

- EN** Instructions for use of **Aniball INCO** medical device
- DE** Gebrauchsanweisung für das medizinische Produkt **Aniball INCO**
- FR** Instructions pour l'utilisation d'**Aniball INCO** medical device
- IT** Istruzioni per l'uso di **Aniball INCO**
- ES** Instrucciones de uso del dispositivo médico **Aniball INCO**
- PT** Instruções de utilização do dispositivo médico **Aniball INCO**
- NL** Instructies voor het gebruik van **Aniball INCO** medisch hulpmiddel
- FI** Käyttöohjeet lääkinälliselle **Aniball INCO - laitteelle**
- SE** Bruksanvisning för den medicintekniska produkten **Aniball INCO**
- DK** Brugsanvisning til det medicinske udstyr **Aniball INCO**
- RO** Instrucțiuni de utilizare al dispozitivului medical **Aniball INCO**
- BG** Указания за използване медицинско устройство **Aniball INCO**
- GR** Οδηγίες χρήσης της ιατρικής συσκευής **Aniball INCO**
- HR** Upute za korištenje medicinskog proizvoda **Aniball INCO**
- SI** Navodilo za uporabo medicinskega pripomočka **Aniball INCO**
- HU** Útmutató az **Aniball INCO** gyógyászati segédeszköz használatához
- PL** Instrukcja użycia urządzenia medycznego **Aniball INCO**
- SK** Návod na používanie zdravotníckej pomôcky **Aniball INCO**
- CZ** Návod na používání zdravotnického prostředku **Aniball INCO**

AniBall®
INCO





EN CONTENT

♥ Instructions for use of Aniball INCO medical device	7
1. Intended purpose	8
2. Contraindications	9
3. Safety precautions for the use	10–12
4. Exercise Instructions	12–16

DE INHALT

♥ Gebrauchsanweisung für das medizinische Produkt Aniball INCO	17
1. Zweckbestimmung	18
2. Kontraindikationen	19
3. Sicherheitshinweise für die Verwendung	20–22
4. Trainingsanleitung	22–27

FR CONTENU

♥ Instructions pour l'utilisation d'Aniball INCO medical device	28
1. Destination	29
2. Contre-indications de l'utilisation	30–31
3. Précautions d'emploi pour une utilisation en toute sécurité	31–33
4. Instructions relatives aux exercices	33–37

IT INDICE

♥ Istruzioni per l'uso di Aniball INCO	38
1. Destinazione d'uso	39
2. Controindicazioni dell'uso	40
3. Precauzioni di sicurezza per l'uso	41–43
4. Istruzioni per l'esercizio	43–47





ES CONTENIDO

♥ Instrucciones de uso del dispositivo médico Aniball INCO	48
1. Finalidad prevista	49
2. Contraindicaciones para el uso	50
3. Precauciones de seguridad para el uso	51—53
4. Instrucciones de ejercicio	53—57

PT CONTEÚDO

♥ Instruções de utilização do dispositivo médico Aniball INCO	58
1. Utilização prevista	59
2. Contraindicações de utilização	60
3. Precauções de segurança ao utilizar	61—63
4. Instruções de exercício	63—67

NL INHOUD

♥ Instructies voor het gebruik van Aniball INCO medisch hulpmiddel	68
1. Beoogd doeleind	69
2. Contra-indicaties van het gebruik	70
3. Veiligheidsmaatregelen bij het gebruik	71—73
4. Instructies voor oefeningen	73—77

FI SISÄLLYS

♥ Käyttöohje lääkinälliselle Aniball INCO -laitteelle	78
1. Käyttötarkoitus	79
2. Käytön estävät tekijät	80
3. Käyttöön liittyvät varotoimenpiteet	81—83
4. Harjoitteluohjeet	83—87



SE INNEH

♥ Bruksanvisning för den medicintekniska produkten Aniball INCO	88
1. Användningsområde	89
2. Kontraindikationer	90
3. Säkerhetsföreskrifter	91—93
4. Träningsmetod	93—97

DK INDHO

♥ Brugsanvisning til det medicinske udstyr Aniball INCO	98
1. Tilsigtet formål	99
2. Kontraindikationer	100
3. Sikkerhedsanvisninger til brug	101—103
4. Fremgangsmåde ved træning	103—107

RO CONȚINUT

♥ Instrucțiuni de utilizare al dispozitivului medical Aniball INCO	108
1. Scopul utilizării	109
2. Contraindicații	110
3. Precauții de utilizare	111—113
4. Instrucțiuni de utilizare	113—117

BG СЪДЪР

♥ Указания за използване медицинско устройство Aniball INCO	118
1. Предназначение	119
2. Противопоказание	120
3. Предпазни мерки при употреба	121—123
4. Процедура на упражняване	123—128



GR ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

♥ Οδηγίες χρήσης της ιατρικής συσκευής Aniball INCO	129
1. Προβλεπόμενη χρήση	130
2. Αντενδείξεις	131–132
3. Προφυλάξεις κατά τη χρήση	132–134
4. Διαδικασία άσκησης	135–139

HR SADRŽAJ

♥ Upute za korištenje medicinskog proizvoda Aniball INCO	140
1. Namjena	141
2. Kontraindikacije	142
3. Mjere opreza pri uporabi	143–145
4. Postupak vježbanja	145–149

SI VSEBINA

♥ Navodilo za uporabo medicinskega pripomočka Aniball INCO	150
1. Predvideni namen	151
2. Kontraindikacije	152
3. Varnostni ukrepi za uporabo	153–155
4. Postopek vaje	155–159

HU TARTALOMJEGYZÉK

♥ Útmutató az Aniball INCO gyógyászati segédeszköz használatához	160
1. Az Aniball INCO eszköz rendeltetése	161
2. Ellenjavallatok az Aniball INCO használatára	162
3. Az Aniball INCO biztonságos használatára	163–165
4. Gyakorlatok	165–169





PL SPIS TREŚCI

♥ Instrukcja użycia urządzenia medycznego Aniball INCO	170
1. Przewidziane zastosowanie	171
2. Przeciwwskazania wykorzystania	172
3. Zalecenia dotyczące bezpiecznego użytkowania produktu	173–175
4. Opis ćwiczeń	175–179

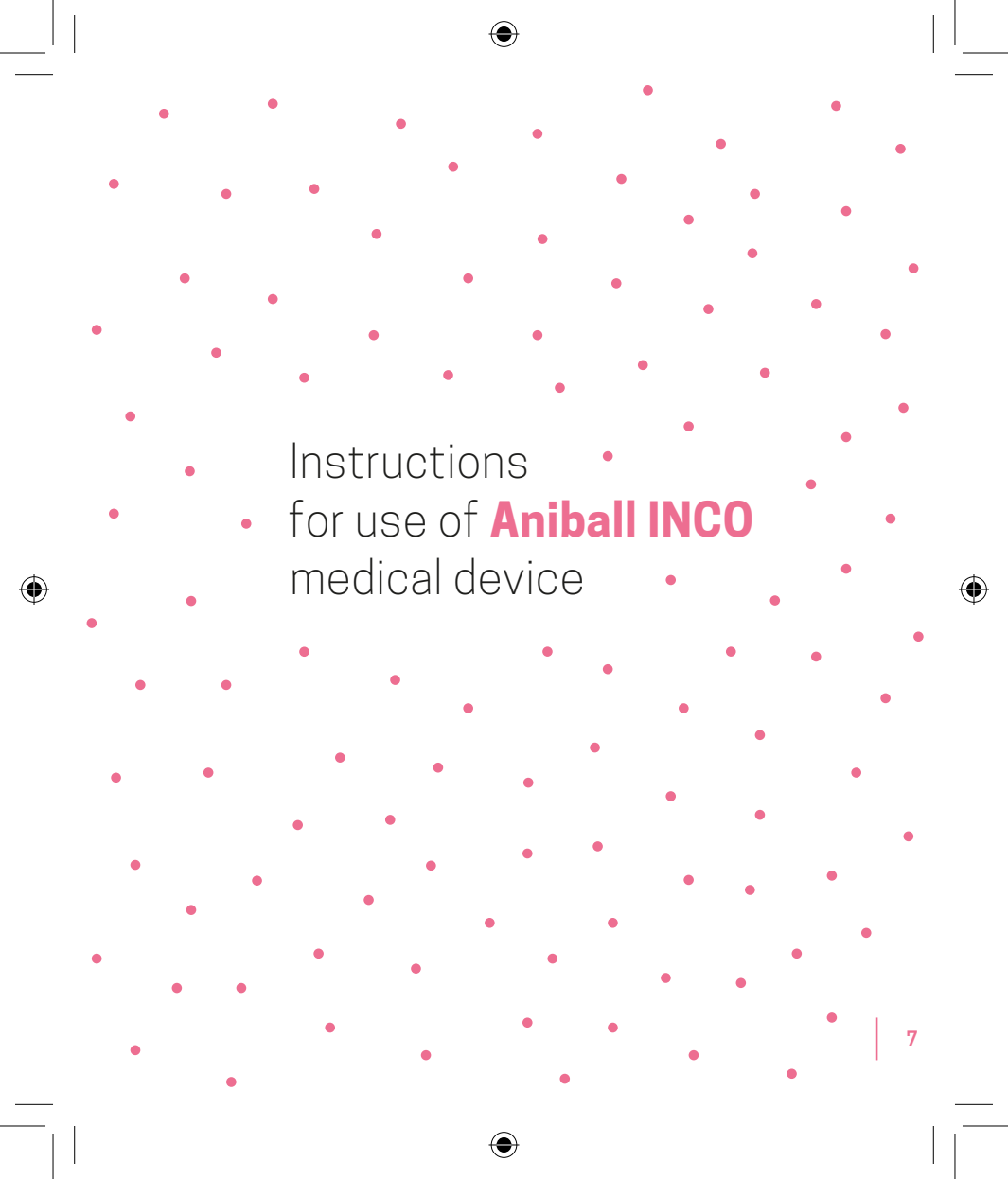
SK OBSAH

♥ Návod na používanie zdravotníckej pomôcky Aniball INCO	180
1. Účel určenia	181
2. Kontraindikácie	182
3. Bezpečnostné opatrenia pri používaní	183–185
4. Postup pri cvičení	185–189

CZ OBSAH

♥ Návod na používání zdravotnického prostředku Aniball INCO	190
1. Určený účel	191
2. Kontraindikace	192
3. Bezpečnostní opatření k používání	193–195
4. Postup při cvičení	195–199



The page features a decorative background consisting of numerous small red dots scattered across the white surface. Additionally, there are four registration marks, each consisting of a circle with a crosshair inside, positioned at the top, bottom, left, and right centers of the page. The text is centered and reads:

Instructions
for use of **Aniball INCO**
medical device

EN 1. INTENDED PURPOSE

DE

Aniball INCO is a medical device intended for the prevention and treatment of stress urinary incontinence.

FR

IT

Properties

ES

Aniball INCO is a medical device (hereinafter also referred to as "balloon") for the training of conscious relaxation and activation (contraction) of the pelvic floor muscles of an adult woman. Balloon will help to discover the pelvic floor and find out how to work with it effectively in the context of the breath.

PT

NL

FI

Aniball INCO is used to train the proper function (activation/relaxation) of the pelvic floor muscles for the prevention and treatment of stress incontinence. The balloon inserted into the vagina is easily inflated with air to the desired comfortable size. Thanks to its variable shape and size, it adapts optimally to the individual anatomy of each woman. The balloon inserted in this way must not cause pain or other discomfort. In case the balloon pressure is perceived unpleasantly or painfully, it is possible to reduce it at any time by releasing the air valve on the pump body. However, light balloon pressure is desirable to feel its position and resistance during exercise. By activating and, conversely, releasing the pelvic floor muscles, there is a slight movement of the balloon inside the vagina (inwards of the vagina and outwards), which provides very important feedback on the quality of work of the pelvic floor muscles.

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

Aniball INCO consists of:

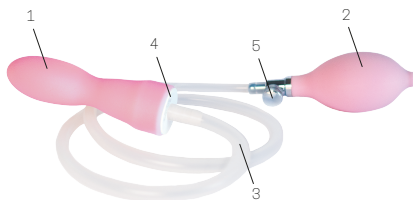
1. Inflatable balloon made of silicone
2. Mechanical pump
3. Tube
4. Connecting adapter
5. Two-way valve

HU

PL

SK

CZ



Please read the following instructions carefully!

2. CONTRAINDICATIONS OF THE USE

The use of the Aniball INCO balloon is limited by the woman's health. Consult a physician, physiotherapist, or midwife to assess the suitability of the exercise and to consider contraindications.

Do not use Aniball INCO in the following cases:

- pregnancy
- any vaginal inflammation (infectious or non-infectious)
- any vaginal bleeding
- presence of condyloma or other infectious pathology in the vagina or vaginal entrance area
- vaginal injury
- any bladder inflammation
- uterine prolapse
- genital herpes
- precancers and tumour pathologies of the cervix, vagina or external genitalia
- during the postnatal puerperium and within the first six weeks following gynaecological interventions and operations (including genital laser treatment)

In the following cases, you need to be extra cautious and consult your doctor:

- presence of varicose veins in the vagina and external genitalia
- reduced sensitivity of the vagina or external genitalia (neurological disease, painkillers administration, alcohol and drug abuse)
- after treated vaginal inflammation (vaginal fragility persists)
- after vaginal surgery (scarring may negatively affect the vaginal elasticity)
- lichen sclerosus of the external genitalia (chronic skin disease)
- cancer in the pelvic area

Any serious incident that has occurred in relation to the Aniball INCO should be reported to the manufacturer and the competent authority of the Member State in which the user is established.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 3. SAFETY PRECAUTIONS FOR THE USE

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

- Before the first, and after each subsequent use, wash the silicone balloon thoroughly using oil-free pH-neutral soap and warm water – at least 40 °C / 104 °F – for 1–2 minutes and rinse under running water. Subsequently, it is advisable to disinfect the balloon using a product suitable for silicone. Perform the disinfection according to the manufacturer’s instructions. Or boil the balloon in boiling water for at least 5 minutes. Then, allow it to dry on a clean and smooth surface. You may then place the balloon onto the plastic adapter. The balloon fits to the adapter relatively tightly, but it can be disconnected and reconnected at any time.



- After each use, the balloon must be thoroughly washed with pH neutral oil-free soap, rinsed under warm running water, disinfected with a suitable product and stored in a (the original) bag.
- If pauses between exercise sessions exceed 5 days, wash and disinfect or boil the balloon again before the next use.
- If in doubt about choosing a suitable soap and disinfectant, visit our website: www.myaniball.com
- Before inserting the balloon into the vagina, it is necessary to check its integrity and correct functionality by inflating it using the pump to 20 pumps. **Perform this check before each use! Never use the product in the case of any damage or signs of material degradation!**
- For comfortable and safe insertion, it is advisable to lubricate the surface of the balloon using **exclusively water-based lubricants suitable for internal use (contact with mucous membranes). Do not use products or condoms containing oils.** Non-water-based lubricants may damage the silicone, causing the balloon to burst. Please be aware that such damage will not be considered a product defect in the case of a warranty claim.
- If you practice any kind of pelvic massage before exercising your pelvic floor muscles, **use a suitable water-based lubricant instead of massage oil.**





- Prevent contact between the pump and water when washing the balloon, as water could prevent its proper functioning.
- Always let the balloon dry thoroughly after each wash.
- Store the device separately in the original bag in a dry place and do not expose it to radiant heat or sunlight!
- Prevent the device from making contact with sharp objects.
- Do not use in water.
- Keep the device out of reach of children.
- **For safety and hygienic reasons, the device is intended for use by one person only!**

Recommendations for Using Aniball INCO

- In order to use this device effectively and reap the rewards of your efforts, you need to exercise regularly and with persistence. **Regular exercise** (every day for 5–15 minutes) alleviates the difficulties within approximately three months.
- **During exercise, never hold your breath! (Except before the intentional coughing during the pressure resistance training).**
- During exercise, it is a common mistake **to pull the belly button** into the abdomen or **to pull the gluteus muscles** towards you. This is an inappropriate substitute that prevents the true deep activation of your pelvic muscles.
- Sometimes, you may feel fatigue in your pelvic muscles. That's perfectly all right; it indicates you are exercising correctly. If the fatigue is so great that the muscles cannot be activated, stop the exercise.
- **Do not try to work through the pain nor intentionally induce pain while exercising. Pain is not a sign of correct exercise. What you should feel is a pleasant pull from the stretching or the muscle activation.**
- If you feel a sharp or disproportionate pressure and tension in your lower abdomen, take a break or stop exercising.
- **The balloon should never slip out of the vagina too quickly, so hold it by the plastic neck.** A quick slip indicates a loss of control and could result in injury.
- **Never allow an inserted and simultaneously inflated balloon to be expelled directly out of the vagina during exercise. We always recommend that you release it to the minimum size using the valve before removing it.** Along with the breath, relax the pelvic floor muscles, grasp the balloon by the plastic neck and slowly pull it out of the vagina, or slide it outwards so that it slides out spontaneously.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

- If you have decided to use **Aniball INCO** after giving birth, keep in mind that you can **exercise at the earliest after the end of the sixth week and any birth injuries have healed**.
- Learn to control your pelvic floor muscles during the day, even when not exercising with the balloon. Before coughing or sneezing, imagine you are squeezing the balloon and preventing it from sliding out of the vagina. This activation will help you to regulate urine leakage in a strenuous situation. **Never “strengthen” your pelvic floor by interrupting urination! This incorrect procedure increases the risk of urinary tract infection, and may lead to disruption of the micturition reflex which contributes to incontinence!**

If you have any questions, problems or suggestions, please do not hesitate to contact us at: hello@myaniball.com. We are always here for you and ready to help.

4. EXERCISE INSTRUCTIONS

You should exercise at least once a day for 5–15 minutes. All exercises should be performed calmly, slowly and as closely to these instructions as possible. Exercise your pelvic floor muscles with an empty bladder.

1. Body Position During Exercise

Start with a position lying down on your back, bend your knees and anchor your feet on the ground. Place your feet at hipwidth distance apart. If you feel your head is leaning back, place a pillow or a folded towel under it, so the cervical spine is straight, without a backward bend. Your back should rest comfortably on the mat without a bend or arch in your lower back. Leave your hands loosely alongside your body or place them comfortably on your lower abdomen.

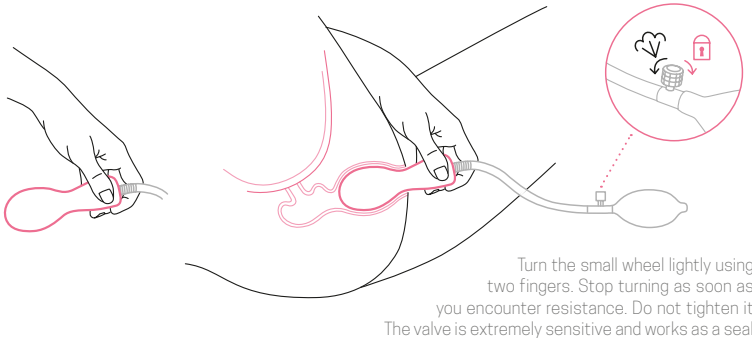
2. Inserting the Balloon

Before the balloon is inserted, relax and do not rush. The vagina may be dry and sensitive; therefore, we recommend **applying appropriate lubricant** (see **Safety Precautions for Use**). You may leave the balloon deflated or slightly inflate it for 1–2 pumps. Then, grab the balloon behind the plastic neck and insert it into the vagina. If you have inserted the balloon inflated and now feel uncomfortable pressure inside your vagina, you can reduce its size using the valve at the end of the pump to achieve a comfortable volume. If you



have inserted the balloon but do not feel its slight resistance, we recommend inflating it to a size which is comfortable for you but also makes you feel slight resistance of the balloon against the vaginal walls. Once you reach optimal feeling without uncomfortable pressure or pain, but at the same time a slight resistance of the balloon, you can start with the exercise. Perform the exercises below with respect to your own body.

If you are tired or have a headache, take a break at any time during the exercise or stop with the exercise for that day. You must not feel pain during any of these exercises.



3. Breathing Exercise

In this exercise, you will learn to activate and release the pelvic floor muscles in coordination with your breathing. First, slow down your breath and be aware of individual inhales and exhales.

While **inhaling**, imagine your breath flowing through your chest down to your abdomen and lower abdomen. Visualize the inhaled air reaching the pelvic floor muscles, all the way to the place of the inserted balloon. If your palms are placed on your abdomen or groin, you can feel the growing inner volume in this area which aims to gently push out the balloon. While inhaling, teach your pelvic floor muscles to consciously relax in order to feel the balloon moving under the gentle pressure in the outward direction. However, you should not loosen your muscles too much to avoid expelling the balloon completely out of the vagina (the goal is a conscious and controlled release).

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



**EN**

Upon each **exhale**, learn to firmly grip the balloon and move it upward deeper inside the vagina (a conscious activation of the pelvic muscles). At the same time, the internal volume of the abdomen created by the previous inhale may shrink again. It is very useful to visualize the balloon squeezed by the vaginal walls, not by the external urethral or rectal sphincters. Try not to squeeze your buttock muscles when trying to hug the balloon, nor to draw your belly button into your belly. **While exhaling, leave the abdominal area relaxed without clenching it** (learn to use only your pelvic muscles).

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

4. Prolonging the Grip Time

During this exercise, you will increase the strength and endurance of your pelvic muscles.

RO

Perform the exercise in the same way as the previous one (see **Breathing Exercise**) with one difference in the activation stage (grip of the balloon), where you consciously prolong the grip of the balloon to hold it for at least ten seconds (you may count to ten). While holding the balloon, try either to do long and continuous exhales, or to inhale again and exhale (but, if possible, try it without losing the grip of the balloon). Repeat the entire cycle of continuous activation 5–10 times.

BG

GR

HR

SI

5. Resistance Against Increased Pressure

The aim of this exercise is to manage situations of excessive abdominal pressure, which can lead to unwanted release of the pelvic floor or urine leakage.

HU

PL

SK

CZ

Take the position of lying on your back as in previous exercises. While inhaling, lead your breath to the lower abdomen and groin to increase the volume of this area. Now try squeezing the balloon upon inhaling. Exhale and try to not lose the obtained volume and consciously keep the balloon squeezed using your pelvic muscles. Repeat 5–10 times.

Continue with exhaling while trying to cough at the same time, without letting the balloon slide down or all the way out of the vagina. Repeat 3–5 times.





6. Relaxation

Get ready for the most popular and calming part of your exercise dedicated to relaxing and loosening your pelvic muscles after their previous strengthening. You can deflate the balloon first and remove it carefully from the vagina (see Removing the Balloon). Alternatively, you can leave the balloon inside the vagina; this is not wrong. With the balloon still inserted, you will feel the relaxing of your pelvic muscles more intensely; however, do not let the inserted and inflated balloon slip all the way out of the vagina during the exercise. You should remove the balloon, or let it slip out freely, always while deflated!

Stay on your back, pull your knees up to your chest with your hands, so your feet no longer touch the floor, and assume the position of a "curled ball". Let your head rest on a thin pillow or folded towel. Now focus on the inhaling phase and imagine the entire area of your pelvic floor expanding and extending in all directions, like a blooming flower. While exhaling, stop squeezing the balloon, and simply relax. Repeat the inhale and let your pelvic floor once again open up like a flower with no signs of a grip or forced squeezing. Dedicate a lot of time for the relaxing exercise in order to give your muscles enough time to relax. Therefore, repeat the entire inhale-exhale cycle 15–30 times.

7. Removing the Balloon

Before removing the balloon from the vagina, we recommend deflating it to a minimum size using the valve. Inhale and relax your pelvic floor muscles, then take the balloon by the plastic neck and slowly pull it out of the vagina. Alternatively, slide it outward, so it slips out on its own. Continue with washing the balloon, see **Safety Precautions for Use.**

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

You can find more information at: www.myaniball.com

DE

Shelf life: indicated on the medical device label and packaging.

FR

Prior to disposal, clean and disinfect in accordance with the instructions for use!

IT

Revised on: 15. 5. 2024

ES

PT

NL



FI

RR Medical s.r.o.

SE

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Czech Republic

DK

ID No: 01999541

RO

E-mail: hello@myaniball.com

BG

GR

HR

SI

HU



Caution



Use-by date

PL



Consult instructions for use



Keep dry

SK



Manufacturer



Keep away from sunlight

CZ



Batch code

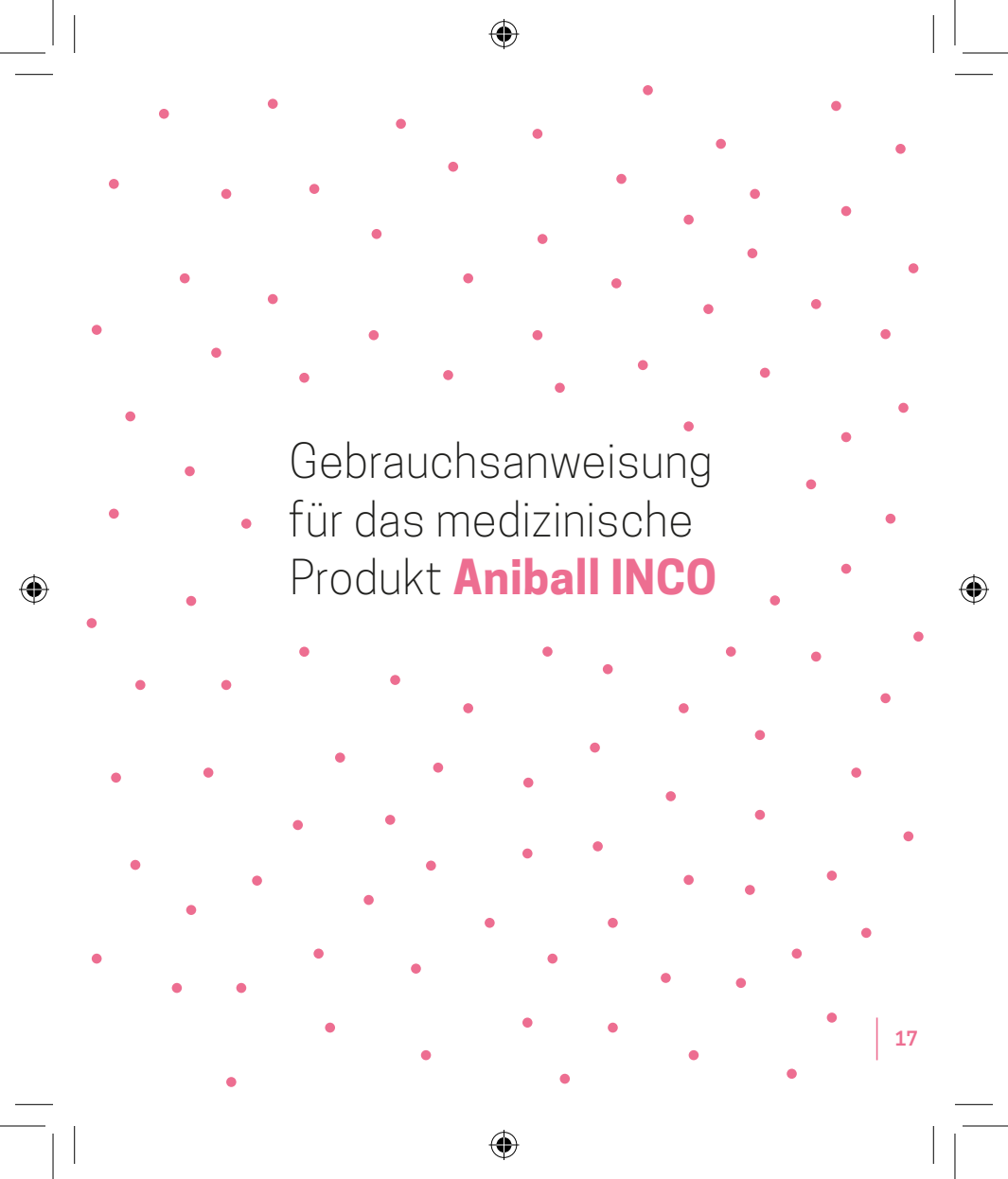


Medical device

16



Single patient – multiple use



Gebrauchsanweisung
für das medizinische
Produkt **Aniball INCO**

EN 1. ZWECKBESTIMMUNG

DE

Aniball INCO ist ein Medizinprodukt zur Vorbeugung und Behandlung von Stressharninkontinenz vorgesehen.

FR

IT

Eigenschaften

ES

Aniball INCO ist ein Medizinprodukt (im Folgenden auch als Ballon bezeichnet) zum Training der bewussten Entspannung (Relaxation) und Zusammenziehung (Aktivierung) der Beckenbodenmuskeln erwachsener Frauen. Der Ball hilft, den Beckenboden zu entdecken und festzustellen, wie man mit ihm effektiv im Zusammenhang mit dem Atmen arbeitet.

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

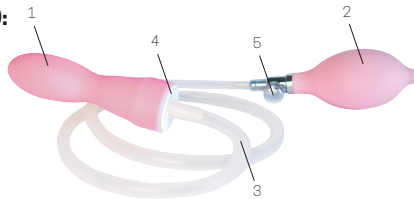
SK

CZ

Aniball INCO dient zum Trainieren der richtigen Funktion (Aktivierung/Entspannung) der Muskeln des Beckenbodens und zur Verhütung und Behandlung stressiger Inkontinenz. Der in die Scheide eingeführte Ballon wird mittels einer Handpumpe bequem auf die gewünschte komfortable Grösse aufgeblasen. Dank seiner variablen Form und Grösse passt er sich optimal an die individuelle Anatomie jeder Frau an. Der eingeführte Ballon darf keine Schmerzen oder andere Beschwerden verursachen. Im Falle, dass der Ballonsdruck unangenehm oder schmerzhaft wahrgenommen wird, kann der Druck jederzeit durch Ablassen der Luft am Pumpenkörper reduziert werden. Ein leichter Ballondruck ist jedoch wünschenswert, um seine Position wahrzunehmen und Widerstand während des Trainings zu erreichen. Durch Aktivierung und umgekehrt durch Entspannung der Beckenbodenmuskulatur entsteht eine leichte Bewegung des Ballons innerhalb der Scheide (zur Innenseite der Scheide und nach aussen), dadurch liefert er eine sehr wichtige Rückmeldung zur Arbeitsqualität der Beckenbodenmuskulatur.

Die Komponenten von Aniball INCO:

1. Aufblasbarer Ballon aus Silikon
2. Mechanische Pumpe
3. Zuführschlauch
4. Anschlussadapter
5. Zweirichtungsvetil



Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen aufmerksam!



2. KONTRAINDIKATIONEN

Die Verwendung des Ballons Aniball INCO ist durch den Gesundheitszustand der Frau begrenzt. Zur Beurteilung der Eignung der Übungen und Berücksichtigung der Kontraindikationen konsultieren Sie die Verwendung des Medizinproduktes mit einem Arzt, Physiotherapeuten oder einer Hebamme.

Aniball INCO ist nicht zu verwenden bei:

- Schwangerschaften
- allen Arten einer Scheidenentzündung (infektiös/nicht infektiös)
- allen Arten von Blutungen der Scheide
- Feigwarzen oder andere infektiöse Symptome in der Scheide oder am äußeren Genital
- Scheidenverletzungen
- allen Formen einer Blasenentzündung
- Uterusprolaps
- Herpes genitalis
- Veränderungen des Gebärmutterhalses, der Scheide oder des äußeren Genitals wie z.B. Krebsvorstufen
- Während des Wochenbettes und in den ersten sechs Wochen nach gynäkologischen Eingriffen und Operationen (Laserbehandlung der Genitalien inbegriffen)

In folgenden Fällen ist besondere Vorsicht und eine Rücksprache mit Ihrem Arzt erforderlich:

- bei Krampfadern in der Scheide und am äußeren Genital
- bei herabgesetzter Empfindlichkeit der Scheide und des äußeren Genitals (z.B. neurologische Erkrankungen oder auch durch Einnahme von Schmerzmitteln, Alkohol- oder Drogenmissbrauch)
- nach einer Infektion der Scheide (die Sprödigkeit der Scheide verbleibt für eine Weile)
- nach Scheidenoperationen (Narben können die Elastizität der Scheide negativ beeinflussen)
- bei chronischen Hautveränderungen wie z.B. Lichen sclerosus
- bei einer Krebserkrankung im Beckenbodenbereich

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem der Anwender niedergelassen ist, zu melden sind.

3. SICHERHEITSHINWEISE FÜR DIE VERWENDUNG

- Vor dem ersten und nach jedem weiteren Gebrauch reinigen Sie den Silikonballon 1–2 Minuten lang mit einer pH-neutralen, ölfreien Seife im warmen Wasser (Wassertemperatur mind. 40 °C) und spülen Sie den Ballon unter fließend warmem Wasser gründlich ab. Anschließend empfehlen wir, den Ballon mit einem für Silikon geeigneten Produkt zu desinfizieren. Befolgen Sie die Anweisung des Herstellers, um den Ballon zu desinfizieren. Oder kochen Sie den Ballon in kochendem Wasser mindestens 5 Minuten lang. Dann können Sie den Ballon am Kunststoff-Reduzierstück befestigen. Der Ballon passt zur Reduktion relativ fest, aber es ist jederzeit möglich, ihn aus der Reduktion zu entfernen und wieder aufzusetzen.



- Nach jedem Gebrauch muss der Ballon gründlich mit einer pH neutralen, ölfreien Seife gewaschen werden, unter warmen fließendem Wasser abgespült werden, mit einem geeigneten Produkt desinfiziert werden und in einer (Original-) Tasche aufbewahrt werden.
- Wenn das Intervall zwischen den Übungen länger als 5 Tage ist, empfehlen wir vor dem nächsten Gebrauch den Ballon erneut zu waschen, zu desinfizieren oder zu kochen.
- Wenn Sie Informationen zur Auswahl einer geeigneten Seife und eines geeigneten Desinfektionsmittels benötigen, besuchen Sie unsere Webseiten: www.myaniball.com
- Es ist notwendig, den Ballon vor dem Einführen in die Scheide mit Hilfe der Handpumpe ungefähr 20 Betätigungen aufzupumpen. Auf diese Weise überprüfen Sie seine Unversehrtheit. **Führen Sie diese Kontrolle vor jedem Gebrauch durch! Verwenden Sie das Hilfsmittel niemals bei irgendeiner Beschädigung oder Anzeichen von Materialdegradation!**
- Für mehr Komfort bei der Einführung des Ballons empfehlen wir das Anfeuchten der Ballonoberfläche mit einem Gleitgel. **Benutzen Sie ausschließlich Gleitmittel auf Wasserbasis, die für die innere Anwendung bestimmt sind** (Kontakt mit der empfindlichen





Scheidenhaut). **Verwenden Sie keine Mittel oder Kondome, die Öl enthalten!** Bei der Verwendung von Ölen oder ungeeigneten Gleitmitteln kann es zu einer Beschädigung des Silikons und zum Platzen des Ballons kommen. Eine Beschädigung wird in diesem Fall nicht als Produktfehler betrachtet.

- Wenn Sie vor dem Training der Beckenbodenmuskulatur eine Damm-Massage durchführen, **verwenden Sie hierfür bitte auch ein Gleitmittel auf Wasserbasis und kein Massage-Öl.**
- Bitte achten Sie darauf, dass die Handpumpe beim Reinigen nicht in Berührung mit Wasser kommt. Eindringendes Wasser könnte die Funktionsfähigkeit des Ballons beeinflussen.
- Bitte lassen Sie den Ballon nach jeder Reinigung auf einer sauberen, fusselfreien Unterlage vollständig austrocknen.
- Bewahren Sie das Gerät separat in einer Originaltasche an einem trockenen Ort auf. Keiner Strahlungswärme und keinem Sonnenlicht aussetzen!
- Vermeiden Sie den Kontakt des Ballons mit scharfen Gegenständen.
- Benutzen Sie nicht im Wasser.
- Der Ballon muss außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
- **Zu Ihrer Sicherheit und aus hygienischen Gründen ist Aniball INCO für den Gebrauch von nur einer Frau bestimmt!**

Empfehlungen zur Benutzung des Aniball INCO

- Um das von Ihnen gekaufte Hilfsmittel effektiv zu nutzen und die Ergebnisse Ihrer Mühe zu sehen, ist eine Regelmäßigkeit und eine bestimmte Ausdauer beim Training erforderlich. Durch das regelmäßige Training (5–15 Minuten täglich) kommt es innerhalb von 3 Monaten zu einer Reduzierung der Beschwerden.
- **Halten Sie während des Trainings nie den Atem ein! (ausgenommen Einübung des Druckwiderstandes beim Husten)**
- Das Einziehen vom Bauchnabel hinein in den Bauch und das Zusammenkneifen der Gesäßmuskulatur sind häufige Fehler. Sie erlauben beim Training keine echte Aktivierung der tiefen Beckenbodenmuskeln.
- **Zeitweise kann es zu einer Abspannung der Beckenbodenmuskulatur kommen. Das ist in Ordnung und ein Signal für Sie, dass Sie richtig üben. Beenden Sie das Training, wenn Ihnen die ermüdete Muskulatur nahezu kein Anspannen mehr erlaubt.**
- **Überschreiten Sie Ihre Schmerzgrenze nicht und rufen Sie durch das Training nicht gezielt Schmerzen hervor. Schmerz ist kein Zeichen einer richtigen Trainingsausübung. Sie können aber einen angenehmen Zug als Folge der Dehnung oder eine Aktivierung der Muskeln spüren.**

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

- Unterbrechen Sie das Training, wenn die Spannung und der Druck im Unterleib signifikant und unverhältnismäßig sind.
- Der Ballon sollte niemals zu schnell aus der Vagina rutschen, daher ist es besser, ihn am Plastikhals festzuhalten. Ein schnelles Ausrutschen zeigt einen Kontrollverlust an und könnte Verletzungen verursachen.
- Stossen Sie niemals den eingeführten und gleichzeitig aufgeblasenen Ballon während des Trainings direkt aus der Scheide aus! Bevor Sie den Ballon heraus holen, empfehlen wir Ihnen, die Luft durch ein Ventil auf die Mindestgröße abzulassen. Entspannen Sie zusammen mit dem Atem die Beckenbodenmuskulatur, fassen Sie den Ballon unten am Plastikhals an und ziehen Sie ihn langsam aus der Scheide oder schieben Sie ihn nach aussen, so dass der von selbst herausgleitet.
- Wenn Sie sich entschieden haben, den Aniball INCO nach einer Geburt zu verwenden, so bedenken Sie bitte, dass sie frühestens nach dem Wochenbett und nach dem Verheilen eventueller Geburtsverletzungen mit dem Ball trainieren können.
- Lernen Sie, Ihre Beckenbodenmuskeln auch tagsüber außerhalb der Trainingszeit zu beherrschen. Stellen Sie sich vor dem Husten und Niesen vor, dass Sie durch das Festhalten vom Ballon dem Herausrutschen des Ballons aus der Scheide entgegenwirken. Diese Aktivierung wird Ihnen bei der Regulierung des Urinverlustes in Stresssituationen verhelfen. Versuchen Sie nie, die Beckenbodenmuskeln durch eine Unterbrechung des Urinierens zu „stärken“. Durch dieses inkorrekte Vorgehen kann es zu einer Störung des Urinreflexes kommen.

Falls Sie Fragen, Probleme oder Vorschläge haben, melden Sie sich gerne bei uns unter: hello@myaniball.com. Wir sind für Sie da und helfen Ihnen gerne.

