

NÁVOD NA POUŽÍVANIE ZDRAVOTNÍCKEHO PROSTREIDKU ANIBALL

Zdravotnícky prostriedok Aniball slúži na predpôrodnú prípravu a regeneráciu svalstva po pôrode. Je určený na precvičovanie svalstva panvového dna, prípravu pôrodných ciest a spevnenie svalstva panvového dna po pôrode.

Účel

Aniball (ďalej taktiež „balónik“) je osvedčená pomôcka, ktorá účinným spôsobom napomáha posilneniu svalstva panvového dna, pozitívne stimuluje pošvové svalstvo a precvičuje napínanie a uvoľňovanie pošvovej hrádze počas predpôrodnej prípravy. Výsledkom cvičenia je uľahčenie vypudzovania novorodenca (jednoduchší a rýchlejší priebeh vybudzovanej fázy pri pôrode), skrátenie druhej pôrodnej doby a významné zníženie rizika nástrihu hrádze. Používaním pomôcky po pôrode dochádza k regenerácii svalstva v panvovej oblasti, čo prispieva k obmedzeniu inkontinencie v neskoršom období.

Skladá sa z:

1. nafukovacieho balónika z lekárskeho silikónu (materiál ELASTOSIL LR3003)
2. mechanickej pumpičky
3. hadičky
4. spojovacej redukcie
5. dvojsmerného ventilu



Pokyny

- Pred prvým použitím je nutné silikónový balónik sterilizovať vo vodnom kúpeli pri teplote min. 70°C po dobu 1 minúty. Odporúča sa nechať ho prevariť (za týmto účelom ponúkame sterilizačný téglik vhodný do mikrovlnnej rúry). Ak silikónový balónik tesne prilieha na plastovú redukciu, je možné ho z redukcie ručne sňať a po vyvarení opätovne nasadiť. Pred nasadením je nutné balónik nechať poriadne vyschnúť.
- Pred prvým použitím je vhodné balónik nafúknuť na obvod približne 30 cm, za účelom zaistenia jeho neporušenosti a správneho fungovania.
- Po každom použití treba balónik dôkladne umyť pod teplou tečúcou vodou (pumpička s ventilom sa nesmie namočiť) a následne ho nechať dôkladne uschnúť

(najlepšie na umývadle). Za účelom kompletnej dezinfekcie možno taktiež použiť dezinfekčnú vodu, ktorú nájdete v ponuke na www.aniball.sk.

- Na zvýšenie komfortu pri používaní možno povrch balónika zvlhčovať a to **výhradne lubrikantmi na vodnej báze určenými na vnútorné použitie** (teda kontakt so sliznicou). **Nepoužívajte prípravy alebo kondómy, ktoré obsahujú oleje!** V prípade použitia olejov alebo nevhodných lubrikantov môže dôjsť k degradácii silikónu a prasknutiu balónika. Takéto poškodenie nebude posúdené ako vada výrobku.
- Ak súčasne masírujete hrádzu, použite namiesto masážneho oleja vhodný lubrikačný gél.
- Balónik skladujte na suchom a tmavom mieste! (Nevystavujte ho priamemu slnečnému žiareniu).
- Balónik je nutné uchovávať mimo dosahu detí.
- Pozor na kontakt balónika s ostrými predmetmi.
- Nepoužívajte balónik vo vode.

I. PREDPÔRODNÁ PRÍPRAVA S ANIBALLOM

Postup pri cvičení

Aniball je vhodné začať používať najskôr 3 – 4 týždne pred plánovaným termínom pôrodu. Na samotné cvičenie si vyhradte približne 15 – 30 minút (tento čas je veľmi individuálny, ak na správne uvoľnenie a samotné cvičenie potrebujete viac času, môžete ho predĺžiť). **Zaujmite polohu, ktorá Vám bude najviac vyhovovať** (ležmo s mierne pokrčenými nohami, v kľaku, v ľahu na boku, v stoj, v podrepe). Pôrod v polohe, v ktorej sa vaše telo cíti najlepšie je spravidla najbezpečnejší.

