL RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLATA

Az **Aniball** a szülésre való felkészülésre, a gáttájéki sérülések és a stressz vizelet-inkontinencia megelőzésére szolgál.



Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat!

2. ELLENJAVALLATOK AZ ANIBALL HASZNÁLATÁRA

Az Ön egészségi állapota határozza meg, hogy használhatja-e az Aniball ballont. Kérdezze meg kezelőorvosát, gyógytornászát vagy szülésznőjét, hogy végezheti-e a gyakorlatokat vagy van-e bármilyen ellenjavallat:

Ne használja az Aniballt az alábbi esetekben:

- veszélyeztetett terhesség
- bármilyen hüvelyi gyulladás (fertőző vagy nem fertőző)
- bármilyen hüvelyi vérzés
- condyloma vagy bármilyen más fertőző betegség jelenléte a hüvelyben vagy a hüvely bejáratánál
- hüvelyi sérülés
- bármilyen hólyaggyulladás
- méhsüllyedés
- genitális herpesz
- a méhnyak, a hüvely vagy a külső nemi szervek rákmegelőző állapotai vagy daganatos betegségei
- a gyermekágyi időszakban, valamint a nőgyógyászati beavatkozásokat és műtéteket követő hat héten belül (beleértve a genitális lézeres kezeléseket is)

CZ

SK

PL

HU

43

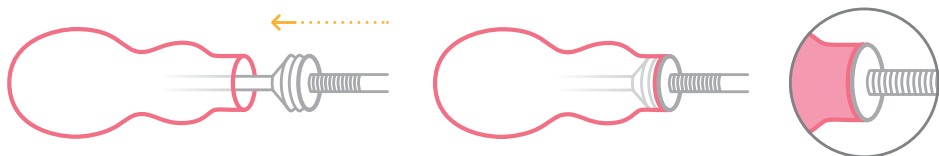
CZ **Az alábbi esetekben különös elővigyázatossággal használja az Aniballt, és kérje ki kezelőorvosa tanácsát:**

- SK** • hüvelyi vagy szeméremtáji visszér
- PL** • mélyen tapadó méhlepény
- HU** • a külső nemi szervek vagy a hüvely csökkent érzékenysége (neurológiai betegség, fájdalomcsillapítók mellékhatása, alkohol- és drogfogyasztás)
- hüvelyi gyulladás kezelését követően (a hüvely továbbra is érzékeny lehet)
- hüvelyi műtét után (a hegek csökkenthetik a hüvelyfal rugalmasságát)
- a külső nemi szervek lichen sclerosus betegsége (krónikus bőrbetegség)
- medencetájéki daganat

Az eszközzel kapcsolatban előforduló súlyos váratlan eseményeket jelenteni kell a gyártónak és a felhasználó és/vagy a beteg letelepedési helye szerinti tagállam illetékes hatóságának.

44 **3. AZ ANIBALL BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK**

- Az első használat előtt és minden azt követő használat után alaposan tisztítsa meg a szilikon ballont pH-semleges olajmentes szappannal, majd 1–2 percig tartsa meleg – legalább 40 °C-os – folyó víz alá. Száradás után ajánlatos fertőtleníteni a ballont orvosi szilikonhoz használható fertőtlenítőszerrel. A fertőtlenítést a gyártó utasításai szerint végezze. A ballon fertőtlenítését úgy is elvégezheti, hogy forró vízbe teszi és legalább öt percig forralja. Ezután tiszta, sima felületen hagyja megszáradni. Végül helyezze vissza a ballont a műanyag adapterre. A ballon viszonylag szorosan illeszkedik az adapterre, de bármikor eltávolítható és visszahelyezhető.