4. TRAININGSANLEITUNG

Idealerweise sollten Sie mindestens 1x täglich 5–15 Minuten mit Aniball INCO trainieren. Alle Übungen sollten in Ruhe, langsam und genau nach dieser Gebrauchsanweisung ausgeführt werden. Führen Sie die Übungen mit einer geleerten Blase durch.

1. Die Körperhaltung beim Training

Nehmen Sie für den Anfang des Trainings die Position im Liegen auf dem Rücken ein. Beugen Sie die Knie und stützen Sie die Füße ungefähr auf der Breite Ihrer Hüfte auf dem Boden





ab. Falls Sie fühlen sollten, dass Ihr Kopf nach hinten gebeugt ist, legen Sie ein kleines Kissen oder ein gefaltetes Handtuch unter Ihren Kopf, sodass Ihre Halswirbel gerade und ohne einen Halsknick liegen. Ihr Rücken sollte angenehm auf der Unterlage liegen, ohne das Gefühl einer starken Hüftbeugung. Die Arme können Sie frei neben den Körper oder auf den Unterbauch legen.

2. Das Einführen des Ballons

Entspannen Sie sich und nehmen Sie sich Zeit für das Einführen des Ballons. Die Scheide kann trocken und sensibel sein, deshalb ist es empfehlenswert, den Ballon an der Oberfläche **mit einem geeigneten Gleitgel zu befeuchten** (siehe **Sicherheitshinweise** oben), um mehr Komfort und eine sichere Einführung zu gewährleisten. Sie können den Silikonballon vor dem Einführen zunächst durch ein- oder zweimaliges Betätigen der Handpumpe aufblasen oder auch unaufgeblasen einführen. Fassen Sie den Ballon an seinem Kunststoffhals und führen Sie ihn in die Scheide ein. Verursacht der Ballon nach dem Einführen weder Schmerzen noch andere unangenehme Gefühle, können Sie mit dem Aufblasen beginnen. Falls Sie den Ballon aufgeblasen eingeführt haben und nun in der Scheide einen unangenehmen Druck verspüren, können Sie mit Hilfe des Ventils am Ende der Handpumpe den Umfang auf eine für Sie angenehme und schmerzfreie Größe reduzieren. Falls Sie nach der Einführung des Ballons keinen leichten Widerstand spüren, empfehlen wir Ihnen, den Ballon mit Hilfe der Handpumpe auf eine für Sie angenehme Größe aufzupumpen, in der Sie einen leichten Widerstand des Ballons an der Scheidenwand verspüren. Sie können mit dem Training beginnen. Führen Sie die unten aufgeführten Übungen ruhig und mit Respekt zu Ihrem Körper durch.

Machen Sie eine Pause oder beenden Sie das Training für den Tag, falls Sie erschöpft oder angespannt sein sollten. Sie dürfen während des Trainings auf keinen Fall Schmerzen verspüren.

3. Atemübung

Sie werden beim Ausführen dieser Übungen das bewusste Anspannen und Entspannen Ihrer Beckenbodenmuskulatur in Zusammenarbeit mit Ihrer Atmung lernen.

Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie Ihr Atem durch Ihren Brustkorb nach unten in den Bauchbereich und in den Unterbauch fließt. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Atem bis in den Bereich der Beckenbodenmuskulatur – bis zu dem Ort, wo Sie den eingeführten Ballon spüren – führen. Wenn Sie Ihre Hände am Unterbauch oder im Bereich der Leisten abgelegt haben, können Sie in diesem Bereich nun einen wachsenden inneren Umfang spüren, der den Ballon sanft herausschiebt.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

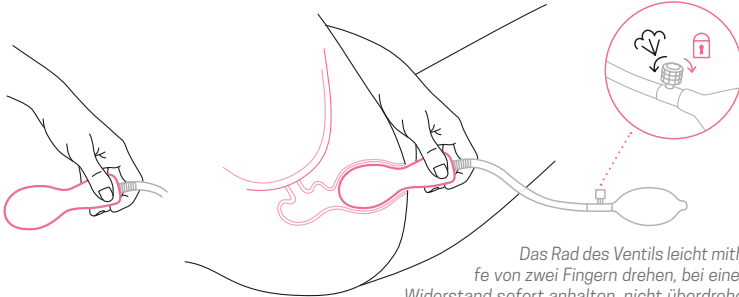
SI

HU

PL

SK

CZ



Das Rad des Ventils leicht mithilfe von zwei Fingern drehen, bei einem Widerstand sofort anhalten, nicht überdrehen und nicht festziehen, das Ventil ist empfindlich und dichtet.

Üben Sie während des **Einatmens**, die Muskeln Ihres Beckenbodens bewusst zu entspannen, sodass Sie exakt spüren, wie sich der Ballon durch den leichten Druck in Richtung Scheidenausgang bewegt. Sie sollten die Muskeln aber nur soweit entspannen, dass der Ballon nicht ganz aus der Scheide herausgeschoben wird (es handelt sich um ein bewusstes und kontrolliertes Loslassen).

Üben sie bei jedem **Ausatmen**, den Ballon fest zu halten und ihn hoch ins Scheidennere zu schieben (in diesem Fall handelt es sich um eine bewusste Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur). Gleichzeitig kann sich der durch das vorherige Einatmen gewachsene Umfang des inneren Bauchbereiches reduzieren. Es ist sehr hilfreich, sich vorzustellen, wie der Ballon durch die Scheidenwände (nicht durch die Harnröhre und den After) zusammengedrückt wird. Versuchen Sie die Gesäßmuskulatur dabei nicht anzuspannen und ziehen Sie den Bauchnabel nicht in den Bauch hinein. **Lassen Sie den Bauchbereich während des Ausatmens locker und spannen Sie ihn nicht an** (lernen Sie ausschließlich mit der Beckenbodenmuskulatur zu arbeiten).

Fahren Sie nach dem Ausatmen erneut mit dem Einatmen und einer bewussten Entspannung der Muskulatur (dem Loslassen des Ballons wie bei der vorherigen Übung) fort. Wechseln Sie im Einklang mit Ihrer natürlichen Atmung zwischen dem Einatmen (dem Loslassen und einem sehr feinen Verschieben des Ballons in Richtung Scheidenausgang) und dem Ausatmen (dem aktiven Zusammenkneifen des Ballons und einem leichten Verschieben in die Scheide hinein). Die Dauer dieser Übung hängt von Ihrer Konzentrationsfähigkeit und der Dauer bis zur Ermüdung Ihrer Muskulatur ab. Versuchen Sie für den Anfang den Zyklus des Ein- und Ausatmens jeweils mindestens 5x zu wiederholen. Schrittweise können Sie sich bis zu 10 Wiederholungen steigern.





4. Verlängerung der Anspanndauer

Während dieser Übung werden Sie die Kraft und die Ausdauer Ihrer Beckenbodenmuskulatur steigern.

Üben Sie wie bei der vorherigen Übung (siehe **Atemübung**), aber verlängern Sie die Aktivierungsphase (das „Zusammenkneifen“ vom Ballon) bewusst so, dass Sie den Ballon durchgehend mindestens 10 Sekunden festhalten (zählen Sie ruhig für sich selbst bis 10). Während dieser Anspannung können Sie entweder ununterbrochen lang ausatmen oder Sie können erneut Einatmen und Ausatmen (möglich ohne den festen Druck am Ballon zu verlieren). Wiederholen Sie diesen Zyklus der kontinuierlichen Aktivierung 5 bis 10 Mal.

5. Die Druckwiderstandsübung

Das Ziel dieser Übung ist das Standhalten in Situationen, in denen es zu einem erhöhten Bauchdruck kommt, der zu einer ungewollten Lösung der Beckenbodenmuskeln oder zu einem unkontrollierten Harnverlust führen kann.

Nehmen Sie die Rückenlage wie bei den vorherigen Übungen ein. Führen Sie Ihren Atem beim Einatmen wieder in den Bereich des Unterbauches und in den Bereich der Leiste. Vergrößern Sie dabei das Volumen in diesem Bereich. Versuchen Sie nun, den Ballon bereits während des Einatmens festzuhalten. Behalten Sie das eingeatmete Volumen auch während des Ausatmens und halten Sie durch Anspannung der Beckenbodenmuskulatur bewusst den Druck am Ballon fest. 5–10 Wiederholungen.

Versuchen Sie im nächsten Teil dieses Trainings während des Ausatmens zu husten. Erlauben Sie dabei dem Ballon keine Verschiebung oder gar das Ausrutschen aus der Scheide. 3–5 Wiederholungen.

6. Entspannung

Nun folgt der beliebteste und ruhigste Teil Ihres Trainings. Er ist der Entspannung der Beckenbodenmuskeln nach der vorherigen Leistung gewidmet. Sie können den Ballon für diesen Trainingsabschnitt zuerst mit Hilfe des Ventils ablassen und vorsichtig aus der Scheide herausnehmen (siehe Das Herausnehmen des Ballons). Es ist aber auch nicht verkehrt, falls Sie den Ballon während der Entspannung in der Scheide belassen möchten. Mit dem eingeführten Ballon werden Sie die Entspannung der Beckenbodenmuskeln besser spüren. Erlauben Sie aber dem aufgepumpten, eingeführten Ballon keine vollständige Austreibung aus der Scheide. Sie sollten den Ballon immer erst nach einem vollständigen Ablassen der Luft herausnehmen, gegebenenfalls frei austreiben lassen!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

Bleiben Sie in der Rückenlage, ziehen Sie die Knie mit Hilfe Ihrer Arme dicht an den Körper, sodass Ihre Füße den Boden nicht mehr berühren. Ihr Kopf liegt entspannt auf einem flachen Kissen oder auf einem zusammengefalteten Handtuch. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf die Phase des Einatmens, bei der Sie sich vorstellen, wie der ganze Bereich Ihres Beckenbodens wächst und sich in alle Seiten wie eine blühende Blüte erstreckt. Halten Sie den Ballon beim Ausatmen nicht mehr fest, entspannen Sie nur noch. Das wiederholte Einatmen wird Ihren Beckenboden ohne das Zeichen einer Anspannung oder eines Kräfteinsatzes wieder aufblühen lassen. Die Entspannungszeit sollte lang genug sein, um den Muskeln ausreichend Möglichkeit zu geben, sich zu entspannen. Wiederholen Sie deshalb den ganzen Zyklus des Ein- und Ausatmens 15–30 mal.

7. Das Herausnehmen des Ballons

Vor dem eigentlichen Herausnehmen des Ballons aus der Scheide, empfehlen wir, den Ballon mit Hilfe des Ventils auf die minimale Größe zu reduzieren. Lockern Sie mit dem Einatmen Ihre Beckenbodenmuskeln, fassen Sie den Ballon am Kunststoffhals und ziehen Sie ihn mit einem langsamen Zug aus der Scheide heraus. Gegebenenfalls können Sie den Ballon vorsichtig schieben, sodass er selbst aus der Scheide herausgleitet. Fahren Sie nun mit dem Waschen des Ballons (siehe **Sicherheitshinweise** oben) fort.





Weitere Informationen finden Sie unter: www.myaniball.com

Haltbarkeit: Ist auf dem Etikett oder der Verpackung des Medizinproduktes angegeben.

Vor der Entsorgung gemäß der Gebrauchsanweisung reinigen und desinfizieren!

Datum der letzten Revision: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.
Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Czech Republic
Ust. ID: 01999541
E-mail: hello@myaniball.com



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Vorsicht



Siehe Gebrauchsanweisung



Hersteller



Chargenbezeichnung



Einzelner Patient – mehrfach anwendbar



Verwendbar bis



Vor Feuchtigkeit schützen



Vor Sonnenlicht schützen



Medizinprodukt





Instructions pour
l'utilisation d' **Aniball**
INCO medical device

1. DESTINATION

Aniball INCO est un dispositif médical destiné à la prévention et au traitement de l'incontinence urinaire d'effort.

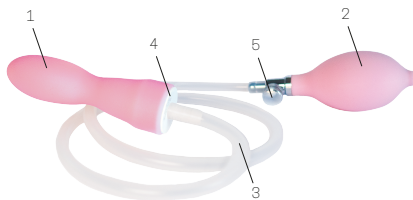
Caractéristiques

Aniball INCO est un dispositif médical (plus loin également appelé „ballon”) destiné à l'entraînement à la relaxation (relâchement) et à l'activation (contraction) conscientes des muscles du plancher pelvien de la femme adulte. Le ballon permet de découvrir le plancher pelvien et d'apprendre à le faire travailler efficacement avec la respiration.

Le ballon est utilisé pour entraîner le bon fonctionnement (activation/relaxation) des muscles du plancher pelvien dans le cadre de la prévention et du traitement de l'incontinence d'effort. Le ballon inséré dans le vagin se gonfle facilement avec de l'air jusqu'à atteindre la taille convenable souhaitée. Grâce à sa forme et à sa taille variables, il s'adapte de manière optimale à l'anatomie individuelle de chaque femme. Le ballon ainsi inséré ne doit pas provoquer de douleur ou de gêne. Si la pression du ballon est jugée désagréable ou douloureuse, il est possible de le réduire à tout moment en libérant de l'air à l'aide de la valve située sur la pompe. Cependant, il est souhaitable que le ballon exerce une légère pression afin de percevoir sa position et sa résistance pendant l'exercice. En contractant et, inversement, en relâchant les muscles du plancher pelvien, le ballon effectue un léger mouvement à l'intérieur du vagin (vers l'intérieur du vagin et vers l'extérieur), ce qui vous permet de disposer d'informations très utiles quant à la qualité du travail des muscles du plancher pelvien.

Aniball INCO se compose de:

1. Un ballon gonflable en silicone
2. Une pompe mécanique
3. Un tube
4. Un raccord
5. Une valve deux voies



Veillez lire attentivement les instructions suivantes!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

2. CONTRE-INDICATIONS DE L'UTILISATION

DE

L'utilisation du ballon Aniball INCO est limitée par l'état de santé de la femme. Consultez un médecin, un kinésithérapeute ou une sage-femme pour évaluer la pertinence de l'exercice et pour réfléchir aux contre-indications.

FR

IT

Ne jamais utiliser Aniball INCO dans les cas suivants:

ES

- grossesse

PT

- toute inflammation vaginale (infectieuse ou non infectieuse)

NL

- tout saignement vaginal

FI

- présence d'un condylome ou d'une autre pathologie infectieuse dans le vagin ou à l'entrée du vagin

SE

- lésion vaginale

DK

- toute inflammation de la vessie

RO

- prolapsus utérin

BG

- herpès génital

GR

- lésions précancéreuses et tumorales du col de l'utérus, du vagin ou des organes génitaux externes

HR

- les six premières semaines de la période postnatale et les six semaines suivant des interventions ou des opérations gynécologiques (y compris les traitements au laser des parties génitales)

SI

Soyez particulièrement prudente et consultez votre médecin dans les cas suivants:

HU

- présence de varices dans le vagin et les organes génitaux externes

PL

- sensibilité réduite du vagin ou des organes génitaux externes (maladie neurologique, administration d'analgésiques, abus d'alcool et de drogues)

SK

- après une inflammation du vagin guérie (la fragilité vaginale persiste)

CZ

- après une chirurgie vaginale (les cicatrices peuvent affecter l'élasticité vaginale)
- lichen scléreux des organes génitaux externes (maladie chronique de la peau)
- cancer dans la région pelvienne





Tout incident grave survenu en lien avec le dispositif devrait faire l'objet d'une notification au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur est établi.

3. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI POUR UNE UTILISATION EN TOUTE SÉCURITÉ

- Avant d'utiliser le ballon en silicone pour la première fois, et après chaque utilisation, lavez-le soigneusement avec un savon sans huile à pH neutre, dans de l'eau à 40 °C pendant 1 à 2 minutes et rincez à l'eau courante. Par la suite, il est conseillé de désinfecter le ballon à l'aide d'un produit adapté au silicone. Effectuez la désinfection conformément aux instructions du fabricant ou faites bouillir le ballon dans de l'eau pendant au moins 5 minutes. Laissez-le ensuite sécher sur une surface propre et lisse. Ensuite, vous pouvez replacer le ballon sur le raccord en plastique. Le ballon est relativement serré dans ce raccord, mais il peut être retiré et remis en place à tout moment.



- Après chaque utilisation, le ballon doit être soigneusement lavé avec un savon neutre sans huile et au pH neutre, rincé à l'eau chaude du robinet, désinfecté avec un produit approprié et conservé dans un sac (l'original).
- Si il se passe plus de 5 jours entre deux séances d'exercice, lavez et, ensuite, désinfectez ou faites bouillir le ballon, avant la prochaine utilisation.
- En cas de doute sur le choix d'un savon et d'un désinfectant appropriés, consultez notre site internet: www.myaniball.com.
- Avant d'insérer le ballon dans le vagin, il est nécessaire de vérifier son intégrité et son bon fonctionnement en le gonflant avec une pompe pour 20 coups de pompe. **Effectuez ce contrôle avant chaque utilisation. N'utilisez jamais le produit en cas de dommages ou de signes de dégradation du matériel!**
- Pour une mise en place confortable et sûre du ballon, nous recommandons d'humidifier la surface du ballon **exclusivement avec des lubrifiants à base d'eau destinés à un usage interne** (contact avec les membranes muqueuses). **N'utilisez pas de produits ou de préservatifs contenant de l'huile.** Les lubrifiants non aqueux peuvent endommager

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

le silicone et faire éclater le ballon. Veuillez noter que de tels dommages ne seront pas considérés comme un défaut du produit en cas de réclamation au titre de la garantie.

- Si vous pratiquez un massage pelvien quelconque avant d'exercer les muscles de votre plancher pelvien avec Aniball INCO, utilisez un lubrifiant à base d'eau approprié au lieu d'une huile de massage.
- Évitez tout contact entre la pompe et l'eau lors du lavage du ballon, car l'eau pourrait nuire à son bon fonctionnement.
- Laissez toujours le ballon sécher à l'air libre après chaque lavage.
- Rangez le dispositif séparément dans le sac d'origine dans un endroit sec et ne l'exposez pas à une chaleur rayonnante ou à la lumière du soleil!
- Empêchez le dispositif d'entrer en contact avec des objets pointus.
- N'utilisez pas dans l'eau.
- Gardez le dispositif hors de la portée des enfants.
- **Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, le dispositif est destiné à être utilisé par une seule personne!**

Recommandations pour l'utilisation d'Aniball INCO

- Afin d'utiliser cet appareil efficacement et de récolter les fruits de vos efforts, vous devez vous entraîner régulièrement et avec persévérance. Un exercice régulier (tous les jours pendant 5–15 minutes) permet d'atténuer les difficultés en trois mois environ.
- **Pendant l'exercice, ne retenez jamais votre respiration! (A part quand vous toussiez intentionnellement en pratiquant la résistance à une plus grande pression).**
- Pendant l'exercice, c'est une erreur courante de rentrer le nombril dans l'abdomen ou de tirer les muscles fessiers. De telles substitutions sont inappropriées et empêchent l'activation profonde des muscles pelviens.
- Parfois, vous pouvez ressentir de la fatigue dans vos muscles pelviens. Ce n'est pas un problème, et c'est un signe que vous faites l'exercice correctement. Si la fatigue est prononcée au point que les muscles ne peuvent presque plus être activés, ne continuez pas et arrêtez l'exercice.
- **Ne faites pas d'exercice avec une douleur et n'induisez pas intentionnellement de douleur pendant l'exercice. La douleur n'est pas le signe d'un exercice correctement effectué. Ce que vous devez ressentir, c'est une agréable sensation d'étirement ou d'activation musculaire.**
- Si la pression et la tension que vous ressentez dans le bas-ventre sont importantes et excessives, faites une pause ou arrêtez l'exercice.





- **Le ballon ne devrait jamais sortir du vagin trop rapidement, il faut donc le tenir par le col en plastique.** S'il glisse trop vite, cela indique une perte de contrôle et pourrait provoquer des blessures.
- **Ne laissez jamais un ballon inséré et gonflé être expulsé directement du vagin pendant l'exercice.** Avant de retirer le ballon, nous vous recommandons toujours de **le faire sortir lorsqu'il a atteint sa taille minimale à l'aide de la valve.** En même temps que vous respirez, relâchez les muscles du plancher pelvien, saisissez le ballon par le col en plastique et tirez-le lentement hors du vagin, ou faites-le glisser vers l'extérieur pour qu'il sorte spontanément.
- **Si vous avez décidé d'utiliser Aniball INCO après l'accouchement, n'oubliez pas que vous devez attendre six semaines avant de refaire de l'exercice et attendre aussi que les éventuelles lésions dues à l'accouchement soient guéries.**
- Apprenez à contrôler les muscles de votre plancher pelvien pendant la journée, même quand vous ne vous exercez pas avec le ballon. Avant de tousser ou d'éternuer, imaginez que vous êtes en train de serrer le ballon et que vous l'empêchez de glisser hors du vagin. Cette activation vous aidera à contrôler les fuites d'urine dans une situation stressante. **Ne cherchez jamais à « renforcer » votre plancher pelvien en arrêtant le fait d'uriner!** Cette procédure incorrecte augmente le risque d'infection des voies urinaires et peut entraîner une perturbation du réflexe de miction contribuant ainsi à l'incontinence!

Si vous avez des questions, des problèmes ou des suggestions, n'hésitez pas à nous contacter à : hello@myaniball.com Nous sommes toujours là pour vous et prêts à vous aider.

4. INSTRUCTIONS RELATIVES AUX EXERCICES

Vous devriez vous exercer au moins une fois par jour pendant 5 à 15 minutes. Tous les exercices doivent être effectués calmement, lentement et en suivant ces instructions aussi fidèlement que possible. Exercez les muscles de votre plancher pelvien avec une vessie vide.

1. Position du corps pendant l'exercice

Commencez par une position allongée sur le dos, pliez les genoux et ancrez vos pieds au sol. Placez vos pieds écartés de la largeur des hanches. Si vous sentez que votre tête est penchée vers l'arrière, placez un oreiller ou une serviette pliée en dessous, de sorte

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

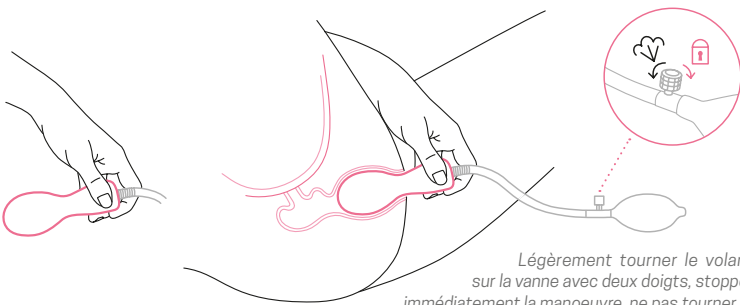
CZ

que la colonne cervicale soit droite, sans courbure vers l'arrière. Votre dos doit reposer confortablement sur le tapis, sans qu'il y ait un pli ou une voûte dans le bas de votre dos. Laissez vos mains libres le long de votre corps ou placez-les confortablement sur le bas de votre abdomen.

2. Insérer le ballon

Avant d'insérer le ballon, détendez-vous et ne vous précipitez pas. Le vagin peut être sec et sensible; il est donc recommandé **d'appliquer un lubrifiant approprié** (voir **Précautions d'emploi**). Vous pouvez laisser le ballon dégonflé ou le gonfler légèrement de 1 ou 2 coups de pompe. Ensuite, saisissez le ballon derrière le col en plastique et insérez-le dans le vagin. Si vous avez inséré le ballon gonflé et que vous ressentez maintenant une pression inconfortable à l'intérieur de votre vagin, vous pouvez réduire sa taille en utilisant la valve située à l'extrémité de la pompe pour obtenir un volume confortable. Si vous avez inséré le ballon mais que vous ne ressentez pas une légère résistance, nous vous recommandons de le gonfler à une taille qui vous convient mais qui vous permet aussi de ressentir une légère résistance du ballon contre les parois vaginales. Une fois que vous parvenez à une sensation optimale sans pression ou douleur inconfortable mais avec, en même temps, une légère résistance du ballon, vous pouvez commencer l'exercice. Effectuez les exercices ci-dessous en respectant votre propre corps.

Si vous êtes fatiguée ou que vous avez mal à la tête, faites une pause à tout moment pendant l'exercice ou arrêtez les exercices pour cette journée. Vous ne devez ressentir aucune douleur pendant ces exercices.



Légèrement tourner le volant sur la vanne avec deux doigts, stopper immédiatement la manoeuvre, ne pas tourner ni serrer en cas de résistance, la vanne est sensible et serrée.



3. Exercice de respiration

Au cours de cet exercice, vous apprendrez à actionner et à relâcher les muscles du plancher pelvien avec votre respiration. Tout d'abord, ralentissez légèrement votre respiration et prenez conscience de votre inspiration et votre expiration.

Tout en inspirant, imaginez la façon dont l'air circule dans votre poitrine jusqu'à votre abdomen et votre bas-ventre. Visualisez l'air inhalé qui atteint les muscles du plancher pelvien, jusqu'à l'endroit où se trouve le ballon inséré. Si vos paumes sont placées sur l'abdomen ou l'aîne, vous pouvez sentir le volume intérieur qui augmente dans cette zone et qui tend à pousser doucement le ballon vers l'extérieur.

En **inspirant**, initiez les muscles du plancher pelvien à se relaxer consciemment pour vous permettre de ressentir le ballon descendre suite à une légère pression vers l'extérieur. Cependant, vous ne devez pas relâcher suffisamment les muscles pour éviter d'expulser complètement le ballon du vagin (il s'agit d'une libération consciente et contrôlée).

À chaque **expiration**, apprenez à serrer fermement le ballon et à le déplacer vers le haut plus profondément à l'intérieur du vagin (activation consciente des muscles pelviens). En même temps, le volume interne de l'abdomen créé par la respiration précédente peut être réduit. Il est très pratique de visualiser que le ballon est serré par les parois vaginales, et non par le sphincter urétral ou rectal externe. Ne tirez pas sur les muscles fessiers en essayant de serrer le ballon ou ne rentrez pas votre nombril dans l'abdomen. **Pendant que vous expirez, laissez la région abdominale détendue sans la crispier** (n'apprenez à travailler qu'avec les muscles pelviens).

Inspirez à nouveau en relâchant consciemment les muscles et libérez le ballon, comme pour l'exercice précédent. Selon votre propre cycle respiratoire naturel, alternez entre l'inspiration (relâchez le ballon et poussez-le doucement le ballon vers le bas) et l'expiration (tenue active du ballon et léger mouvement vers le haut). La durée de cet exercice dépend de votre concentration et du taux de fatigue de vos muscles. Au début, essayez de répéter chaque cycle d'inspiration et d'expiration au moins cinq fois; progressivement, vous pouvez aller jusqu'à dix fois.

4. Prolonger le temps de tenue du ballon

Pendant cet exercice, vous augmenterez la force et l'endurance de vos muscles pelviens.

Réalisez cet exercice de la même façon que le précédent (voir exercice de respiration) avec une différence dans l'étape d'activation (serrer le ballon), où vous prolongez consciemment le fait de serrer le ballon pendant au moins dix secondes (vous pouvez compter jusqu'à dix). Tout en serrant le ballon, essayez soit de faire des expirations longues et continues,

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

ou d'inspirer à nouveau et d'expirer (mais, si possible, essayez de garder serré le ballon). Répétez le cycle complet d'activation continue de 5 à 10 fois.

DE

FR

5. Résistance à l'augmentation de la pression

Le but de cet exercice est de gérer les situations de pression abdominale excessive, qui peuvent entraîner un relâchement indésirable du plancher pelvien ou une fuite d'urine.

IT

ES

PT

NL

Prenez la position allongée sur le dos comme lors des exercices précédents. Tout en inspirant, dirigez votre respiration vers le bas-ventre et l'aîne pour augmenter le volume de cette zone. Maintenant, essayez de serrer le ballon lors de l'inspiration. Expirez et essayez de ne pas perdre le volume obtenu et maintenez consciemment le ballon serré en utilisant vos muscles pelviens. Répétez 5 à 10 fois.

FI

Continuez à expirer tout en essayant de tousser en même temps, sans laisser glisser le ballon vers le bas et sans le laisser sortir du vagin. Répétez 3 à 5 fois.

SE

6. Relaxation

DK

Préparez-vous à la partie la plus appréciée et la plus calme des exercices, celle consacrée à la relaxation et au relâchement de vos muscles pelviens après leur renforcement précédent. Vous pouvez d'abord dégonfler le ballon et le retirer avec précaution du vagin (voir Retirer le ballon). Vous pouvez aussi laisser le ballon dans le vagin, ce n'est pas un problème. Avec le ballon encore inséré, vous ressentirez le relâchement de vos muscles pelviens plus intensément ; cependant, ne laissez pas le ballon inséré et gonflé glisser complètement hors du vagin pendant l'exercice. Enlevez le ballon, ou laissez-le glisser librement, toujours dégonflé!

RO

BG

GR

HR

SI

Restez sur le dos, remontez vos genoux jusqu'à votre poitrine avec vos mains, pour que vos pieds ne touchent plus le sol, et prenez la position d'une « boule enroulée ». Laissez votre tête reposer sur un oreiller mince ou une serviette pliée. Maintenant, concentrez-vous sur la phase d'inspiration et imaginez toute la zone de votre plancher pelvien se gonflant et s'étendant dans toutes les directions, comme une fleur qui s'épanouit. Tout en expirant, arrêtez de serrer le ballon et détendez-vous. Répétez l'inspiration et laissez votre plancher pelvien s'ouvrir à nouveau comme une fleur, sans aucun signe de serrement forcé. Consacrez une longue durée à l'exercice de relaxation afin de donner à vos muscles suffisamment de temps pour se détendre. Par conséquent, répétez tout le cycle d'inspiration et d'expiration 15 à 30 fois.

HU

PL

SK

CZ





7. Retirer le ballon

Avant de retirer le ballon du vagin, il est recommandé de le dégonfler à sa taille minimale à l'aide de la valve. Inspirez et détendez les muscles du plancher pelvien, puis prenez le ballon par le col en plastique et tirez-le lentement hors du vagin. Vous pouvez aussi le faire coulisser vers l'extérieur pour qu'il glisse tout seul. Poursuivez en lavant le ballon (voir Précautions d'emploi).

Vous pouvez trouver plus d'informations à l'adresse suivante: www.myaniball.com

Durée de vie: indiquée sur l'étiquette et l'emballage du dispositif médical.

Avant de jeter, nettoyer et désinfecter conformément au mode d'emploi !

Dernière révision: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, République tchèque

No. ID: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com



Attention



Consulter le mode d'emploi



Fabricant



Code du lot



Un seul patient – plusieurs utilisations



Date de péremption



Garder au sec



Tenir à l'abri du soleil



Dispositif médical

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





Istruzioni per l'uso di
Aniball INCO

1. DESTINAZIONE D'USO

Aniball INCO è un dispositivo medico usato per la prevenzione e cura dell'incontinenza urinaria da stress.

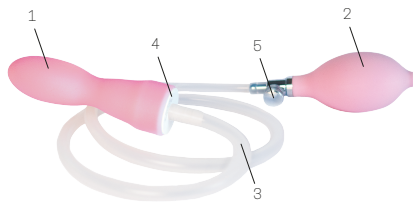
Proprietà

Aniball INCO è un dispositivo medico (di seguito denominato anche «palloncino») per l'allenamento del rilassamento consapevole (rilassamento) e dell'attivazione (contrazione) dei muscoli del pavimento pelvico di una donna adulta. Il palloncino aiuta a scoprire il pavimento pelvico ea scoprire come lavorarci efficacemente nel contesto del respiro.

Palloncino è usato per allenare la giusta funzione (attivazione/relaxamento) dei muscoli del pavimento pelvico per la prevenzione e il trattamento dell'incontinenza da stress. Il palloncino inserito nella vagina viene facilmente gonfiato con aria fino alla misura desiderata in cui ci si sente a proprio agio. Grazie alla sua forma e dimensione variabili si adatta perfettamente all'anatomia individuale di ogni donna. Il palloncino inserito in questo modo non deve causare dolore o fastidio. Nel caso in cui la pressione del palloncino sia percepita come una sensazione spiacevole o dolorosa, è possibile ridurla in qualsiasi momento rilasciando la valvola dell'aria posizionata sul corpo della pompetta. Tuttavia, una leggera pressione del palloncino è desiderabile per sentire la sua posizione e resistenza durante gli esercizi. Attivando e, al contrario, rilasciando i muscoli del pavimento pelvico, si verifica un leggero movimento del palloncino all'interno della vagina (verso l'interno della vagina e verso l'esterno) che fornisce un riscontro molto importante sulla qualità del lavoro dei muscoli del pavimento pelvico.

Aniball INCO è costituito da:

1. Palloncino gonfiabile in silicone
2. Pompetta meccanica
3. Tubo
4. Adattatore di collegamento
5. Valvola a due vie



Leggi attentamente le seguenti istruzioni!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 2. CONTROINDICAZIONI DELL'USO

DE

L'uso del palloncino Aniball INCO è limitato alla salute della donna. Consulta un medico, un fisioterapista o un'ostetrica per valutare l'idoneità individuale dell'esercizio e considerare le controindicazioni:

FR

IT

Non utilizzare Aniball INCO in caso di:

ES

• gravidanza;

PT

• infiammazione vaginale di qualsiasi tipo (infettiva o non infettiva);

NL

• sanguinamento vaginale di qualsiasi tipo;

FI

• condilomi o altre patologie infettive alla vagina o all'apertura vaginale;

SE

• lesioni vaginali;

• infiammazione della vescica di qualsiasi tipo;

DK

• prolasso uterino;

RO

• herpes genitale;

BG

• patologie precancerose e tumorali della cervice, della vagina o dei genitali esterni;

GR

• puerperio e nelle prime sei settimane successive a interventi di chirurgia ginecologica (compreso il trattamento laser ai genitali).

HR

Fai particolare attenzione e consulta il medico nei seguenti casi:

SI

• presenza di vene varicose all'interno della vagina e sui genitali esterni;

HU

• ridotta sensibilità della vagina o dei genitali esterni (malattie neurologiche, somministrazione di antidolorifici, alcol e abuso di droghe);

PL

• dopo il trattamento di infiammazioni della vagina (la fragilità vaginale persiste per qualche tempo);

SK

• dopo un intervento di chirurgia vaginale (le cicatrici possono compromettere l'elasticità della vagina);

CZ

• lichen sclerosus dei genitali esterni (malattia cronica della pelle);

• cancro alla zona pelvica

Di segnalare qualsiasi incidente grave verificatosi in relazione al dispositivo al fabbricante e all'autorità competente dello Stato membro in cui l'utilizzatore è stabilito.





3. PRECAUZIONI DI SICUREZZA PER L'USO

- Prima del primo utilizzo e di ogni utilizzo successivo, pulire accuratamente il palloncino in silicone utilizzando un sapone neutro privo di oli e acqua calda (almeno 40 °C) per 1–2 minuti e risciacquarlo sotto l'acqua corrente. Successivamente, si raccomanda di disinfettare il palloncino usando un prodotto adatto al silicone. Eseguire la disinfezione secondo le istruzioni del produttore. In alternativa, far bollire il palloncino in acqua bollente per almeno 5 minuti. Quindi, farlo asciugare su una superficie asciutta e liscia. Collegare il palloncino all'adattatore in plastica. Questi due componenti aderiscono perfettamente e possono essere collegati e scollegati in qualsiasi momento.



- Dopo ogni utilizzo, lavare accuratamente il palloncino con un sapone neutro privo di oli, risciacquarlo sotto l'acqua corrente, disinfettarlo con un prodotto adatto e conservarlo in una confezione (nella confezione originale).
- Se l'intervallo di tempo tra le sessioni di esercizio supera i 5 giorni, prima dell'utilizzo lavare e disinfettare il palloncino o farlo bollire.
- In caso di dubbio sulla scelta del sapone e del disinfettante adatti, visita il nostro sito: www.myaniball.com
- Prima di inserire il palloncino nella vagina, è necessario verificarne l'integrità e il corretto funzionamento gonfiandolo con la pompetta, fino a raggiungere 20 pressioni. **Eseguire questa procedura prima di ogni utilizzo! Non usare mai in caso di danneggiamento o segni di degradazione del materiale!**
- Per un inserimento sicuro e confortevole, si raccomanda di lubrificare la superficie del palloncino **utilizzando esclusivamente lubrificanti a base acquosa idonei per l'uso interno** (contatto con le membrane mucose). **Non utilizzare prodotti o profilattici che contengono oli.** I lubrificanti a base non acquosa possono danneggiare il silicone, con il rischio di rottura del palloncino. Si avverte che questo tipo di danno non sarà considerato un difetto del prodotto in caso di ricorso in garanzia.
- Se si pratica qualsiasi tipo di massaggio pelvico prima dell'esercizio dei muscoli pelvicon Aniball INCO, utilizzare un lubrificante idoneo a base acquosa al posto dell'olio per massaggi.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

- Durante il lavaggio del palloncino, evitare che la pompetta entri in contatto con l'acqua, poiché potrebbe pregiudicarne il corretto funzionamento.

DE

- Far asciugare completamente il palloncino dopo ogni lavaggio.

FR

- Conserva il dispositivo separatamente nella sua confezione originale in un posto asciutto e non esporlo al calore o alla luce del sole!

IT

- Evitare il contatto del dispositivo con oggetti appuntiti.

ES

- Non usarlo in acqua.

PT

- Tenere il dispositivo lontano dalla portata dei bambini.

NL

- **Per motivi igienici e di sicurezza, il dispositivo è destinato all'uso da parte di una sola persona!**

FI

Raccomandazioni per usare Aniball INCO

SE

- La regolarità dell'esercizio e una certa costanza sono importanti per l'utilizzo efficace del dispositivo e per apprezzare i risultati degli sforzi compiuti. **L'allenamento regolare** (almeno 5–15 minuti al giorno) allevia il disagio entro circa 3 mesi.

DK

- **Non trattenere mai il respiro durante l'esercizio! (Ad eccezione di quando tossisci intenzionalmente per allenare la resistenza all'aumento di pressione).**

RO

- Durante l'esercizio, è un errore comune quello di **spingere l'ombelico** verso l'addome o di contrarre i glutei. Questi movimenti sono scorretti e impediscono l'attivazione profonda dei muscoli pelvici.

BG

- Alcune volte potresti avvertire un'affaticamento dei muscoli pelvici. Va bene, ed è un segnale che ti stai allenando correttamente. Se l'affaticamento è così forte da non riuscire ad attivare i muscoli, interrompi l'esercizio.

GR

HR

- **Non allenarti in caso di dolore e non indurre il dolore intenzionalmente durante l'esercizio. Il dolore non indica che stai svolgendo l'esercizio correttamente. Ciò che dovresti sentire è una spinta piacevole derivante dall'allungamento o dall'attivazione dei muscoli.**

SI

HU

- Se avverti tensione o una pressione forte o eccessiva nella parte bassa dell'addome, fai una pausa o interrompi l'esercizio.

PL

SK

- **Il palloncino non deve mai fuoriuscire dalla vagina troppo velocemente, pertanto tienilo dal collo in plastica.** Una fuoriuscita veloce indica una perdita di controllo e ciò può portare a delle lesioni.

CZ

- **Non fare mai in modo che il palloncino inserito e gonfiato venga espulso direttamente fuori dalla vagina durante l'esercizio. Prima di rimuoverlo raccomandiamo sempre di portarlo alla dimensione minima usando la valvola.** Insieme al respiro, rilassa i muscoli





del pavimento pelvico, afferra il palloncino dal collo in plastica e sfilalo lentamente dalla vagina oppure fallo scivolare verso l'esterno in modo che fuoriesca spontaneamente.