1. Pred samotným zavedením balónika sa uvoľnite a snažte sa zostať uvoľnená po celú dobu cvičenia. Schopnosť sústredene sťahovať a uvoľňovať svalstvo je pre výsledok cvičenia veľmi dôležitá.
2. Uchopte balónik za plastový krčok a zaveďte jeho väčšiu zaoblenú časť (cca 7cm) do pošvy. Pre jednoduchšie zavedenie sa odporúča balónik prv jedným alebo dvoma stlačeniami nafúknuť. Povrch balónika je taktiež možné navlhčiť – pozri Pokyny.
3. Ak máte balónik zavedený a nespôsobuje Vám bolesť či iné nepríjemné pocity, stlačte niekoľkokrát ručnú pumpičku. Nafukovaním balónika dochádza k zvyšovaniu tlaku, ktorý pôsobí na okolitú svalovinu a oblasť hrázde. Počet stlačení je pri prvom cvičení nízky (1 – 5 stlačení), pri ďalších cvičeniach sa postupne zvyšuje. Zväčšovaním balónika vnútri pošvy dochádza k napínaniu svalstva a pocitu pnutia, ktoré je pri precvičovaní normálne. Pomocou ventilu môžete objem balónika v priebehu cvičenia kedykoľvek zmenšiť.

4. Pri prvom cvičení je dôležité uvedomiť si polohu balónika a jeho správanie sa vnútri pošvy vedomou prácou svalov panvového dna. Vťahovaním a uvoľňovaním tohoto svalstva dochádza k miernemu pohybu balónika vnútri pošvy. Opakujte tento postup po dobu 1-2 minút v intervaloch po 10 sekúnd - vtiahnuť a uvoľniť.
5. Teraz môžete prejsť k vypudeniu balónika. S plným sústredením sa pri nádychu snažte maximálne uvoľniť svaly panvového dna a predstavte si, že sa balónik dostane samovoľne bez tlačenia z pošvy von. V tomto Vám môže pomôcť hlboké dýchanie. Pri výdychu zostáva balónik vnútri, pri nádychu uvoľňujete panvové dno a balónik sa posúva smerom z pošvy von. Tlak musí vychádzať iba z panvového dna (nesmiete cítiť zvyšujúci sa tlak v hlave ani tlačiť - častá chyba). Vaše telo by malo byť úplne uvoľnené a relaxované. Pocit tlaku sa dá najlepšie priblížiť pocitu tlaku na stolicu. Balónik mierne napne hrádzu a potom vyklzne z pošvy von. **V prípade potreby balónik pridržavajte u násady tak, aby nevyklzol príliš rýchlo.**
6. Celý postup niekoľkokrát opakujte. Výsledok cvičení si môžete overiť pomocou priloženého metra.

Pravidelným cvičením postupne dosiahnete väčší obvod balónika. Ideálnym výsledkom je obvod 28 – 30 cm a to po 3 – 4 týždňoch používania (tento obvod sa približuje veľkosti hlavičky novorodenca pri priechode pôrodnými cestami). Meranie veľkosti balónika je skôr orientačné. Cieľom cvičenia nie je dosiahnutie konkrétneho obvodu, preto vždy cvičte len po limit svojho pocitového maxima. Taktiež je celkom v poriadku, pokiaľ v priebehu niekoľkých dní dosahujete rovnaký výsledok. Aj napriek tomu v cvičení pokračujte - s blížiacim sa termínom pôrodu sa vďaka zvýšenej hormonálnej aktivite hrádzu uvoľní.

V prípade, že má balónik tendenciu vyklznuť pri vypudzovaní príliš rýchlo, pridržte ho rukou. Predídete tak prípadnému zraneniu.

Kontraindikácie

Aniball nepoužívajte:

- Pri rizikovom tehotenstve
- Pri hroziacom predčasnom pôrode
- Pri akomkoľvek pošvovom krvácaní
- Ak sa plánuje pôrod cisárskym rezom
- Pri výskyte kondylómov alebo iných infekčných patológií v pošve alebo v oblasti pošvového vstupu
- Pri zápale pošvy
- Pri genitálnom herpese
- Pri poranení pošvy
- Pri prekancerózach aj. Patológiách maternicového čipku.