- CZ** • Minden használat után alaposan tisztítsa meg a ballont pH-semleges olajmentes szappannal meleg folyó víz alatt, fertőtlenítsse megfelelő termékkel és tegye vissza az (eredeti) táskába.
- SK** • Ha két használat között 5 napnál hosszabb idő telik el, a ballont a fent ismertetett módon tisztítsa meg, forralja fel és fertőtlenítsse.
- PL** • Ha nem biztos benne, hogy milyen szappant vagy fertőtlenítőszerrel szabad használnia, látogasson el weboldalunkra: www.aniball.hu
- HU** • Mielőtt próbálná felhelyezni a ballont a hüvelybe, segítségével fújja a ballont 20 pumpálás, így ellenőrizve a ballon állapotát és megfelelő. **Ezt az ellenőrzést minden használat előtt végezze el! Sose használjon sérült vagy anyagában károsodott terméket! A sérült ballon helyett új pótalkatrész vásárolható.**
- A kényelmes és biztonságos felhelyezés érdekében célszerű a ballon felületét bekenni kizárólag vízbázisú, belső használatra alkalmas síkosítóval (nyálkahártyával való érintkezés). Ne használjon olajbázisú terméket vagy olajos felületű óvszert! A nem vízbázisú síkosítók károsíthatják a szilikonot és a ballon szakadását okozhatják. Felhívjuk figyelmét, hogy garanciaigény esetén az effajta sérülések nem minősülnek termékhibának.
- Ha az Aniball gátizom-gyakorlatai előtt bármilyen gátmasszázst végez, masszázsolaj helyett használjon vízbázisú síkosítót.
- Az Aniball használata a terhesség 36. hete után a szülésig ajánlott.
- **Ne erőltesse a gyakorlatot, ha közben fájdalmat érez. A fájdalom nem annak a jele, hogy helyesen végzi a gyakorlatot. A megfelelően végzett gyakorlat során kellemes érzetet, az izmok aktiválódását és nyúlását kell hogy érezze.**
- **A szülésre való felkészülés során nem szükséges minden áron növelni az Aniball ballon méretét.** A klinikai adatok azt mutatják, hogy a szülés során fellépő sérülések hatékony megelőzéséhez elegendő, ha a ballont 25 cm-esre tudja fújni (körülbelül 10 pumpálás). **A sérülések elkerülése érdekében javasoljuk, hogy ne lépje túl ezt a határt!**
- **Ne hagyja, hogy a ballon túl gyorsan kicsússzon a hüvelyből. Ezt úgy tudja megakadályozni, hogy a műanyag nyaknál megfogja az eszközt.** A gyors kicsúszás azt jelzi, hogy elvesztette az irányítást, ami sérülést okozhat.
- Ha éles, a ketténél erősebb nyomást vagy feszülést érez az alhasi részen, tartson szünetet vagy hagyja abba a gyakorlatot.
- A gyakorlatok végzése közben rendszeresen előforduló hiba **a has behúzása és a farizmok befesztése.** Az így végzett gyakorlatok során nem a gátizomzat dolgozik.

CZ

SK

PL

HU

- A ballon tisztítása közben ügyeljen arra, hogy a pumpát lehetőleg ne érje víz, mivel az a pumpa meghibásodását okozhatja.
- Minden tisztítás után hagyja a ballont alaposan megszáradni.
- Az eszközt eredeti csomagolásában, száraz tárolja, és ne tegye ki sugárzó hőnek vagy közvetlen napsugárzásnak!
- Ügyeljen rá, hogy az eszköz ne érintkezzen éles tárgyakkal.
- Ne használja az eszközt vízben.
- Az eszközt tartsa gyermekektől távol.
- Biztonsági és higiéniai okokból az eszközt kizárólag egy személy használhatja!

Esetleges további kérdéseit és javaslatait a info@aniball.hu e-mail címen várjuk. Segítségünkre bármikor számíthat.

ANIBALL

46

Rendeltetésszerű használat

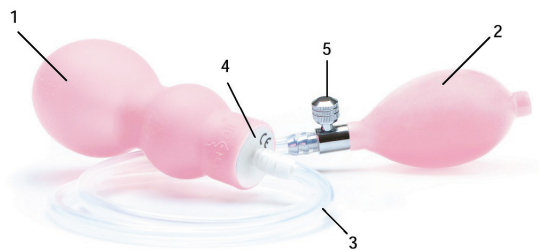
Az Aniball a szülésre való felkészülésre, a gáttájéki sérülések és a stressz vizelet-inkontinencia megelőzésére szolgál.