- Se hai deciso di usare Aniball INCO dopo aver partorito, tieni presente che puoi fare gli esercizi **non prima della fine della sesta settimana** e solo dopo che le eventuali lesioni del parto sono guarite.
- Impara a controllare i muscoli pelvici durante il giorno anche quando non ti alleni con il palloncino. Prima di tossire o starnutire, immagina di trattenere il palloncino per evitare che fuoriesca dalla vagina. Questa attivazione ti aiuterà a controllare le perdite urinarie in una situazione di stress. **Non “rafforzare” mai il pavimento pelvico interrompendo la minzione! Questa procedura scorretta aumenta il rischio di infezioni del tratto urinario e può portare all'interruzione del riflesso di minzione che contribuisce all'incontinenza!**

In caso di domande, problemi o suggerimenti, non esitare a contattarci all'indirizzo: hello@myaniball.com. Siamo a tua disposizione in qualsiasi momento per fornirti assistenza.

4. ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

L'allenamento va eseguito almeno una volta al giorno per 5–15 minuti. Tutti gli esercizi devono essere effettuati con calma, lentamente e più fedelmente possibile a queste istruzioni. È consigliabile svuotare la vescica prima di allenare i muscoli del pavimento pelvico.

1. Posizione del corpo durante l'esercizio

Inizia con la posizione da sdraiata sulla schiena e piega le ginocchia lasciando i piedi appoggiati a terra. I piedi devono essere posizionati alla stessa ampiezza dei fianchi. Per una maggiore comodità, puoi collocare un cuscino o un asciugamano ripiegato sotto la testa, in modo che la colonna vertebrale sia dritta. La schiena deve poggiare comodamente su un tappetino senza piegare o inarcare la regione lombare. Le mani possono essere lasciate comodamente lungo il corpo o poggiate sulla parte bassa dell'addome.

2. Inserimento del palloncino

Rilassati e non affrettarti a inserire il palloncino. La vagina può essere asciutta e sensibile, pertanto ti consigliamo di **applicare un lubrificante idoneo** (vedere le **Precauzioni di sicurezza per l'uso**). Puoi lasciare il palloncino sgonfio oppure gonfiarlo leggermente con

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

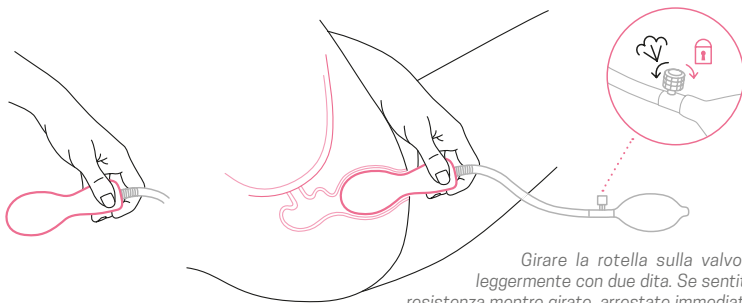
PL

SK

CZ

1–2 pressioni. Quindi, tieni il palloncino dal collo in plastica e inseriscilo nella vagina. Se hai inserito il palloncino da gonfio e adesso avverti una spiacevole pressione all'interno della vagina, puoi ridurne le dimensioni utilizzando la valvola all'estremità della pompetta fino a raggiungere un volume confortevole. Se una volta inserito non avverti una leggera resistenza, ti consigliamo di gonfiarlo con cautela fino a che non percepisci il contatto del palloncino contro le pareti vaginali. Una volta raggiunta una sensazione ottimale, senza avvertire dolore o una scomoda pressione, puoi iniziare ad allenarti. Esegui gli esercizi illustrati in basso avendo rispetto per il tuo corpo.

Se sei stanca o hai mal di testa, fai una pausa in qualsiasi momento o interrompi l'esercizio fino all'indomani. Non devi avvertire alcun tipo di dolore durante gli esercizi.



Girare la rotella sulla valvola leggermente con due dita. Se sentite resistenza mentre girate, arrestate immediatamente l'operazione. Non girare ulteriormente e non serrare. La valvola è sensibile e a tenuta.

3. Esercizio per la respirazione

Con questo esercizio imparerai ad attivare e a rilasciare i muscoli del pavimento pelvico servendoti della respirazione. Per prima cosa rallenta il respiro e concentrati su ispirazione ed espirazione.

Mentre ispiri, immagina l'aria che circola nel torace giù fino alla parte bassa dell'addome. Immagina di voler portare l'aria inspirata fino alla zona dei muscoli pelvici, dove è collocato il palloncino. Se i palmi delle mani sono posizionati sull'addome o sull'inguine, potrai sentire il volume interno aumentare in questa zona, che serve a spingere dolcemente il palloncino verso l'esterno.



Quando **inspiri**, insegna ai muscoli del pavimento pelvico a rilassarsi consapevolmente per sentire il palloncino muoversi verso l'esterno dopo una leggera pressione. Tuttavia, non rilassare troppo i muscoli per evitare di espellere completamente il palloncino (l'obiettivo è il rilascio consapevole e controllato).

Ad ogni **espirazione**, impara a trattenerne saldamente il palloncino e a muoverlo verso l'alto all'interno della vagina (attivazione consapevole dei muscoli pelvici). Allo stesso tempo, il volume interno dell'addome potrebbe ridursi a causa della fuoriuscita dell'aria. È molto utile immaginare il palloncino circondato e contenuto solo dalle pareti vaginali, e non dall'uretra esterna o dallo sfintere rettale. Prova a non contrarre i glutei o l'ombelico mentre provi a trattenerne il palloncino. **Mentre espiri, mantieni rilassata la zona addominale senza contrarla** (impara a far lavorare solo i muscoli pelvici).

Inspira di nuovo rilassando consapevolmente i muscoli e rilasciando il palloncino, come per l'esercizio precedente. Quindi, a seconda del tuo naturale ciclo di respirazione, alterna l'inspirazione (rilascio della tensione e leggera spinta verso il basso del palloncino) all'espirazione (stretta attiva del palloncino e leggero movimento verso l'alto). La durata dell'esercizio dipende dal tuo livello di concentrazione e dal tasso di affaticamento muscolare. Inizialmente, prova a ripetere il ciclo di inspirazione ed espirazione almeno cinque volte, arrivando gradualmente a 10 ripetizioni.

4. Prolungare la durata della contrazione

Con questo esercizio aumenterai la forza e la resistenza dei muscoli pelvici.

Esegui questo esercizio allo stesso modo di quello precedente (vedere **Esercizio per la respirazione**), ma con una differenza nella fase di attivazione (stretta del palloncino), nella quale prolunghi la presa del palloncino mantenendola per almeno 10 secondi (conta fino a 10). Mentre trattieni in palloncino, prova ad eseguire espirazioni lunghe e continuate, oppure ispira nuovamente ed espira (ma senza perdere la presa del palloncino, se possibile). Ripeti l'intero ciclo di attivazione continua per 5–10 volte.

5. Resistenza all'aumento di pressione

Lo scopo di questo esercizio è gestire le situazioni di eccessiva pressione addominale, che possono causare il rilassamento indesiderato del pavimento pelvico o perdite urinarie.

Sdraiati sulla schiena come per gli esercizi precedenti. Quando inspiri, porta l'aria verso la parte bassa dell'addome e l'inguine per aumentare il volume di quest'area. Adesso prova a stringere il palloncino quando inspiri. Espira e prova a non perdere il volume ottenuto,

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

continuando a stringere consapevolmente il palloncino con i muscoli pelvici. Ripeti per 5–10 volte. Continua ad espirare provando contemporaneamente a tossire, senza però lasciar scivolare il palloncino o farlo fuoriuscire dalla vagina. Ripeti per 3–5 volte.

DE

FR

IT

6. Rilassamento

Preparati alla fase più distensiva e apprezzata dell'allenamento, dedicata al rilassamento e alla distensione dei muscoli pelvici dopo l'allungamento. Per cominciare, puoi sgonfiare il palloncino e rimuoverlo con cura dalla vagina (vedere Rimozione del palloncino). Se lo desideri, puoi lasciare il palloncino all'interno della vagina, non è sbagliato. Con il palloncino ancora inserito, avvertirai più intensamente il rilassamento dei muscoli pelvici. Tuttavia, non lasciare che il palloncino fuoriesca da gonfio dalla vagina durante l'esercizio. Il palloncino deve essere rimosso, o lasciato fuoriuscire liberamente, solo da sgonfio!

ES

PT

NL

FI

SE

Sdraiati sulla schiena e avvicina le ginocchia al corpo aiutandoti con le mani fino a raggiungere la posizione "raggomitolata", tenendo la testa adagiata sul cuscino o sull'asciugamano ripiegato. Adesso concentrati sulla fase inspiratoria, immaginando che l'intera area del pavimento pelvico si espanda e si allunghi in tutte le direzioni come un fiore che sboccia. Quando espiri, non trattenerne il palloncino e prova a rilassarti. Inspira nuovamente e fai aprire il pavimento pelvico come un fiore, senza applicare alcuna pressione o spinta. Gli esercizi di rilassamento devono durare a lungo affinché i muscoli abbiano il tempo di distendersi. A questo punto, ripeti l'intero ciclo di inspirazione ed espirazione per 15–30 volte.

DK

RO

BG

GR

HR

7. Rimozione del palloncino

Prima di rimuovere il palloncino, raccomandiamo di sgonfiarlo completamente utilizzando la valvola. Mentre inspiri, rilassa i muscoli pelvici e afferra il palloncino dal collo in plastica, tirandolo verso l'esterno della vagina. In alternativa, puoi farlo scivolare fuori da solo. Prosegui con il lavaggio del palloncino, come illustrato (vedere le **Precauzioni di sicurezza per l'uso**).

HU

PL

SK

CZ





Puoi trovare maggiori informazioni su: www.myaniball.com

Periodo di validità del prodotto: indicato sull'etichetta e sulla confezione del dispositivo medico.

Prima dello smaltimento, pulire e disinfettare il prodotto secondo le istruzioni per l'uso!

Data dell'ultima revisione: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.
Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Czech Republic
Numero ID: 01999541
E-mail: hello@myaniball.com



EN
DE
FR
IT
ES
PT
NL
FI
SE
DK
RO
BG
GR
HR
SI
HU
PL
SK
CZ



Attenzione



Leggere attentamente le istruzioni



Produttore



Codice di partita



Singolo paziente – uso multiplo



Data di scadenza



Mantenere asciutto

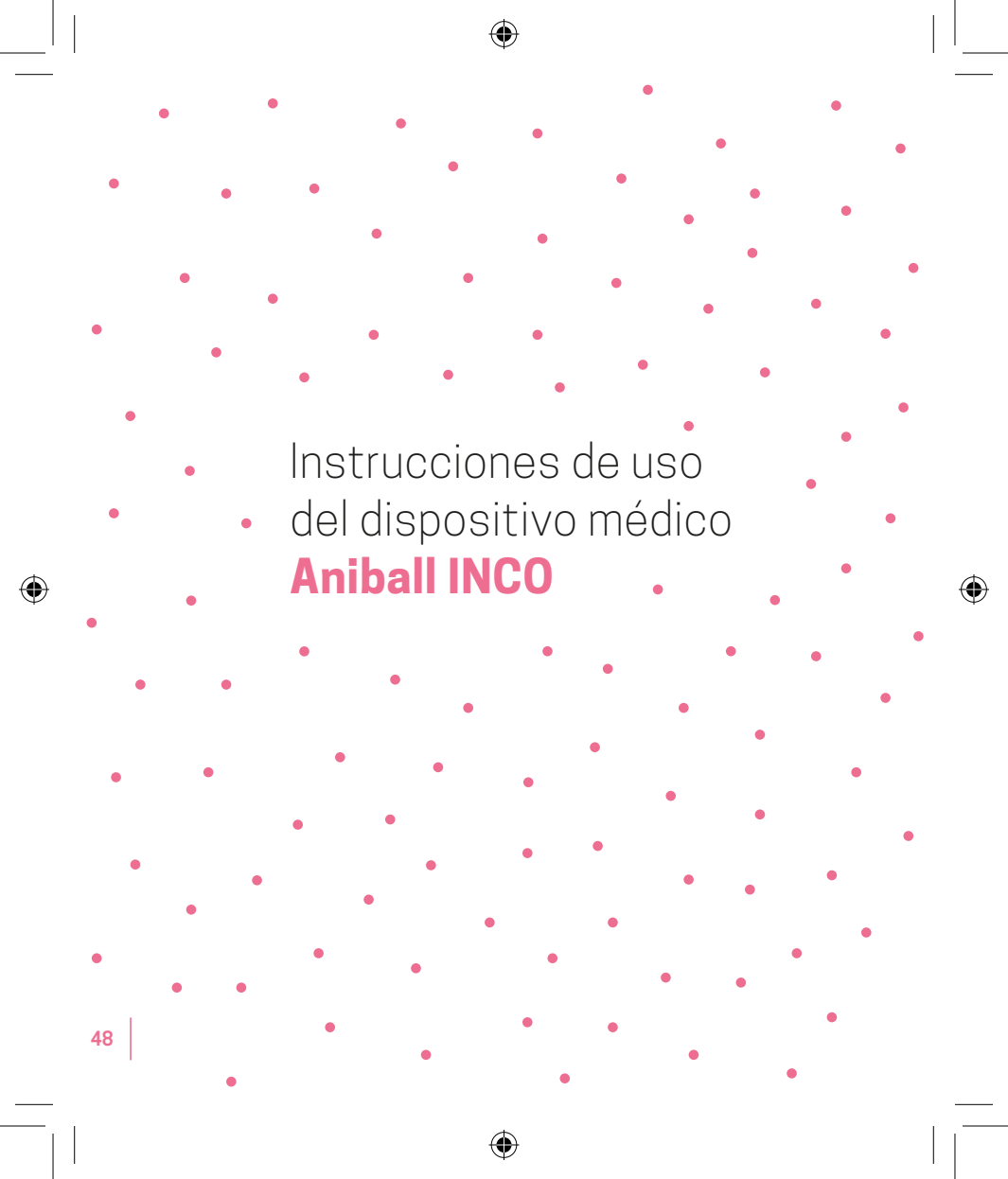


Tenere lontano dalla luce del sole



Dispositivo medico





Instrucciones de uso
del dispositivo médico
Aniball INCO

1. FINALIDAD PREVISTA

Aniball INCO es un dispositivo médico destinado a la prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria de esfuerzo.

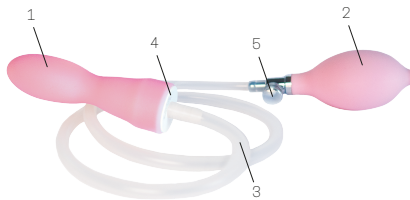
Propiedades

Aniball INCO es un dispositivo médico (también denominado «balón») para entrenar la relajación (liberación) y activación (contracción) conscientes de los músculos del suelo pélvico de la mujer adulta. El globo ayuda a descubrir el suelo pélvico y a aprender a trabajar con él eficazmente en el contexto de la respiración.

El balón se utiliza para entrenar la función adecuada (activación/relajación) de los músculos del piso pélvico para la prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria de esfuerzo. El balón insertado en la vagina se infla fácilmente con aire hasta un tamaño cómodo deseado. Gracias a su forma y tamaño variables, se adapta de manera óptima a la anatomía individual de cada mujer. El balón insertado de esta manera no debe causar dolor u otras molestias. En caso de que la presión del balón se perciba de forma desagradable o dolorosa, es posible reducir el tamaño en cualquier momento liberando la válvula de aire en el cuerpo de la bomba. Sin embargo, es conveniente presionar ligeramente el balón para sentir su posición y resistencia durante el ejercicio. Al activar y, por el contrario, relajar los músculos del piso pélvico, hay un ligero movimiento del balón dentro de la vagina (hacia adentro y hacia afuera), lo que proporciona una retroalimentación muy importante sobre la calidad del trabajo de los músculos del piso pélvico.

Aniball INCO está compuesto por:

1. Balón inflable fabricado con silicona
2. Bomba mecánica
3. Tubo
4. Conexión de plástico
5. Válvula de dos vías



¡Por favor lea atentamente las siguientes instrucciones!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 2. CONTRAINDICACIONES DEL USO

DE *El uso del balón Aniball INCO está limitado por la salud de la mujer. Consulte a un*
FR *médico, fisioterapeuta o partera para evaluar la idoneidad del ejercicio y considerar*
IT *las contraindicaciones:*

Nunca use Aniball INCO en los siguientes casos:

- ES • embarazo
- PT • cualquier inflamación vaginal (infecciosa o no infecciosa)
- NL • cualquier sangrado vaginal
- FI • presencia de condiloma u otra patología infecciosa en la vagina o área de entrada vaginal
- SE • lesión vaginal
- DK • cualquier inflamación de la vejiga
- RO • prolapso uterino
- BG • herpes genital
- GR • patologías precancerosas y tumorales del cuello uterino, vagina o genitales externos
- HR • puerperio y las primeras seis semanas después de procedimientos y cirugías ginecológicas (incluido el tratamiento con láser genital)

En los siguientes casos, necesita ser muy cauteloso y consultar con su médico:

- SI • presencia de varices en la vagina y en los genitales externos
- HU • disminución de la sensibilidad genital vaginal y externa (enfermedades neurológicas, administración de analgésicos, abuso de alcohol y drogas)
- PL • después de inflamación de la vagina curada (la fragilidad vaginal persiste brevemente)
- SK • después de una cirugía vaginal (las cicatrices pueden afectar la elasticidad vaginal)
- CZ • liquen escleroso de los genitales externos (enfermedad crónica de la piel)
- cáncer en el área pélvica

Cualquier incidente grave relacionado con el producto debe comunicarse al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que estén establecidos el usuario.



3. PRECAUCIONES DE SEGURIDAD PARA EL USO

- Antes del primer, y después de cada uso, lave bien el balón de silicona usando un jabón de pH neutro sin aceite y agua tibia, al menos 40 °C/104 °F, durante 1 a 2 minutos y enjuague con agua corriente. Posteriormente, es aconsejable desinfectar el balón utilizando un producto adecuado para silicona. Realice la desinfección de acuerdo con las instrucciones del fabricante. O hierva el balón en agua hirviendo durante al menos 5 minutos. Luego, deje que se seque sobre una superficie limpia y lisa. Luego puede volver a conectar el balón al adaptador de plástico. El balón se ajusta al adaptador con relativa firmeza, pero se puede desconectar y volver a conectar en cualquier momento.



- Después de cada uso, el balón debe lavarse en profundidad con un jabón sin aceite con pH neutro, enjuagarse con agua corriente tibia, desinfectarse con un producto adecuado y almacenarse en una bolsa (la original).
- Si las pausas entre las sesiones de ejercicio exceden los 5 días, lave y desinfecte o hierva el globo nuevamente antes del siguiente uso.
- Si tiene dudas acerca de elegir un jabón y desinfectante adecuado, visite nuestro sitio web: www.myaniball.com.
- Antes de insertar el balón en la vagina, es necesario verificar su integridad y su correcto funcionamiento inflando con la bomba a 20 compresiones. **Realice esta prueba antes de cada uso. ¡No utilice nunca este producto en caso de daño o de indicio de deterioro del material!**
- Para una inserción cómoda y segura del balón, es recomendable humedecer la superficie del balón **usando exclusivamente lubricantes a base de agua, diseñados para uso interno** (para contacto con membranas mucosas). No use productos o condones que contengan aceites. Los lubricantes que no son a base de agua pueden dañar la silicona y hacer que el balón explote. Tenga en cuenta que dicho daño no será considerado como un defecto del producto en el caso de un reclamo de garantía.
- Si practica cualquier tipo de masaje pélvico antes de entrenar sus músculos pélvicos con Anibal INCO, use un lubricante a base de agua adecuado en lugar de aceite de masaje.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

- Evite el contacto entre la bomba y el agua cuando lave el balón, ya que el agua podría evitar su buen funcionamiento.

DE

- Siempre deje que el balón se seque completamente después de cada lavado.

FR

- ¡Guarde el dispositivo por separado en la bolsa original en un lugar seco y no lo exponga al calor radiante ni a la luz solar!

IT

- Evite que el dispositivo haga contacto con objetos afilados.

ES

- No utilice en el agua.

PT

- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños.

NL

- **Debido a razones higiénicas y de seguridad, ¡el dispositivo está destinado a ser utilizado por una sola persona!**

FI

Recomendaciones para el uso de Aniball INCO

SE

- Para utilizar este dispositivo de manera efectiva y obtener los beneficios de sus esfuerzos, debe hacer ejercicio regularmente y con persistencia. El entrenamiento regular (es decir, 5–15 minutos cada día) alivia el malestar en aproximadamente 3 meses.

DK

- **¡Nunca contenga la respiración durante el ejercicio! (A excepción de la tos intencional mientras practica la resistencia al aumento de la presión).**

RO

- Durante el ejercicio, es un error común empujar el ombligo hacia adentro en el abdomen o contraer los músculos de las nalgas. Esto es un sustituto inapropiado que impide la activación profunda real de los músculos pélvicos.

BG

- **A veces puede sentir fatiga de los músculos pélvicos. Eso está bien, y es una señal de que estás haciendo un buen ejercicio. Si la fatiga es tan fuerte que los músculos casi no se pueden activar deje de hacer ejercicio.**

GR

HR

- **No intente superar el dolor ni inducirlo intencionalmente mientras hace ejercicio. El dolor no es un signo de un ejercicio correcto. Lo que debe sentir es un tirón agradable del estiramiento o la activación muscular.**

SI

- Si siente una presión aguda o desproporcionada y tensión en el abdomen, interrumpa o deje de hacer ejercicio.

HU

- El balón nunca debe salirse de la vagina demasiado rápido, así que sosténgalo por el cuello de plástico. Un deslizamiento rápido indica una pérdida de control y podría provocar lesiones.

PL

SK

- Nunca permita que un balón insertado e inflado sea expulsado directamente de la vagina durante el ejercicio. Siempre recomendamos que lo suelte al tamaño mínimo con la válvula antes de retirarlo. Junto con la respiración, relaje los músculos del piso

CZ





pélvico, tome el globo por el cuello de plástico y extráigalo lentamente de la vagina, o deslícelo hacia afuera para que se deslice espontáneamente.

- Si ha decidido utilizar Aniball INCO después del parto, tenga en cuenta que sólo podrá hacer ejercicio una vez que haya terminado con su sexto hijo y se hayan curado las posibles lesiones del parto.
- Aprenda a controlar los músculos de su piso pélvico durante el día, incluso cuando no esté ejercitando con el balón. Antes de toser o estornudar, imagine que sostiene el balón hacia atrás y evite que se salga de la vagina. Esta activación le ayudará a controlar la pérdida de orina en una situación estresante. ¡Nunca “fortalezca” su piso pélvico interrumpiendo la micción! ¡Este procedimiento incorrecto aumenta el riesgo de infección del tracto urinario y puede provocar la interrupción del reflejo miccional que contribuye a la incontinencia!

Si tiene alguna pregunta problema o sugerencia, no dude en ponerse en contacto con nosotros a: hello@myaniball.com; siempre estamos aquí para ayudarlo.

4. INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Debe hacer ejercicio al menos una vez al día durante 5 a 15 minutos. Todos los ejercicios deben realizarse con calma, lentamente y con la mayor precisión posible con este manual. Ejercite los músculos del piso pélvico con la vejiga vacía.

1. Posición del cuerpo durante los ejercicios.

Comience con una posición acostada sobre su espalda, doble las rodillas y apoye los pies en el suelo. Coloque sus pies aproximadamente al ancho de sus caderas. Si siente que su cabeza está inclinada hacia atrás, coloque una almohada delgada o una toalla doblada debajo de su cabeza para que la columna cervical quede recta sin la cabeza inclinada hacia atrás. Su espalda debe apoyarse cómodamente en la colchoneta sin doblarse o encorvarse. Puede dejar sus manos sueltas al costado del cuerpo o colocarlas cómodamente en la parte inferior del abdomen.

2. Inserción del balón

Antes de introducir el balón, relájese y no se apresure. La vagina puede estar seca y sensible; por lo que recomendamos aplicar un lubricante adecuado (ver **Precauciones de seguridad para el uso**). Puede dejar el balón desinflado o inflarlo ligeramente con 1–2 compresiones.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

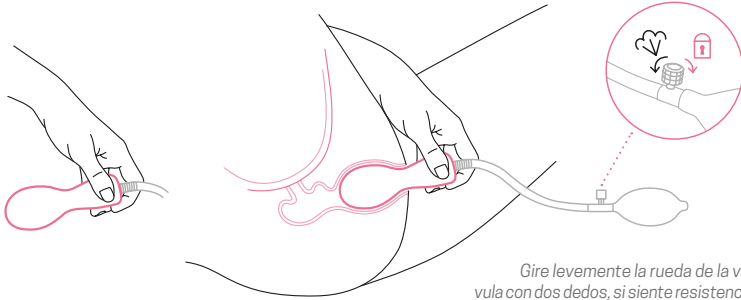
PL

SK

CZ

Luego sostenga el balón por el cuello de plástico e insértelo en la vagina. Si inserta el balón inflado y ahora se siente incómodo dentro de la vagina, puede desinflarlo con una válvula en el extremo de la bomba hasta encontrar el tamaño que le sea cómodo. Si ha insertado el balón y no siente su ligera resistencia, le recomendamos que lo infle hasta un tamaño que le resulte cómodo pero que al mismo tiempo pueda sentir la resistencia del balón con las paredes vaginales. Una vez que alcanza la sensación óptima sin sentir presión o un dolor incómodo, sintiendo la ligera resistencia del balón, puede comenzar con el ejercicio. Realice los ejercicios que se describen a continuación respetando para su propio cuerpo.

Si está cansada o tiene dolor de cabeza, tómese un descanso en cualquier momento durante su entrenamiento o termine su entrenamiento por hoy. No debe sentir dolor durante ningún momento del ejercicio.



Gire levemente la rueda de la válvula con dos dedos, si siente resistencia al girar, deje inmediatamente de girar, no tuerza ni apriete, la válvula es sensible y cierra de manera hermética.

3. Ejercicio de respiración

En este ejercicio, aprenderá a activar y liberar los músculos del piso pélvico en cooperación con su respiración. Primero, reduzca la velocidad de la respiración y sea consciente de cada inhalación y exhalación individual.

Mientras **inhala**, imagine cómo su respiración fluye a través de su pecho hasta el abdomen y la parte inferior del abdomen. Visualice su aire inhalado llegando hacia la área muscular del piso pélvico, hasta el lugar donde el balón está insertado. Si sus palmas se colocan en la parte inferior de su abdomen o ingle, puede sentir el creciente volumen interno en esta área, que apunta a empujar suavemente el balón hacia afuera.

Mientras **inhala**, enséñeles a los músculos del piso pélvico a que conscientemente se relajen, para así sentir que el balón se mueve hacia abajo como resultado de una presión suave.



Sin embargo, no debe relajar los músculos demasiado para evitar expulsar por completo el balón de la vagina (la meta es una liberación consciente y controlada).

Con cada **exhalación**, aprenda a agarrar el balón firmemente y muévalo hacia arriba dentro de la vagina (activación consciente de los músculos pélvicos). Al mismo tiempo, el volumen interno del abdomen creado por la respiración previa puede reducirse. Es muy conveniente visualizar que el balón está rodeado y apretado solo por las paredes de la vagina, y no por el esfínter uretral o recto externo. Si es posible, no contraiga los músculos de las nalgas cuando intente comprimir el balón, ni traiga el ombligo dentro del abdomen. **Mientras exhala deje el área abdominal relajada sin apretar** (aprenda a trabajar solo con los músculos de la pelvis).

Inhale de nuevo con relajación consciente de los músculos y soltando el balón, de manera similar al ejercicio anterior. De acuerdo con su propio ciclo de respiración natural, alterne la inhalación (libere la tensión y mueva el balón hacia abajo) con la exhalación (compresión activa del balón y un ligero movimiento hacia arriba). La duración de este ejercicio depende de su concentración y la tasa de fatiga de sus músculos. Inicialmente, intente repetir cada ciclo de inhalación y exhalación al menos cinco veces; gradualmente, puede entrenar con hasta diez repeticiones.

4. Aumentar el tiempo de contracción muscular

Durante este ejercicio aumentará la fuerza y la resistencia de sus músculos pélvicos.

Realice el ejercicio de la misma manera que el anterior (vea **Ejercicio de respiración**) con una diferencia en la etapa de activación (contracción del balón), donde prolonga conscientemente el agarre del balón para mantenerlo durante al menos diez segundos (puede contar hasta diez). Mientras sostiene el balón, intente hacer exhalaciones largas y continuas, o inhale nuevamente y exhale (pero, si es posible, inténtelo sin perder el agarre del balón). Repita todo el ciclo de activación continua 5–10 veces.

5. Resistencia al aumento de presión

El objetivo de este ejercicio es sobrellevar el gran aumento de la presión abdominal, que puede causar un aflojamiento no deseado del piso pélvico o una pérdida de orina no deseada.

Recuéstese sobre su espalda como en ejercicios anteriores. Mientras inhala, conduzca su respiración hacia la parte inferior del abdomen y la ingle para aumentar el volumen en esta área. Ahora intente comprimir el balón al inhalar. Exhale y trate de no perder el volumen obtenido y mantenga el balón apretado conscientemente utilizando los músculos de la pelvis. Repita 5–10 veces.

Continúe con la exhalación mientras intenta toser al mismo tiempo, sin dejar que el balón se deslice hacia abajo o incluso se salga de la vagina por completo. Repita 3–5 veces.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

6. Relajación

DE

Prepárese para la parte más popular y relajante de su ejercicio, dedicado a relajar y aflojar sus músculos pélvicos después de su previo fortalecimiento. Puede desinflar el balón primero y retirarlo con cuidado de la vagina (consulte Extracción del balón). Alternativamente, puede dejar el balón dentro de su vagina; esto no está mal. Con el balón aún insertado, sentirá la relajación de sus músculos pélvicos con mayor intensidad; sin embargo, no deje que el balón insertado e inflado se salga de la vagina durante el ejercicio. Debe retirar el balón o dejar que se deslice libremente, ¡siempre desinflado!

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

7. Extracción del balón

BG

Antes de retirar el balón de la vagina, se recomienda desinflar el balón al tamaño mínimo utilizando la válvula. Inhale y relaje los músculos del piso pélvico, luego agarre el balón por el cuello de plástico y sáquelo de su vagina. Alternativamente, deslícelo hacia afuera para que deslice por sí solo. Luego lave el balón (ver **Precauciones de seguridad para el uso**).

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





Puede encontrar más información en: www.myaniball.com

Periodo de validez: indicado en la etiqueta y el embalaje del dispositivo médico.

Antes de su colocación, limpie y desinfecte según las instrucciones de uso.

Ultima revisión el: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Czech Republic

No. de IDENTIFICACI ´ON: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com



EN
DE
FR
IT
ES
PT
NL
FI
SE
DK
RO
BG
GR
HR
SI
HU
PL
SK
CZ



Precaución



Consulte las instrucciones de uso



Fabricante



Código de lote



Un solo paciente – uso multiple



Fecha de caducidad



Mantener seco

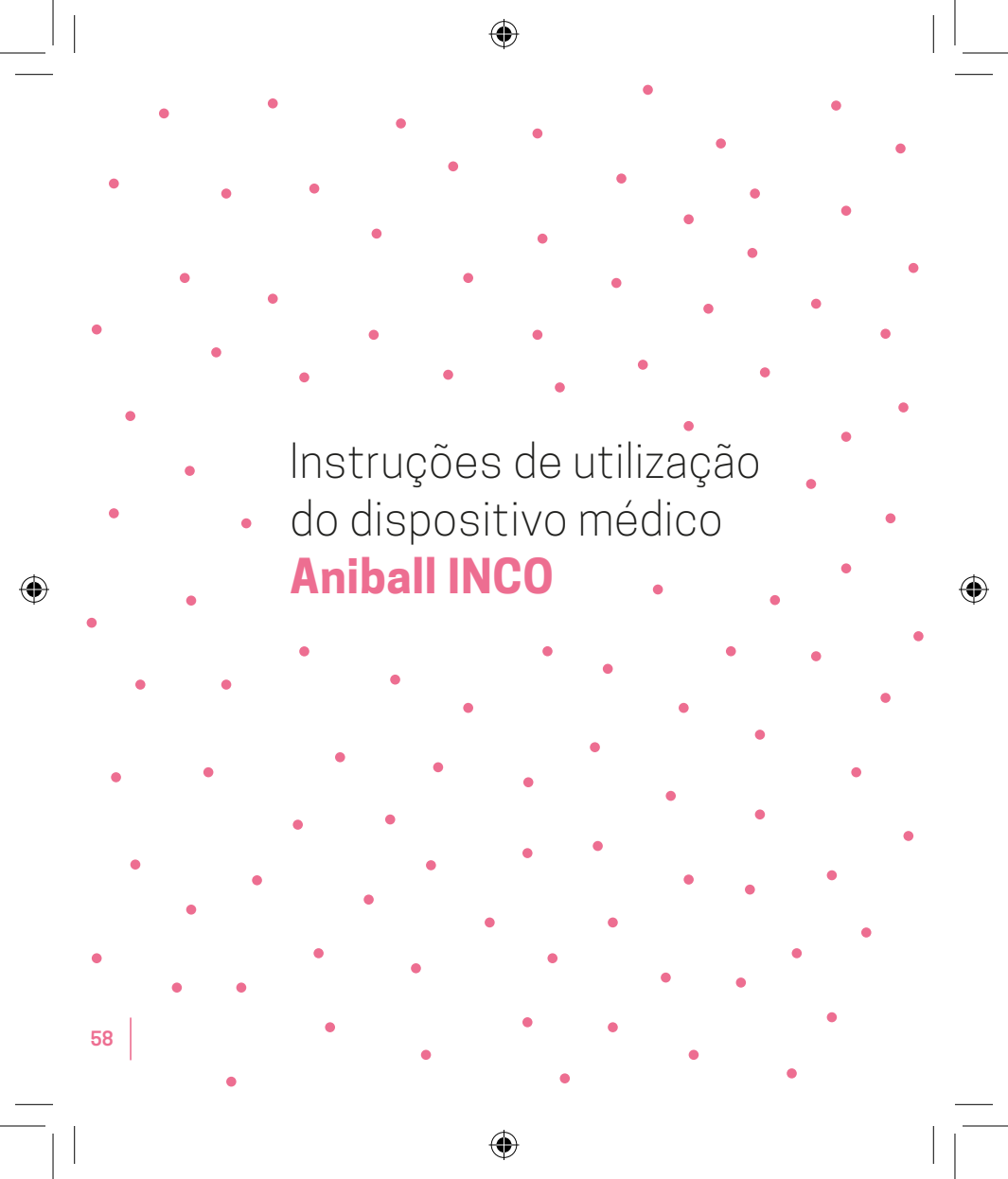


Mantener alejado de la luz solar



Producto sanitario





Instruções de utilização
do dispositivo médico
Aniball INCO

1. UTILIZAÇÃO PREVISTA

O Aniball INCO é um dispositivo médico destinado à prevenção e ao tratamento da incontinência urinária de esforço.

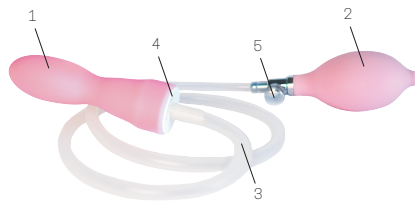
Propriedades

O Aniball INCO é um dispositivo médico (também chamado de «balão») para o treinamento do relaxamento consciente (afrouxamento) e ativação (contração) dos músculos do assoalho pélvico em mulheres adultas. O balão auxilia a reconhecer o assoalho pélvico e entender como trabalhar efetivamente com ele no contexto da respiração.

O Aniball INCO é utilizado para treinar a função correta (ativação/relaxamento) dos músculos do assoalho pélvico como prevenção e tratamento da incontinência de esforço. Depois de inserido na vagina, o Aniball INCO é facilmente inflado até o tamanho desejado que seja confortável. Devido à versatilidade do material, o Aniball se adapta perfeitamente à anatomia individual de cada mulher. O balão, quando introduzido desta maneira, não deve causar dor ou outro desconforto. Se a pressão do balão for sentida de forma desagradável ou dolorosa, é possível diminuí-la a qualquer momento soltando a válvula de ar no corpo da bomba. No entanto, uma leve pressão do balão é desejável para perceber sua posição e resistência durante o exercício. Ao ativar e, por outro lado, relaxar os músculos do assoalho pélvico, há um leve movimento do balão dentro da vagina (para dentro e para fora da vagina), o que proporciona um feedback muito importante sobre a qualidade da atuação dos músculos do assoalho pélvico.

O Aniball INCO consiste em:

1. Balão insuflável de silicone
2. Bomba mecânica
3. Tubo
4. Adaptador de ligação
5. Válvula de duas vias



Leia as instruções seguintes cuidadosamente!

EN
DE
FR
IT
ES
PT
NL
FI
SE
DK
RO
BG
GR
HR
SI
HU
PL
SK
CZ



EN 2. CONTRAINDICAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

DE *A utilização do balão Aniball INCO é limitado pela saúde da mulher. Consulte um médico,*
FR *fisioterapeuta ou parteira para avaliar a adequação do exercício e considerar as contrain-*
IT *dicações.*

Não utilize o Aniball INCO nas seguintes situações:

- ES • gravidez
- PT • qualquer inflamação vaginal (infecciosa ou não infecciosa)
- NL • qualquer sangramento vaginal
- FI • presença de condiloma ou outra patologia infecciosa na vagina ou na área à volta desta
- SE • lesão vaginal
- DK • qualquer inflamação causada por uma lâmina
- RO • prolapso uterino
- BG • erpes genital
- GR • patologias pré-cancerosas e tumorais do colo do útero, da vagina ou da genitália externa
- HR • durante o puerpério pós-natal e nas primeiras seis semanas após intervenções e ope-
SI rações ginecológicas (incluindo tratamento a laser genital).

Nos seguintes casos, deverá ser extra cauteloso e consultar o seu médico:

- HR • presença de veias varicosa na vagina e na genitália externa
- SI • sensibilidade reduzida da vagina ou da genitália externa (doença neurológica, adminis-
HU tração de analgésicos, abuso de álcool e drogas)
- PL • após inflamação vaginal tratada (a fragilidade vaginal persiste)
- SK • após cirurgia vaginal (as cicatrizes podem afetar negativamente a elasticidade vaginal)
- CZ • líquen escleroso da genitália externa (doença crónica da pele)
- cancro na área pélvica

Qualquer incidente grave que tenha ocorrido em relação ao dispositivo deve ser comunicado ao fabricante e à autoridade competente do Estado-Membro em que o utilizador está estabelecido.





3. PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA AO UTILIZAR

- Antes da primeira e após cada utilização subsequente, lave bem o balão de silicone com sabão neutro sem óleo e água morna – pelo menos a 40 °C/104 °F – por 1 a 2 minutos e enxague em água corrente. Posteriormente, é aconselhável desinfetar o balão com um produto adequado para silicone. Realize a desinfecção de acordo com as instruções do fabricante. Ou coloque o balão em água a ferver por pelo menos 5 minutos. Em seguida, deixe secar numa superfície limpa e lisa. Pode então colocar o balão no adaptador de plástico. O balão encaixa-se no adaptador com relativa firmeza, mas pode-se desencaixar e voltar a encaixar a qualquer momento.