Zvláštnu opatrnosť a cvičenie po konzultácii s lekárom si vyžadujú tieto prípady:

- Varixy v pošve a na vonkajších genitáliách
- V prípade nízko uloženej placenty (zistíte u svojho gynekológa)
- Znížená citlivosť pošvy a vonkajších genitálií (neurologické ochorenia, užívanie liekov proti bolesti)
- Po preliečení zápalu pošvy (krátko pretrvávajúca krehkosť pošvy)
- po operáciách pošvy (jazvy môžu obmedzovať dostatočnú pružnosť pošvy)
- Pri výskyte lichen sclerosus na vonkajších genitáliách (chronické kožné ochorenie)

Akýkoľvek problém, na ktorý pri cvičení narazíte, konzultujte so svojou pôrodnou asistentkou či lekárom.

II. CVIČENIE S ANIBALLOM NA SPEVNENIE SVALOV PANVOVÉHO DNA PRI INKONTINENCII

Svaly panvového dna

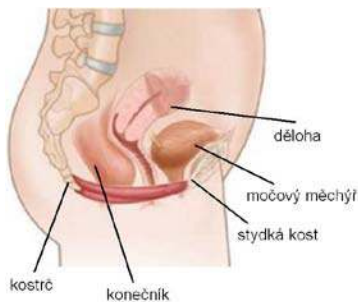
Svaly panvového dna zohrávajú dôležitú úlohu v živote každej ženy a majú zásadný vplyv na zdravie. Sú však ukryté hlboko vnútri tela. Väčšina žien si nie je vedomá ich existencie, a preto im nevenuje dostatočnú pozornosť. Najčastejšie si ich uvedomujeme napríklad v období pred menštruáciou a v dobe ovulácie. Často sa o túto oblasť začíname zaujímať až v dobe tehotenstva, pretože práve v tejto dobe sa ozývajú prvé ťažkosti – z hormonálnych dôvodov sa panvové dno začína rozvoľňovať, pripravovať na pôrod a objavujú sa bolesti chrbta spojené so zmenou ťažiska tela. Práve tehotenstvo a pôrod sú veľkou výzvou pre svaly panvového dna, a preto stojí za to venovať sa ich precvičovaniu a predísť tak ich ochabnutiu.

Čo sú svaly panvového dna a na čo slúžia?

Panvové dno je skupina väzov, svalov, a tkanív. Sú podporným aparátom pre močovú trubicu, močový mechúr, maternicu a konečník. Uzatvárajú našu panvu zdola a tvoria tak akúsi „pružnú svalovú misu“.

Svaly sa nachádzajú v 3 vrstvách:

- najhlbšej (medzi lonovou sponou a kostrčou)
- prostrednej (medzi hrbolmi sedacej kosti)
- povrchovej, ktorú tvoria zvierače



Pre dobré fungovanie panvového dna je nutné pracovať so všetkými troma vrstvami!

Panvové dno nie je len mechanickým ťažiskom ľudského tela, ale je taktiež najcitlivejším emočným barometrom v tele ženy.

Tieto svaly sú taktiež zodpovedné za správne držanie tela, odtok venóznej krvi z nôh, ako aj za hlbšie pravidelné dýchanie.

Ich dobrý stav ma významný vplyv na celkový **priebeh pôrodu**. Uľahčuje vypudzovanie hlavičky dieťaťa a tým prispieva k skráteniu druhej pôrodnej doby. Obmedzuje možné

problémy s **inkontinenciou** a v období klimaktéria znižuje riziko poklesu alebo výhrezu panvových orgánov. Na ich dobrom stave závisí taktiež schopnosť prežívať orgazmus.