Leírás

Az Aniball egy olyan bevált gyógyászati segédeszköz, amely a megfelelő légzés mellett bizonyítottan hatékony kiegészítője a medencealapi izmok tudatos ellazítását célzó és az erőltetett nyomást mellőző gyakorlatoknak. Az eredmény egy könnyebb tolófázis, és gáttájéki szakadások és sérülések nélküli szülés. Az eszköz a szülés utáni hetedik héttől remekül használható a gátizomzat erősítésére és a későbbi inkontinencia megelőzésére.

Az Aniball felépítése:

1. Felfújható ballon orvosi minőségű szilikonból
2. Mechanikus pumpa
3. Cső
4. Csatlakozó adapter
5. Kétirányú szelep



4. AZ ANIBALL HASZNÁLATA A SZÜLÉS ELŐTTI FELKÉSZÜLÉS SORÁN

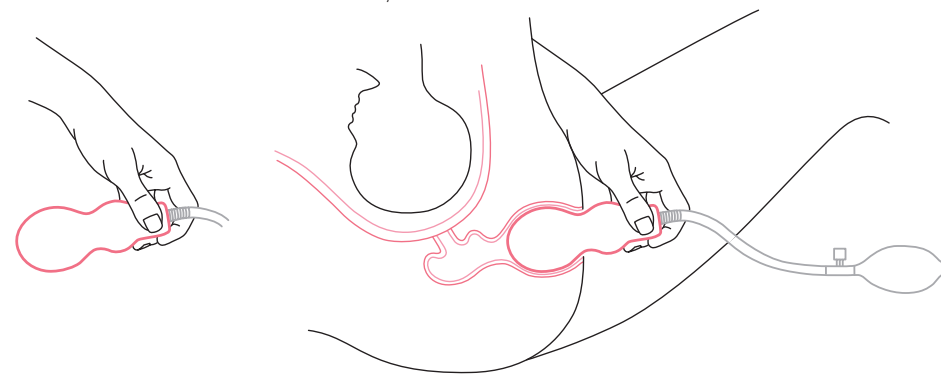
Tudnivalók a gyakorlatok előtt

Az Aniball a **terhesség 36. hete után** használható. Napi kb. 15–30 percet gyakoroljon. Az időhossz és a gyakoriság azonban csak tájékoztató jellegű, ugyanis egyénenként változó, hogy kinek mennyi időre van szüksége a megfelelő ellazuláshoz. A gyakorlat elején **helyezkedjen olyan testhelyzetbe, amely Önnek a legkényelmesebb**; például hanyatt fekvé és lábait enyhén behajlítva, térdelve, oldalfekvésben, állva vagy guggolva. A szülés legtöbbször abban a pózban a legbiztonságosabb, amelyben a legkényelmesebben érzi magát.

A ballon felhelyezése

Helyezkedjen el kényelmesen, majd relaxáljon néhány percig, hogy kellően ellazuljon. A gyakorlatokat is ebben az ellazult állapotban végezze, izmai maradjanak lazák, ne feszítse meg nyak-, kar-, kéz- vagy farizmait. Ha megtanulja, hogyan maradjon ellazult állapotban (nem csak a gyakorlatok során, de vajúdás közben is) sokkal pozitívabb szülésélményben lesz része.

A szilikon ballon könnyedén bevezethető a hüvelybe, ha 1–2 pumpálással némi ellenállást ad a ballonnak. A ballon teljesen leeresztett állapotban is felhelyezhető. A kényelmes és biztonságos felhelyezés érdekében érdemes benedvesíteni a ballon felületét kizárólag víz-bázisú, belső használatra alkalmas síkosítóval (lásd a **Biztonságos használatra vonatkozó utasításokat**). Ezután fogja meg a ballont a műanyag nyak mögött, és a nagyobb kerekded részt óvatosan vezesse be a hüvelybe.