- Após cada utilização, o balão deve ser cuidadosamente lavado com sabão isento de óleo com pH neutro, enxaguado em água corrente morna, desinfetado com um produto adequado e guardado no saco original.
- Se as pausas entre as sessões de exercício excederem os 5 dias, lave e desinfete ou ferva o balão novamente antes da próxima utilização.
- Em caso de dúvida sobre a escolha do sabonete e desinfetante adequado, visite o nosso site: www.myaniball.com
- Antes de inserir o balão na vagina, é necessário verificar a sua integridade e funcionamento correto, insuflando-o utilizando a bomba para 20 bombeamentos. **Faça esta verificação antes de cada utilização! Nunca utilize o produto em caso de danos ou sinais de degradação do material!**
- Para uma introdução confortável e segura, é aconselhável lubrificar a superfície do balão utilizando exclusivamente lubrificantes à base de água adequados para uso interno (contacto com as mucosas). **Não utilizar produtos ou preservativos que contêm óleos.** Os lubrificantes que não são à base de água podem danificar o silicone, fazendo com que o balão arrebente. Esteja ciente de que tais danos não serão considerados um defeito do produto no caso de uma reclamação de garantia.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

- Se fizer qualquer tipo de massagem pélvica antes de exercitar os músculos do pavimento pélvico com o Aniball INCO, **utilize um lubrificante adequado à base de água em vez de óleo** de massagem.
- Evite o contacto da bomba com a água ao lavar o balão, pois a água pode impedir o seu bom funcionamento.
- Deixe sempre o balão secar completamente após cada lavagem.
- Guarde o dispositivo separadamente na bolsa original em local seco e não o exponha ao calor radiante ou à luz solar.
- Evite que o aparelho entre em contacto com objetos pontiagudos.
- Não utilize na água.
- Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças.
- **Por razões de segurança e higiene, o aparelho destina-se a ser utilizado apenas por uma pessoa!**

Recomendações relativas ao uso de Aniball INCO

- A regularidade do exercício e certa perseverança são importantes para que aproveite eficazmente o utensílio e possa avaliar os resultados do seu esforço. **O treinamento regular** (quer dizer, 5–15 minutos cada dia) diminui os problemas num prazo de aproximadamente 3 meses.
- **Nunca susta a respiração durante o exercício! Exceto no momento da tosse, quando se pratica a resistência ao aumento da pressão.**
- Um erro frequente durante o exercício é **puxar o umbigo** para dentro do abdómen ou **contrair músculos glúteos**. Estes inadequados estereótipos substituintes impedem a real ativação profunda dos músculos do soalho pélvico.
- Alguma vez pode sentir uma fadiga dos músculos de pélvis. Não faz mal, é um sinal para você que está a fazer o exercício corretamente. Se a fadiga for tão grande que quase não possa ativar os músculos, não faça esforço e termine o exercício.
- **Nunca faça exercício superando uma dor nem provoque a dor intencionalmente. A dor não significa o exercício correto. Sim pode sentir um estiramento agradável ou ativação muscular.**
- Interrompa ou termine o exercício se sentir uma desagradável pressão ou tensão fortena cavidade pélvica.
- O balão nunca deveria sair demasiado rapidamente da vagina, por isso é melhor sustentá-lo pelo gargalo plástico. Uma saída muito rápida significa perda do controlo e perigo de uma lesão.





- Não permita nunca que o balão introduzido e insuflado saia durante o exercício fora da vagina. Recomendamos sempre esvaziar de ar o balão ao tamanho mínimo por meio da válvula antes de retirá-lo. Com a inalação, relaxe os músculos do soalho pélvico, agarre o balão pelo gargalo de plástico e puxe-lo para fora da vagina com um puxão lento, ou deslize-lo para fora, de modo a que saia espontaneamente da vagina.
- Se tem decidido utilizar Aniball INCO após o parto, não se esqueça de que pode fazer exercício após o final do período de puerpério e após a cicatrização de eventuais lesões de parto.
- Aprenda a controlar os músculos do soalho pélvico também durante o dia sem fazer exercício com o balão. Antes de tossir ou espirrar, imagine estar a segurar o balão para impedir a sua saída da vagina. Esta ativação ajuda a regular a fuga da urina no momento de esforço. **Nunca faça “exercícios” do soalho pélvico por interrupção do fluxo de urina!** Este procedimento inadequado aumenta o risco da infeção das vias urinárias e pode perturbar o reflexo de expulsão que fortalece a incontinência!

Se tiver alguma dúvida, problema ou sugestão, não hesite em contactar-nos em: hello@myaniball.com. Estamos sempre disponíveis e prontos para ajudar.

4. INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIO

Deve praticar pelo menos uma vez por dia durante 5 a 15 minutos. Todos os exercícios devem ser realizados com calma, devagar e o mais fiel possível a estas instruções. Exercite os músculos do pavimento pélvico com a bexiga vazia.

1. Posição corporal durante o exercício

Comece com uma posição deitada de costas, dobre os joelhos e apoie os pés no chão. Coloque os pés na distância da largura das ancas. Se sentir que a sua cabeça está inclinada para trás, coloque uma almofada ou uma toalha dobrada, de forma que a coluna cervical fique reta, sem dobrar para trás. As suas costas devem apoiar confortavelmente no tapete sem dobrar ou arquear a parte inferior das costas. Deixe as mãos soltas ao lado do corpo ou coloque-as confortavelmente na parte inferior do abdómen.

2. Introduzir o balão

Antes de introduzir o balão, relaxe e não tenha pressa. A vagina pode estar seca e sensível;

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

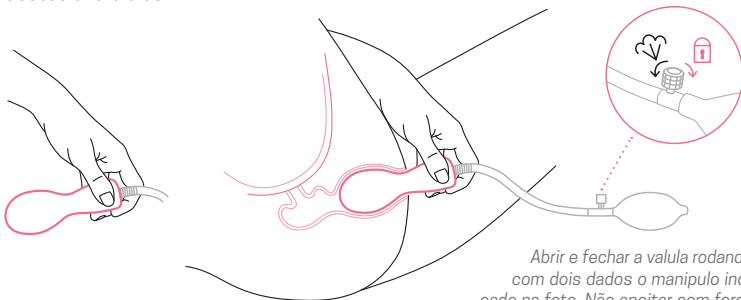
PL

SK

CZ

portanto, recomendamos a **aplicação de lubrificante adequado** (ver Precauções de Segurança de Utilização). Pode deixar o balão vazio ou insuflá-lo levemente (1 a 2 bombeamentos). Em seguida, pegue no balão por detrás do pescoço de plástico e introduza-o na vagina. Se inseriu o balão insuflado e agora sente uma pressão desconfortável dentro da vagina, pode reduzir o seu tamanho utilizando a válvula na extremidade da bomba para obter um volume confortável. Se inseriu o balão, mas não sente a mais leve resistência, recomendamos insuflá-lo até um tamanho que seja confortável para si, mas também que a faça sentir uma leve resistência do balão contra as paredes vaginais. Assim que alcançar a sensação ideal sem pressão ou dor desconfortável, mas ao mesmo tempo uma leve resistência do balão, pode começar com o exercício. Realize os exercícios abaixo respeitando o seu corpo.

Se estiver cansada ou com dor de cabeça, faça uma pausa a qualquer momento durante o exercício ou pare com o exercício nesse dia. Não deve sentir dor durante nenhum destes exercícios.



Abrir e fechar a valvula rodando com dois dedos o manipulo indicado na foto. Não apertar com força, a valvula é muito sensível, parar de apertar mal sinta resistência.

3. Exercício de respiração

Neste exercício, irá aprender a ativar e libertar os músculos do pavimento pélvico em coordenação com a sua respiração. Primeiro, diminua a respiração e fique atenta às inspirações e expirações individuais.

Enquanto **inspira**, imagine a respiração fluindo através do peito até o abdómen e a parte inferior do abdómen. Visualize o ar inalado atingindo os músculos do pavimento pélvico, até ao local onde o balão está introduzido. Se as palmas das mãos estiverem colocadas no abdómen ou na virilha, poderá sentir o volume interno crescente nessa área, que visa empurrar suavemente o balão.





Ao inspirar, eduque os músculos do pavimento pélvico a relaxar conscientemente para sentir o balão a mover-se sob uma pressão suave na direção externa. No entanto, não deve soltar muito os músculos de forma a evitar expelir o balão completamente para fora da vagina, o objectivo é uma libertação consciente e controlada do balão sem que o balão seja expelido da vagina.

A cada **expiração**, aprenda a segurar firmemente o balão e movê-lo para cima, mais profundamente dentro da vagina (uma ativação consciente dos músculos pélvicos). Ao mesmo tempo, o volume interno do abdómen criado pela inspiração anterior pode diminuir novamente. É muito útil visualizar o balão comprimido pelas paredes vaginais, não pelos esfíncteres uretrais externos ou retais. Tente não apertar os músculos das nádegas ao tentar abraçar o balão, nem encolher o umbigo para dentro da barriga. **Ao expirar, deixe a região abdominal relaxada sem a contrair** (aprenda a utilizar apenas os músculos pélvicos).

Inspire novamente com relaxamento consciente dos músculos e relaxamento do balão, semelhante ao exercício anterior. De acordo com o seu próprio ciclo respiratório natural, alterne entre inspirar (libertar a tensão e empurrar suavemente o balão para baixo) e expirar (agarrar o balão ativamente e um leve movimento para cima). A duração deste exercício depende da sua concentração e da taxa de fadiga dos seus músculos. Inicialmente, tente repetir cada ciclo de inspiração e expiração pelo menos cinco vezes; gradualmente, pode treinar até dez repetições.

4. Prolongar o tempo de contração

Durante este exercício, irá aumentar a força e a resistência dos músculos pélvicos.

Realize o exercício da mesma forma que o anterior (ver **Exercício Respiratório**) com uma diferença na etapa de ativação (contração do balão), onde conscientemente prolonga a contração do balão para segurá-lo por pelo menos dez segundos (pode contar até dez). Enquanto segura o balão, tente fazer expirações longas e contínuas, ou inspirar novamente e expirar (mas, se possível, tente sem perder a contração do balão). Repita todo o ciclo de ativação contínua 5—10 vezes.

5. Resistência contra o aumento da pressão

O objetivo deste exercício é gerir situações de pressão abdominal excessiva, que podem levar à libertação indesejada do pavimento pélvico ou perda de urina.

Assuma a posição de decúbito dorsal como nos exercícios anteriores. Ao inspirar, leve a respiração para a parte inferior do abdómen e virilha para aumentar o volume dessa área. Agora tente apertar o balão ao inalar. Expire e tente não perder o volume obtido e mantenha conscientemente o balão apertado utilizando os músculos pélvicos. Repita 5 a 10 vezes.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

Continue a expirar enquanto tenta tossir ao mesmo tempo, sem deixar o balão deslizar para baixo ou para fora da vagina. Repita 3 a 5 vezes.pelvis. Repita 5–10 veces.

DE

FR

IT

ES

PT

6. Relaxamento

Prepare-se para a parte mais popular e calmante do seu exercício, dedicada a relaxar e soltar os músculos pélvicos após o fortalecimento anterior. Pode esvaziar o balão primeiro e removê-lo cuidadosamente da vagina (consulte Remover o balão). Em alternativa, pode deixar o balão dentro da vagina; isto não está errado. Com o balão ainda introduzido, irá sentir o relaxamento dos músculos pélvicos de forma mais intensa; no entanto, não deixe o balão introduzido e insuflado escorregar totalmente para fora da vagina durante o exercício. Deve-se retirar o balão, ou deixá-lo sair livremente, sempre vazio!

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

Fique de costas, puxe os joelhos até o peito com as mãos, para que os pés não toquem no chão, e assuma a posição de uma «bola enrolada». Deixe a sua cabeça descansar numa almofada fina ou toalha dobrada. Agora concentre-se na fase de inspiração e imagine toda a área do seu pavimento pélvico se expandindo e se estendendo em todas as direções, como uma flor desabrochando. Ao expirar, pare de apertar o balão e simplesmente relaxe. Repita a inspiração e deixe seu pavimento pélvico mais uma vez se abrir como uma flor, sem sinais de aperto ou aperto forçado. Dedique muito tempo ao exercício de relaxamento para dar aos músculos tempo suficiente para relaxar. Portanto, repita todo o ciclo de inspiração e expiração 15 a 30 vezes.

7. Remover o balão

Antes de remover o balão da vagina, recomendamos que o esvazie até ao tamanho mínimo utilizando a válvula. Inspire e relaxe os músculos do pavimento pélvico, depois pegue o balão pelo pescoço de plástico e puxe-o lentamente para fora da vagina. Em alternativa, deslize-o para fora, para que saia sozinho. Continue com a lavagem do balão, consulte **Precauções de Segurança de Utilização**.





Pode encontrar mais informações em: www.myaniball.com

Prazo de validade: indicado no rótulo e na embalagem do dispositivo médico.

Antes da eliminação, limpe e desinfete de acordo com as instruções de utilização!

Revisto em: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.
Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, República Checa
IČ: 01999541
E-mail: hello@myaniball.com



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Precaução



Cosultar as instruções de utilização



Fabricante



Código do lote



Paciente único — utilização múltipla



Prazo de validade



Manter seco



Manter afastado da luz solar



Dispositivo médico





Instructies voor het
gebruik van **Aniball INCO**
medisch hulpmiddel

1. BEOOGD DOELEIND

Het medisch hulpmiddel Aniball INCO is bedoeld als preventie en behandeling van stress-urine-incontinentie.

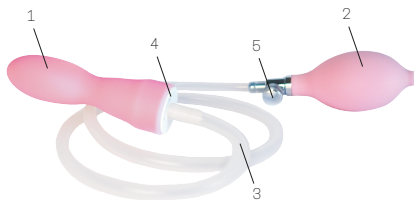
Eigenschappen

Aniball INCO is een medisch hulpmiddel (hierna ook «ballon» genoemd) voor het trainen van bewuste ontspanning (ontspanning) en activatie (contractie) van de bekkenbodemspieren van een volwassen vrouw. De ballon helpt om de bekkenbodem te ontdekken en achter te komen hoe je er effectief mee kunt werken in de context van de ademhaling.

Aniball INCO wordt gebruikt om de juiste functie (activering/relaxatie) van de bekkenbodemspieren te trainen voor het voorkomen en behandelen van stressincontinentie. De ballon die in de vagina wordt ingebracht, kan gemakkelijk met lucht worden opgeblazen tot de gewenste comfortabele maat bereikt is. Dankzij zijn variabele vorm en grootte past hij zich optimaal aan de individuele anatomie van elke vrouw aan. De ballon die op deze manier wordt ingebracht, mag geen pijn of ander ongemak veroorzaken. Als dat de ballondruk onaangenaam is of als pijnlijk wordt ervaren, is het mogelijk om hem op elk moment te verminderen door de luchtventiel op het pompje los te draaien. Een lichte ballondruk is echter wenselijk om de positie ervan en de weerstand die hij biedt tijdens het sporten te voelen. Door de bekkenbodemspieren te activeren en los te laten, beweegt de ballon lichtjes in de vagina (naar binnen en naar buiten), wat een zeer belangrijke feedback geeft over de kwaliteit van het werk van de bekkenbodemspieren.

Aniball INCO bestaat uit:

1. Opblaasbare ballon, gemaakt van siliconen
2. Mechanische pomp
3. Buis
4. Aansluitstuk
5. Tweewegventiel



Lees de volgende instructies aandachtig door a.u.b.!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 2. CONTRA-INDICATIES VAN HET GEBRUIK

DE

Het gebruik van de Aniball INCO-ballon is afhankelijk van de gezondheid van de vrouw. Raadpleeg een arts, fysiotherapeut of verloskundige om de geschiktheid van de oefening te beoordelen en om de hierna vermelde contra-indicaties te overwegen.

FR

IT

Gebruik Aniball INCO niet bij:

ES

- zwangerschap

PT

- vaginale ontstekingen (besmettelijke of niet-besmettelijke vaginitis)

- vaginale bloedingen

NL

- bij condylomatose of een andere infectueuze aandoening in de vagina of de vaginastreek

FI

- vaginaal letsel

SE

- elke blaasontsteking

DK

- baarmoederverzakking

RO

- genitale herpes

- precancereuze en cancereuze pathologische aandoening van de baarmoederhals, vagina of aan de buitenzijde van de genitaliën

BG

- tijdens het kraambed na de bevalling en in de eerste zes weken na een gynaecologische behandeling of operatie (waaronder laserbehandeling van de genitaliën)

GR

Neem in de volgende gevallen extra voorzorgsmaatregelen en raadpleeg uw arts voor het oefenen:

HR

- aanwezigheid van spataderen in de vagina en de uitwendige geslachtsorganen

SI

- bij verminderde gevoeligheid van uw vagina en de uitwendige genitaliën (neurologische aandoeningen, gebruik van pijnstillers)

HU

- na behandelde vaginale ontsteking (vaginale kwetsbaarheid blijft bestaan)

PL

- na vaginale chirurgie (de littekens kunnen een negatieve impact hebben op de elasticiteit van de vagina)

SK

- bij lichen sclerosus van de uitwendige genitaliën (chronische huidaandoening)

CZ

- kanker in het gebied van het bekken

Elk ernstig incident dat zich heeft voorgedaan met betrekking tot het apparaat, moet worden gemeld aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit van de lidstaat, waarin de gebruiker is gevestigd.



3. VEILIGHEIDSMATREGELEN BIJ HET GEBRUIK

- Voor het eerste en na elk volgend gebruik de siliconenballon grondig wassen met olievrije pH-neutrale zeep en warm water – minimaal 40 °C / 104 °F – gedurende 1–2 minuten en spoel af onder stromend water. Vervolgens is het raadzaam om de ballon te desinfecteren en een product gebruiken dat geschikt is voor siliconen. Voer de desinfectie uit volgens de gebruiksaanwijzing. Of kook de ballon minstens 5 minuten in kokend water. Laat hem vervolgens drogen op een schoon en glad oppervlak. U mag dan de ballon plaatsen op het plastic verbindingstuk. De ballon zit relatief strak op het verbindingstuk, maar hij kan op elk moment losgemaakt en opnieuw geplaatst worden.



- Na elk gebruik moet de ballon grondig worden gewassen met pH-neutrale olievrije zeep, afgespoeld onder warm stromend water, gedesinfecteerd met een geschikt product en opgeslagen in een (de originele) tas.
- Als de pauzes tussen trainingssessies langer zijn dan 5 dagen, was en desinfecteer of kook de ballon dan opnieuw voor het volgende gebruik.
- Bezoek onze website als u twijfelt over het kiezen van een geschikte zeep en ontmettingsmiddel: www.myaniball.com
- Voordat u de ballon in de vagina duwt, moet u de kwaliteit en correcte functionaliteit ervan controleren door hem met behulp van de pomp (20x pompen) op te blazen. **Voer deze controle uit vóór elk gebruik! Gebruik het product nooit als het beschadigd is of tekenen van materiaaldegradatie vertoont!**
- Voor comfortabel en veilig inbrengen is het raadzaam om het oppervlak van de ballon te smeren met **glijmiddelen, enkel op waterbasis, die geschikt zijn voor intern gebruik (contact met slijmvliesmembranen)**. Gebruik geen producten of condooms die oliën bevatten. Glijmiddelen die niet op waterbasis zijn, kunnen de siliconen beschadigen, waardoor de ballon kan barsten. Houd er rekening mee dat dergelijke schade in het geval van een garantieclaim niet als een productdefect wordt beschouwd.
- Als u een bekkenmassage doet voordat u uw bekkenbodemspieren traint met Aniball INCO, gebruik dan een geschikt glijmiddel op waterbasis in plaats van massageolie.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

- Voorkom dat de pomp bij het wassen van de ballon met water in contact komt, aangezien water er voor kan zorgen dat hij niet meer naar behoren functioneert.

DE

- Laat de ballon na elke wasbeurt altijd goed drogen.

FR

- Bewaar het apparaat afzonderlijk in de originele tas op een droge plaats en stel het niet bloot aan stralingswarmte of zonlicht!

IT

- Voorkom dat het apparaat in aanraking komt met scherpe voorwerpen.

ES

- Gebruik de ballon niet in het water.

PT

- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen.

NL

- **Om veiligheids- en hygiënische redenen is het apparaat bedoeld voor gebruik door één persoon!**

FI

Aanbevelingen voor het gebruik van Aniball INCO

SE

- Om dit apparaat effectief te kunnen gebruiken en de vruchten van uw inspanningen te kunnen plukken, moet u regelmatig en met volharding trainen. Regelmatige lichaamsbeweging (elke dag gedurende 5–15 minuten) verlicht de moeilijkheden binnen ongeveer drie maanden.

DK

RO

- **Houd tijdens het trainen nooit uw adem in! (Behalve voor het opzettelijk hoesten tijdens de drukweerstandstraining).**

BG

- Tijdens het sporten is het een veelgemaakte fout om uw navel naar binnen in de buik te trekken of uw bilspieren naar u toe trekken. Dit is een ongepaste beweging die een werkelijk diepgaande activering van uw bekkenspiieren belemmert.

GR

HR

- Soms kunt u vermoeidheid voelen in uw bekkenspiieren. Dat is helemaal in orde; het geeft aan dat u correct traint. Als de vermoeidheid zo groot is dat de spieren niet geactiveerd kunnen worden, stop dan de oefening.

SI

HU

- **Probeer niet door de pijn heen te werken en probeer tijdens het sporten niet opzettelijk pijn op te wekken. Pijn is geen teken van een juiste manier van oefenen. U moet het prettige gevoel krijgen dat uw spieren geactiveerd worden en zich uitrekken.**

PL

SK

- Als u een scherpe of onevenredige druk en spanning in uw onderbuik voelt, neem dan een pauze of stop met trainen.

CZ

- **De ballon mag nooit te snel uit de vagina glijden, dus houd hem vast bij de plastic hals. Een snelle slijp duidt op verlies van controle en kan letsel veroorzaken.**

- **Sta nooit toe dat een ingebrachte en tegelijkertijd opgeblazen ballon tijdens het trainen rechtstreeks uit de vagina wordt gedreven. We raden u altijd aan om deze met behulp van de ventiel tot het minimale formaat leeg te laten lopen voordat u deze verwijdt. Ontspan tijdens de ademhaling de bekkenbodemspieren, pak de**





ballon vast bij de plastic hals en trek hem langzaam uit de vagina, of beweeg hem naar buiten, totdat hij spontaan naar buiten glijdt.

- Als je hebt besloten om Aniball INCO na de bevalling te gebruiken, houd er dan rekening mee dat je pas met oefeningen mag beginnen na de eerste zes weken na de bevalling en het genezen van eventuele wonden.
- Leer uw bekkenbodemspieren overdag onder controle te houden, ook als u niet met de ballon traint. Stel u voor dat u, voordat u gaat hoesten of niezen, in de ballon knijpt en voorkomt dat deze uit de vagina glijdt. Deze activering helpt u bij het reguleren van urineverlies in een spannende situatie. **Nooit uw bekkenbodem "versterken" door het plassen te onderbreken!** Deze verkeerde methode verhoogt het risico op urineweginfectie en kan leiden tot verstoring van de mictiereflex, wat bijdraagt aan incontinentie!

Als u vragen, problemen of suggesties heeft, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via: hello@myaniball.com. We staan altijd voor u klaar.

4. INSTRUCTIES VOOR OEFENINGEN

U moet gedurende 5–15 minuten minstens één keer per dag sporten. Alle oefeningen moeten kalm, langzaam en zo goed mogelijk volgens deze instructies worden uitgevoerd. Train uw bekkenbodemspieren met een lege blaas.

1. Lichaamshouding tijdens het trainen

Begin met een houding liggend op uw rug, buig uw knieën en veranker uw voeten op de grond. Plaats uw voeten op heupbreedte van elkaar. Als u voelt dat uw hoofd achterover leunt, legt u er een kussen of een opgevouwen handdoek onder, zodat de cervicale wervelkolom recht is, zonder achterover te buigen. Uw rug moet comfortabel op de mat rusten zonder een buiging of boog in uw onderrug. Laat uw handen losjes langs uw lichaam liggen of plaats ze comfortabel op uw onderbuik.

2. De ballon inbrengen

Ontspan en haast u niet voordat de ballon wordt ingebracht. De vagina kan droog en gevoelig zijn; daarom raden we aan om een **geschikt glijmiddel aan te brengen** (zie **Veiligheidsmaatregelen bij gebruik**). U kunt de ballon leeg laten lopen of met 1–2 pompjes een beetje opblazen. Pak dan de ballon achter de plastic hals en duw die in de vagina. Als u de ballon opgeblazen hebt ingebracht en nu een onaangename druk in uw vagina voelt,

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

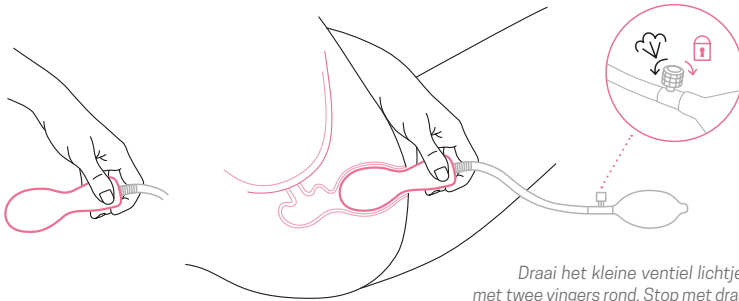
PL

SK

CZ

kunt u de ballon verkleinen met behulp van het ventiel aan het uiteinde van de pomp om een comfortabel volume te krijgen. Als u de ballon heeft ingebracht, maar de lichte weerstand niet voelt, raden we u aan hem op te blazen tot een maat die comfortabel voor u is, maar waarbij u ook een lichte weerstand van de ballon tegen de vaginawanden voelt. Zodra u een optimaal gevoel bereikt, geen ongemakkelijke druk of pijn voelt, maar wel een lichte weerstand van de ballon, dan kunt u met de oefening beginnen. Doe met zorg voor uw eigen lichaam de onderstaande oefeningen.

Als u moe bent of hoofdpijn heeft, kunt u op elk moment tijdens de training een pauze nemen of stoppen met de training voor die dag. U mag tijdens deze oefeningen geen pijn voelen.



Draai het kleine ventiel lichtjes met twee vingers rond. Stop met draaien, zodra u weerstand ondervindt. Draai het ventiel niet vast. Het is uiterst gevoelig en werkt als een verzegeling.

3. Ademhalingsoefening

In deze oefening leert u uw bekkenbodemspieren te activeren en los te laten in coördinatie met uw ademhaling. Ten eerste: vertraag uw ademhaling en let op in- en uitademing.

Stel u tijdens het inademen voor dat uw adem door uw borst naar beneden naar uw buik en onderbuik stroomt. Visualiseer dat de ingeademde lucht de bekkenbodemspieren bereikt, helemaal tot aan de plaats van de ingebrachte ballon. Als u uw handpalmen op uw buik of lies plaatst, kunt u het groeiende volume in dit gebied voelen dat erop gericht is de ballon voorzichtig naar buiten te duwen.

Leer tijdens het **inademen** uw bekkenbodemspieren bewust te ontspannen, om de ballon onder de lichte druk naar buiten te voelen bewegen. U moet uw spieren echter niet te veel ontspannen om te voorkomen dat de ballon volledig uit de vagina komt (het doel is een bewuste en gecontroleerde ontspanning).



Leer bij elke **uitademing** de ballon stevig vast te knijpen en deze dieper in de vagina naar boven te bewegen (een bewuste activering van de bekkenpijeren). Tegelijkertijd kan het inwendige volume van de buik, gecreëerd door de vorige inademing, weer minder worden. Het is erg handig om de ballon te visualiseren die door de vaginale wanden wordt samengedrukt, niet door de externe urethrale of rectale sluitspijeren. Probeer uw bilspieren niet aan te spannen wanneer u de ballon probeert in te knijpen, noch om uw navel in uw buik te trekken. **Laat tijdens het uitademen de buikstreek ontspannen** (leer alleen uw bekkenpijeren te gebruiken).

Adem opnieuw in door de spieren bewust te ontspannen en de ballon los te laten, net zoals bij de vorige oefening. Wissel net zoals bij uw eigen natuurlijke ademhalingscyclus, het inademen (de ballon loslaten en hem zachtjes naar beneden duwen) en uitademen (actieve greep van de ballon en lichte opwaartse beweging) af. De duur van deze oefening is afhankelijk van uw concentratie en de mate van vermoeidheid van uw spieren. Probeer in eerste instantie elke inadem-uitademcyclus minstens vijf keer te herhalen; uiteindelijk kunt u tot tien herhalingen trainen.

4. Verlenging van de knijptijd

Tijdens deze oefening vergroot u de kracht en het uithoudingsvermogen van uw bekkenpijeren.

Voer de oefening op dezelfde manier uit als de vorige (zie Ademhalingsoefening) met één-verschil in de activeringsfase (grip van de ballon), waarbij u bewust het knijpen van de ballon verlengt om deze minimaal tien seconden vast te houden (u mag tot tien tellen). Terwijl u de ballon inknijpt, probeert u ofwel lang en ononderbroken uit te ademen, of opnieuw en in en uit te ademen (maar probeer het indien mogelijk zonder de grip van de ballon te verliezen). Herhaal de hele cyclus van constante activering 5–10 keer.

5. Weerstand tegen verhoogde dru

Het doel van deze oefening is om situaties van overmatige buikdruk, die kunnen leiden tot ongewenst loslaten van de bekkenbodern of urineverlies, te beheersen.

Ga op de rug liggen zoals bij eerdere oefeningen. Leid tijdens het inademen uw ademhaling naar de onderbuik en lies om het volume van dit gebied te vergroten. Probeer nu bij het inademen in de ballon te knijpen. Adem uit en probeer het verkregen volume niet te verliezen. Houd de ballon bewust samengeknepen met uw bekkenpijeren. Herhaal 5–10 keer. Ga door met uitademen, terwijl u tegelijkertijd probeert te hoesten, zonder de ballon naar beneden of helemaal uit de vagina te laten glijden. Herhaal 3–5 keer.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

6. Ontspanning

DE

Bereid u voor op het meest populaire en kalmerende deel van uw oefening, gewijd aan het ontspannen en losmaken van uw bekkenspiers na hun eerdere aanspanning. U kunt de ballon eerst leeg laten lopen en deze voorzichtig uit de vagina halen (zie De ballon verwijderen). U kunt de ballon ook in de vagina laten; dit is niet verkeerd. Met de ballon er nog in, voelt u de ontspanning van uw bekkenspiers intenser; laat tijdens de oefening de ingebrachte en opgeblazen ballon echter niet helemaal uit de vagina glijden. U moet de ballon altijd in leeggelopen toestand verwijderen of hem los naar buiten laten glijden!

FR

IT

ES

PT

NL

Blijf op uw rug liggen, trek uw knieën met uw handen naar uw lichaam toe, zodat uw voeten de grond niet meer raken en zodat u in een "opgerolde bal"-positie ligt. Laat uw hoofd comfortabel rusten op een kussen of een gevouwen handdoek. Richt uw aandacht nu op de inademfase, waarbij u zich inbeeldt dat het hele gebied van de bekkenbodem zich uitzet en zich in alle richtingen uitbreidt zoals een bloeiende bloem. Stop tijdens het uitademen met het knijpen in de ballon en ontspan uzelf gewoon. Herhaal de inademing en laat uw bekkenbodem weer opengaan als een bloem zonder hem aan te spannen of er geforceerd mee te knijpen. Besteed veel tijd aan de ontspannende oefening om uw spiers voldoende tijd te geven om zich te ontspannen. Herhaal daarom de hele inadem- uitademingscyclus 15–30 keer.

FI

SE

DK

RO

BG

7. Verwijderen van de ballon

GR

Voordat de ballon uit de vagina gehaald wordt, laat u hem leeg lopen tot de minimale grootte door de ventiel open te draaien. Ontspan de bekkenbodemspiers bij het inademen, neem de ballon bij de plastic hals en trek hem dan langzaam uit de vagina of laat hem gewoon naar buiten glijden. Reinig vervolgens de ballon (zie Veiligheidsmaatregelen bij gebruik).

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





U kunt meer informatie vinden op: www.myaniball.com

Houdbaarheid: aangegeven op het etiket van het medische hulpmiddel en de verpakking.
Voorafgaand aan het weggooien, reinigen en desinfecteren volgens de gebruiksaanwijzing!

Herzien op: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.
Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Tsjechië
ID-nummer: 01999541
E-mail: hello@myaniball.com



EN
DE
FR
IT
ES
PT
NL
FI
SE
DK
RO
BG
GR
HR
SI
HU
PL
SK
CZ



Waarschuwing



Raadpleeg de gebruikshandleiding



Fabrikant



Batchnummer



Eén patiënt — meervoudig gebruik



Houdbaarheidsdatum



Droog bewaren



Tegen zonlicht beschermen



Medisch hulpmiddel





Käyttöohje
lääkinnälliselle **Aniball**
INCO -laitteelle

1. KÄYTTÖTARKOITUS

Aniball INCO on lääkinällinen laite, joka on tarkoitettu virtsankarkailun ehkäisyyn ja hoitoon.

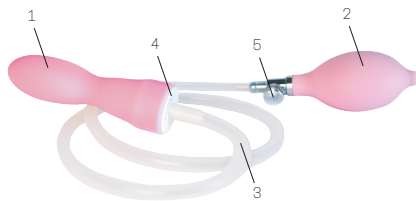
Ominaisuudet

Aniball INCO on lääkinällinen laite (johon tästä eteenpäin viitataan myös ”ilmapallona” tai ”pallona”) aikuisen naisen lantionpohjan lihasten tietoisesti rentouttamisen harjoitteluun sekä aktivointiin (supistamiseen).

Ilmapallo auttaa lantionpohjan lihasten löytämisessä ja niiden käyttämisessä tehokkaasti yhdessä hengityksen kanssa. Laite on tarkoitettu lantionpohjan lihasten oikeanlaisen toiminnan harjoittamiseen (supistaminen/rentoutus), tarkoituksena virtsankarkailun hoito. Emättimeen viety ilmapallo on helppo pumpata käsipumpulla toivottuun, mukavalta tuntuvaan kokoon. Muuttuvan muotonsa ja kokonsa ansiosta se mukautuu optimaalisesti jokaisen naisen yksilölliseen anatomiaan. Sisään viety ilmapallo ei saa aiheuttaa kipua tai muita epämiellyttäviä tunteita. Mikäli ilmapallon aiheuttama paine tuntuu epämukavalta tai kivuliaalta, voi palloa koska tahansa pienentää pumpun varressa olevaa venttiiliä avaamalla. Kevyttä painetta kuitenkin tarvitaan, jotta ilmapallon asento ja vastus tuntuisivat harjoittelun aikana. Lantionpohjan lihasten supistamisen ja rentouttamisen aikana pallo nimittäin liikkuu hieman emättimessä (sisään ja ulos), mikä antaa erittäin tärkeää tietoa lantionpohjan lihasten työskentelystä.

Laitteeseen kuuluu:

1. Ilmalla täytettävä silikonipallo
2. Käsi käyttöön pumpput
3. Letku
4. Liitin
5. Kaksisuuntainen venttiili



Lue seuraavat ohjeet huolella läpi!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 2. KÄYTÖN ESTÄVÄT TEKIJÄT

DE *Naisen terveydentila saattaa rajoittaa Aniball INCO:n käyttöä. Keskustele lääkärin, fysioterapeutin tai kättilön kanssa harjoitusten sopivuudesta sinulle ja mahdollisista käytössä estävistä tekijöistä.*

FR

IT **Älä käytä Aniball INCO a seuraavissa tapauksissa:**

- ES • raskaus
- PT • mikä tahansa emätintulehdus (tarttuva tai ei-tarttuva)
- NL • minkäänlainen verenvuoto emättimestä
- FI • kondylooma tai muu tarttuva sukupuolitauti emättimessä tai emättimen suulla
- SE • emätinvaurio
- DK • minkäänlainen virtsarakontulehdus
- RO • kohdunlaskeuma
- BG • genitaalierpes
- GR • pkohdunkaulan, emättimen tai ulkosynnyttimien solumuutokset
- HR • ensimmäisen kuuden viikon aikana synnytyksen, gynekologisen toimenpiteen tai leikkauksen (mukaan lukien sukuelinten laserhoito) jälkeen

SI **Seuraavissa tapauksissa sinun tulee olla erityisen varovainen ja keskustella lääkärin kanssa:**

- HU • suonikohjuja emättimessä tai ulkosynnyttimissä
- PL • emättimen ja ulkosynnyttimien alentunut herkkyys (neurologisen sairauden, särky lääkkeiden käytön tai alkoholin tai huumeiden käytön seurauksesta)
- SK • hoidetun emätintulehduksen jälkeen (emätin edelleen herkkä)
- CZ • emättimen leikkaushoidon jälkeen (arpeutuminen voi vaikuttaa emättimen elastisuuteen)
- valkojäkäli eli lichen sclerosus (krooninen ihosairaus) ulkosynnyttimissä
- syöpä lantion alueella

Kaikki Aniball INCO -laitteeseen liittyvät vakavat tapaukset tulee ilmoittaa valmistajalle sekä paikalliselle viranomaiselle.



3. KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT VAROITENPITEET

- Ennen ensimmäistä käyttöä ja jokaisen käyttökerran jälkeen pese silikoninen ilmapallo huolella käyttäen öljytöntä pH- neutraalia saippuaa ja lämmintä vettä (vähintään 40°C) 1–2 minuuttia ja huuhtele juoksevan veden alla. Tämän jälkeen on suositeltavaa desinfioida ilmapallo silikonille tarkoitettulla tuotteella. Suorita desinfiointi valmistajan ohjeiden mukaisesti. Voit myös keittää ilmapalloa kiehuvässä vedessä vähintään 5 minuuttia. Jätä kuivumaan kuivalle ja tasaiselle pinnalle. Voit sitten kiinnittää ilmapallon muoviseen liittimeen. Ilmapallo kiinnittyy liittimeen melko tiukasti, mutta sen voi irrottaa ja kiinnittää uudelleen milloin vain.



- Jokaisen käyttökerran jälkeen tulee ilmapallo pestä huolellisesti öljyttömällä, pH-neutraalilla saippualla, huuhdella lämpimällä juoksevalla vedellä, desinfioida soveltuvalla tuotteella ja säilyttää (alkuperäisessä) pussissa.
- Jos tauko harjoitusten välillä on yli viisi päivää, pese ja desinfioi tai keitä ilmapallo ennen seuraavaa käyttökertaa.
- Jos olet epävarma siitä, minkälainen saippua tai desinfiointiaine soveltuu tuotteelle, vieraile kotisivuillamme: www.myaniball.com
- Ennen ilmapallon asettamista emättimeen on välttämätöntä tarkistaa, että tuote on ehjä ja toimii oikein täyttämällä sitä n. 20 pumppauksen verran pumppua käyttäen. **Suorita tämä tarkastus ennen jokaista käyttökertaa! Älä koskaan käytä vahingoittunutta tai hapertunutta tuotetta!**
- Jotta ilmapallon sisään asettaminen on miellyttävää ja turvallista, on sen pinta suositeltavaa voidella sisäiseen käyttöön (limakalvokontakti) soveltuvalla vesipohjaisella liukuvoiteella. **Älä käytä tuotteita tai kondomeja, jotka sisältävät öljyä!** Öljyt tai öljypohjaiset liukuvoiteet voivat nimittäin vahingoittaa silikonista ja johtaa ilmapallon puhkeamiseen. Takuuvaatimuksen yhteydessä tämänkaltaista vauriota ei tulkitse tuotevirheeksi.
- Jos teet ennen lantionpohjan lihasten harjoittelua minkäänlaista välilihan hierontaa, **käytä soveltuvaa vesipohjaista liukastetta, ei koskaan hierontaöljyä.**

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

- Pestessäsi ilmapalloa älä kastele pumppuosaa, jota vesi saattaisi vaurioittaa.