Panvové dno v tehotenstve

Svaly panvového dna zohrávajú v tomto období významnú úlohu. Na ich pružnosti a flexibilitu závisí udržanie maternice v správnej pozícii, pretože maternica naberá váhu spoločne s rastúcim dieťaťom a tým aj zvyšuje tlak na panvové dno. Sila a výdrž týchto svalov je podrobená veľkej skúške počas mnohých mesiacov. Keď sa pri pôrode dieťa dostáva na svet, panvové dno sa musí efektívne rozťahovať. Aby svaly a väzy vydržali takýto nápor, telo ich na to hormonálne pripravuje. Cvičením a uvedomovaním si týchto svalov dokážeme tento prirodzený proces vhodne podporiť.

Na tento účel skvele poslúži zdravotnícka pomôcka **Aniball**. Vďaka cvičeniu s Anibalom zistíte, kde sa tieto svaly nachádzajú a ako fungujú. Cvičenie Vám pomôže svaly uvoľniť, čo je pred pôrodom zásadné. Ak je panvové svalstvo stiahnuté, má novorodenec svoj príchod na svet omnoho náročnejší. Po pôrode u mnohých žien ostáva toto svalstvo po dlhú dobu ochabnuté, a často sa tak ťažko vracajú ku svojmu sexuálnemu životu.

Viac informácií o cvičení v tehotenstve nájdete vyššie v tomto návode.

Projevy inkontinencie:

- Únik moču pri dvíhaní bremien, pri kýchnutí, kašli, skákaní na trampolíne
 - Budenie sa zo spánku kvôli potrebe sa vyprázdniť
 - Nepredvídateľný únik moču, napr. pri strese alebo v spánku
 - Neschopnosť zadržať prúd moču stiahnutím zvierača **Pozor: Skúšajte len raz! Nikdy neposilňujte zvierače pri močení.**
- Pozn.: K úniku moču často dochádza hlavne večer, keď sú svaly panvového dna po celom dni unavené.

Každodenná starostlivosť o panvové dno a odporúčania:

- nikdy nezadržujte prúd moču, pokiaľ to nie je nutné
- nevyprázdňujte sa tzv. "preventívne, do rezervy" pred odchodom z domu, pokiaľ necítite skutočnú potrebu
- neobmedzujte pitie – mali by ste vypíť 2 litre tekutín denne (alebo podľa potreby)
- nevytláčajte moč, nepomáhajte pri jeho priedechode, nechajte ho svojvoľne plynúť až do konca
- vyvarujte sa dvíhaniu ťažkých predmetov
- vyvarujte sa častého nosenia vysokých podpätkov
- cvičte svaly panvového dna aspoň raz denne

Pri cvičení je mimoriadne dôležité nájsť a identifikovať správnu oblasť svalovej skupiny. To môže byť pri svojpomocnom prístupe náročné. Práve v tomto Vám pomôže Aniball, ktorý túto identifikáciu a budovanie povedomia o svaloch panvového dna účinne podporuje.

Odporúčania pri cvičení:

1. Pri všetkých cvičeniach je zásadné správne dýchanie. Zapamätajte si, že svaly panvového dna zatínate pri výdychu smerom nahor a uvoľňujete pri nádychu smerom dolu.
2. V priebehu cvičenia býva častou chybou zatínanie brušných svalov a svalov zadku namiesto svalov panvového dna. Chybou je taktiež zadržovanie dychu
3. Posilňujte svaly pravidelne (najlepšie každý deň), stačí niekoľko minút.
4. Medzi jednotlivými cvikmi svaly vždy uvoľnite – naučte sa ich relaxovať a to vždy dvakrát tak dlhú dobu, ako cvičíte (ak cvičíte 2 minúty, uvoľnite svaly na 4 minúty). Spočiatku môžete cítiť únavu týchto svalov – to je v poriadku: je to signál, že cvičíte správne.
5. Okrem cvičenia aktivujte svaly aj pred záťažou, ktorá spôsobuje panvový tlak vedúci k možnému úniku moču (pred kýchaním, zakašľaním, a pod.)
6. Ak ucítite, že zatínate svaly stále slabšie (svaly slabnú), cvičenie prerušte. Pri výraznom počite napätia v podbruší znížte intenzitu cvičenia alebo cvičenie ukončite.