Ha felhelyezés után nem érez semmiféle fájdalmat vagy kellemetlen érzést, elkezdheti felfújni a ballont. A felfújás egy szeleppel ellátott pumpa segítségével a csövön keresztül

CZ

SK

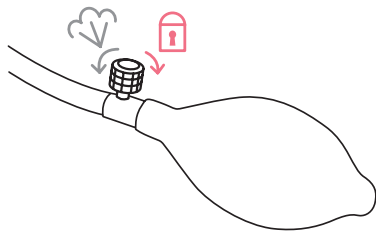
PL

HU

47

történik. Felfújás során a ballon térfogata megnő, és ezzel együtt a hüvely belsejében is megnő a nyomás. A táguló ballon és a hüvelyfal közötti nyomás miatt a környező izmok megnyúlnak. Szülés közben is hasonló nyomást fog tapasztalni.

Egyénenként változó, hogy mennyire szükséges felfújni a ballont. Az Aniball legelső használata alkalomával **legfeljebb öt pumpálásnyi levegőt** juttasson a ballonba, és ebbe a felhelyezés előtti pumpálások száma is beleszámít. A későbbiekben, ha teste már hozzászokott az Aniballhoz, növelheti a pumpálások számát, de **ezt mindig óvatosan tegye, és ha bármilyen fájdalmat érez, hagyja abba. Ha túl nagy-nak vagy kényelmetlennek érzi a ballont, a szelep segítségével kiengedheti a levegőt a ballontól, amelynek ezáltal csökken a térfogata.**



Két ujjal óvatosan forgassa el a kis kereket. Amint ellenállást érez, hagyja abba. Ne szorítsa meg. A szelep rendkívül érzékeny és zárszerkezetként működik.

Gyakorlatok

Maradjon abban a testhelyzetben, amelyet kiválasztott a gyakorlathoz.

1. A ballon mozgatásának tudatos irányítása

A következőkben azt fogja elsajátítani, hogy miként kell irányítani a ballon mozgását a hüvelyben belül. Ezt tudatosan, a saját testére összpontosítva kell végeznie, és a mozgatsor magabiztos végrehajtásához rendszeres gyakorlás szükséges. A medencealapi izmok mozgatásának hatására a ballon befelé és kifelé is képes mozogni a hüvelyben. Ha befeszíti a gátizmokat, a ballon beljebb csúszik; ha viszont tudatosan ellazítja ezeket az izomcsoportokat, a ballon előre csúszik a hüvely bejáratához. A hüvelyből kifelé irányuló mozgás tudatos irányításának gyakorlása segít felkészülni a szülésre.

Próbálja meg tudatosan irányítani a mozgásokat. Fújja ki a levegőt, majd gátizmaival szorítsa meg a ballont és figyelje annak mozgását (a szorítás hatására mélyebbre csúszik a ballon). Vegyen egy nagy levegőt, és lazítsa el az izmokat (érezni fogja, ahogy a ballon megindul a hüvely bejárata felé). A lényeg, hogy ráérezzen a ballon tudatos mozgatásának technikájára, és hogy felismerje, hogy a ballon (és a magzat) mindössze a gátizmok használatával mozgatható a szülőcsatornában. Ennek a gyakorlatnak nem az a célja, hogy

a ballon teljesen kitolja a hüvelyből. Ismétlje meg a gyakorlatot tízszer: mozgassa a ballont előre-hátra a hüvelyben.

2. A ballon kitolása

Lazítson, majd fokozatosan térjen át a hüvelyben lévő ballon kitolására.

Használja az előző gyakorlat során elsajátított technikát. Belégzés közben lazítsa el a gátizmokat, és érezze, ahogy a ballon **bármiféle toló mozdulat nélkül** a hüvely bejárata felé csúszik. **Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy megtanulja a ballon kitolni a hüvelyből kizárólag a légzésnek (belégzés) és a gátizmok tudatos ellazításának segítségével.**

Kilégzéskor próbálja egy helyben tartani a ballont, ne engedje, hogy az mélyebbre csússon a hüvelyben. Ismét vegyen egy levegőt, lazítsa el a gátizmokat, és fókuszáljon arra, hogy a ballon megindul a hüvely bejárata felé. A ballont most tudatosan tolja kifelé a hüvelyből egészen a gátig. A gát kitágul, és a ballon kicsúszik a hüvelyből. **Ne engedje, hogy a ballon túl gyorsan csusszanjon ki a hüvelyből; a műanyag nyaknál tartsa meg a ballont** (ahogy azt a felhelyezésnél is tette). A ballon akkor tud túl gyorsan kicsúszni a hüvelyből, ha Ön elveszítette felette az irányítást, és ez sérüléshez vezethet. A magzatot is tartani fogják a szülés során, ezért Ön is bátran megfoghatja az Aniballt.