DE

- Anna ilmapallon kuivua kunnolla jokaisen pesukerran jälkeen.

FR

- Säilytä välinettä erillään alkuperäisessä pakkauksessa kuivassa paikassa ja pidä se suojassa kuumuudelta sekä auringolta!

IT

- Vältä välineen joutumista kosketuksiin terävien esineiden kanssa.

ES

- Älä käytä välinettä vedessä.

PT

- Pidä väline lasten ulottumattomissa.

NL

- **Turvallisuus- ja hygieniasyistä väline on tarkoitettu vain yhden ihmisen käyttöön!**

FI

Aniball INCO:n käyttöön liittyvät suositukset

- Jotta välineen käyttö olisi tehokasta ja saisit palkkion ponnisteluistasi, tulee sinun olla sitkeä ja harjoitella säännöllisesti. Säännöllinen harjoittelu (päivittäin 5–15 minuuttia) helpottaa vaivoja noin kolmessa kuukaudessa.

SE

- **Älä koskaan pidätä hengitystäsi harjoittelun aikana! Poikkeuksena on tahallinen yskiminen 6 painevastusharjoittelun aikana.**

DK

- Harjoittelun aikana yleinen virhe on vetää vatsaa sisään tai pakaralihaksia yhteen. Tämä väärä tapa estää lantion lihasten syvän aktivoinnin.

RO

- Voit joskus tuntea väsymystä lantion lihaksissa. Se on täysin normaalia ja merkki siitä, että harjoittelet oikein. Jos lihaksesi väsyvät niin, että ne eivät aktivoitu, älä ylläritä itseäsi vaan lopeta harjoittelu.

BG

GR

- **Älä koskaan harjoittele, jos tunnet kipua, äläkä yritä saada kipua aikaan. Kipu ei ole merkki oikeasta harjoittelutavasta. Sinun tulisi tuntea miellyttävää venytystä ja vetoa lihasten aktivoitumisesta.**

HR

SI

- **Jos tunnet voimakasta tai epäsuhtaista painetta tai kireyttä alavatsassa, pidä pieni tauko tai lopeta harjoittelu siltä kertaa.**

HU

PL

- Ilmapallon ei koskaan tulisi luiskahtaa ulos emättimestä liian nopeasti. Pidä siksi ilmapalloa pois ottaessasi kiinni muovisesta kaulaosasta. **Nopea ulos liukuminen viittaa lihasten hallinnan menettämiseen ja voi johtaa loukkaantumiseen.**

SK

CZ

- **Älä koskaan anna täytetyn ilmapallon luiskahtaa harjoittelun aikana kokonaan ulos emättimestä. Ennen emättimestä poistamista on pallo aina suositeltavaa tyhjentää venttiiliä käyttäen minimikokoonsa. Rentouta lantionpohjan lihakset sisäänhengityksellä, tartu sitten ilmapallon muoviseen kaulaosaan ja vedä se hitaasti ulos emättimestä. Vaihtoehtoisesti voit vetää sitä ulospäin kunnes se luiskahtaa ulos itsestään.**





- Jos aiot käyttää Aniball INCO:a synnytyksen jälkeen, muista, että harjoittelun voi aloittaa aikaisintaan kuuden viikon kuluttua ja mahdollisten vaurioiden parannuttua.
- Opettele hallitsemaan lantionpohjan lihaksiasi päivän aikana myös silloin kun et harjoittele ilmapalolla. Ennen aivastusta tai yskimistä kuvittele ilmapallo sisällesi ja että estät sitä liukumasta emättimestä ulos. Tämänkaltainen lihasten aktivointi auttaa sinua säätelemään virtsankarkailua kehoa rasittavissa tilanteissa. **Älä koskaan keskeytä virtsausta ”vahvistaaksesi” lantionpohjaasi!** Tällainen virheellinen toiminta lisää virtsatietulehduksen riskiä ja voi johtaa virtsaamisrefleksin häiriöihin, mikä taas edistää virtsankarkailua!

Jos sinulla on kysymyksiä, ongelmia tai ehdotuksia, älä epäröi ottaa yhteyttä meihin hello@myaniball.com. Me olemme aina valmiita auttamaan.

4. HARJOITTELUOHJEET

Sinun tulisi harjoitella ainakin kerran päivässä 5–15 minuuttia. Harjoitukset tulee tehdä rauhallisesti, hitaasti ja niin tarkasti ohjeiden mukaan kuin mahdollista. Harjoita lantionpohjaasi aina tyhjällä rakolla.

1. Vartalon asento harjoitusten aikana

Asetu harjoittelun alussa selinmakuulle, koukista polvesi ja pidä jalkapohjasi maassa. Aseta jalkasi lantion leveydelle. Jos tunnet pääsi kallistuvan taaksepäin, voit asettaa tyynyn tai taitellun pyyhkeen pääsi alle jotta selkärankasi pysyy suorana. Selkäsi tulisi levätä suorana mukavassa asennossa matolla ilman alaselän kaareutumista tai köyristymistä. Anna käsiesi levätä rentoina vartalosi vierellä tai aseta ne kevyesti alavatsalle.

2. Ilmapallon asettaminen sisään

Rentoudu ja rauhoitu ennen ilmapallon asettamista. Emättimesi saattaa olla kuiva ja herkkä ja siksi suosittelemme ilmapallon kostuttamista soveltuvalla liukuvoiteella, ks. Käyttöön liittyvät varoimenpiteet. Pallo voi olla täysin tyhjä tai voit pumpata sitä kevyesti 1–2 pumppauksen verran. Tartu ilmapalloa muovisesta kaulaosasta ja aseta se emättimeen. Jos olet työntänyt ilmapallon täytettynä sisälle ja tunnet nyt epämukavaa painetta, voit pumppuun kiinnitetyn venttiilin avulla pienentää sitä mukavan tuntuiseksi. Jos ilmapallo on sisälläsi, mutta et tunne sen aiheuttamaa kevyttä painetta, suosittelemme suurentamaan ilmapalloa kokoon jossa se ei aiheuta epämukavuutta mutta tunnet sen aiheuttaman

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

paineen emättimen seinämiä vasten. Kun olet saavuttanut halutun tunteen ja tunnet pientä painetta ilman epämukavuutta tai kipua, voit aloittaa harjoittelun. Tee alla olevat harjoitteet rauhassa ja omaa kehoasi kunnioittaen.

DE

FR

Jos olet väsynyt tai tunnet huimausta, pidä harjoittelun aikana taukoja tai lopeta siltä päivältä kokonaan. Sinun ei tule tuntea kipua minkään harjoituksen aikana.

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

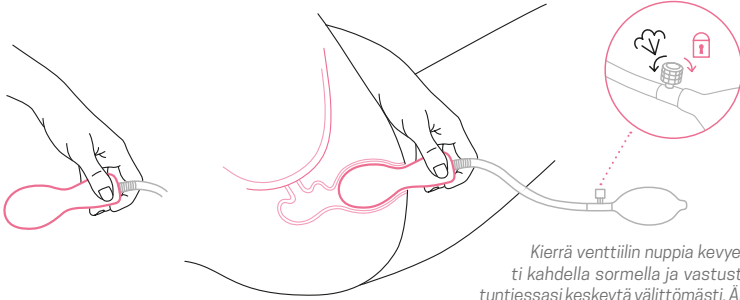
SI

HU

PL

SK

CZ



Kierrä venttiin nuppia kevyesti kahdella sormella ja vastusta tuntiessasi keskeytä välittömästi. Älä kierrä väkisin tai liian tiukalle, sillä venttiili on herkkä ja tiivis.

3. Hengitysharjoitus

Tässä harjoituksessa opit aktivoimaan ja vapauttamaan lantionpohjan lihakset hengityksesi tahtiin. Rauhoita aluksi hengityksesi ja keskity sisään- ja uloshengityksiin.

Sisäänhengittäessä kuvittele hengityksen virtaavan rintakehästäsi alas vatsaasi ja alavatsaasi. Kuvittele kuinka sisään hengitetty ilma tavoittaa lantionpohjan lihaksesi aina sisälläsi tuntemaasi ilmapalloon asti. Jos kätesi ovat vatsallasi tai nivusillasi, voit tuntea alueella sisäisen voiman joka pyrkii lempeästi työntämään ilmapallon ulos.

Sisäänhengittäessä opeta lantionpohjan lihaksesi tietoisesti rentoutumaan, jotta tunnet ilmapallon liikkuvan kevyen paineen alla ulospäin emättimestä. Harjoitusta tehdessäsi sinun ei tule kuitenkaan rentouttaa lihaksia kokonaan, jotta ilmapallo ei pullahtaisi kokonaan ulos (tavoitteena on tietoinen ja hallittu vapautus).

Uloshengittäessä opettele puristamaan ilmapalloa tiukasti ja siirtämään sitä syvemmälle emättimeen (lantionpohjan lihasten tietoinen aktivointi). Samaan aikaan edellisen sisäänhengityksen aiheuttama vatsan sisäinen tilavuus voi taas supistua. On erittäin hyödyllistä kuvitella ilmapallo nimenomaan emättimen seinämien puristukseen, eikä ulkoisen virtsaputken tai peräsuolen sulkijalihasten. Yritä olla jännittämättä pakaralihaksia tai vetämättä



vatsaa sisään yrittäessäsi tarttua ilmapalloon. Uloshengittäessä anna vatsasi olla rentona jännittämättä sitä (opettele käyttämään vain lantionpohjan lihaksiasi).

Hengitä jälleen **sisään**, rentouta lihaksesi tietoisesti ja vapauta puristus kuten edellisessä harjoituksessa. Vaihtele oman hengitysrytmiisi mukaan sisäänhengityksen (irrota ote ja työnnä lempeästi ilmapalloa alaspäin) ja uloshengityksen (purista ilmapalloa aktiivisesti ja liikuta sitä ylöspäin) välillä. Harjoituksen kesto riippuu keskittymisestääsi ja siitä, kuinka nopeasti lihaksesi väsyvät. Pyri aluksi toistamaan jokainen sisään- uloshengityssykli ainakin viisi kertaa. Vähitellen voit siirtyä harjoittelussasi jopa kymmeneen toistoon.

4. Puristusajan pidentäminen

Tämän harjoituksen aikana kasvatat lantionpohjan lihasesi voimaa sekä kestävyyyttä.

Suorita tämä harjoitus muuten samalla tavalla kuin edellinenkin (ks. Hengitysharjoitus, mutta aktivointivaiheessa (**ilmapallon puristaminen**) pyri tietoisesti pitämään ilmapallosta kiinni kauemmin, vähintään 10 sekuntia (voit laskea kymmeneen). Puristaessasi ilmapalloa yritä joko tehdä pitkiä ja jatkuvia uloshengityksiä tai hengittää sisään ja ulos (mutta, jos mahdollista, päästämättä irti pallosta). Toista jatkuvan aktiivoinnin sykli 5–10 kertaa.

5. Lisääntyneen paineen vastustus

Tämän harjoituksen tarkoituksena on hallita tilanteita, joissa liiallinen paine vatsassa voi johtaa tahattomaan lantionpohjan vapauttamiseen tai virtsankarkailuun.

Mene samaan asentoon selällesi kuin edellisissä harjoituksissa. Hengittäessäsi sisään ohjaa hengityksesi alavatsaan ja nivusiin laajentaaksesi aluetta. Koeta seuraavaksi puristaa ilmapalloa sisäänhengityksellä. Hengitä ulos, koeta olla pienentämättä alueen kokoa ja pidä ilmapallo tietoisesti lantionpohjan lihasten puristuksessa. Toista 5–10 kertaa. Seuraavaksi koeta yskäistä uloshengittäessäsi, kuitenkin niin, että ilmapallo ei liuisu alaspäin tai kokonaan emättimestä ulos. Toista 3–5 kertaa.

6. Rentoutus

Nyt seuraa harjoittelun suosituin ja rauhallinen osio, jonka tarkoituksena on rentouttaa ja vapauttaa lantion alueen lihaksiasi edellisten harjoitusten jäljiltä. Tätä harjoitusta varten voit tyhjentää ilmapallon ja poistaa sen varovaisesti emättimestä (ks. Ilmapallon poistaminen). Ei ole myöskään väärin jättää ilmapalloa sisään, jos niin haluat. Jos ilmapallo on sisälläsi, lantion lihasten rentoutuminen tuntuu intensiivisemmältä; älä kuitenkaan anna täytetyn ilmapallon luiskahtaa harjoituksen aikana kokonaan ulos emättimestä. Ilmapallon tulee olla tyhjennetty poistaessasi sitä tai antaessasi sen luiskahtaa ulos vapaasti!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

Pysy selinmakuulla, vedä käsilläsi polvia kohti rintakehää niin, että jalkasi eivät kosketa lattiaa ja ota "kiertynyt pallo"-asento. Anna pääsi levätä ohuella tyynyllä tai taitellun pyyhkeen päällä. Keskity nyt sisäänhengitykseen ja kuvittele koko lantionpohjan alueen laajenevan ja levittäytyvän joka suuntaan, kuin se olisi puhkeamassa täyteen kukkaan. Uloshengityksellä älä enää purista ilmapalloa vaan ainoastaan rentoudu. Seuraava sisäänhengitys avaa jälleen lantionpohjasi kuin kukan täysin ilman puristusta 10 tai ponnistelua. Rentoutumisharjoituksen tulisi olla riittävän pitkä, jotta lihaksesi saisivat riittävästi aikaa rentoutua. Toista siksi sisään- ja uloshengityssykli kaikkiaan 15–30 kertaa.

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

7. Ilmapallon poistaminen

Suosittellemme, että tyhjennät venttiilin avulla ilmapallon kokonaan ennen poistoa emättimestä. Hengitä sisään ja rentouta lantionpohjan lihakset, tartu sitten ilmapallon muoviseen kaulaosaan ja vedä se hitaasti ulos emättimestä. Vaihtoehtoisesti voit vetää sitä ulospäin kunnes se luisahtaa ulos itsestään. Pese ilmapallo käytön jälkeen, ks. Käyttöön liittyvät varotoimenpiteet.

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





Lisätietoa löydät osoitteesta: www.myaniball.com

Säilyvyysaika: merkitty lääkinälliseen laitteeseen ja sen pakkaukseen.

Ennen hävittämistä puhdista ja desinfioi käyttöohjeiden mukaisesti!

Tarkistettu: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Czech Republic

Yritystunnus: 01999541

Sähköposti: hello@myaniball.com



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Varoitus



Katso käyttöohjeet



Valmistaja



Eränumero



Yhden potilaan käyttöön
- monikäyttöinen



Käytä päivämäärään mennessä



Pidä kuivana

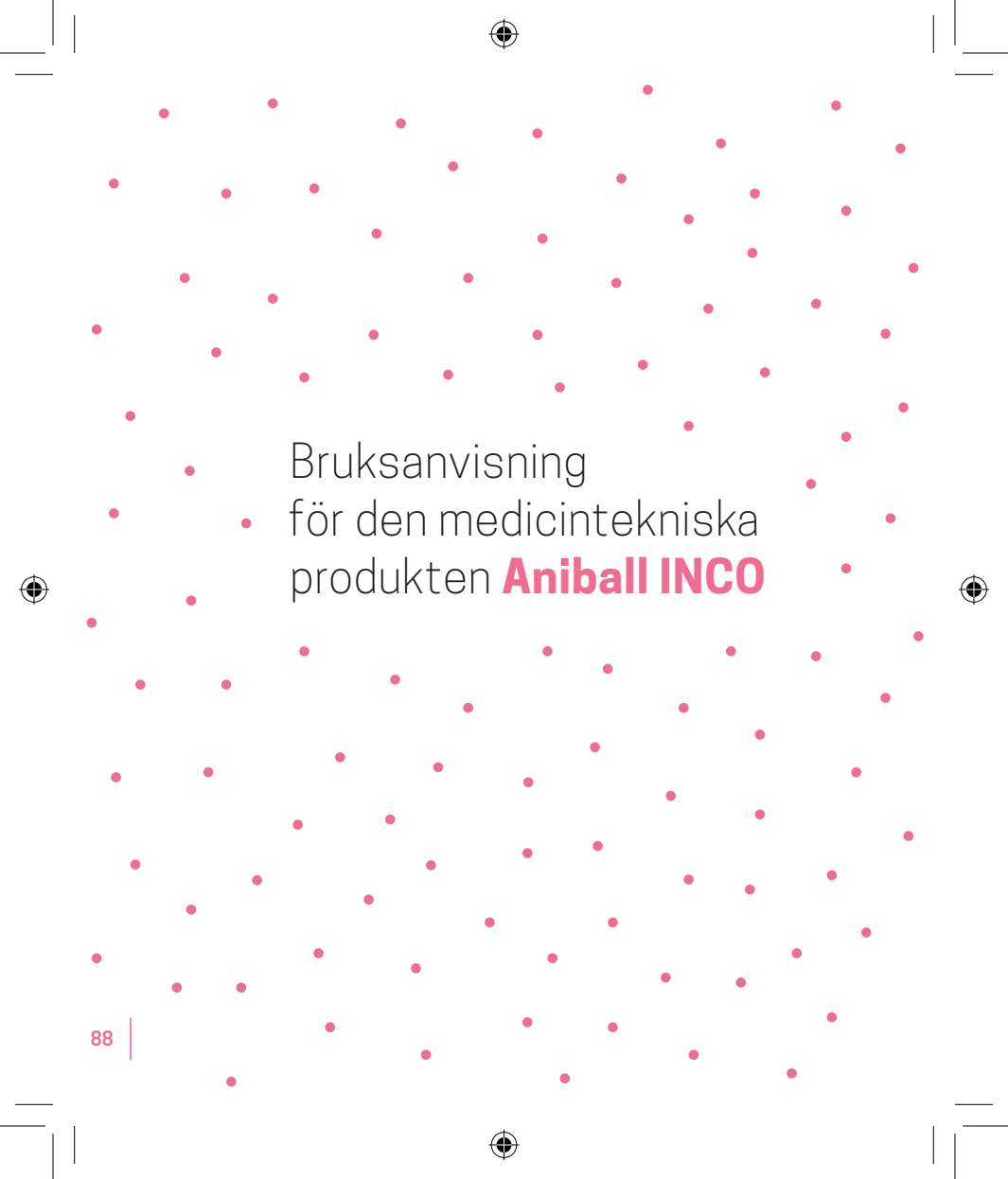


Pidä poissa auringonvalosta



Lääkinällinen laite





Bruksanvisning
för den medicintekniska
produkten **Aniball INCO**

1. ANVÄNDNINGSMÅL

Aniball INCO är en medicinteknisk produkt avsedd för förebyggande och behandling av ansträngningsinkontinens.

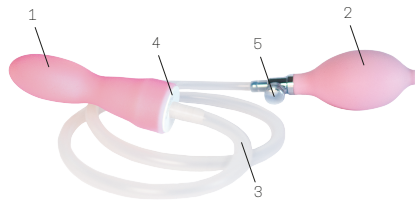
Funktioner

Aniball INCO är en medicinteknisk produkt (härefter kallas den också "ballong") som används för att öva medveten avslappning och aktivering (kontraktion) av musklerna i bäckenbotten hos vuxna kvinnor.

Ballongen hjälper dig att hitta bäckenbotten och du lär dig hur du arbetar effektivt med bäckenbotten tillsammans med andning. Den används för träning av kontraktion och avslappning i bäckenbottens muskler för förebyggande och behandling av ansträngningsinkontinens. Efter ballongen förs in i slidan är det enkelt att blåsa upp ballongen till önskad behaglig storlek med hjälp av handpumpen. Tack vare ballongens varierande form och storlek anpassar den sig på ett optimalt sätt till varje kvinnas enskilda anatomi. Du ska inte känna någon smärta eller andra obehagliga känslor efter ballongen har förts in. Om ballongens tryck känns för hårt eller obehagligt kan du använda ventilen för att släppa ut luft och minska ballongens storlek. Dock krävs ett visst tryck från ballongen för att du ska kunna arbeta med ballongens position och tryck när du tränar. Kontraktion och avslappning av musklerna i bäckenbotten gör att ballongen rör sig något inuti slidan (inåt och utåt) vilket ger mycket viktig återkoppling om hur musklerna i bäckenbotten arbetar.

Innehåll:

1. Uppblåsbar silikonballong
2. Mekanisk pump
3. Slang
4. Anslutningsadapter
5. Tvåvägsventil



Läs dessa anvisningar noggrant!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 2. KONTRAINDIKATIONER

DE

Användningen av Aniball INCO begränsas av kvinnans hälsa. Rådfråga en läkare, sjukgymnast eller barnmorska för att bedöma lämpligheten i att träna med Aniball och överväg kontraindikationerna.

FR

IT

Använd inte Aniball INCO:

ES

• Graviditet

PT

• Vid vaginala inflammationer (infektiösa eller icke-infektiösa)

NL

• Vid vaginala blödningar

FI

• Vid förekomst av kondylom och annan infektiös patologi slidan eller slidöppningen

SE

• Vid skador i slidan

• Vid urinblåseinflammation

• Vid livmoderframfall

DK

• Vid genital herpes

RO

• Vid förstadium till cancer och tumörpatologier i livmoderhalsen, slidan eller yttre könsorgan

• Under barnsängstiden och inom de första sex veckorna efter gynekologiska ingrepp och operationer (inklusive vaginal laserbehandling)

BG

GR

I följande fall måste du rådfråga läkare och vara extra försiktig:

• Vid närvaro av varikösa vener i slidan och i yttre könsorgan

HR

• Vid minskad känslighet i slidan eller yttre könsorgan (neurologisk sjukdom, smärtstillande behandling, alkohol- och narkotikamissbruk)

SI

• Efter behandlad inflammation i slidan (vaginal skörhet kvarstår)

HU

• Efter vaginalkirurgi (ärren kan påverka slidans elasticitet negativt)

PL

• Vid lichen sclerosa i de yttre könsorganen (kronisk hudsjukdom)

SK

• Vid cancer i bäckenområdet

CZ

Alla allvarliga olyckor som har inträffat i samband med användning av produkten Aniball INCO ska rapporteras till tillverkanen och kompetent myndighet i de medlemsstater där användaren befinner sig.



3. SÄKERHETSFÖRESKRIFTER FÖR ANVÄNDNING

- Innan första användning och efter varje efterföljande användning ska silikonballongen tvättas noggrant med en oljefri, pH-neutral tvål och varmt vatten med en temperatur på åtminstone 40°C under 1 till 2 minuter och skölj under rinnande vatten. Efteråt rekommenderas det att desinficera ballongen med en produkt som är lämplig för silikon. Desinficera enligt tillverkarens instruktioner. Eller koka ballongen i kokande vatten i minst 5 minuter. Låt den sedan torka på en ren, slät yta. Sedan kan du placera ballongen på plastadaptern. Ballongen sitter ganska hårt i adaptern men den kan kopplas ur och in när som helst.



- Efter varje användning måste ballongen tvättas noggrant med en pH-neutral oljefri tvål och sköljas av under varmt rinnande vatten, desinficeras med en lämplig produkt och förvaras i den medföljande påsen.
- Om ballongen inte används under 5 dagar eller längre rekommenderar vi att den tvättas och desinficeras eller kokas igen innan nästa användning.
- Se vår hemsida om du är osäker på vilken två eller desinfektionsmedel du ska välja: www.myaniball.com
- Innan du för in ballongen i slidan måste du kontrollera att ballongen är hel och att den fungerar korrekt genom att blåsa upp den med pumpen med 20 pumpningar. **Kontrollera detta före varje användning! Använd aldrig produkten i händelse att det finns tecken på skador eller nedbrutet material!**
- För bekväm och säker införing rekommenderar vi att du smörjer ballongens yta med ett glidmedel. Använd endast vattenbaserade glidmedel avsedda för "invärtes bruk" (kontakt med slemhinnor). Använd inte produkter eller kondomer som innehåller olja. Icke-vattenbaserade smörjmedel kan skada silikonet och orsaka att ballongen spricker. Kom ihåg att sådana skador inte anses vara en defekt och de täcks inte av garantin.
- Om du masserar bäckenbotten innan du tränar dina bäckenbottenmuskler måste du använda ett lämpligt vattenbaserat glidmedel istället för massageolja.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

- När du sköljer av ballongen får pumpen med ventilen inte bli blöt eftersom den då kan skadas.

DE

- Låt ballongen torka ordentligt efter varje rengöring.

FR

- Förvara enheten separat i originalpåsen på en torr plats där den inte utsätts för strålningsvärme eller solljus!

IT

- Produkten får inte komma i kontakt med skarpa föremål.

ES

- Använd inte i vatten.

PT

- Förvara produkten utom räckhåll för barn.

NL

- **Av säkerhetsskäl och hygieniska skäl ska apparaten endast användas av en person!**

FI

Rekommendationer för användning av Aniball INCO

- Du måste träna regelbundet och med uthållighet för att använda denna enhet på effektivt sätt och skörda frukterna av dina ansträngningar. Regelbunden träning (varje dag i 5 till 15 minuter) lindrar problem inom ca. tre månader.

SE

- **Håll aldrig andan under träningen! Förutom under den avsiktliga hostningen när du övar tryckmotstånd.**

DK

RO

- Ett vanligt misstag under träningen är att dra in naveln i magen eller att dra sätesmusklerna mot dig. Detta är olämpligt eftersom det förhindrar verkligt djup aktivering av bäckenbottenmusklerna.

BG

GR

- Ibland kommer du känna dig trött i bäckenbottenmusklerna. Det är helt ok och det visar att du övar på rätt sätt. Om du blir så trött att du inte kan spänna musklerna ska du sluta att träna.

HR

SI

- **Sluta med övningarna om det gör ont och försök inte att medvetet framkalla smärta när du övar. Smärta är inte tecken på korrekt träning. Du ska känna ett behagligt drag när musklerna sträcks ut eller spänns.**

HU

PL

- Om du känner ett skarpt eller oproportionerligt tryck och spänning i den nedre magregionen ska du ta en paus eller sluta med övningen.

SK

- **Ballongen ska aldrig glida ur slidan för snabbt och därför måste du hålla den i plsthalsen.** Om den glider ut för snabbt betyder det att du inte har tillräcklig kontroll och det kan leda till skador.

CZ

- **Driv aldrig ut en införd uppblåst ballong direkt ur slidan under en övning. Vi rekommenderar alltid att du släpper ut luften med ventilen så att ballongen når sin minimala storlek innan du tar ut ballongen** Slappna av i bäckenbottenmusklerna samtidigt som du andas in och ta i ballongen i plsthalsen och dra långsamt ut den ur slidan, eller skjut den utåt så att den glider ut av sig själv.





- Om du har bestämt dig för att använda Aniball INCO efter förlossningen måste du komma ihåg att du kan börja träna tidigast efter barnsängstiden och efter att eventuella skador har läkt.
- Lär dig att kontrollera bäckenbottenmusklerna under dagen även när du inte tränar med ballongen. Innan du hostar eller nyser kan du föreställa dig att du klämmer till om ballongen för att förhindra att den glider ut ur slidan. Denna aktivering kommer hjälpa dig att reglera urinläckage vid ansträngda situationer. "Stärk" aldrig bäckenbotten genom att avbryta urineringen! Detta är ett felaktigt tillvägagångssätt som ökar risken för urinvägsinfektioner och kan leda till störningar i miktionsreflexen vilket bidrar till inkontinens!

**Tveka inte att kontakta oss om du har frågor, problem eller förslag:
hello@myaniball.com. Vi finns här för dig och hjälper dig gärna.**

4. TRÄNINGSMETOD

Du ska träna minst en gång per dag i 5 till 15 minuter. All träning ska genomföras lugnt, långsamt och i största möjliga mån enligt dessa instruktioner. Träna bäckenbotten med tom blåsa.

1. Kroppsställning under träningen

Börja med att ligga ner på rygg, böj knäna och sätt ner fötterna på golvet. Placera dina fötter en höftbredd isär. Om du känner att huvudet lutar bakåt kan du placera en kudde eller en hopvikt handduk under huvudet så att halskotan är rak utan att huvudet böjs. Ryggen ska stödjas bekvämt på mattan utan att ländryggen är böjd eller krökt. Håll händerna löst utmed sidorna eller placera dem bekvämt på den nedre delen av buken.

2. Föra in ballongen

Slappna av innan du för in ballongen och stressa inte. Slidan kan vara torr och känslig och därför rekommenderar vi att du smörjer in ballongen med ett lämpligt glidmedel, se Säkerhetsföreskrifterna. Du kan lämna ballongen uppblåst eller blåsa upp den lätt med 1 till 2 pumpningar. Ta sedan tag i ballongen bakom plasthalsen och för försiktig in den i slidan. Om du har fört in ballongen uppblåst och känner ett obehagligt tryck inne i slidan kan du minska storleken med ventilen som sitter i slutet på pumpen för att få en storlek som känns mer behaglig. Om du har fört in ballongen men inte känner ett lätt motstånd, rekommenderar vi att du blåser upp den till en storlek du känner dig bekväm med men

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

där du också känner ett lätt motstånd mot slidväggarna. Du kan börja träna efter att du känner ett lätt motstånd från ballongen och samtidigt har uppnått en optimal känsla utan ett obehagligt tryck eller smärta. Genomför övningarna nedan med respekt för din kropp.

DE

FR

Om du är trött eller har huvudvärk kan du när som helst ta en paus under träningen eller avsluta träningen för dagen. Du får inte känna smärta under någon av dessa övningar.

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

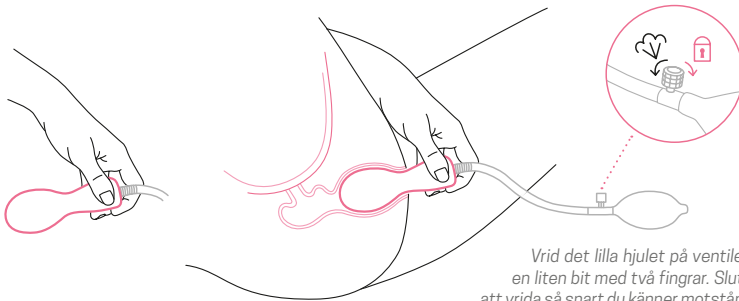
SI

HU

PL

SK

CZ



Vrid det lilla hjulet på ventilen en liten bit med två fingrar. Sluta att vrida så snart du känner motstånd. Dra inte åt ventilen med kraft. Ventilen är mycket känslig och fungerar som en tätning.

3. Andningsövning

I denna övning lär du dig att aktivera och slappna av bäckenbottenmusklerna i koordination med din andning. Sakta först ner andningen och var medveten om dina enskilda in- och utandningar.

Medan du andas in ska du föreställa dig att luften flyter genom bröstkorgen ner till buken och den nedre delen av buken. Föreställ dig att luften du andas in når bäckenbottenmusklerna hela vägen till platsen där du känner ballongen. Om dina handflator är placerade på buken eller lumskarna kan du känna den växande inre volymen i detta område vars syfte är att varsamt stöta ut ballongen.

När du andas in ska du träna bäckenbottenmusklerna att medvetet slappna av för att kunna känna hur ballongen förflyttas under det lätta trycket i utåtgående riktning. Men du ska inte slappna av musklerna för mycket för att undvika att driva ut ballongen helt från slidan (målet är en medveten och kontrollerad utdrivning).

Vid varje andetag ska du lära dig att ta ett stadigt tag om ballongen och förflytta den uppåt och längre in i slidan (medveten aktivering av bäckenbottenmusklerna). Samtidigt kan den inre volymen i buken som skapades av föregående inandning krympa igen. Det är





mycket praktiskt att föreställa sig ballongen som trycks mot slidväggarna och inte mot det yttre urinröret eller ändtarmens ringmuskel. Försök att inte knipa ihop rumpmusklerna är du försöker krama om ballongen och dra inte heller in naveln i magen. När du andas ut ska du låta bukområdet vara avslappnat utan att knipa ihop det (lär dig att använda bäckenbottenmusklerna).

Andas in igen med medveten avslappning av musklerna och frigör ballongen på liknande sätt som i föregående övning. Du ska växla mellan inandning och utandning (släpp taget och tryck ballongen neråt varsamt) enligt din egen naturliga andningsrytm (knip om ballongen aktivt med en lätt uppåtgående rörelse). Varaktigheten för denna övning beror på din koncentrationsförmåga och trötthetsgraden i dina muskler. Inledningsvis ska du försöka repetera varje in- och utandningscykel åtminstone fem gånger och du kan öva detta med upp till tio repetitioner.

4. Förlängning av kniptiden

Under denna övning kommer du att öka styrkan och uthålligheten i dina bäckenbottenmuskler.

Utför övningen på samma sätt som föregående övning (se **Andningsövning**) men med en skillnad i stadiet för aktivering (greppet om ballongen), där du hela tiden medvetet förlänger greppet om ballongen för att hålla den i åtminstone tio sekunder (du kan räkna till tio). Medan du håller ballongen ska du försöka att antingen göra långa och ihållande utandningar eller att andas in och ut igen (men försök om möjligt att göra detta utan att tappa greppet om ballongen). Upprepa hela cykeln med ihållande aktivering 5 till 10 gånger.

5. Motstånd mot ökat tryck

Målet med denna övning är att hantera situationer med allt för stort buktryck vilket kan leda till oönskad frigöring av bäckenbotten eller urinläckage.

Inta positionen på rygg som i de föregående övningarna. När du andas in ska du leda andningen till bukens nederdel och ljumskarna för att öka volymen i detta område. Prova nu att knipa om ballongen när du andas in. Andas ut och försök att inte förlora volymen du har uppnått och behåll medvetet greppet om ballongen med dina bäckenmuskler. Repetera 5 till 10 gånger. Fortsätt att andas ut och försök att hosta samtidigt, utan att låta ballongen glida ner eller hela vägen ut ur slidan. Repetera 3 till 5 gånger.

6. Avslappning

Nyt seuraava harjoittelun suosituin ja rauhallinen osio, jonka tarkoituksena on rentouttaa ja vapauttaa lantion alueen lihaksiasi edellisten harjoitusten jäljiltä. Tätä harjoitusta varten voit tyhjentää ilmapallon ja poistaa sen varovaisesti emättimestä (ks. Ilmapal-

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

lon poistaminen). Ei ole myöskään väärin jättää ilmapalloa sisään, jos niin haluat. Jos ilmapallo on sisälläsi, lantion lihasten rentoutuminen tuntuu intensiivisemmältä; älä kuitenkaan anna täytetyn ilmapallon luiskahtaa harjoituksen aikana kokonaan ulos emättimestä. Ilmapallon tulee olla tyhjennetty poistaessasi sitä tai antaessasi sen luiskahtaa ulos vapaasti!

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

Ligg kvar på rygg och dra upp dina knän till bröstkorgen med händerna så att fötterna inte längre vidrör golvet och inta positionen av en "hopprullad boll". Låt huvudet vila på en tunn kudde eller en hopvikt handduk. Fokusera nu på inandningen och föreställ dig hur hela bäckenbottenområdet expanderar och sträcker ut sig i alla riktningar likt en blomma som slår ut. Medan du andas ut ska du sluta att knipa om ballongen och bara koppla av. Upprepa inandningen och låt bäckenbotten än en gång öppnas upp som en blomma 10 utan några tecken på knipning eller tvingad tryckning. Avsätt mycket tid till avslappningsövningen så att dina muskler får tillräckligt tid att slappna av. Upprepa av denna anledning hela ut- och inandningscykeln 15 till 30 gånger.

7. Uttagning av ballongen

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

Innan du tar ut ballongen ur slidan rekommenderar vi att du släpper ut all luft med ventilen tills ballongen uppnår minimal storlek. Andas in och slappna av i bäckenbottenmusklerna och ta sedan tag i ballongens plasthals och dra den långsamt ut ur slidan. Alternativt kan du låta den glida utåt så att den glider ut av sig själv. Rengör sedan ballongen, se Säkerhetsföreskrifterna.



Du finner mer information på: www.myaniball.com

Hållbarhet: anges på den medicintekniska enhetens etikett och förpackning.

Innan ballongen kasseras ska den rengöras och desinficeras i enlighet med bruksanvisningen.

Senaste revidering: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Tjeckien

Organisationsnummer: 01999541

E-post: hello@myaniball.com

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Var försiktig



Läs bruksanvisningen innan du använder ballongen



Tillverkare

LOT

Partinummer



För en patient och flera användningar



Hållbarhetsperiod



Förvara torrt



Förvara undan från solljus

MD

Medicinteknisk enhet



Brugsanvisning til det
medicinske udstyr

Aniball INCO

1. TILSIGTET FORMÅL

Aniball INCO er et medicinsk udstyr, der er beregnet til forebyggelse og behandling af stressinkontinens.

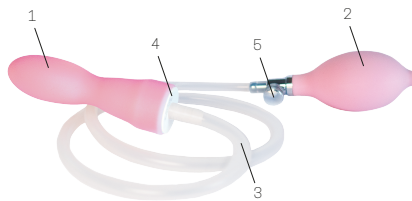
Egenskaber

Aniball INCO er et medicinsk udstyr (herefter også kaldet "ballon") til træning af bevidst afslapning (afspænding) og aktivering (sammentrækning) af bækkenbundsmuslerne hos en voksen kvinde.

Ballonen vil hjælpe hende med at opdage bækkenbunden og at finde ud af, hvordan man arbejder effektivt med den i forbindelse med vejtrækningen. Den bruges til træning af den korrekte funktion (aktivering/afslapning) af bækkenbundsmuslerne for at forebygge og behandle stressinkontinens. Ballonen, der er indført i skeden, pumpes bekvemt op med luft med håndpumpen til den ønskede komfortable størrelse. Da dens form og størrelse kan varieres, tilpasser den sig optimalt til enhver kvindes individuelle anatomi. En ballon, der er indført på denne måde, må ikke forårsage smerter eller andre ubehagelige fornemmelser. Hvis trykket fra ballonen mærkes ubehageligt eller smertefuld, kan det når som helst formindskes ved, at man løsner luftventilen på pumpelegemet. Et let tryk fra ballonen er dog ønskeligt, for at man kan mærke dens position og modstand under træning. Ved at aktivere og omvendt slappe af i bækkenbundsmuslerne bevæger ballonen sig nemlig lidt inde i skeden (i retning indad og udad i skeden), hvilket giver meget vigtig feedback om kvaliteten af bækkenbundsmusklernes arbejde.

Består af:

1. Oppustelig ballon af silikone
2. Mekanisk pumpe
3. Slange
4. Koblingsstykke
5. Tovejsventil



Læs venligst følgende instruktioner omhyggeligt!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 2. KONTRAINDIKATIONER

DE

Brug af ballonen Aniball INCO bør afhænge af kvindens helbredstilstand. Spørg en læge, fysioterapeut eller jordemor til råds inden brug af det medicinske udstyr for at vurdere, om øvelserne er egnede, og for at overveje kontraindikationer.