• Východisková pozícia

Ľahnite si na chrbát, zľahka pokrčte nohy v kolenách a roznožte ich na šírku bedier do tvaru písmena V. Chodidla so špičkami zľahka k sebe. Teraz môžete zaviesť Aniball, ktorý podľa potreby navlhčíte lubrikantom. Niekoľkokrát stlačte ručnú pumpičku (1 – 5) tak, aby ste cítili odpor balónika. Tento protitlak budete pri cvičení využívať. Nezakláňajte hlavu, bradu držte pri ohryzku. Dlane obráťte smerom dolu - na pokožku.

• Základné cvičenia

- Tieto cvičenia, rovnako ako aj vizualizácie, sú vhodné pre začiatočníkov. Cvičiť môžete začať hneď po pôrode, po šestonedelí začnite aj s balónikom (nie skôr, než sa zahoja popôrodné rany).

1. Zhlboka sa nadýchnite a vedzte dych až dole do panvového dna. Pri výdychu stiahnite svaly panvového dna smerom nahor (balónik sa posunie viac dovnútra) a vydržte – pri maximálnom stiahnutí napočítajte do päť a pri nádychu ich uvoľnite – počítajte znova, tentokrát do desať. Opakujte 10x, potom si odpočinite.
2. Zhlboka sa nadýchnite a vedzte dych až dole do panvového dna. Pri výdychu stiahnite svaly panvového dna tak silno, ako môžete. Pri maximálnom napätí svalov

(nepovoľujte ich) vykonajte 4 rýchle sťahy a následne uvoľnite. Opakujte max. 5x a odpočinite si.

3. Zhlboka sa nadýchnite a ved'te dych až dole do panvového dna. Pri výdychu sťahujte svaly panvového dna a súčasne, pomaly, stavec po stavci podsadzujte a dvíhajte panvu tak vysoko, až bude trup a zadok na jednej úrovni (len pár centimetrov od zeme, neohýbajte sa pritom v chrbte). Snažte sa nedvíhať hrudník. Hmotnosť tela by mala spočívať medzi lopatkami. Pri výdychu vydržte s podsadenou panvou (napočítajte do 5) a potom začnite stavec po stavci chrbát ukladať naspäť na podložku: najprv hrudné stavce, potom bedrové a až nakoniec zadok. Opakujte 5x a odpočinite si.

4. „imitácia chôdze“ - Zaujmite východiskovú polohu. Spodné plochy chodidiel a päty pevne spojené s podlahou. Aktivujte svaly panvového dna. Imitujte chôdzu: striedajte dvíhanie pokrčenej nohy max. 3 mm nad zem ako pri chôdzi. Tento cvik je pre pokročilých. Môžete ho taktiež vykonávať v sede.

• Základná relaxačná poloha

Uľahnite si, paže mierne od tela, dlane otočené nahor, nohy ohnite v kolenách a mierne roznožte na úroveň bedier, kolená k sebe, chodidlá vytočené smerom von. Zhlboka dýchajte. Tejto základnej relaxačnej polohe, pri ktorej uvoľňujete a relaxujete svaly panvového dna, venujte aspoň 2x toľko času, koľko ste cvičili. Medzi základné cvičenia parí aj tzv. vizualizácie, ktoré Vám pomôžu k správnej aktivácii svalov. **Aniball pomáha lepšiemu uvedomeniu si práce svalov a pomôže žene vnímať hlboké svaly panvového dna pri cvičení. Pri zavedení balónika žena získava spätnú väzbu pohybom balónika hore a dolu.**

Dalšie pokročilejšie cvičenia nájdete na našich stránkach www.aniball.sk.

Zdravotnícky prostriedok Aniball bol vyvinutý v súlade so Smernicou 93/42/EHS, NV 54/2015 Sb. a zákonom č. 268/2014 Sb. o zdravotníckych prostriedkoch, v znení neskorších predpisov.



RR Medical s.r.o.
Jihlavská 7, 664 41 Troubsko
IČ: 01999541
tel. kontakt: +420 734 751 794

Dátum poslednej revízie: 1.8.2016