A nyomás — amelyet a ballon tudatos kitolásával hoz létre — **kizárólag a gáttájékról eredhet.** A gyakorlat végrehajtása közben megfeszülő nyak-, váll-, kéz-, has- vagy farizmok azt jelzik, hogy a kitolás során nem megfelelően használja a medenceizmokat. Kezdetben még automatikusak lehetnek ezek az izomreakciók, de ne ijedjen meg: az Aniballal végzett gyakorlatok segítenek felkészülni a szülésre.

3. A ballon felfújása

Terhességének 36. hete után kezdte végezni a gyakorlatokat, és hamarosan elérkezik a szülés időpontja. Itt az ideje áttérni egy olyan gyakorlatra, amellyel teste hozzászokhat a nagyobb méretű ballonhoz.

Csak óvatosan! Ne növelje tovább a ballon méretét, ha az bármiféle fájdalmat vagy jelentős kellemetlenséget okoz. A klinikai adatok azt mutatják, hogy a szülés során fel lépő sérülések hatékony megelőzéséhez **elegendő, ha a ballont 25 cm-esre tudja fújni (körülbelül 10 pumpálás).** **A sérülések elkerülése érdekében javasoljuk, hogy ne lépje túl ezt a határt!** Ha túl nagy-nak érzi a ballont, nyugodtan gyakoroljon egy kevésbé felfújott ballonnal, hiszen nem cél, hogy mindenáron növeljük az eszköz méretét. Az a fontos, hogy **megtanulja tudatosan irányítani a ballon mozgatását a hüvelyben belül, így készítve fel**

a szülőcsatornát a magzat kitolására. Ugyanez érvényes abban az esetben, ha a nagyra fújót ballon kitolása közben fájdalmat érez vagy fennáll a veszélye, hogy a környező szövetek megsérülnek. Ne feledje: nem az a lényeg, hogy minél nagyobbra fújja a ballont.

Szabályként elmondható, hogy mindig olyan méretű ballonnal végezze a gyakorlatokat, amely még kényelmes az Ön testének és a tudatának is. Ne akarjon többet, mint amire képes, és ne okozzon önmagának fájdalmat vagy netán sérülést. **Sose hasonlítsa magát más anyákhoz,** akik terhességük ugyanazon szakaszában járnak, mint Ön! Mindannyian mások vagyunk, ezért hallgasson a testére és tartsa tiszteletben saját határait. Ne feledje, hogy a szülés során felszabaduló hormonok nagyban megkönnyítik majd a vajúrást – vagyis a felkészülésnek akkor is van értelme, ha csak kisebb méretű ballonnal tud gyakorolni.

A mellékelt mérőszalag segítségével nyomon követheti a ballon méretének alakulását. De még egyszer hangsúlyozzuk: **nem a méret a lényeg! A cél, hogy egészséges, nyugodt, felkészült, a gátizmait tudatosan irányító anyaként a lehető legkisebb sérülésveszély mellett legyen képes világra hozni gyermekét.**

5. GÁTIZOM-ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK AZ ANIBALL-LAL A SZÜLÉS UTÁNI HETEDIK HÉTTŐL AZ INKONTINENCIA MEGELŐZÉSÉRE

Fontos lenne, hogy a nők hüvelyi szülés és császármetszés után is kellő figyelmet fordítsanak a medencealapi izomzatra. Nem csak a szülés, de az egész terhesség is okozhat károkat ezen a területen, ami működésében is súlyos problémákhoz vezethet.