FR

IT

Aniball INCO må ikke bruges i følgende tilfælde:

ES

- graviditet

PT

- enhver form for betændelse i skeden (smitsom eller ikke-smitsom)
- enhver form for blødning i skeden

NL

- tilstedeværelse af kondylomer eller anden smitsom patologi i skeden eller i området ved skedeindgangen

FI

- skader i skeden

SE

- enhver form for blærebetændelse

DK

- nedsunken livmoder

RO

- genital herpes

BG

- forstadier til kræft og tumorpatologier i livmoderhalsen, skeden eller de ydre kønsorganer
- i de første seks uger efter fødslen og i de første seks uger efter gynækologiske indgreb og operationer (herunder laserbehandling af kønsdele)

GR

I følgende tilfælde bør du være ekstra forsigtig og spørge en læge til råds inden træning:

HR

- tilstedeværelse af åreknuder i skeden og på de ydre kønsorganer

SI

- nedsat følsomhed i skeden og de ydre kønsorganer (neurologisk sygdom, brug af smertestillende midler, alkohol- og stofmisbrug)

HU

- efter behandling af skedebetændelse (skedens skrøbelighed varer ved i kort tid)

PL

- efter operationer i skeden (ar kan have en negativ indflydelse på skedens elasticitet)

SK

- Lichen sclerosus på de ydre kønsorganer (kronisk hudsygdom)

CZ

- kræftsygdom i bækkenområdet

Enhver alvorlig uønsket hændelse, der er opstået i forbindelse med Aniball INCO, skal rapporteres til producenten og til den kompetente myndighed i den medlemsstat, hvor brugeren er etableret.



3. SIKKERHEDSANVISNINGER VED BRUG

- Før første og efter hver efterfølgende brug skal du vaske silikoneballonen grundigt med en oliefri og pH-neutral sæbe, allerhelst i et vandbad i 1–2 minutter (vandets temperatur skal være mindst 40 °C) og skylle den under rindende vand. Herefter anbefaler vi, at du desinficerer ballonen med et præparat, der er egnet til silikone. Følg producentens anvisninger, når du desinficerer ballonen. Eller kog ballonen i kogende vand i mindst 5 minutter. Lad den tørre på en ren og glat overflade. Derefter kan du sætte ballonen fast på koblingsstykket af plast. Ballonen sidder forholdsvis stramt fast på koblingsstykket, men det er stadig muligt når som helst at tage den af koblingsstykket og sætte den på igen.



- Efter hver brug skal ballonen vaskes grundigt med en oliefri og pH-neutral sæbe, skylles under varmt, rindende vand, desinficeres med et passende præparat og opbevares i den (originale) taske.
- Hvis der er mere end 5 dages pause mellem træningen, anbefaler vi, at du vasker og desinficerer ballonen igen eller koger den inden efterfølgende brug.
- Se vores website, hvis du er i tvivl om, hvordan du vælger en passende sæbe eller et passende desinfektionsmiddel: www.myaniball.com
- Før du indfører ballonen i skeden, skal du kontrollere, om den er intakt, og om den fungerer korrekt, ved at puste den op med cirka 20 pumpetryk. **Udfør denne kontrol inden hver brug! Du må aldrig bruge hjælpemidlet, hvis det på nogen måde er beskadiget, eller hvis der er tegn på materialeforringelse!**
- Vi anbefaler, at du fugter ballonens overflade, for at den kan indføres så bekvemt og sikkert som muligt, og det udelukkende ved at bruge en vandbaseret glidecreme, der er egnet til indvendig brug (kontakt med slimhinder). Du må ikke bruge præparater eller kondomer, der indeholder olie! Hvis der bruges olier eller oliebaseerede glidemidler, kan der nemlig ske skader på silikonen, og ballonen kan sprænge. En sådan fejl vil ikke blive betragtet som en fejl ved produktet i tilfælde af reklamation.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

- Hvis du inden træning af bækkenbundsmusklerne udfører en hvilken som helst massage af mellemkødet, må du udelukkende bruge en vandbaseret glidecreme til det, aldrig en massageolie.
- Når du skyller ballonen, må pumpen med ventilen ikke blive våd, da der kan ske skader på den.
- Lad ballonen tørre ordentligt efter hver vask.
- Opbevar hjælpemidlet alene i den originale taske på et tørt sted, og undgå at udsætte det for strålevarme og solstråling!
- Undgå, at hjælpemidlet får kontakt med skarpe genstande.
- Må ikke bruges i vand.
- Hjælpemidlet skal opbevares uden for børns rækkevidde.
- **Af sikkerhedsmæssige og hygiejnegrunde er hjælpemidlet beregnet til kun at blive anvendt af én person!**

Anbefalinger til brug af Aniball INCO

- For at du kan udnytte det købte hjælpemiddel effektivt, og så det er muligt at vurdere resultaterne af dine anstrengelser, er regelmæssig træning og en vis udholdenhed vigtige. Ved regelmæssig træning (dvs. hver dag i 5–15 min.) bliver problemet reduceret i løbet af cirka 3 måneder.
- **Hold aldrig vejret, når du udfører øvelserne! Ud over et øjeblikliks hoste, når du øver dig i at modstå et øget tryk.**
- Under træningen er det en hyppig fejl at trække navlen ind i maven og at trække gluteusmusklerne op mod sig. Sådanne uhensigtsmæssige og typiske andre måder forhindrer virkelig dyb aktivering af bækkenbundsmusklerne.
- Nogle gange kan du føle træthed i bækkenmusklerne. Det er i orden, og det er et signal til dig om, at du udfører øvelserne korrekt. Hvis musklerne føles så trætte, at de næsten ikke kan aktiveres, så undgå at overanstrenge dig, og afslut træningen.
- **Lad være med at udføre øvelserne, hvis det gør ondt, eller at fremkalde smerte med vilje, når du træner. Smerte er ikke et tegn på korrekt træning. I stedet kan du føle et behageligt træk fra udstrækning eller aktivering af musklerne.**
- Hvis du føler et betydeligt og uforholdsmæssigt stort tryk og spænding i underlivet, så afbryd øvelsen, eller afslut den.
- Ballonen må aldrig glide alt for hurtigt ud af skeden, så derfor er det bedst, hvis du holder den i plsthalsen. Hvis den smutter for hurtigt ud, er det tegn på tab af kontrol, hvilket kan medføre skader.





- Du skal altid sørge for at undgå, at du skubber den indførte og samtidig oppustede ballon direkte ud af skeden under træningen. Inden du tager den ud, anbefaler vi, at du altid lukker luft ud af ballonen ved hjælp af ventilen, så den bliver så lille som muligt. Slap af i bækkenbundsmusklerne, mens du ånder ind, og tag så fat i ballonens plasthals, og træk den langsomt ud af skeden, eller skub den eventuelt udad, så den glider ud af sig selv.
- Hvis du har besluttet dig for at bruge Aniball INCO efter at have født, skal du huske, at du først kan træne, når de første seks uger efter fødslen er gået, og når eventuelle fødselsskader er helet.
- Lær også at kontrollere bækkenbundsmusklerne i løbet af dagen, når du ikke træner med ballonen. Inden du hoster eller nyser, skal du forestille dig, at du igen holder ballonen og forhindrer den i at glide ud af skeden. Denne aktivering vil hjælpe dig med at regulere urinlækage i en stresset situation. "Træn" aldrig bækkenbunden ved at afbryde urinstrømmen, når du tisser! Med denne uhensigtsmæssige metode øges risikoen for urinvejsinfektion, og udskillelsesrefleksens kan blive forstyrret, hvilket bidrager til inkontinens!

Hvis du har nogle som helst spørgsmål, problemer eller forslag, må du ikke tøve med at kontakte os på hello@myaniball.com. Vi er her altid for dig, og vi hjælper gerne.

4. FREMGANGSMÅDE VED TRÆNING

Ideelt bør træningen foregå 1x dagligt i 5–15 minutter. Alle øvelser bør udføres roligt, langsomt og så nøjagtigt som muligt ifølge denne vejledning. Træn bækkenbundsmusklerne med en tom blære.

1. Kroppens position under træning

I begyndelsen af træningen skal du ligge på ryggen, bøje knæene og placere fødderne mod underlaget. Der skal være cirka en hoftebredde mellem fødderne. Hvis du føler, at dit hoved bøjer bagover, kan du lægge en tynd pude eller et håndklæde, der er foldet sammen flere gange, under det, så halshvirvelsøjlen er rettet ud, uden at hovedet vipper tilbage. Din ryg skal ligge bekvemt på underlaget, uden at den føles meget bøjet, eller at lænden er krummet. Du kan lade hænderne ligge afslappet langs kroppen eller placere dem bekvemt på underlivet.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

2. Indføring af ballonen

DE

Inden selve indføringen af ballonen skal du slappe af og lade være med at skynde dig. Skeden kan være tør og sensitiv, så derfor anbefaler vi, at du fugter ballonnens overflade med et passende glidemiddel, se Sikkerhedsanvisninger. Du kan lade ballonen være uden luft eller puste den lidt op med 1–2 pumpetryk. Tag derefter fat i ballonen ved plasthalsen og før den ind i skeden. Hvis du har indført ballonen oppustet, og du nu føler et ubehageligt tryk inde i skeden, kan du gøre ballonen mindre til en komfortabel størrelse ved hjælp af ventilen for enden af pumpen. Hvis du har indført ballonen, og du ikke kan mærke en let modstand fra den, anbefaler vi bagefter at puste ballonen op med pumpen til en størrelse, der er behagelig for dig, og hvor du samtidig mærker en let modstand fra ballonen mod skedevæggene. Så snart du opnår en optimal fornemmelse uden ubehagelig trykken og smerte, samtidig med at du mærker en let modstand fra ballonen, kan du begynde at træne. Udfør øvelserne, der er beskrevet nedenfor, roligt og med respekt for din krop.

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

Hvis du er træt eller svimmel, kan du tage en pause når som helst, mens du træner, og eventuelt afslutte træningen for den dag. Du må ikke føle smerte under nogen af øvelserne.

DK

RO

BG

GR

HR

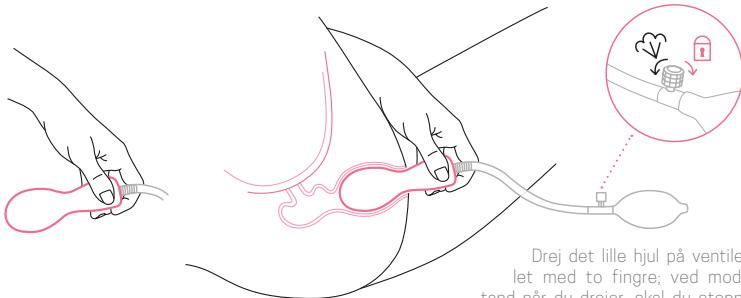
SI

HU

PL

SK

CZ



Drej det lille hjul på ventilen let med to fingre; ved modstand når du drejer, skal du stoppe øjeblikkeligt, drej eller stram det ikke for hårdt, ventilen er følsom og slutter tæt.

3. Åndedrætsøvelse

Ved denne øvelse vil du lære at aktivere og at slappe af i bækkenbundsmusklerne ved at arbejde med dit åndedræt. Træk først vejret langsomt, og mærk de enkelte ind- og udåndinger.

104

Samtidig med at du ånder ind, forestiller du dig nu, hvordan dit åndedræt strømmer gennem brystet og længere ned i maven og i underlivet. Forestil dig, at du vil føre den luft, du har





indåndet, helt ned i området med bækkenbundsmuslerne eller til stedet, hvor du kan mærke den indførte ballon. Hvis du har placeret håndfladerne på underlivet eller i lysken, kan du mærke den voksende indre volumen i dette område, der har til formål forsigtigt at skubbe ballonen ud.

Under indåndingen skal du lære bevidst at slappe af i bækkenbundsmuslerne, så du klart kan mærke, hvordan ballonen bevæger sig nedad ved hjælp af et blidt tryk, som om den var på vej ud af skeden. Men du må ikke slappe så meget af i muslerne, at ballonen bliver skubbet helt ud af skeden (det handler altså om at frigive den bevidst og kontrolleret).

Ved hver udånding skal du lære at klemme fast om ballonen og skubbe den opad ind i skeden (her handler det om bevidst aktivering af bækkenmuslerne). Samtidig kan den indre volumen, der blev dannet i maveområdet med den forudgående indånding, blive mindre. Det er meget nyttigt at visualisere, at ballonen bliver grebet af skedevæggene og på ingen måde af den ydre lukkemuskel ved urinrøret eller endetarmen. Hvis det overhovedet er muligt for dig, skal du undgå at sammentrække ballemuslerne, når du forsøger at holde om ballonen, og træk heller ikke din navle ind i maven. Lad maveområdet være afslappet, mens du ånder ud, uden at spænde i det (lær at arbejde udelukkende med dine bækkenmuskler).

Efter udånding fortsætter du igen med en indånding, hvor du bevidst spænder af i muslerne og løsner trykket på ballonen som i den forudgående øvelse. Sådant skifter du ifølge din naturlige åndedrætscyklus mellem indånding (løsning af trykket og en meget forsigtig bevægelse af ballonen i retning nedad) og udånding (et aktivt tryk på ballonen og en let bevægelse i retning opad). Længden af denne øvelse afhænger af din koncentration, og af hvor hurtigt dine muskler bliver trætte. I begyndelsen skal du forsøge at gentage hver cyklus med ind- og udånding mindst 5 gange, og du kan gradvist træne op til 10 gentagelser.

4. Forlængelse af tiden, hvor man trykker

Under denne øvelse vil du øge dine bækkenmusklers styrke og udholdenhed.

Træn på samme måde som i den foregående beskrivelse (se **Åndedrætsøvelse**), men forlæng bevidst aktiveringsfasen (eller trykket på ballonen), så du holder trykket på ballonen kontinuerligt i mindst 10 sekunder (tæl selv roligt til ti). Mens trykket holdes, kan du enten lave en flydende og langsom udånding, eller samtidig kan du ånde ind og ud igen (men så vidt muligt uden at miste trykket på ballonen). Hele denne cyklus med kontinuerlig aktivering skal du gentage 5–10 gange.

5. At modstå et øget tryk

Formålet med denne øvelse er at klare situationer med for meget tryk i maven, der kan være årsag til uønsket løsning af bækkenbunden eller uønsket urinlækage.

Læg dig på ryggen som ved de foregående øvelser. Mens du ånder ind, leder du igen dit

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

åndedræt ned i underlivet og i lysken, så du øger volumen i dette område. Forsøg nu at trykke på ballonen, allerede når du trækker vejret ind. Mens du ånder ud, skal du forsøge at undgå at miste den opnåede volumen og bevidst holde trykket på ballonen ved hjælp af bækkenmusklerne. Gentag 5–10 gange.

DE

FR

IT

6. Afslapning

ES

Nu kommer den populære og rolige del af din træning, der handler om afspænding og afslapning af bækkenmusklerne efter deres tidligere præstation. Til denne øvelse kan du først lukke luften ud af ballonen og tage den forsigtigt ud af skeden (se Udtagning af ballonen). Hvis du vil lade ballonen være inde i skeden til denne øvelse, er det ikke forkert. Med den indførte ballon vil du bedre kunne mærke afspænding af bækkenmusklerne, men du skal selvfølgelig undgå, at du skubber den indførte og samtidig oppustede ballon helt ud af skeden under denne øvelse. Du må altid kun tage ballonen ud, eventuelt lade den glide frit ud, når luften er lukket ud af den!

PT

NL

FI

SE

Bliv liggende på ryggen, træk knæene op til kroppen med hænderne, så dine fødder holder op med at røre ved underlaget, og du ligger "sammenkrøllet som en bold". Lad dit hoved ligge afsluppet på en tynd pude eller et sammenfoldet håndklæde. Fokuser nu din opmærksomhed på indåndingsfasen, hvor du forestiller dig, at hele dit bækkenbundsområde bliver større og strækker sig ud til alle sider som en blomst, der folder sig ud. Tryk ikke længere på ballonen med hver udånding, men slap bare af. En ny indånding folder din bækkenbund ud som en blomst uden tegn på sammentrækning, 10 eller at du prøver for hårdt. Afslapningsøvelsen bør være forholdsvis lang, så du giver musklerne tid til at spænde af. Gentag derfor hele cyklussen med ind- og udånding 15–30 gange.

DK

RO

BG

GR

HR

SI

7. Udtagning af ballonen

HU

Før du tager ballonen ud af skeden, anbefaler vi, at du lukker luften ud af ballonen ved hjælp af ventilen, så den bliver så lille som muligt. Mens du trækker vejret ind, spænder du af i bækkenbundsmusklerne, tager fat i ballonen ved plsthalsen og trækker den langsomt ud af skeden, skub den eventuelt udad, så den glider ud af sig selv. Fortsæt derefter med at vaske ballonen, se Sikkerhedsanvisninger.

PL

SK

CZ





Du kan finde yderligere information på: www.myaniball.com

Brugstid: er anført på det medicinske udstyrs mærkat på dets emballage.

Før bortskaffelse skal du udføre en rensning og desinfektion i overensstemmelse med brugsanvisningen!

Dato for sidste revision: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Den Tjekkiske Republik

IČ: 01999541

E-mailadresse: hello@myaniball.com



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Advarsel



Læs brugervejledningen



Producent



Batchkode



Én patient — gentagen brug



Sidste anvendelsesdato



Opbevares tørt

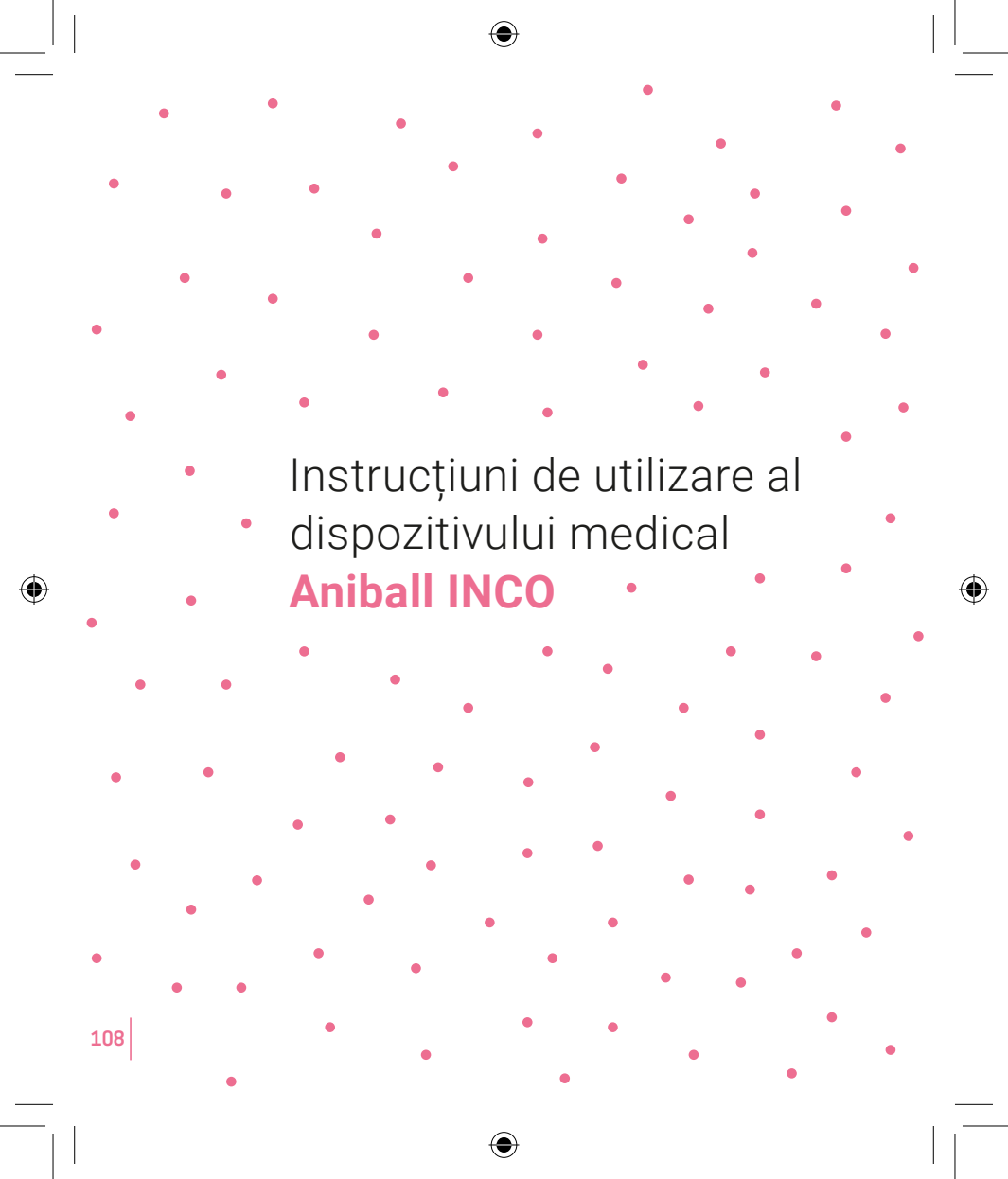


Holdes væk fra sollys



Medicinsk hjælpemiddel





Instrucțiuni de utilizare al
dispozitivului medical
Aniball INCO

1. SCOPUL UTILIZĂRII

Aniball INCO este un dispozitiv medical destinat prevenirii și tratării incontinenței urinare de stres.

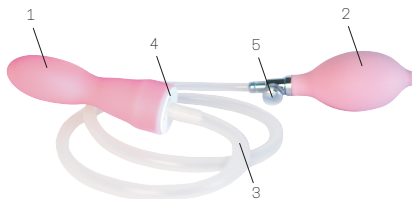
Proprietăți

Aniball INCO este un dispozitiv medical (denumit în continuare „balon”) pentru antrenarea relaxării (destinderii) și activării (contractiei) conștiente al mușchilor planșeului pelvian a unei femei adulte.

Balonul ajută la conștientizarea planșeului pelvian și la realizarea antrenamentului eficient cu acesta, sincronizat cu respirația. Este destinat antrenării funcției corecte (activare/relaxare) a mușchilor pelvieni pentru prevenirea și tratamentul incontinenței urinare de stres. Balonul introdus în vagin este umflat confortabil cu aer, la dimensiuni confortabile, folosind o pompă de mână. Datorită formei și dimensiunilor sale variabile, se adaptează optim la anatomia individuală a fiecărei femei. Un balon introdus în acest fel nu trebuie să provoace dureri sau alte senzații neplăcute. Dacă presiunea balonului este percepută ca neplăcută sau dureroasă, aceasta poate fi redusă în orice moment prin activarea supapei de aer pe corpul pompei. Cu toate acestea, o presiune ușoară asupra balonului este de dorit pentru a percepe poziția și rezistența acestuia în timpul exercițiului. Prin activarea și invers, relaxarea mușchilor pelvieni, balonul se deplasează ușor în interiorul vaginului (înăuntru și în exterior), ceea ce oferă un feedback foarte important asupra calității activității mușchilor planșeului pelvian.

Este format din:

1. Balon gonflabil din silicon
2. Pompă mecanică
3. Tubulatură
4. Reductor de conectare
5. Supapă cu două căi



Vă rugăm să citiți cu atenție următoarele instrucțiuni!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

2. CONTRAINDICAȚII

DE

Utilizarea balonului Aniball INCO este limitată de starea de sănătate a femeii. Pentru a evalua oportunitatea exercițiului și a lua în considerare contraindicațiile, consultați utilizarea acestui dispozitiv medical cu un medic, kinetoterapeut sau moașă.

FR

IT

Nu utilizați Aniball INCO în cazurile următoare:

ES

- sarcină

PT

- orice inflamație a vaginului (infecțioasă sau neinfecțioasă)

NL

- orice sângerare vaginală

FI

- apariția condilomului sau a unei alte patologii infecțioase în vagin sau în zona intrării vaginale

SE

- leziuni vaginale

DK

- orice inflamație a vezicii urinare

RO

- prolapsul uterului

BG

- precancere și patologii tumorale ale colului uterin, vaginului sau organelor genitale externe

GR

- la șase luni după naștere și în primele șase săptămâni după proceduri și operații ginecologice (inclusiv tratament cu laser genital)

HR

Precauții și exerciții speciale după consultarea medicului sunt necesare în următoarele cazuri:

SI

- prezența venelor varicoase în vaginul și pe organele genitale externe

HU

- sensibilitate redusă a vaginului și ale organelor genitale externe (boli neurologice, consumul de medicamente împotriva durerii, abuz de alcool și droguri)

PL

- după vaginită supratratată (fragilitatea vaginală persistă pentru o perioadă scurtă de timp)

SK

- după operații vaginale (cicatricile pot afecta negativ elasticitatea vaginului)

CZ

- lichen scleros al organelor genitale externe (boală cronică de piele)

- cancer în zona pelviană

Orice eveniment advers grav care apare în legătură cu Aniball INCO trebuie raportat producătorului și autorităților competente a statului membru în care își are reședința utilizatorul.



3. PRECAUȚII DE UTILIZARE

- Înainte de prima și după fiecare utilizare ulterioară, spălați bine balonul de silicon - cu un săpun fără ulei, cu pH neutru- de preferință într-o baie de apă timp, de 1-2 minute (temperatura apei min. 40 °C) și clătiți sub jet de apă, după care recomandăm dezinfectarea balonului cu un produs potrivit pentru silicon. Când dezinfecți balonul, urmați instrucțiunile producătorului. Ca o soluție alternativă, fierbeți balonul în apă clocotită timp de cel puțin 5 minute. Lăsați balonul să se usuce pe o suprafață curată și netedă. Apoi puteți pune balonul pe reductor de plastic. Balonul se potrivește destul de strâns pe reductor, dar poate fi oricând scos din reductor și repus din nou.



- După fiecare utilizare, balonul trebuie spălat bine cu săpun fără ulei cu pH neutru, clătit sub jet de apă caldă, dezinfectat cu un produs adecvat și depozitat în punga (originală).
- Dacă pauza dintre exercițiile este mai mare de 5 zile, recomandăm spălarea și dezinfectarea sau fierberea din nou a baloanelor înainte de următoarea utilizare.
- Dacă aveți îndoieli cu privire la alegerea săpunului și dezinfectantului potrivit, vizitați site-ul nostru www.myaniball.com
- Înainte de a introduce balonul în vagin, este necesară verificarea integrității și a bunei funcționări al acestuia prin umflarea cu ajutorul unei pompe, pentru aproximativ 20 de presiuni. **Efectuați această verificare înainte de fiecare utilizare! Nu utilizați niciodată dispozitivul dacă există deteriorări sau semne de degradare al materialului!**
- Pentru o introducere confortabilă și sigură a balonului, vă recomandăm umezirea suprafeței balonului, **folosind exclusiv lubrifianți pe bază de apă, destinate uzului intern (contact cu membrana mucoasă). Nu folosiți produse sau prezervative care conțin uleiuri!** Uleiurile sau lubrifianții cu ulei ar putea deteriora siliconul și ar putea sparge balonul. O astfel de deteriorare nu va fi considerată un defect al produsului în cazul unei reclamații.
- Dacă efectuați orice fel de masaj perineal înainte de a vă antrena mușchii planșeului pelvian, **utilizați numai gel lubrifiant pe bază de apă, nu ulei de masaj.**
- În timpul clătirii balonului ferțiți supapa de umiditate, deoarece s-ar putea deteriora.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

- Lăsați balonul să se usuce corespunzător după fiecare spălare.

DE

- Depozitați dispozitivul separat în geanta originală, într-un loc uscat și nu-l expuneți la căldură radiantă sau la lumina soarelui!

FR

- Evitați contactul dispozitivului cu obiecte ascuțite.

IT

- A nu se utiliza în apă.

ES

- Nu lăsați dispozitivul la îndemâna copiilor.

PT

- **Din motive de siguranță și igienă, dispozitivul este destinat utilizării de către o singură persoană!**

NL

Recomandări pentru utilizarea Aniball INCO

FI

- Pentru a utiliza eficient dispozitivul achiziționat și pentru a putea evalua rezultatele eforturilor Dvs., exercițiile regulate și persistența sunt importante. Antrenamentul regulat (adică 5–15 min zilnic) ameliorează dificultățile în aproximativ 3 luni.

SE

- **Nu vă țineți niciodată respirația în timpul exercițiilor fizice! O excepție este tusea, care apare atunci când exersați rezistența la presiune crescută.**

DK

RO

- În timpul exercițiilor fizice, este o greșeală obișnuită **să trageți buricul** spre interior în abdomen sau **să trageți mușchii fesieri** spre Dvs. Astfel de stereotipuri de înlocuire neadecvate împiedică activarea reală profundă a mușchilor pelvieni.

BG

- Uneori este posibil să simțiți oboseală în mușchii pelvieni. Este în regulă și este un semn pentru Dvs. că faceți exercițiile în mod corect. Dacă oboseala este atât de mare încât mușchii pot fi activați cu greu, nu exagerați și opriți exercițiul.

GR

HR

- **Nu faceți niciodată exerciții fizice prin durere și nu provocați durere în mod deliberat în timpul exercițiu. Durerea nu este un semn de exercițiu adecvat. Ceea ce puteți simți, totuși, este o tracțiune plăcută de la întindere sau activarea musculară.**

SI

HU

- **În cazul unei senzații semnificative și disproporționate de presiune și tensiune în abdomenul inferior, întrerupeți sau opriți imediat exercițiul.**

PL

- **Niciodată nu lăsați ca balonul să alunece prea repede din vagin. Acest lucru puteți preveni dacă-l țineți de la gâtul de plastic. O alunecare rapidă înseamnă pierderea controlului și poate duce la răniri.**

SK

CZ

- **Nu permiteți niciodată ca balonul introdus și umflat să fie împins direct din vaginul în timpul efortului. Vă recomandăm să-l dezumflați întotdeauna cu supapa, la dimensiunea minimă, înainte de a-l scoate din vaginul. Odată cu inhalarea, relaxați mușchii planșeului pelvian, prindeți balonul la gâtul de plastic și trageți-l din teacă cu o tragere lentă sau glisați-l spre exterior, astfel încât să alunece de la sine.**

- **Dacă ați decis să utilizați Aniball INCO după naștere, aveți în vedere că exercițiile**





fizice sunt permise numai după sfârșitul a șase săptămâni de la naștere și după vindecarea eventualelor leziuni la naștere.

- Este important ca să învățați controlarea mușchilor planșeului pelvian și în timpul zilelor, când nu exersați cu balonul. Înainte de a tuși sau a strănuta, imaginați-vă că țineți din nou balonul și împiedicați-l să alunece din vaginul. Acest lucru vă va ajuta să reglați scurgerea de urină într-o situație stresantă. **Nu „întăriți” niciodată planșeul pelvian întrerupând urinarea! Această procedură proastă va crește riscul de infecție a tractului urinar și reflexul de micțiune poate fi perturbat, ceea ce contribuie la incontinență!**

În cazul oricăror întrebări, probleme sau sugestii, nu ezitați să ne contactați la hello@myaniball.com. Suntem mereu aici pentru Dvs. și suntem bucuroși să vă ajutăm.

4. PROCEDURA DE EXERCITIU

În mod ideal, exercițiile ar trebui să fi efectuate cel puțin o dată zilnic de timp de 5-15 minute. Toate exercițiile trebuie făcute în mod calm, lent și cât mai precis posibil, în conformitate cu aceste instrucțiuni. Exersați mușchii planșeului pelvian cu vezica urinară goală.

1. Poziția corpului în timpul exercițiului

La începutul exercițiului culcați-vă pe spate, îndoiți genunchii și sprijiniți-vă picioarele pe pământ. Așezați picioarele depărtate cam la lățimea șoldurilor. Dacă simțiți că capul este înclinat, sprijiniți-vă capul cu o pernă subțire sau un prosop pliat de mai multe ori, astfel încât coloana cervicală să fie îndreptată fără a înclina capul. Este important ca spatelul să fie așezat confortabil pe covoraș fără senzația de îndoire puternică sau cocoșare a șoldurilor. Puteți lăsa mâinile liber de-a lungul corpului sau le puteți plasa confortabil pe abdomenul inferior.

2. Introducerea balonului

Înainte de a introduce efectiv balonul, relaxați-vă și nu vă grăbiți. Vaginul poate fi uscat și sensibil, așa că pentru o inserare mai ușoară recomandăm umezirea balonului în jurul perimetrului cu un lubrifiant adecvat, vezi Măsurile de siguranță. Puteți lăsa balonul dezumflat sau îl puteți umfla ușor cu 1-2 apăsări ale pompei. Apoi prindeți

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

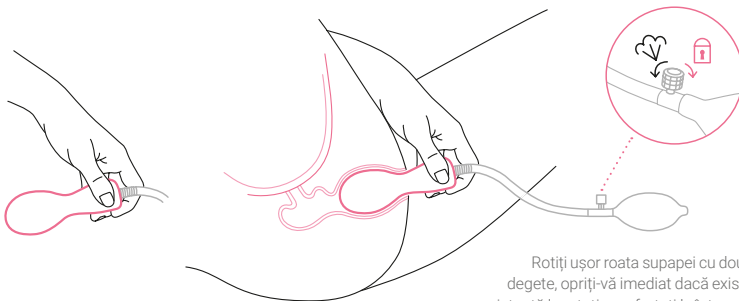
PL

SK

CZ

balonul de gâtul de plastic și introduceți-l în vagin. Dacă ați introdus balonul umflat și acum simțiți o presiune inconfortabilă în interiorul vaginului, puteți reduce balonul la o dimensiune confortabilă folosind supapa de la capătul pompei. Dacă ați introdus balonul și nu simțiți o ușoară rezistență a acestuia, vă recomandăm să folosiți pompa pentru a umfla balonul la o dimensiune confortabilă pentru Dvs. prin care simțiți în același timp o ușoară rezistență a balonului împotriva pereților vaginului. Odată ce aveți senzația optimă, fără nici presiune sau durere neplăcută, și în același timp simțiți o rezistență ușoară a balonului, puteți începe exercițiile. Practicați exercițiile descrise mai jos în mod calm și cu respect pentru propriul corp.

Dacă sunteți obosit sau amețit, faceți o pauză în orice moment al exercițiului sau încheiați antrenamentul de astăzi. Nu trebuie să simțiți durere în timpul oricărui exercițiu.



Rotiți ușor roata supapei cu două degete, opriți-vă imediat dacă există rezistență la rotație, nu forțați la întoarcere sau strângere, supapa este sensibilă și cu închidere sigură.

3. Exerciții de respirație

În acest exercițiu, veți învăța să activați și să relaxați mușchii planșeului pelvian în cooperare cu respirația. În primul rând, încetiniți ușor respirația și observați inhalările și expirațiile individuale.

Acum, împreună cu **inspirația**, imaginați-vă că respirația curge prin piept mai jos în abdomen și în abdomenul inferior. Imaginați-vă că doriți să conduceți aerul inhalat în zona mușchilor planșeului pelvian, adică în locul în care simțiți balonul introdus. Dacă palmele sunt așezate pe abdomenul inferior sau în zona inghinală, puteți simți creșterea volumului intern în această zonă, care urmărește să împingă ușor balonul afară.

În timpul inhalării, învățați mușchii planșeului pelvian să se relaxeze în mod conștient,





astfel încât să puteți simți clar cum se mișcă balonul în jos, sub influența unei presiuni ușoare, ca și cum ar ieși din vagin. Cu toate acestea, nu trebuie să relaxați atât de mult mușchii încât balonul să fie complet expulzat din vagin (aceasta trebuie să fie o eliberare conștientă și controlată).

La fiecare **expirație**, învățați să strângeți balonul strâns și să-l mutați în sus în vagin (în acest caz, este o activare conștientă a mușchilor pelvieni). În același timp, volumul spațiului abdominal intern, creat de inhalarea anterioară, poate scădea. Este foarte convenabil să vizualizați că balonul este ținut de pereții vaginului și nu de sfincțierii externi ai uretrei sau rectului.

Dacă este posibil, nu strângeți fesierii în timp ce încercați să îmbrățișați balonul și nu trageți buricul spre interior. **Lăsați peisajul abdominal relaxat în timpul expirației fără strângere** (învățați să lucrați doar cu mușchii pelvisului).

După expirare, continuați să inspirați din nou, eliberând conștient mușchii și eliberând presiunea asupra balonului, ca în exercițiul anterior. În acest fel, în funcție de ciclul propriu, natural de respirație, alternează inhalarea (eliberarea presiunii și o mișcare foarte blândă în jos a balonului) cu expirația (presiune activă asupra balonului și o ușoară mișcare în sus). Durata acestui exercițiu depinde de concentrarea Dvs. și de rata de oboseală a mușchilor. La început, încercați să repetați fiecare ciclu de inspirație și expirație de cel puțin 5 ori, treptat puteți antrena până la 10 repetări.

4. *Prelungirea timpului de presare*

În timpul acestui exercițiu veți crește forța și rezistența mușchilor pelvieni.

Exersați ca în descrierea anterioară (vezi **Exercițiul de respirație**), dar extindeți în mod conștient faza de activare (adică apăsarea balonului) astfel încât să continuați să apăsați balonul în mod continuu timp de cel puțin 10 secunde (numărați până la zece). În acest timp de compresie, puteți fie expira ușor și lung fie puteți inspira și expira din nou în acest timp (cu toate acestea, dacă este posibil fără a pierde presiunea asupra balonului). Repetați întregul ciclu de activare continuă de 5–10 ori.

5. *Rezistența la presiune crescută*

Scopul acestui exercițiu este gestionarea situațiilor de presiune abdominală excesivă, care pot fi motivul eliberării nedorite a planșeului pelvian sau scurgerii nedorite de urină.

Luați o poziție în decubit dorsal ca în exercițiile anterioare. Pe măsură ce inhalați, ghidați-vă respirația înapoi în abdomenul inferior și zona inghinală pentru a crește volumul în această zonă. Acum încercați să apăsați balonul deja în timpul inhalării. Odată cu

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

expirația, încercați să nu pierdeți volumul dobândit și mențineți în mod conștient balonul apăsat, folosind mușchii pelvieni. Repetați de 5–10 ori.

DE

În următoarea parte al acestui exercițiu, încercați să tușiți concomitent cu expirația, fără a lăsa balonul să alunece în jos sau chiar să iasă complet din vagin. Repetați de 3–5 ori.

FR

IT

6. Relaxare

ES

Acum urmează partea favorită și liniștită a antrenamentului, dedicată slăbirii și relaxării mușchilor pelvieni după performanța anterioară. Pentru acest exercițiu, puteți mai întâi să dezumflați balonul și să-l scoateți cu grijă din vagin (consultați Scoaterea balonului). Dacă doriți să păstrați balonul pentru acest exercițiu în interiorul vaginului, nu este rău. Cu balonul introdus veți simți mai bine relaxarea mușchilor pelvieni, dar nu vă permiteți expulzarea balonului umflat introdus direct din vagin în timpul exercițiului. Ar trebui să scoateți balonul, sau să-l lăsați să scape în voie, întotdeauna doar dezumflat!

PT

NL

FI

SE

Întins pe spate, trageți-vă genunchii la trunchi cu mâinile, astfel încât picioarele să nu mai atingă pământul și să fiți într-o poziție de „minge încovoiată”. Lăsați-vă capul să stea liber pe o pernă subțire sau un prosop pliat. Acum concentrați-vă atenția asupra fazei de inspirație în care vă imaginați întreaga zonă a planșeului pelvian extinzându-se în toate direcțiile, ca o floare înflorită. La fiecare expirație, nu mai strângeți balonul și relaxați-vă. O altă respirație vă va dezvolta din nou planșeului pelvian ca o floare, fără semne de retragere sau efort forțat. Exercițiile de relaxare ar trebui să fie relativ lungi pentru a da timp mușchilor să se relaxeze. Prin urmare, repetați întregul ciclu de inspirație și expirație de 15–30 de ori.