Ha a szülés utáni hetedik héttől elkezd végezni a megfelelő gyakorlatokat, azzal nagyban segítheti a medencealapi izmok működésének helyreállítását és az inkontinencia megelőzését. **A hatodik hét után végezhető gyakorlatok leírását az alábbiakban találja.**

A hüvelybe helyezett ballon a kívánt méretűre fújható fel. Alakjának és méretének köszönhetően tökéletesen idomul a női testhez. Az így felhelyezett ballon nem okozhat fájdalmat vagy diszkomfort érzést. Ha ennek ellenére a gyakorlatok közben kellemetlen nyomást vagy fájdalmat érez, a szelep segítségével könnyedén csökkenthető az eszköz mérete. Valamekkora nyomás azonban szükséges ahhoz, hogy érezkelje a ballon helyzetét és ellenállását a gyakorlatok végzése közben. A medencealapi izmok megfeszítésére és ellazítására a ballon mozogni tud a hüvelyben (előre és hátra csúszik), ami nagyon fontos visszajelzést ad a medencealapi izmok működéséről.

Biztonsági információk

- Szülés után vagy inkontinencia esetén a megfelelő gyakorlatokról kérje ki nőgyógyásza, urológusa vagy gyógytornásza tanácsát.
- **Ha szülés után kezdi el használni az Aniballt, ne feledje, hogy legkorábban a hetedik hét elején, a szülési sérülések gyógyulását követően kezdheti el a gyakorlatok végzését.**
- **A gyakorlatok végzése közben ne tartsa vissza a lélegzetét! Kivéve a hasi nyomás kezelésének elsajátításakor végzett köhögő mozdulatok során.**
- Előfordulhat, hogy időnként a gátizmok fáradását érzi. Ez teljesen normális, sőt, annak a jele, hogy a megfelelő izomcsoportot edzi. Ha túl fáradtnak érzi magát, pihentesse az izmokat.
- **Ne engedje, hogy a gyakorlatok végzése közben a felfújott ballon egyenesen kicsússzon a hüvelyből. Javasoljuk, hogy eltávolítás előtt a szelep megnyitásával csökkentse minimálisra a ballon méretét.** Figyeljen a légzésére, lazítsa el a medencealapi izmokat, fogja meg a ballont a műanyag nyaknál, majd óvatosan húzza ki a hüvelyből, vagy hagyja magától kicsúszni.

Javaslatok az Aniball használatához

- A hatékonysághoz elengedhetetlen, hogy rendszeresen és kitartóan használja a terméket. A rendszeres gyakorlás (naponta legalább 5–15 perc) nagyjából három hónap alatt hozza meg a kívánt eredményt.
- Akkor is gyakorolja a gátizmok mozgásának tudatos irányítását, ha épp nem a ballonnal végzi a gyakorlatot. Köhögés vagy tüsszentés előtt képzelje el, hogy megszorítja a ballont, hogy az ne tudjon kicsúszni a hüvelyből. Ez a gyakorlat segíthet abban, hogy a megerőltető mozdulatok során ne lépjen fel vizeletcsepegés. **Ne próbálja „erősíteni” gátizmait a vizelet megszakításával! Ez a helytelen művelet növeli a húgyúti fertőzés kockázatát, a vizeleti reflex zavarához és inkontinenciához vezethet!**

Tudnivalók a gyakorlatok előtt

Naponta legalább 5–15 percet szánjon gyakorlásra. A gyakorlatsorokat nyugodtan, lassú tempóban, az utasításokat követve hajtja végre. A gátizom-erősítő gyakorlatokat üres húgyhólyaggal végezze.

1. A megfelelő testhelyzet

Feküdjön hanyatt, hajlítsa be a térdét és talpa legyen a talajon. Lábaik nyissa szét csípőszélességű terpeszbe. Ha úgy érzi, hogy feje hátradől, tegyen egy összehajtogatott törülközőt

vagy párnát a tartója alá, hogy nyaki gerince kiegyenesedjen. Háta kényelmesen simuljon a talajhoz, dereka enyhe ívben emelkedjen meg. Karjait helyezze lazán a teste mellé vagy tegye a has alsó részére.

2. A ballon felhelyezése

Mielőtt felhelyezné a ballont, lazítsa el a testét és ne siettesse a mozdulatokat. A hüvely száraz és érzékeny lehet, ezért javasoljuk, hogy **használjon megfelelő síkosítót** (lásd a **Biztonságos használatra vonatkozó utasításokat**). Fújjon 1–2 pumpálásnyi levegőt a ballonba vagy hagyja leeresztve. Ezután fogja meg a ballont a műanyag nyak mögött és vezesse be az eszközt a hüvelybe. Ha volt levegő a ballonban és felhelyezés után kellemetlen nyomást érez a hüvelyben, a pumpa végén található szelepet megnyitva szabályozhatja a ballon méretét. Ha semmilyen ellenállást nem érez a hüvelyfalon, pumpáljon egy kevés levegőt a ballonba. Miután sikerült beállítani a ballon ideális méretét – vagyis érzi a hüvelyfal ellenállását, de az érzet nem kellemetlen vagy fájdalmas –, elkezdheti a gyakorlatot. A gyakorlatok során figyelje teste visszajelzéseit.

Ha fáradtnak érzi magát vagy fáj a feje, tartson szünetet vagy hagyja ki az aznapi gyakorlatot. Ne végezze úgy a gyakorlatokat, hogy közben bármilyen fájdalom gyötri.

3. Légzőgyakorlatok

Ennek a gyakorlatnak a során megtanulja a lézessel összehangolva megfeszíteni és elernyeszteni a gátizmokat. Először is lassítsa le a légzését és figyeljen minden egyes ki- és belézésre.

Belézéskor képzelje el, hogy ahogy a levegő beáramlik a tüdejébe, megemelve a mellkast, a hasat, majd az alhasi részt. Koncentráljon arra, hogy a belélegzett levegő elérje a gátizmokat és a hüvelybe helyezett ballont. Ha tenyerét az alhasára vagy a szeméremtájékra helyezi, éreznie kell, hogy a terület megemelkedik, és a ballon megindul a hüvely bejárata felé.

Koncentráljon arra, hogy **belézéskor** ellazítsa a gátizmokat, és az enyhe nyomás kifelé tolja a ballont. Arra azonban figyeljen, hogy az izmokat ne lazítsa el teljesen: ne tolja ki teljesen a ballont a hüvelyből (a gyakorlat lényege, hogy tudatosan és irányítottan mozgassa a ballont).

Kilézéskor figyeljen arra, hogy enyhén megszorítsa a ballont, ezzel kissé beljebb tolva az eszközt a vaginába (a gátizmok tudatos összehúzása). Ezzel egy időben az előző belézés során megemelkedett has térfogata a kilézés hatására csökken. Képzelje maga elé, hogy a hüvelyfal – és nem a hügyecső alsó része vagy a záróizom – gyakorol nyomást a ballonra.

A ballon beljebb húzása során koncentráljon arra, hogy farizmai ne feszüljenek meg és a hasát se húzza be. **Kilézés közben a hasi terület maradjon nyugalmi állapotban, ne szorítsa be hasizmait** (tanulja meg, hogy csak a gátizmokat használja).

Ismét vegyen egy mély lélegzetet, lazítsa el izmait, és hagyja, hogy – az előző gyakorlathoz hasonlóan – a ballon kifelé csússzon a hüvelyből. Saját légzésének ütemében felváltva lelegezzen be (az izmok elengednek és a ballon a hüvely bejárata felé indul), majd fújja ki a levegőt (a gátizmok enyhén összeszorulnak és a ballon mélyebbre csúszik a hüvelyben). A gyakorlat hossza függ az Ön koncentrációs készségétől és attól is, hogy éppen mennyire fáradt. Kezdetben ismételje meg legalább ötször a be- és kilézési ciklust, majd idővel emelje tízre az ismétlések számát.

4. A ballon megtartása

Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy erősítsük és kitartóbbá tegyük a medencealapi izmokat.

A gyakorlatot hasonlóan kell elvégezni, mint az előző gyakorlatot (lásd **Légzőgyakorlatok**), azzal a különbséggel, hogy a ballon megtartását (enyhe szorító mozdulat) tudatosan hosszabb ideig végzi (számoljon el tízig). A ballon megtartása közben hosszan és folyamatosan fújja ki a levegőt, vagy vegyen egy lélegzetet és úgy fújja ki a levegőt (közben ügyeljen arra, hogy lehetőleg ne engedjen a ballon szorításán). Ismételje meg a teljes gyakorlatot 5–10 alkalommal.