DK

RO

BG

GR

HR

7. Îndepărtarea balonului

SI

Înainte de a scoate efectiv balonul din vagin, vă recomandăm să dezumflați balonul la dimensiunea minimă folosind valva. Relaxați mușchii planșeului pelvian odată cu inhalarea, prindeți balonul de gâtul de plastic și trageți-l încet din vagin sau glisați-l spre exterior, astfel încât să alunece de la sine. Apoi, continuați să spălați balonul, vezi **Măsuri de siguranță**.

HU

PL

SK

CZ





Puteți găsi mai multe informații la: www.myaniball.com

Perioada de valabilitate: este indicată pe eticheta dispozitivului medical și pe ambalajul acestuia.

Curățați și dezinfectați în conformitate cu instrucțiunile de utilizare înainte de eliminare!

Data ultimei revizuirii: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Cehia

ID: 01999541

Adresă de e-mail: hello@myaniball.com



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Avertisment



Consultați manualul de utilizare



Producător



Numărul lotului



Un singur pacient – mai multe modalități de utilizare



A se folosi până la data de



Data expirării

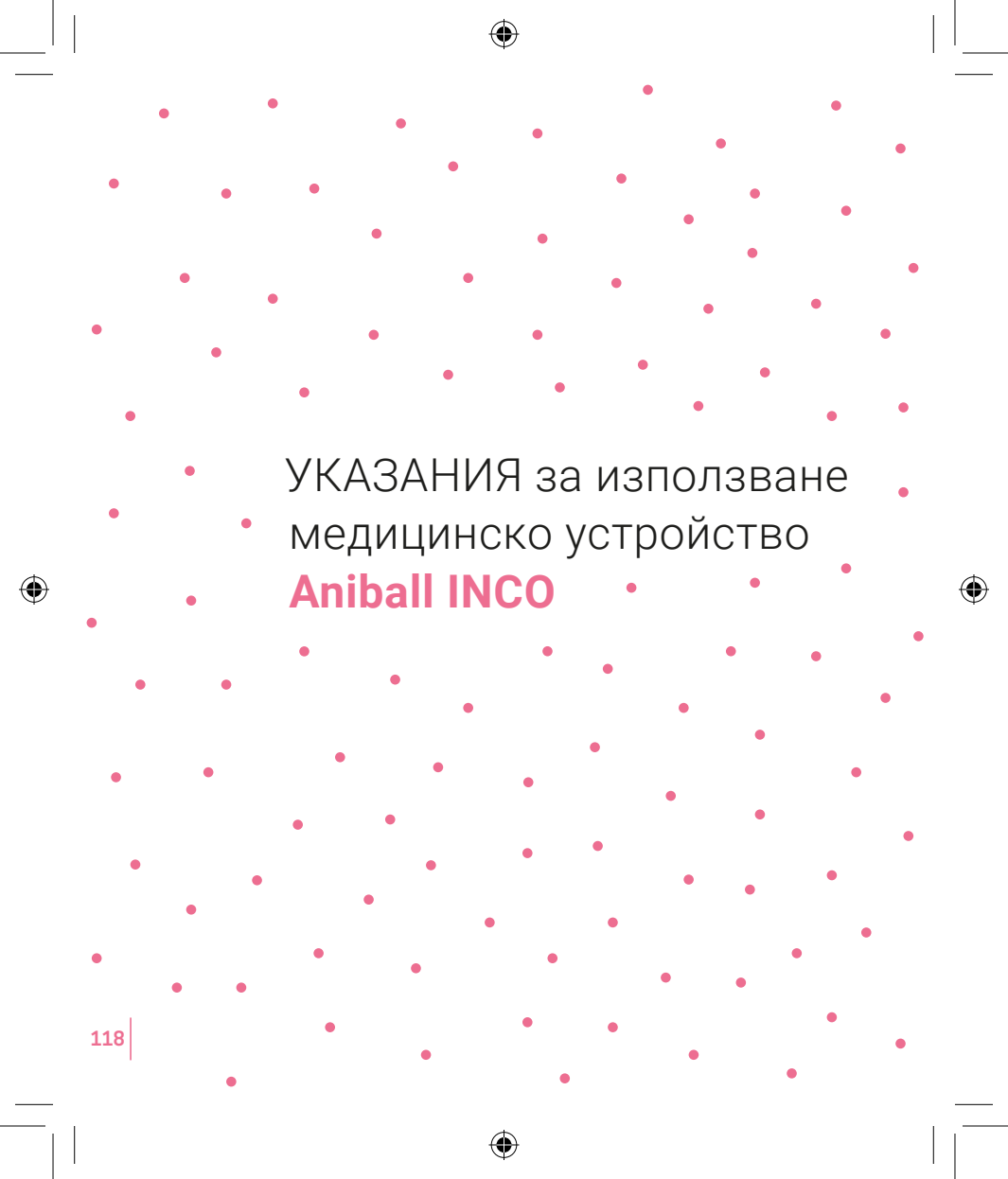


A se proteja de lumina soarelui



Dispozitiv medical





УКАЗАНИЯ за използване
медицинско устройство
Aniball INCO

1. ПРЕДНАЗНАЧЕН

Aniball INCO е медицинско устройство, предназначено за предотвратяване и лечение на стресова уринарна инконтиненция.

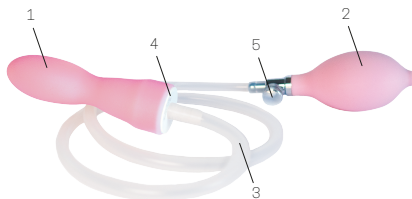
Характеристики

Aniball INCO е медицинско устройство (наричано по-долу „балон“) за трениране на съзнателна релаксация (релаксация) и активирание (контракция) на мускулите на тазовото дъно на възрастна жена.

Балонът помага да се открие тазовото дъно и да се разбере как да се работи ефективно с него в контекста на дишането. Използва се за трениране на правилната функция (активирание/релаксация) на мускулите на тазовото дъно за профилактика и лечение на стрес инконтиненция. Балонът, вкаран във влагалището, е удобно надут с помощта на ръчна помпа до желания размер за комфорт. Благодарение на променливата си форма и размер, той оптимално се адаптира към индивидуалната анатомия на всяка жена. Въвеждият по този начин балон не трябва да причинява болка или други неприятни усещания. Ако налягането на балона е неприятно или болезнено, то може да бъде намалено по всяко време, като се позволи вентилация на тялото на помпата. Въпреки това, лекото налягане на балона е желателно, за да се възприеме неговата позиция и съпротивление по време на тренировка. Чрез активирание и отпускане на мускулите на тазовото дъно се получава леко движение на балона във влагалището (навътре и навън), осигуряващо много важна обратна връзка за качеството на работа на мускулите на тазовото дъно.

Състои се от:

1. надуваем силиконов балон
2. механични помпи
3. тръбички
4. съединителен редуктор
5. двупосочен вентил



Моля, прочетете внимателно следните инструкции!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 2. ПРОТИВОПОКАЗАН

DE

Използването на балона Aniball INCO е ограничено от здравословното състояние на жената. Консултирайте се с лекар, физиотерапевт или акушерка, за да прецените целесъобразността на упражненията и да разгледате противопоказанията.

FR

IT

Не използвайте Aniball INCO, когато:

ES

• бременност

PT

• всеки вагинит (инфекциозен или неинфекциозен)

• вагинално кървене

NL

• появата на кондиломи или други инфекциозни патологии във влагалището или в областта на вагиналния вход

FI

• вагинално нараняване

SE

• всеки цистит

DK

• маточен пролапс

RO

• генитален херпес

BG

• преканцерозни и ракови патологии на шийката на матката, влагалището или външните гениталии

GR

• след раждането и през първите шест седмици след гинекологични процедури и операции (включително лазерно лечение на гениталиите)

HR

Обърнете специално внимание и се упражнявайте след консултация с лекар в следните случаи:

SI

• наличие на разширени вени във влагалището и външните гениталии

HU

• намалена чувствителност на влагалището и външните гениталии (неврологични заболявания, употреба на болкоуспокояващи, злоупотреба с алкохол и наркотици)

PL

• след прекален вагинит (скоро крехкостта на вагината продължава)

SK

• след вагинална операция (белезите могат да повлияят отрицателно на вагиналната еластичност)

CZ

• лихен склероза на външните гениталии (хронично кожно заболяване)

• тумор в тазовата област

120

Всеки сериозен инцидент, възникнал във връзка с Aniball INCO, трябва да бъде докладван на производителя и компетентния орган на държавата - членка, в която е установен потребителят.





3. ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ПРИ УПОТРЕБА

- Преди първата и след всяка последваща употреба измийте добре силиконовия балон с неутрален pH сапун без масло, за предпочитане на водна баня за 1–2 минути (температура на водата минимум 40°C) и изплакнете под течаща вода. Впоследствие препоръчваме да дезинфекцирате балона с продукт, който е подходящ за силикон. Следвайте инструкциите на производителя, когато дезинфекцирате балона. Или варете балона във вряща вода поне 5 минути. Оставете да изсъхне върху чиста и гладка повърхност. След това можете да поставите балона върху пластмасовата редукция. Балонът се придържа доста плътно към редукцията, но може да бъде отстранен от редукцията по всяко време и поставен отново.



- След всяка употреба балонът трябва да се измива обилно със сапун без pH масла, изплакнете под топла течаща вода, дезинфекцирайте с подходящ продукт и съхранявайте в (оригиналната) торбичка.
- Ако паузата между упражненията е по-дълга от 5 дни, се препоръчва да измиете и дезинфекцирате или да сварите балона отново преди следващата употреба.
- Ако имате съмнения относно избора на подходящ сапун и дезинфектант, посетете нашия уебсайт: www.myaniball.com
- Преди да поставите балона във влагилицето, е необходимо да проверите неговата цялост и правилна функционалност, като го надуете с помпа за около 20 преси. **Извършвайте тази проверка преди всяка употреба! Никога не използвайте уреда в случай на повреда или признаци на разграждане на материала!**
- За удобно и безопасно въвеждане на балона препоръчваме навлажняване на повърхността на балона, изключително с лубриканти на водна основа, предназначени за вътрешна употреба (контакт с лигавицата). **Не използвайте продукти или презервативи, които съдържат масла!** В случай на използване на масла или смазочни масла могат да възникнат силиконови повреди и спукване на балона. Такава повреда няма да се счита за дефект на продукта в случай на оплакване.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

- Ако извършвате някакъв перинеален масаж преди тренировка на мускулите на тазовото дъно, използвайте в допълнение, само смазочен гел на водна основа, а не масажно масло.
- При изпъкване на балона помпата с клапа не трябва да се намокри, може да се повреди.
- Оставете балона да изсъхне правилно след всяко измиване.
- Съхранявайте уреда отделно в оригиналната торбичка на сухо място и не излагайте на лъчиста топлина, слънчева светлина!
- Избягвайте контакт на устройството с остри предмети.
- Да не се използва във вода.
- Устройството трябва да се съхранява на място, недостъпно за деца.
- **От съображения за безопасност и хигиена, устройството е предназначено за употреба само от един човек!**

Препоръки за употреба на Aniball INCO

- За да използвате ефективно закупения инструмент и да можете да оцените резултатите от вашите усилия, редовността на упражненията и определена издръжливост са важни. Редовното обучение (т.е. 5–15 минути всеки ден) облекчава проблемите в рамките на приблизително 3 месеца.
- **Никога не задържайте дъха си по време на тренировка! С изключение на момента на кашляне по време на силова тренировка на повишено налягане.**
- По време на тренировка е често срещана грешка да издърпате пъпа навътре в корема или да застанете задните мускули един към друг. Такива неподходящи заместващи стереотипи предотвратяват истинска дълбока активация на тазовите мускули.
- Понякога може да почувствате умора в тазовите мускули. Това е добре и е сигнал за вас, че се упражнявате правилно. Ако умората е толкова тежка, че е почти невъзможно да се активират мускулите, не се напрегайте и прекратете упражнението.
- **Никога не упражнявайте чрез болка или умишлено предизвиквайте болка чрез упражнения. Болката не е признак за правилно упражнение. Това, което можете да почувствате обаче, е приятно дърпане от разтягане или мускулна активация.**
- **Ако има значително и непропорционално усещане за натиск и напрежение в долната част на корема, прекъснете или спрете упражнението.**
- **Балонът никога не трябва да се изплъзва от влагалището твърде бързо, така**





че е по-добре да го държите за пластмасовата шийка. Бързото подхлъзване показва загуба на контрол и може да доведе до нараняване.

- Никога не позволявайте въведен и в същото време надут балон да бъде изтласкан директно от влагалището по време на тренировка. Преди да го извадите, препоръчваме винаги да го издухвате с вентила до минималния размер. Отпуснете мускулите на тазовото дъно заедно с дъха, балона хванете пластмасовата шийка и я издърпайте от ножицата с бавно издърпване или я плъзнете навън, така че да се плъзне спонтанно.
- Ако сте решили да използвате Aniball INCO след раждането, имайте предвид, че можете да тренирате най-рано след края на следродилния период и заздравяването на всякакви наранявания при раждане.
- Научете се да контролирате мускулите на тазовото дъно и през деня извън упражнението с балон. Преди да кашляте или кихате, представете си, че държите балона отново и го предпазвате от изплъзване от влагалището. Това активиране ще ви помогне да регулирате изтичането на урина в стресова ситуация. **Никога не „укрепвайте“ тазовото дъно чрез прекъсване на уринирането!** Тази лоша процедура увеличава риска от инфекция на пикочните пътища и може да наруши екскреторния рефлекс, което допринася за инконтиненция!

Ако имате въпроси, проблеми или предложения, не се колебайте да се свържете с нас на hello@myaniball.com. Ние сме винаги на ваше разположение и с удоволствие ще ви помогнем.

4. ПРОЦЕДУРА НА УПРАЖНЯВАНЕ

В идеалния случай упражнението трябва да се извършва поне веднъж дневно в продължение на 5–15 минути. Всички упражнения трябва да се извършват спокойно, бавно и възможно най-точно във връзка с това ръководство. Упражнявайте мускулите на тазовото дъно с празен пикочен мехур.

1. Позиция на тялото по време на тренировка

В началото на упражнението заемете легнало положение по гръб, сгънете коленете си и поставете краката си на земята. Разтегнете краката си приблизително по ширината на бедрата. Ако почувствате, че главата ви е наклонена, облегнете главата си с тънка възглавница или кърпа, сгъната няколко пъти, така че шийният

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

гръбнак да е прав, без да наклоняте главата си. Гърбът ви трябва да лежи удобно на постелката, без да се чувствате силно огънати или, напротив, със свити бедра. Можете да оставите ръцете си свободни по тялото или да ги поставите удобно в областта на долната част на корема. *astfel încât coloana cervicală să fie îndreptată fără a înclina capul. Este important ca spatele să fie așezat confortabil pe covoraș fără senzația de îndoire puternică sau cocoșare a șoldurilor. Puteți lăsa mâinile liber de-a lungul corpului sau le puteți plasa confortabil pe abdomenul inferior.*

DE

FR

IT

ES

2. Вмъкване на балон

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

Преди да поставите балона, отпуснете се и не бързайте. Вагината може да бъде суха и чувствителна, така че за по-лесно поставяне препоръчваме балонът да се навлажни около периметъра с подходящ лубрикант, вижте. Предпазни мерки. Можете да оставите балона надут или леко да го надуете, като натиснете помпата 1–2 пъти. След това хванете балона за пластмасовата шийка и въведете във влагалището. Ако сте поставили балона подут и сега чувствате неудобно налягане във влагалището, можете да свиее балона с помощта на клапана в края на помпата до удобен размер. Ако сте въвели балона и няма леко съпротивление, тогава препоръчваме да надуете балона с помпа до размер, който е удобен за вас и в същото време можете да почувствате лекото съпротивление на балона към стените на влагалището. Веднага щом постигнете оптимално усещане без неприятен натиск или болка и усетите лекото съпротивление на балона, можете да започнете да тренирате. Правете упражненията, описани по-долу, спокойно и с уважение към собственото си тяло.

Ако сте уморени или замаяни, направете почивка по всяко време по време на упражнението или прекратете тренировката си за днес. Не трябва да чувствате болка по време на каквото и да е упражнение.



Завъртете леко копчето на клапана с два пръста, в случай на съпротивление спрете незабавно въртене, не претоварвайте и не затягайте, клапанът е чувствителен и стегнат.





3. Дихателни упражнения

В това упражнение ще се научите да активирате и отпускате мускулите на тазовото дъно във връзка с дишането си. Първо, забавете леко дишането си и почувствайте отделните вдишвания и издишвания.

Сега, с дъх, си представете, че дъхът ви тече през гърдите ви по-надолу в корема и долната част на корема. Представете си, че искате да отведете въздуха, който дишате, до мускулите на тазовото дъно или до мястото, където усещате балона. Ако дланите ви са в долната част на корема или слабините, може да почувствате увеличаване на вътрешния обем в тази област, която е предназначена за леко изтласкване на балона.

По време на вдишване научете мускулите на тазовото дъно съзнателно да се отпускат, така че да можете ясно да почувствате как балонът се движи надолу под лек натиск, сякаш сочи навън от влагилицето. Не трябва обаче да отпускате мускулите толкова много, че балонът да бъде напълно изхвърлен от влагилицето (това е съзнателно и контролирано освобождаване).

При всяко издишване се научете да стягате балона плътно и да го премествате нагоре във влагилицето (в този случай това е съзнателно активиране на тазовите мускули). В същото време вътрешният обем на коремната област, създаден от предишното дишане, може да намалее. Много е удобно да се визуализира, че балонът е захванат от стените на влагилицето, а не от външния сфинктер на уретрата или правото черво. Ако е възможно, не свивайте седалищните мускули, когато се опитвате да прегърнете балона или да издърпате пъпа си в корема. Оставете коремната област спокойна по време на издишване без стягане (научете се да работите само с мускулите на таза).

След издишване продължете да вдишвате отново, съзнателно отпусайки мускулите и освобождавайки налягането на балона, както при предишното упражнение. По този начин, според естествения ви цикъл на дишане, редувайте вдишване (освобождаване на налягане и много нежно движение надолу на балона) с издишване (активно натискане на балона и леко движение нагоре). Продължителността на това упражнение зависи от вашата концентрация и скоростта на умората в мускулите ви. В началото опитайте всеки цикъл на вдишване и издишване повтарете поне 5 пъти, постепенно можете да практикувате до 10 повторения.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

4. Удължаване на времето за натискане

DE

По време на това упражнение ще увеличите силата и издръжливостта на тазовите си мускули.

FR

Практика, както в предишното описание (вж .Упражнение за дишане), но съзнателно удължете фазата на активиране (т.е. натискане на балона), така че да държите балона натиснат непрекъснато в продължение на поне 10 секунди (пребройте до десет). През това време на изстискване можете или да издишвате непрекъснато и дълго време, или можете да вдишвате и издишвате отново през това време (но за предпочитане без да губите изстискването на балона). Повторете този непрекъснат цикъл на активиране 5–10 пъти.

IT

ES

PT

NL

FI

5. Устойчивост на повишено налягане

SE

Целта на това упражнение е да се управляват ситуации на прекомерно коремно налягане, което може да е причина за нежелано разхлабване на тазовото дъно или нежелано изтичане на урина.

DK

Заемете легнало положение по гръб, както в предишните упражнения. Вдишайте обратно в долната част на корема и областта на слабините, за да увеличите обема в тази област. Сега се опитайте да стиснете балона по време на вдишване. При издишване се опитайте да не губите придобития обем и съзнателно задръжте балона с тазовите мускули. Повторете 5–10 пъти.

RO

BG

GR

HR

SI

6. Релаксация

HU

Сега идва популярната и спокойна част от вашата тренировка, посветена на релаксирането и отпускането на тазовите мускули след предишното им упражнение. За това упражнение можете първо да изпуснете балона и внимателно да го извадите от влагалището (вж. Изваждане на балона). Ако искате да оставите балона за това упражнение във влагалището, не е проблем. С въведения балон ще почувствате по-добре релаксацията на тазовите мускули, но не позволявайте въведеният и в същото време надуваем балон да бъде изтласкан директно от влагалището по време на тренировка. Трябва да извадите балона или да го оставите да се изплъзне свободно, винаги само да се издуха!

PL

SK

CZ

Останете по гръб, придърпайте коленете си към торса с ръце, така че краката ви да докосват земята и да сте в положение на „свита топка“. Оставете главата си да лежи на тънка възглавница или сгъната кърпа. Сега съсредоточете вниманието си



върху фазата на вдишване, по време на която си представете, че цялата област на тазовото дъно се разширява и разтяга във всички посоки като развиващо се цвете. При всяко издишване не стискайте балона и просто се отпуснете. Повторното дишане ще развие тазовото ви дъно отново като цвете без признаци на свиване 10 или принудително усилие. Упражнението за релаксация трябва да бъде доста дълго, за да даде на мускулите време да се отпуснете. Затова повторете цикъла на вдишване и издишване 15–30 пъти.

7. Изваждане на балона

Преди да извадите балона от влагалището, се препоръчва да издохате балона с помощта на вентила до минималния размер. Заедно с вдишването отпуснете асовата шийка и бавно го издърпайте от влагалището или го преместете навън, така че да се плъзне спонтанно. След това продължете да миете балона, както е показано на **Предпазни мерки**.

EN
DE
FR
IT
ES
PT
NL
FI
SE
DK
RO
BG
GR
HR
SI
HU
PL
SK
CZ

EN

За повече информация посетете: www.myaniball.com

DE

Срок на годност: той е посочен върху етикета на медицинското изделие и върху неговата опаковка.

FR

Преди ликвидация, почистете и дезинфекцирайте в съответствие с инструкциите за употреба!

IT

ES

Дата на последната ревизия: 15. 5. 2024

PT

NL

FI



SE

RR Medical s.r.o.

DK

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Чехия

RO

ИЧ: 01999541

BG

Имейл адрес: hello@myaniball.com

GR

HR

SI

HU



Внимание



Срок на годност

PL



Погледнете инструкциите за употреба



Съхранявайте на сухо място

SK



Производител



Пазете от слънчева светлина

CZ



Партиден номер



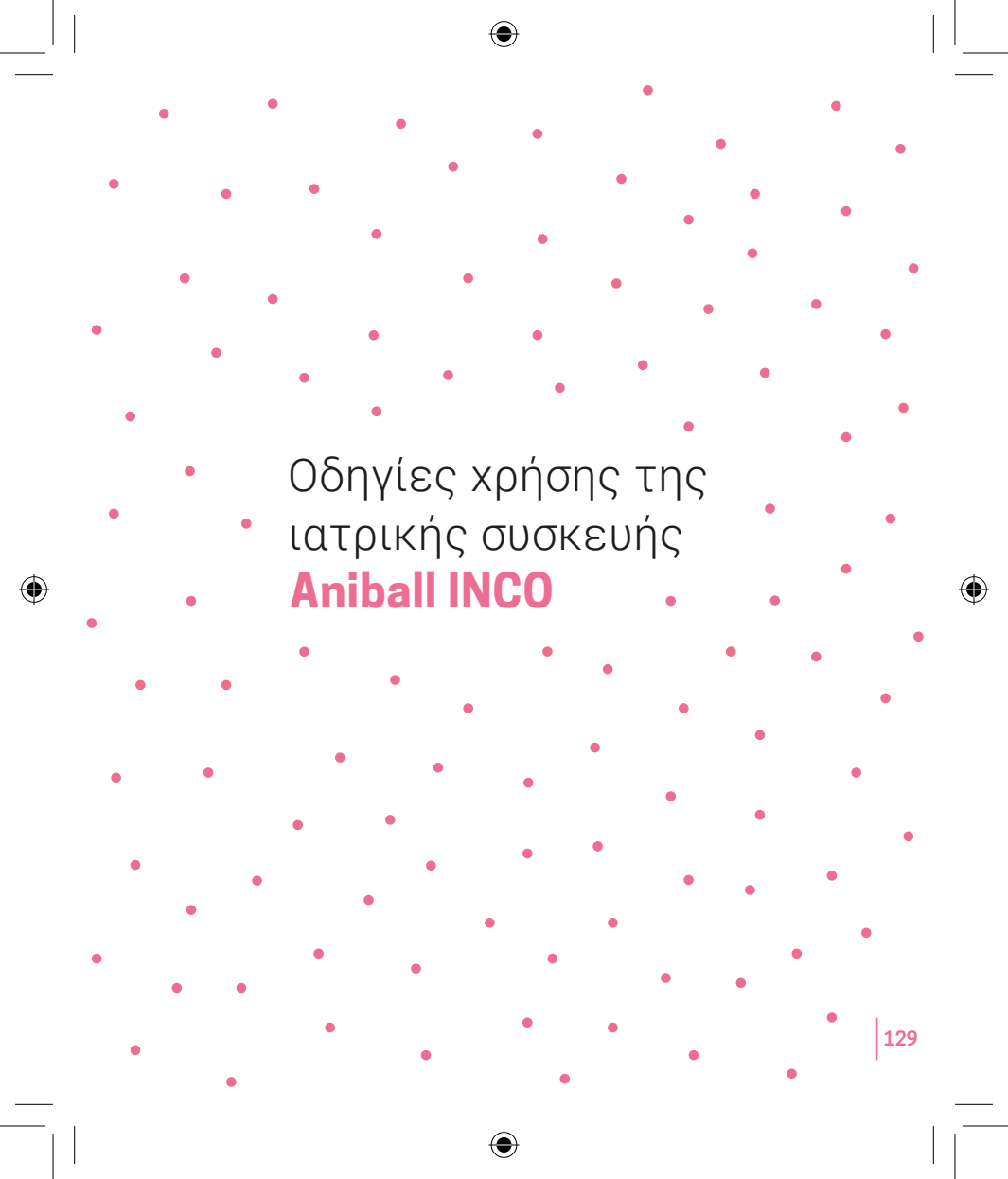
Медицинско изделие

128



Един пациент – многократна употреба



The page features a decorative background consisting of numerous small red dots scattered across the white surface. Additionally, there are four registration marks, each consisting of a circle with a crosshair inside, positioned at the top, bottom, left, and right centers of the page.

Οδηγίες χρήσης της
ιατρικής συσκευής
Aniball INCO



EN

1. ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ

DE

FR

Το Aniball INCO είναι ένα ιατροτεχνολογικό προϊόν που προορίζεται για την πρόληψη και τη θεραπεία της ακράτειας ούρων από προσπάθεια.

IT

Ιδιότητες

ES

Το Aniball INCO είναι μια ιατρική συσκευή (εφεξής «μπαλόνι») για την εκπαίδευση της συνειδητής χαλάρωσης (χαλάρωσης) και ενεργοποίησης (σύσπασης) των μυών του πυελικού εδάφους μιας ενήλικης γυναίκας.

PT

NL

Το μπαλόνι βοηθά στη συνειδητοποίηση του πυελικού εδάφους και του τρόπου αποτελεσματικής εξάσκησης του με τη χρήση ασκήσεων αναπνοής. Χρησιμοποιείται για την εκπαίδευση στη σωστή χρήση (ενεργοποίηση/χαλάρωση) των μυών του πυελικού εδάφους για την πρόληψη και τη θεραπεία της ακράτειας προσπάθειας.

FI

SE

Το μπαλόνι εισάγεται στον κόλπο και φουσκώνει εύκολα με αέρα στο επιθυμητό άνετο μέγεθος με τη χρήση μιας χειροκίνητης αντλίας. Χάρη στο μεταβλητό σχήμα και μέγεθός του, προσαρμόζεται ιδανικά στην ατομική ανατομία κάθε γυναίκας. Το μπαλόνι που εισάγεται με αυτόν τον τρόπο δεν πρέπει να προκαλεί πόνο ή άλλη δυσφορία. Εάν η πίεση του μπαλονιού εκλαμβάνεται ως δυσάρεστη ή επώδυνη, μπορεί να μειωθεί ανά πάσα στιγμή από τη βαλβίδα αέρα στο σώμα της αντλίας. Ωστόσο, η ελαφριά πίεση στο μπαλόνι είναι επιθυμητή, για να γίνει αντιληπτή η θέση και η αντίστασή του κατά την άσκηση. Με την ενεργοποίηση και, αντίθετα, τη χαλάρωση των μυών του πυελικού εδάφους, επιτυγχάνεται μια ελαφριά κίνηση του μπαλονιού μέσα στον κόλπο (προς τα μέσα και προς τα έξω), με αποτέλεσμα πολύ σημαντική ανατροφοδότηση για την ποιότητα της λειτουργίας των μυών του πυελικού εδάφους.

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

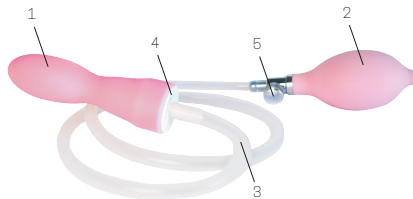
PL

SK

CZ

Αποτελείται από:

1. διογκούμενο μπαλόνι σιλικόνης
2. μηχανική αντλία
3. σωληνάκι
4. συνδετικό μείωσης
5. αμφίδρομη βαλβίδα





2. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η χρήση του μπαλονιού Aniball INCO εξαρτάται από την κατάσταση της υγείας της γυναίκας. Για να αξιολογήσετε την καταλληλότητα της άσκησης και να ενημερωθείτε για τις αντενδείξεις, συμβουλευτείτε, πριν τη χρήση της ιατρικής συσκευής, γιατρό, φυσιοθεραπευτή ή μαία.

Μην χρησιμοποιείτε το Aniball INCO στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- εγκυμοσύνη
- οποιαδήποτε φλεγμονή του κόλπου (μολυσματική ή μη)
- οποιαδήποτε κολπική αιμορραγία
- η εμφάνιση κονδυλώματος ή άλλης μολυσματικής παθολογίας στον κόλπο ή στην περιοχή του κόλπου
- κολπικός τραυματισμός
- οποιαδήποτε φλεγμονή της ουροδόχου κύστης
- πρόπτωση μήτρας
- έρπης γεννητικών οργάνων
- προκαρκινικές και καρκινικές αλλοιώσεις του τραχήλου της μήτρας, του κόλπου ή των εξωτερικών γεννητικών οργάνων
- έξι μήνες μετά τον τοκετό και τις πρώτες έξι εβδομάδες μετά από γυναικολογικές επεμβάσεις και εγχειρήσεις (συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας των γεννητικών οργάνων με λέιζερ)

Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και συνεννόηση με γιατρό πριν τη χρήση στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- παρουσία κισρών στον κόλπο και τα εξωτερικά γεννητικά όργανα
- μειωμένη ευαισθησία του κόλπου και των εξωτερικών γεννητικών οργάνων (νευρολογικές παθήσεις, χρήση παυσίπων, κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών)
- μετά από παρατεταμένη θεραπεία κολπίτιδας (η ευαισθησία του κόλπου επιμένει για μικρό χρονικό διάστημα)
- μετά από κολπικές επεμβάσεις (οι ουλές μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ελαστικότητα του κόλπου)

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

- Σκληρός λειχήνας των εξωτερικών γεννητικών οργάνων (χρόνια δερματοπάθεια)
- καρκίνος στην περιοχή της πυέλου

DE

FR

Οποιαδήποτε σοβαρή ανεπιθύμητη παρενέργεια που εμφανίζεται σε σχέση με το Aniball INCO θα πρέπει να αναφέρεται στον κατασκευαστή και στην αρμόδια αρχή του κράτους μέλους στο οποίο είναι εγκατεστημένος ο χρήστης.

IT

ES

PT

3. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΧΡΗΣΗ

NL

- Πριν από την πρώτη και μετά από κάθε επόμενη χρήση, πλύνετε καλά το μπαλόνι σιλικόνης με σαπούνι ουδέτερου pH, χωρίς έλαια, κατά προτίμηση σε λεκάνη με νερό για 1–2 λεπτά (θερμοκρασία νερού ελάχ. 40 °C) και ξεπλύνετε με τρεχούμενο νερό. Στη συνέχεια, συνιστάται να απολυμάνετε το μπαλόνι με ένα προϊόν κατάλληλο για σιλικόνη. Για την απολύμανση του μπαλονιού, ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή. Ή βράστε το σε νερό για τουλάχιστον 5 λεπτά. Αφήστε το να στεγνώσει πάνω σε καθαρή, λεία επιφάνεια. Στη συνέχεια, μπορείτε να συνδέσετε το μπαλόνι στον πλαστικό μετατροπέα. Το μπαλόνι εφαρμόζει αρκετά σφικτά στον μετατροπέα, και μπορεί να αφαιρεθεί και να επανατοποθετηθεί ανά πάσα στιγμή.

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



- Μετά από κάθε χρήση, το μπαλόνι πρέπει να πλένεται καλά με σαπούνι ουδέτερου pH χωρίς έλαια, να ξεπλένεται με ζεστό τρεχούμενο νερό, να απολυμαίνεται με κατάλληλο προϊόν και να αποθηκεύεται στην (αρχική) θήκη.
- Εάν το διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων είναι μεγαλύτερο από 5 ημέρες, συνιστούμε να πλύνετε και να απολυμάνετε ή να βράσετε ξανά το μπαλόνι πριν από την επόμενη χρήση.
- Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με την επιλογή του σωστού σαπουνιού και απολυμαντικού, επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας: www.myaniball.com
- Πριν από την εισαγωγή του μπαλονιού στον κόλπο, είναι απαραίτητο να επαληθεύσετε την ακεραιότητα και τη σωστή λειτουργία του φουσκώντός το με την αντλία με περίπου 20 συμπίεσεις. **Αυτός ο έλεγχος να γίνεται πριν από**





κάθε χρήση. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν υπάρχει οποιαδήποτε ζημιά ή σημάδια φθοράς του υλικού!

- Για την άνετη και ασφαλή εισαγωγή του μπαλονιού, συνιστούμε να υγραίνετε την επιφάνειά του, χρησιμοποιώντας αποκλειστικά λιπαντικά με βάση το νερό, που προορίζονται για εσωτερική χρήση (επαφή με τον βλεννογόνο). **Μη χρησιμοποιείτε προϊόντα ή προφυλακτικά που περιέχουν έλαια!** Εάν χρησιμοποιηθούν λάδια ή λιπαντικά που περιέχουν έλαια, η σιλικόνη μπορεί να καταστραφεί και το μπαλόνι να σκάσει. Οι ζημιές αυτές δεν θα αντιμετωπίζονται ως ελάττωμα του προϊόντος σε περίπτωση επιστροφής.
- **Εάν κάνετε οποιοδήποτε είδος μασάζ στο περίνεο πριν προπονήσετε τους μύες του πελκικού εδάφους, χρησιμοποιήστε το μόνο λιπαντικό τζελ με βάση το νερό, όχι λάδι μασάζ.**
- Όταν ξεπλένετε το μπαλόνι, η αντλία με τη βαλβίδα δεν πρέπει να βραχεί, μπορεί να καταστραφεί.
- Αφήστε το μπαλόνι να στεγνώσει σωστά μετά από κάθε πλύση.
- Αποθηκεύστε τη συσκευή χωριστά, στην αρχική θήκη σε στεγνό μέρος και μην την εκθέτετε σε θερμότητα ή ηλιακό φως!
- Αποφύγετε την επαφή της συσκευής με αιχμηρά αντικείμενα.
- Μην το χρησιμοποιείτε μέσα στο νερό.
- Η συσκευή πρέπει να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.
- **Για λόγους ασφαλείας και υγιεινής, η συσκευή προορίζεται για χρήση μόνο από ένα άτομο!**

Συστάσεις για τη χρήση του Aniball INCO

- Προκειμένου να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά τη συσκευή που αγοράσατε και να μπορέσετε να αξιολογήσετε τα αποτελέσματα των προσπαθειών σας, η τακτική άσκηση και η συνέπεια είναι σημαντικές. Η τακτική εξάσκηση (δηλαδή 515 λεπτά κάθε μέρα) ανακουφίζει τα συμπτώματα μέσα σε περίπου 3 μήνες.
- **Μην κρατάτε ποτέ την αναπνοή σας κατά τη διάρκεια της άσκησης! Εκτός από την περίπτωση του βήχα κατά τη διάρκεια της άσκησης με άσκηση αυξανόμενης πίεσης.**
- Ένα συνηθισμένο λάθος κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι να τραβάτε τον αφαλό προς τα μέσα ή να σφίγγετε τους γλουτιαίους μύες. **Αυτές οι ακατάλληλες στερεοτυπικές κινήσεις εμποδίζουν την πραγματικά βαθιά ενεργοποίηση των πελκικών μυών.**

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

- Μερικές φορές μπορεί να αισθανθείτε κόπωση των πνευλικών μυών. Αυτό δεν είναι πρόβλημα, και είναι σημάδι ότι ασκείστε σωστά. Εάν η κόπωση είναι τόσο μεγάλη που οι μύες δύσκολα μπορούν να ενεργοποιηθούν πλέον, μην υπερβάλετε και σταματήστε την άσκηση.
- **Ποτέ μην ασκείστε αν πονάτε ή μην προκαλείτε σκόπιμα πόνο μέσω της άσκησης. Ο πόνος δεν είναι ένδειξη σωστής άσκησης. Αυτό που μπορεί να νιώσετε, ωστόσο, είναι ένα ευχάριστο τράβηγμα από το τέντωμα ή την ενεργοποίηση των μυών.**
- Σε περίπτωση σημαντικής και δυσανάλογης αίσθησης πίεσης και έντασης στο κάτω μέρος της κοιλιάς, διακόψτε ή σταματήστε αμέσως την άσκηση.
- Το μπαλόνι δεν πρέπει ποτέ να γλιστράει πολύ γρήγορα από τον κόλπο, γι' αυτό κρατήστε το από τον πλαστικό λαιμό. Ένα γρήγορο γλιστρήμα υποδηλώνει απώλεια ελέγχου και μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό.
- Ποτέ μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να στρώξει το φουσκωμένο μπαλόνι απευθείας έξω από τον κόλπο κατά τη διάρκεια της άσκησης. Συνιστούμε να το ξεφουσκώνετε πάντα με τη βαλβίδα στο ελάχιστο μέγεθος πριν το αφαιρέσετε. Εισπνέοντας χαλαρώστε τους μύες του πνευλικού εδάφους, πιάστε το μπαλόνι από τον πλαστικό λαιμό και τραβήξτε το από την πύελο τραβώντας σιγά σιγά ή σύρτε το προς τα έξω, ώστε να βγει μόνο του.
- Εάν έχετε αποφασίσει να χρησιμοποιήσετε το Aniball INCO μετά τον τοκετό, έχετε υπόψη σας ότι μπορείτε να ασκηθείτε μόνο μετά το πρώτο εξάμηνο και την επούλωση ενδεχόμενων τραυματισμών κατά τη γέννα.
- Μάθετε να ελέγχετε τους μύες του πνευλικού εδάφους σας και κατά τη διάρκεια της ημέρας, εκτός των ασκήσεων με μπαλόνι. Πριν βήξετε ή φταρνιστείτε, φανταστείτε ότι κρατάτε ξανά το μπαλόνι και το εμποδίζετε να γλιστρήσει έξω από τον κόλπο. Αυτή η ενεργοποίηση θα σας βοηθήσει να ελέγξετε τη διαρροή ούρων σε μια αγχωτική κατάσταση. Ποτέ μην «ενισχύετε» το πνευλικό έδαφος διακόπτοντας την ούρηση! Αυτή η κακή πρακτική αυξάνει τον κίνδυνο ουρολοίμωξης και μπορεί να διαταράξει το αντανακλαστικό της ούρησης, και να συμβάλει στην ακράτεια!