5. Ellenállás a megnövekedett nyomással szemben

Ennek a gyakorlatnak a célja a túl nagy hasi nyomás kezelésének elsajátítása, amely megoldást jelenthet vizeletcsepegés és a medencealapi izomzat nemkívánatos elernyedése ellen.

Helyezkedjen el hanyattfekvésben, ahogy azt az előző gyakorlat során is tette. Vegyen egy mély lélegzetet, és koncentráljon arra, hogy a levegő elér az alhasi és ágyéki területekre, növelve ezen testtájékok térfogatát. Most belézés közben próbálja meg megszorítani a ballont. Fújja ki a levegőt, miközben megtartja az elért térfogatot és gátizmaival folyamatosan szorítja a ballont. Ismételje meg a gyakorlatot 5–10 alkalommal.

Ezután fújja ki a levegőt és közben köhögjön néhányszor, de ne engedje, hogy ezalatt a ballon előre csússzon vagy teljesen kicsússzon a hüvelyből. Ismételje meg 3–5 alkalommal.

6. Lazítás

Kétségtelenül a legnépszerűbb gyakorlat következik, ugyanis az eddigi gátizom-erősítő feladatok után most nyújtás és lazítás következik. Engedje ki a levegőt a ballonnál, majd

CZ

óvatosan húzza ki a hüvelyből (lásd **A ballon eltávolítása**). De ha gondolja, bent is hagyhatja az eszközt a hüvelyben. Ha úgy dönt, hogy bent hagyja az eszközt a hüvelyben, intenzívebben fogja érezni a gátizmok ellazulását; mindenesetre a gyakorlat során ne engedje kicsúszni a felfújott ballont a hüvelyből. **A ballont mindig leeresztve húzza ki vagy csúsztassa ki a hüvelyből!**

SK

PL

HU

Maradjon hanyattfekvésben, lábait húzza fel a mellkasához, és ebben a „labdává gömbölyödött pózban” lábfeje ne érintse a földet. Feje alatt legyen egy vékony párna vagy egy összehajtogatott törülköző. Vegyen egy mély lélegzetet, és képzelje el, hogy a medencealapi terület minden irányban megnövekszik és kitárul, mint egy virág. Kilégzés közben ne szorítsa a ballont, csak lazítson. Ismét lélegezzen be, és a medencealapi terület táruljon ki, mint egy virág; ne szorítsa a ballont. Szánjon elég időt a lazító gyakorlatra, hogy izmai kellőképpen megnyúljanak. A be- és kilégzéseket 15–30 alkalommal ismételje meg.

7. A ballon eltávolítása

Eltávolítás előtt nyissa meg a szelepet és engedje ki a levegőt a ballomból. Lélegezzen be, lazítsa el a gátizmokat, majd fogja meg a ballont a műanyag nyaknál és óvatosan húzza ki a hüvelyből. Dönthet úgy is, hogy kicsúsztatja a ballont a hüvelyből. Eltávolítást követően alaposan tisztítsa meg a ballont a **Biztonságos használatra vonatkozó utasításokban** leírtak szerint.

54

További információkat az alábbi weboldalon talál: www.aniball.hu

Eltarthatósági idő: a gyógyászati segédeszköz címkéjén és csomagolásán feltüntetve. Megsemmisítés előtt tisztítsa meg és fertőtlenítsen az eszközt a használati utasításnak megfelelően!

Utolsó módosítás dátuma: 15. 11. 2021



RR Medical s.r.o.

Jihlavska 7, 664 41 Troubsko, Csehország

Azonosító szám: 01999541

E-mail: info@aniball.hu

CZ

SK

PL

HU

55



Vigyázat



Lásd a használati utasítást



Gyártó

LOT

Gyártási tételszám



Egyetlen beteg esetében többször újrahasználható



Lejárat dátum



Szárason tartandó



Napfénytől távol tartandó

MD

Orvostechnikai eszköz



www.aniball.cz

www.aniball.sk

www.aniball.pl

www.aniball.hu