Για οποιαδήποτε απορία, πρόβλημα ή πρόταση, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο: hello@myaniball.com. Είμαστε πάντα εδώ για εσάς και θα χαρούμε να σας βοηθήσουμε.





4. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Ιδανικά, η άσκηση θα πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον μία φορά την ημέρα για 5-15 λεπτά. Όλες οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται ήρεμα, αργά και όσο το δυνατόν ακριβέστερα σύμφωνα με αυτές τις οδηγίες. Ασκήστε τους μύες του πευλικού εδάφους με άδεια ουροδόχο κύστη.

1. Θέση σώματος κατά την άσκηση

Στην αρχή της άσκησης, ξαπλώστε ανάσκελα, λυγίστε τα γόνατά σας και ακουμπήστε τα πόδια σας στο έδαφος. Τοποθετήστε τα πόδια σας στο πλάτος των γοφών. Αν αισθάνεστε ότι το κεφάλι σας έχει κλίση, τοποθετήστε ένα λεπτό μαξιλάρι ή μερικές διπλωμένες πετσέτες κάτω από το κεφάλι σας έτσι ώστε η αυχενική μοίρα να είναι ίσια. Η πλάτη σας θα πρέπει να βρίσκεται άνετα στο στρώμα χωρίς την αίσθηση ισχυρής κύρτωσης ή κυρτώματος των γοφών. Μπορείτε να τοποθετήσετε τα χέρια σας χαλαρά κατά μήκος του σώματός σας ή άνετα στο κάτω μέρος της κοιλιάς σας.

2. Εισαγωγή του μπαλονιού

Χαλαρώστε και πάρτε το χρόνο σας πριν από την εισαγωγή του μπαλονιού. Ο κόλπος μπορεί να είναι ξηρός και ευαίσθητος, γι' αυτό το λόγο, για ευκολότερη εισαγωγή συνιστούμε να υγραίνετε το μπαλόνι περιμετρικά με ένα κατάλληλο λιπαντικό βλ. Προφυλάξεις ασφαλείας. Μπορείτε να αφήσετε το μπαλόνι ξεφουσκωτο ή να το φουσκώσετε ελαφρά με 1-2 πατήματα της αντλίας. Στη συνέχεια, πιάστε το μπαλόνι από τον πλαστικό λαϊμό και τοποθετήστε το στον κόλπο. Εάν έχετε εισαγάγει το μπαλόνι φουσκωμένο και τώρα αισθάνεστε δυσάρεστη πίεση στο εσωτερικό του κόλπου, μπορείτε να μειώσετε το μέγεθός του χρησιμοποιώντας τη βαλβίδα στο άκρο της αντλίας. Εάν έχετε τοποθετήσει το μπαλόνι και δεν αισθάνεστε την ελαφριά αντίστασή του, τότε σας προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε την αντλία για να το φουσκώσετε σε μέγεθος που να είναι άνετο για εσάς και ταυτόχρονα να αισθάνεστε μια ελαφριά αντίσταση του στα τοιχώματα του κόλπου. Μόλις πετύχετε τη βέλτιστη αίσθηση χωρίς δυσάρεστη πίεση ή πόνο και ταυτόχρονα να νιώθετε την ελαφριά αντίσταση του μπαλονιού, μπορείτε να ξεκινήσετε την άσκηση. Κάντε τις ασκήσεις που περιγράφονται παρακάτω ήρεμα και με σεβασμό προς το σώμα σας.

Σε περίπτωση που κουραστείτε ή ζαλιστείτε, κάντε ένα διάλειμμα ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή σταματήστε την εξάσκηση σας για την ημέρα. Δεν πρέπει να αισθάνεστε πόνο κατά τη διάρκεια της άσκησης.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

135





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

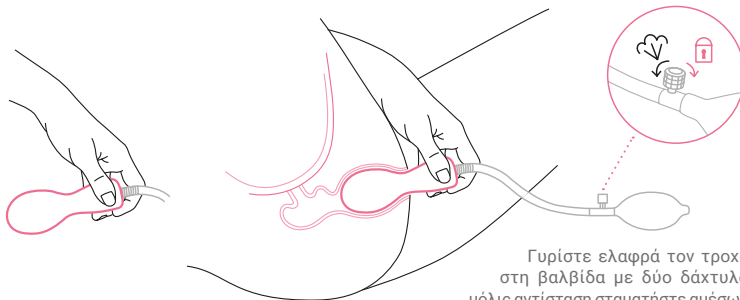
SI

HU

PL

SK

CZ



Γυρίστε ελαφρά τον τροχό στη βαλβίδα με δύο δάχτυλα, μόλις αντίσταση σταματήστε αμέσως την περιστροφή, μη σφίγγετε υπερβολικά, η βαλβίδα είναι ευαίσθητη και σφικτή.

3. Ασκήσεις αναπνοής

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, θα μάθετε να ενεργοποιείτε και να χαλαρώνετε τους μύες του πυελικού εδάφους με τη βοήθεια της αναπνοής σας. Αρχικά, επιβραδύνετε ελαφρώς την αναπνοή σας και αισθανθείτε τις επιμέρους εισπνοές και εκπνοές.

Τώρα, με την εισπνοή σας, φανταστείτε την αναπνοή σας να ρέει μέσα από το στήθος σας και να κατεβαίνει στην κοιλιά και το κάτω μέρος της κοιλιάς σας. Φανταστείτε ότι θέλετε να οδηγήσετε τον αέρα που εισπνέετε στους μύες του πυελικού εδάφους ή στο σημείο όπου αισθάνεστε το μπαλόνι. Εάν οι παλάμες σας είναι τοποθετημένες στο κάτω μέρος της κοιλιάς σας ή στη βουβωνική χώρα, μπορείτε να νιώσετε τον αυξανόμενο εσωτερικό όγκο σε αυτή την περιοχή, ο οποίος στοχεύει να σπρώξει απαλά το μπαλόνι προς τα έξω.

Κατά τη διάρκεια της εισπνοής, διδάξτε τους μύες του πυελικού σας εδάφους να χαλαρώνουν συνειδητά, ώστε να μπορείτε να αισθανθείτε καθαρά το μπαλόνι να κινείται προς τα κάτω υπό ήπια πίεση, σαν να κατευθύνεται προς τα έξω από τον κόλπο. Ωστόσο, οι μύες δεν πρέπει να χαλαρώσουν τόσο πολύ ώστε το μπαλόνι να αναγκαστεί να βγει εντελώς από τον κόλπο (δηλαδή πρόκειται για μια συνειδητή και ελεγχόμενη απελευθέρωση).

Με κάθε εκπνοή, μάθετε να πιάνετε σφικτά το μπαλόνι και να το μετακινείτε προς τα πάνω στον κόλπο (σε αυτή την περίπτωση, πρόκειται για μια συνειδητή ενεργοποίηση των μυών της πύελου). Ταυτόχρονα, ο εσωτερικός όγκος του κοιλιακού περιβάλλοντος, που σχηματίζεται από την προηγούμενη αναπνοή, μπορεί





να συρρικνωθεί. Είναι πολύ χρήσιμο να οπτικοποιήσετε ότι το μπαλόνι συγκρατείται από τα τοιχώματα του κόλπου και όχι από τους εξωτερικούς σφιγκτήρες της ουρήθρας ή του πρωκτού. Αν είναι δυνατόν, μην σφίγγετε τους γλουτούς σας καθώς προσπαθείτε να αγκαλιάσετε το μπαλόνι και μην τραβάτε τον αφαλό σας προς τα μέσα. Κρατήστε την κοιλιακή περιοχή χαλαρή κατά την εκπονή χωρίς να σφίγγετε (μάθετε να εργάζεστε μόνο με τους μύες της πύελου).

Μετά την εκπονή, συνεχίστε και πάλι εισπνέοντας με συνειδητή μυϊκή απελευθέρωση και χαλάρωση της συμπίεσης του μπαλονιού όπως στην προηγούμενη άσκηση. Έτσι, σύμφωνα με τον φυσικό κύκλο της αναπνοής σας, εναλλάσσετε την εισπνοή (χαλαρώνοντας τη συμπίεση και μετακινώντας πολύ απαλά το μπαλόνι προς τα κάτω) με την εκπονή (συμπιέζοντας ενεργά το μπαλόνι και μετακινώντας το ελαφρά προς τα πάνω). Η διάρκεια αυτής της άσκησης εξαρτάται από τη συγκέντρωσή σας και το βαθμό κόπωσης των μυών σας. Στην αρχή, δοκιμάστε κάθε κύκλο εισπνοής και εκπονής επαναλάβετε τουλάχιστον 5 φορές, μπορείτε σταδιακά να φτάσετε μέχρι και 10 επαναλήψεις.

4. Επέκταση του χρόνου πίεσης

Με αυτή την άσκηση θα αυξήσετε τη δύναμη και την αντοχή των πυελικών μυών σας.

Εξασκηθείτε όπως στην προηγούμενη περιγραφή (βλ. Ασκήσεις αναπνοής), αλλά στη φάση ενεργοποίησης (ήσυμπίεση του μπαλονιού), παρατείνετε συνειδητά τη φάση ενεργοποίησης έτσι ώστε η συμπίεση του μπαλονιού να διατηρείται συνεχώς τουλάχιστον για τη διάρκεια της για 10 δευτερόλεπτα (μετρήστε τον εαυτό σας μέχρι το δέκα). Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου συμπίεσης, μπορείτε είτε να εκπνεύσετε συνεχώς και παρατεταμένα, είτε να εισπνεύσετε και να εκπνεύσετε ξανά κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου (αλλά κατά προτίμηση χωρίς να χάσετε την πίεση στο μπαλόνι). Επαναλάβετε ολόκληρο αυτόν τον κύκλο συνεχούς ενεργοποίησης 5-10 φορές

5. Αντίσταση στην αυξημένη πίεση

Στόχος αυτής της άσκησης είναι η διαχείριση καταστάσεων υπερβολικής κοιλιακής πίεσης, που μπορεί να είναι η αιτία για την ανεπιθύμητη χαλάρωση του πυελικού εδάφους ή την ανεπιθύμητη διαρροή ούρων.

Ξαπλώστε όπως στις προηγούμενες ασκήσεις. Εισπνέοντας, οδηγήστε την αναπνοή σας πίσω στην κάτω κοιλιακή χώρα και τη βουβωνική χώρα για να αυξήσετε τον όγκο σε αυτή την περιοχή. Τώρα προσπαθήστε να πιέσετε το μπαλόνι ήδη κατά την

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

εισπνοή. Καθώς εκπνέετε, προσπαθήστε να μην χάσετε τον όγκο που κερδίζατε και κρατήστε συνειδητά το μπαλόνι συμπιεσμένο χρησιμοποιώντας τους μυς της πυέλου σας. Επαναλάβετε 5–10 φορές.

DE

FR

Στο επόμενο μέρος αυτής της άσκησης, προσπαθήστε να βήξετε μαζί με την εκπνοή, χωρίς να αφήσετε το μπαλόνι να γλιστρήσει προς τα κάτω ή ακόμα και εντελώς έξω από τον κόλπο. Επαναλάβετε 3–5 φορές.

IT

ES

6. Χαλάρωση

PT

NL

Στη συνέχεια έρχεται το αγαπημένο και χαλαρωτικό κομμάτι της προπόνησής σας, το αφιερωμένο στη χαλάρωση και τη ξεκούραση των μυών της πυέλου μετά την προηγούμενη καταπόνησή τους. Για αυτήν την άσκηση, μπορείτε πρώτα να ξεφουσκώσετε το μπαλόνι και να το αφαιρέσετε προσεκτικά από τον κόλπο (δείτε Αφαίρεση του μπαλονιού). Αν θέλετε να αφήσετε το μπαλόνι μέσα στον κόλπο για αυτή την άσκηση, δεν υπάρχει πρόβλημα. Με το μπαλόνι στη θέση του, θα νιώσετε τους πυελικούς μύες να χαλαρώνουν καλύτερα, αλλά μην αφήσετε το φουσκωμένο μπαλόνι να βγει απευθείας από τον κόλπο κατά τη διάρκεια της άσκησης. Πρέπει να αφαιρέσετε το μπαλόνι ή να το αφήσετε να γλιστρήσει ελεύθερα, πάντα μόνο ξεφουσκωτο!

FI

SE

DK

RO

BG

GR

Μείνετε ανάσκελα, τραβήξτε τα γόνατά σας προς τον κορμό σας με τα χέρια σας, έτσι ώστε τα πέλματά σας να ακουμπήσουν στο έδαφος και να βρίσκεστε σε θέση “κουλουριάσματος”. Αφήστε το κεφάλι σας να ξαπλώσει ελεύθερα σε ένα λεπτό μαξιλάρι ή μια διπλωμένη πετσέτα. Τώρα εστιάστε την προσοχή σας στη φάση της εισπνοής, φανταστείτε ότι ολόκληρη η περιοχή του πυελικού σας εδάφους διαστέλλεται και απλώνεται προς όλες τις κατευθύνσεις σαν ένα λουλούδι που ξεδιπλώνεται. Με κάθε εκπνοή, μην πιέζετε πια το μπαλόνι και απλώς χαλαρώστε. Η εκ νέου εισπνοή ξεδιπλώνει το πυελικό σας έδαφος σαν ένα λουλούδι χωρίς σημάδια υποχώρησης χωρίς έντονη προσπάθεια. Οι ασκήσεις χαλάρωσης πρέπει να είναι αρκετά μακριές για να δώσετε χρόνο στους μύες

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

να χαλαρώσουν. Για αυτό, επαναλάβετε ολόκληρο τον κύκλο της εισπνοής και της εκπνοής 15–30 φορές.

7. Αφαίρεση του μπαλονιού

ΒΠριν αφαιρέσετε το μπαλόνι από τον κόλπο, συνιστούμε να το ξεφουσκώσετε στο ελάχιστο μέγεθος χρησιμοποιώντας τη βαλβίδα. Εισπνεύστε, χαλαρώστε τους μύες του πυελικού εδάφους, πιάστε το μπαλόνι από τον πλαστικό λαιμό και τραβήξτε το





αργά έξω από τον κόλπο ή μετακινήστε το προς τα έξω, ώστε να γλιστρήσει μόνο του. Στη συνέχεια, προχωρείστε στο πλύσιμο του μπαλονιού, βλ Προφυλάξεις ασφαλείας.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση: www.myaniball.com

Διάρκεια ζωής: αναγράφεται στην ετικέτα του ιατροτεχνολογικού προϊόντος και στη συσκευασία του. Καθαρίστε και απολυμάνετε σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης πριν το πετάξετε!

Ημερομηνία τελευταίας τροποποίησης: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Česká republika

ΑΦΜ: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com



Προσοχή



Συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης



Κατασκευαστής



Κωδικός παρτίδας



Για έναν ασθενή – πολλαπλών χρήσεων



Ημερομηνία λήξης



Κρατήστε το στεγνό



Κρατήστε το μακριά από το ηλιακό φως



ΙΑτρική συσκευή

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





Upute za korištenje
medicinskog proizvoda
Aniball INCO

1. NAMJENA

Aniball INCO je medicinski proizvod namijenjen prevenciji i liječenju stres urinarne inkontinencije.

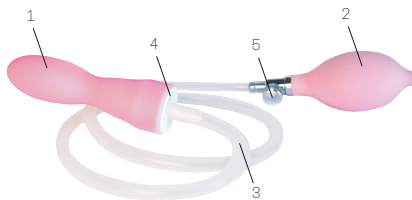
Svojstva

Aniball INCO je medicinski uređaj (u daljnjem tekstu i «balon») za trening svjesne relaksacije (opuštanja) i aktivacije (kontrakcije) mišića dna zdjelice odrasle žene.

Balon pomaže otkriti dno zdjelice i saznati kako s njime učinkovito raditi u kontekstu daha. Koristi se za treniranje pravilne funkcije (aktivacije/opuštanja) mišića dna zdjelice za prevenciju i liječenje stres inkontinencije. Balon umetnut u vaginu udobno je napuhan uz pomoć ručne pumpe do željene veličine udobnosti. Zahvaljujući promjenjivom obliku i veličini, optimalno se prilagođava individualnoj anatomiji svake žene. Ovakvo uvedeni balon ne smije uzrokovati bol ili druge neugodne osjete. Ako se pritisak balona percipira kao neugodan ili bolan, može se smanjiti u bilo kojem trenutku uključivanjem zračnog ventila na tijelu pumpe. Međutim, lagani pritisak na balon je poželjan kako bi se uočio njegov položaj i otpor tijekom vježbanja. Aktiviranjem i opuštanjem mišića dna zdjelice dolazi do blagog kretanja balona unutar vagine (prema unutra i prema van), pružajući vrlo važnu povratnu informaciju o kvaliteti rada mišića dna zdjelice.

Sastoji se od:

1. Silikonskog balona na napuhavanje
2. Mehaničke pumpe
3. Cijevi
4. Reduktora spojnice
5. Dvosmjernog ventila



Pažljivo pročitajte sljedeće upute!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 2. KONTRAINDIKACIJE

DE

Upotreba balona Aniball INCO ograničena je zdravstvenim stanjem žene. Posavjetujte se s liječnikom, fizioterapeutom ili primaljom kako biste procijenili prikladnost vježbanja i razmotrili kontraindikacije.

FR

IT

Nemojte koristiti Aniball INCO u slučaju:

ES

- trudnoće

PT

- bilo kojeg vaginitisa (infektivnog ili neinfektivnog)

NL

- bilo kakvog vaginalnog krvarenja

FI

- pojava kondiloma ili drugih infektivnih patologija u vagini ili na području vaginalnog ulaza

SE

- vaginalne ozljede

DK

- bilo kojeg cistitisa

RO

- prolapsa maternice

BG

- genitalnog herpesa

GR

- prekancerozne i kancerozne patologije cerviksa, vagine ili vanjskih genitalija

HR

- šest tjedana nakon poroda i u prvih šest tjedana nakon ginekoloških zahvata i operacija (uključujući lasersko liječenje genitalija)

SI

Budite posebno oprezni i vježbajte uz savjetovanje s liječnikom u sljedećim slučajevima:

HU

- prisutnost proširenih vena u vagini i vanjskim genitalijama

PL

- smanjena osjetljivost vagine i vanjskih genitalija (neurološke bolesti, uzimanje analgetika, zlouporaba alkohola i droga)

SK

- nakon prekomjerno liječenog vaginitisa (kratkotrajna krhkost vagine ostaje)

CZ

- nakon vaginalnog kirurškog zahvata (ožiljci mogu negativno utjecati na vaginalnu elastičnost)

- lichen sclerosus vanjskih genitalija (kronična kožna bolest)

- tumor u području zdjelice

Svaki ozbiljan incident koji se dogodio u vezi s Aniball INCO treba prijaviti proizvođaču i nadležnom tijelu države članice u kojoj korisnik ima prebivalište.



3. MJERE OPREZA PRI UPORABI

- Prije prve i nakon svake sljedeće uporabe temeljito operite silikonski balon neutralnim pH sapunom bez ulja, po mogućnosti u vodenoj kupelji 1–2 minute (temperatura vode min. 40°C) i isperite pod tekućom vodom. Nakon toga preporučujemo dezinfekciju balona proizvodom koji je prikladan za silikon. Prilikom dezinfekcije balona slijedite upute proizvođača. Ili prokuhajte balon u kipućoj vodi najmanje 5 minuta. Ostavite da se osuši na čistoj i glatkoj površini. Zatim možete staviti balon na plastični reduktor. Balon se prilično čvrsto prijanja na redukciju, ali se može ukloniti iz redukcije u bilo kojem trenutku i ponovno umetnuti.



- Nakon svake uporabe balon se mora temeljito oprati pH neutralnim sapunom bez ulja, isprati pod toplom tekućom vodom, dezinficirati odgovarajućim proizvodom i pohraniti u (originalnu) vrećicu.
- Ako je pauza između vježbi dulja od 5 dana, preporučuje se oprati i dezinficirati ili ponovno prokuhati balon prije sljedeće uporabe.
- Ako sumnjate u odabir odgovarajućeg sapuna i sredstva za dezinfekciju, posjetite našu internetsku stranicu: www.myaniball.com
- Prije umetanja balona u rodnicu potrebno je provjeriti njegovu cjelovitost i ispravnost napuhavanjem pumpicom na cca 20 pritisaka. **Izvršite ovu provjeru prije svake uporabe! Nikada ne koristite alat ako postoje bilo kakva oštećenja ili znakovi propadanja materijala!**
- Za ugodno i sigurno umetanje balona preporučujemo vlaženje površine balona, **isključivo lubrikantima na bazi vode namijenjenim za unutarnju uporabu (kontakt sa sluznicom). Nemojte koristiti proizvode ili kondome koji sadrže ulja!** U slučaju upotrebe ulja ili uljnih lubrikanta može doći do oštećenja silikona i pucanja balona. Takva šteta neće se smatrati greškom proizvoda u slučaju reklamacije.
- Ako prije vježbanja mišića dna zdjelice radite bilo kakvu masažu perineuma, **koristite samo lubrikantni gel na bazi vode, a ne ulje za masažu.**
- Prilikom ispiranja balona, pumpa s ventilom ne smije se smočiti, može se oštetiti.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

- Ostavite balon da se dobro osuši nakon svakog pranja.

DE

- Uređaj čuvajte odvojeno u originalnoj vrećici na suhom mjestu i nemojte ga izlagati toplini i sunčevoj svjetlosti!

FR

- Izbjegavajte kontakt uređaja s oštrim predmetima.

IT

- Ne koristiti u vodi.

ES

- Uređaj se mora čuvati izvan dohvata djece.

PT

- **Iz sigurnosnih i higijenskih razloga uređaj je namijenjen samo jednoj osobi!**

NL

Preporuke za korištenje Aniball INCO

- Kako biste učinkovito koristili kupljeni alat i mogli procijeniti rezultate svog truda, važno je redovito vježbanje i određena upornost. **Redovitim treningom** (tj. 5–15 min svaki dan) tegobe se ublaže unutar otprilike 3 mjeseca.

FI

- **Nikada ne zadržavajte dah tijekom vježbanja! Osim trenutka kašljanja tijekom treninga otpora povećanog tlaka.**

SE

DK

- Tijekom vježbanja česta je pogreška **uvlačiti pupak** prema unutra u trbuh ili **povlačiti glutealne** mišiće prema sebi. Takvi neprikladni zamjenski pokreti sprječavaju stvarnu duboku aktivaciju mišića zdjelice.

RO

BG

- Ponekad možete osjetiti umor u mišićima zdjelice. To je u redu i to je signal da pravilno vježbate. Ako je umor toliko velik da je gotovo nemoguće aktivirati mišiće, nemojte se naprezati i završiti vježbu.

GR

HR

- **Nikada nemojte vježbati kroz bol ili namjerno izazivati bol vježbanjem. Bol nije znak pravilnog vježbanja. Međutim, ono što možete osjetiti je ugodno povlačenje od istežanja ili aktivacije mišića.**

SI

HU

- **Ako postoji značajan i nerazmjern osjećaj pritiska i napetosti u donjem dijelu trbuha, prekinite ili zaustavite vježbu.**

PL

- **Balon nikada ne smije prebrzo iskliznuti iz vagine, pa ga je bolje držati za plastični vrat. Brzo klizanje ukazuje na gubitak kontrole i može dovesti do ozljeda.**

SK

CZ

- **Nikada nemojte dopustiti da se umetnuti i istodobno napuhani balon gurne izravno iz vagine tijekom vježbanja. Prije nego što ga uklonite, preporučujemo da ga uvijek ispušete s ventilom na minimalnu veličinu. Opustite mišiće dna zdjelice zajedno s dahom, balon uhvatite za plastični vrat i polako ga izvucite iz rodnice ili ga pomaknite prema van da sam isklizne van.**

- **Ako ste odlučili koristiti Aniball INCO nakon poroda, imajte na umu da možete vježbati najranije nakon šest tjedana i zacjeljivanja bilo kakvih porođajnih ozljeda.**





- Naučite kontrolirati mišiće dna zdjelice i tijekom dana, mimo vježbanja balonom. Prije kašljanja ili kihanja zamislite da ponovno držite balon i sprječavate ga da isklizne iz vagine. Ova aktivacija pomoći će vam regulirati istjecanje urina u stresnoj situaciji. **Nikada ne "jačajte" dno zdjelice prekidanjem mokrenja! Ovaj loš postupak povećava rizik od infekcije mokraćnog sustava i može oslabiti refleks mokrenja, što pridonosi inkontinenciji!**

Ako imate bilo kakvih pitanja, problema ili prijedloga, slobodno nam se obratite na hello@myaniball.com. Uvijek smo tu za vas i rado ćemo vam pomoći.

4. IZVOĐENJE VJEŽBI

U idealnom slučaju, vježba bi trebalo izvoditi najmanje jednom dnevno u trajanju od 5—15 minuta. Sve vježbe treba izvoditi smireno, polako i što je točnije moguće u skladu s ovom uputom. Vježbajte mišiće dna zdjelice praznog mjehura.

1. Položaj tijela tijekom vježbanja

Na početku vježbe ležite na leđima, savijte koljena i stavite noge na tlo. Postavite stopala otprilike u širinu kukova. Ako osjećate da vam je glava nagnuta, poduprite je tankim jastukom ili ručnikom nekoliko puta presavijenim tako da vratna kralježnica bude ispravljena bez naginjanja glave. Vaša leđa trebaju udobno ležati na prostirci bez osjećaja jakog savijanja ili pogrbljenosti kukova. Ruke možete ostaviti slobodne uz tijelo ili ih udobno postaviti na područje donjeg dijela trbuha.

2. Umetanje balona

Prije umetanja balona, opustite se i ne žurite. Vagina može biti suha i osjetljiva, stoga za lakše umetanje preporučujemo navlažiti balon po obodu odgovarajućim lubrikantom (vidi Mjere opreza). Balon možete ostaviti ispuhan ili ga lagano napuhati s 1–2 pritiska na pumpicu. Zatim uhvatite balon za plastični vrat i umetnite u vaginu. Ako ste balon umetnuli napuhan i sada osjećate neugodan pritisak u vagini, možete smanjiti balon na ugodnu veličinu s pomoću ventila na kraju pumpe. Ako ste umetnuli balon i nema blagog otpora, preporučujemo da balon napužete pumpom do veličine koja vam odgovara, a istodobno možete osjetiti blagi otpor balona prema stijenkama vagine. Čim postignete optimalan osjećaj bez neugodnog pritiska i boli, a pritom osjetite lagani otpor balona, možete krenuti s vježbanjem. Smireno i s poštovanjem prema vlastitom tijelu vježbajte dolje opisane vježbe.

Ako ste umorni ili vam se vrti, odmorite se u bilo kojem trenutku tijekom vježbe ili završite treninge za danas. Ne smijete osjećati bol tijekom bilo koje vježbe.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

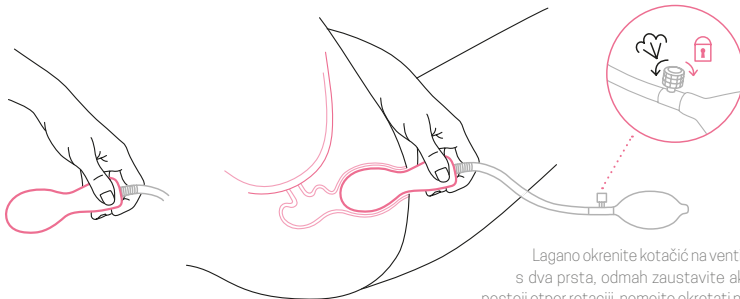
SI

HU

PL

SK

CZ



Lagano okrenite kotačić na ventilu s dva prsta, odmah zaustavite ako postoji otpor rotaciji, nemojte okretati niti zatezati, ventil je osjetljiv i čvrst.

3. Vježbe disanja

U ovoj vježbi naučit ćete aktivirati i opustiti mišiće dna zdjelice u kombinaciji s disanjem. Prvo lagano usporite disanje i osjetite pojedinačne udisaje i izdisaje.

Sada, s **udisajem**, zamislite da vam dah teče kroz prsa dalje u trbuh i donji dio trbuha. Zamislite da želite dovesti zrak koji udišete do mišića dna zdjelice ili do mjesta gdje osjećate umetnuti balon. Ako dlanove položite na donji dio trbuha ili u prepone, osjetite povećanje unutarnjeg volumena u tom području, što ima za cilj lagano izbacivanje balona.

Tijekom udisaja naučite mišiće dna zdjelice da se svjesno opuštaju kako biste jasno osjetili kako se balon pod utjecajem blagog pritiska pomiče prema dolje, kao da izlazi iz vagine. Međutim, ne biste trebali toliko opuštati mišiće da se balon potpuno izbacuje iz vagine (to je svjesno i kontrolirano otpuštanje).

Svakim **izdisajem** naučite čvrsto stegnuti balon i pomaknuti ga prema gore unutar vagine (u ovom slučaju to je svjesna aktivacija mišića zdjelice). Istodobno, unutarnji volumen abdominalnog dijela, uzrokovan prethodnim udisajem, može se smanjiti. Vrlo je zgodno vizualizirati da balon drže stijenke vagine, a ne vanjski sfinkteri uretre ili rektuma. Ako je ikako moguće, nemojte zatezati gluteuse dok pokušavate obuhvatiti balon i nemojte povlačiti pupak prema unutra. **Ostavite područje trbuha opušteno tijekom izdisaja bez stiskanja** (naučite raditi samo s mišićima zdjelice).

Nakon izdisaja, nastavite ponovno udisati, svjesno puštajući mišiće i otpuštajući pritisak balona kao u prethodnoj vježbi. Tako, u skladu s vašim prirodnim ciklusom disanja, naizmjenu udahnite (otpuštanje pritiska i vrlo nježno kretanje balona prema dolje) uz izdah (aktivno pritiskanje balona i lagano kretanje prema gore). Duljina ove vježbe ovisi o vašoj





koncentraciji i brzini umora u mišićima. Na početku isprobajte svaki ciklus udisanja i izdisanja ponoviti najmanje 5 puta, postupno možete vježbati do 10 ponavljanja.

4. Produljenje vremena stiskanja

Tijekom ove vježbe povećat ćete snagu i izdržljivost mišića zdjelice.

Vježbajte kao u prethodnom opisu (vidi Vježbe disanja), ali svjesno produžite fazu aktivacije (tj. pritiskanjem balona) tako da balon neprekidno držite pritisnutim najmanje 10 sekundi (brojite do deset). Tijekom tog vremena kompresije možete ili izdisati glatko i dugo ili možete udahnuti i ponovo izdisati tijekom tog vremena (međutim, ako je moguće bez gubitka pritiska na balon). Ponovite cijeli ovaj ciklus kontinuirane aktivacije 5–10 puta.

5. Otpornost na povećani pritisak

Cilj ove vježbe je upravljanje situacijama prekomjernog abdominalnog pritiska, što može biti razlog neželjenog popuštanja dna zdjelice ili neželjenog curenja urina.

Zauzmite ležeći položaj na leđima kao u prethodnim vježbama. Udahnite zrak natrag u područje donjeg trbuha i prepona kako biste povećali volumen u tom području. Sada pokušajte stisnuti balon tijekom udisanja. Uz izdah, pokušajte ne izgubiti stečeni volumen i svjesno držite balon mišićima zdjelice. Ponovite 5–10 puta.

U sljedećem dijelu ove vježbe pokušajte nakašljati s izdisajem ne dopuštajući da balon sklizne prema dolje ili čak potpuno izađe iz vagine. Ponovite 3–5 puta.

6. Opuštanje

Sada dolazi omiljeni i mirni dio vašeg vježbanja posvećen opuštanju i opuštanju mišića zdjelice nakon prethodnog vježbanja. Za ovu vježbu prvo možete ispuhati balon i pažljivo ga ukloniti iz vagine (vidi Uklanjanje balona). Ako želite, balon možete i ostaviti unutar vagine tijekom ove vježbe. S umetnutim balonom bolje ćete osjetiti opuštanje mišića zdjelice, no nemojte se dopustiti da tijekom vježbe umetnuti i ujedno napuhani balon izbacite izravno iz rodnice. Trebali biste ukloniti balon ili ga pustiti da slobodno klizne, uvijek samo ispuhan!

Ležeći na leđima, rukama privucite koljena trupu tako da vam stopala prestanu dodirivati tlo i da budete u položaju „kuglice”. Ostavite glavu da leži na tankom jastuku ili presavijenom ručniku. Sada usmjerite pozornost na fazu udisaja u kojoj zamišljate cijelo područje vašeg dna zdjelice kako se širi u svim smjerovima poput rascvjetanog cvijeta. Sa svakim izdahom prestanite stiskati balon i samo se opustite. Još jedan udah ponovno će razviti vaše dno zdjelice poput cvijeta bez znakova stezanja ili snažnog napora. Vježbe opuštanja trebale bi biti relativno duge kako bi mišićima dali vremena za opuštanje. Stoga ponovite ciklus udisanja i izdisanja 15–30 puta.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

7. Vađenje balona

DE

Prije samog vađenja balona iz vagine, preporučujemo ispuhivanje balona na najmanju veličinu s pomoću ventila. Opustite mišiće dna zdjelice dok udišete, uhvatite balon za plastični vrat i polako ga izvucite iz rodnice ili ga pomaknite prema van tako da sam isklizne van. Zatim nastavite s pranjem balona (vidi **Mjere opreza**).

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Za više informacija posjetite: www.myaniball.com

Rok valjanosti: naveden je na naljepnici medicinskog proizvoda i na njegovoj ambalaži.
Prije odlaganja očistite i dezinficirajte prema uputama za uporabu!

Datum zadnje revizije: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Češka Republika

Matični broj: 01999541

Adresa e-pošte: hello@myaniball.com



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Upozorenje



Pogledajte upute za uporabu



Proizvođač



Broj šarže



Jedan pacijent — višekratna uporaba



Rok trajanja



Čuvajte na suhom mjestu



Zaštite od sunčeve svjetlosti



Medicinski proizvod





Navodilo za uporabo
medicinskega
pripomočka
Aniball INCO

1. PREDVIDENI NAMEN

Aniball INCO je medicinski pripomoček, predviden za preprečevanje in zdravljenje stresne urinske inkontinence.

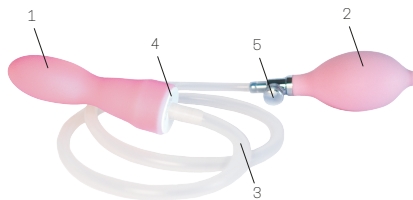
Lastnosti

Aniball INCO je medicinski pripomoček (v nadaljnjem besedilu »balonček«) za treniranje zavestne relaksacije (sproščanja) in aktivacije (krčenja) mišic medeničnega dna odrasle ženske.

Balonček pomaga odkriti medenično dno in ugotoviti, kako z njim učinkovito delati v povezavi z dihanjem. Namenjen je treniranju pravilnega delovanja (aktivacija/relaksacija) mišic medeničnega dna za preprečevanje in zdravljenje stresne inkontinence. V nožnico vstavljen balonček se z ročno tlačilko priročno napihne z zrakom do zelene udobne velikosti. Zaradi spremenljive oblike in velikosti se optimalno prilagaja individualni anatomiji vsake ženske. Tako vstavljen balonček ne sme povzročati bolečin ali drugega nelagodja. Če se vam zdi pritisk balončka neprijeten ali boleč, ga lahko kadarkoli zmanjšate tako, da sprostite zračni ventil na ogrodju tlačilke. Vendar je rahel pritisk balončka zaželen, da bi med vajo zaznali njegov položaj in upor. Z aktiviranjem in sproščanjem mišic medeničnega dna se namreč balonček rahlo pomika znotraj nožnice (navznoter in navzven), kar zagotavlja zelo pomembne povratne informacije o kakovosti mišic medeničnega dna.

Sestavljen je iz:

1. Napihljivega balončka iz silikona
2. Mehanske tlačilke
3. Cevke
4. Povezovalnega redukcijskega nastavka
5. Dvosmernega ventila



Pozorno preberite naslednja navodila!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

2. KONTRAINDIKACIJE

DE

Uporaba balončka Aniball INCO je omejena z zdravstvenim stanjem ženske. Da bi ocenili primernost vaj in upoštevali kontraindikacije, se o uporabi medicinskega pripomočka posvetujte z zdravnikom, fizioterapevtom ali babico.

FR

IT

Pripomočka Aniball INCO ne uporabljajte v primeru:

ES

- nosečnosti,

PT

- kakršnegakoli vnetja nožnice (infekcijskega ali neinfekcijskega),

NL

- kakršnekoli nožnične krvavitve,

FI

- pojava genitalnih bradavic ali druge infekcijske bolezni v nožnici ali predelu nožničnega vhoda,

SE

- poškodbe nožnice,

DK

- kakršnegakoli vnetja mehurja,

RO

- prolapsa maternice,

BG

- genitarnega herpesa,

GR

- predrakavega in rakavega obolenja materničnega vratu, nožnice ali zunanjih spolovil,

HR

Posebna previdnost in vaje po posvetu z zdravnikom so potrebni v naslednjih primerih:

SI

- prisotnost varic v nožnici in na zunanjih spolovilih,

HU

- zmanjšana občutljivost nožnice in zunanjih spolovil (nevrološke bolezni, uporaba protibolečinskih zdravil, zloraba alkohola in drog),

PL

- po zdravljenem vnetju nožnice (kratak čas vztraja krhkost nožnice),

SK

- po operaciji nožnice (brazgotine lahko negativno vplivajo na elastičnost nožnice),

CZ

- lichen sclerosus zunanjih spolovil (kronična kožna bolezen),

- rak v predelu medenice.

O vsakem resnem neželenem dogodku, ki se pojavi v zvezi z Aniball INCO, je treba obvestiti proizvajalca in pristojni organ države članice, v kateri ima uporabnik sedež.



3. VARNOSTNI UKREPI ZA UPORABO

- Pred prvo in po vsaki naslednji uporabi silikonski balonček temeljito pomijte s pH nevtralnimi milom brez olja, po možnosti v vodni kopeli za 1–2 minuti (temperatura vode min. 40 °C) in sperite pod tekočo vodo. Nato priporočamo, da balonček razkužite z izdelkom, ki je primeren za silikon. Pri razkuževanju balončka upoštevajte navodila proizvajalca. Lahko pa balon vsaj 5 minut prekuhavate v vreli vodi. Pustite, da se posuši na čisti in gladki površini. Nato lahko balonček nataknete na plastični redukcijski nastavek. Balonček se na redukcijski nastavek prilaga razmeroma tesno, vendar ga je mogoče kadarkoli sneti in ponovno nataktni.



- Po vsaki uporabi je treba balonček temeljito pomiti s pH nevtralnimi milom brez olja, sprati pod toplo tekočo vodo, razkužiti z ustreznimi sredstvi in shraniti v (originalno) vrečko.
- Če je premer med vajami daljši od 5 dni, je pred naslednjo uporabo priporočljivo balonček ponovno pomiti in razkužiti ali prekuhati.
- V primeru dvoma glede izbire primerne mila in razkužila, obiščite naše spletno mesto: www.myaniball.com
- Pred prvo vstavitvijo balončka v nožnico je treba preveriti njegovo celovitost in pravilno delovanje tako, da ga napihnete s tlačilko na približno 20 stiskov. **Ta pregled izvedite pred vsako uporabo! Nikoli ne uporabljajte pripomočka, ki je poškodovan ali ima znake poslabšanja materiala!**
- Za udobno in varno vstavljanje balončka priporočamo, da površino balončka navlažite, in sicer **izključno z lubrikanti na vodni osnovi, predvidenimi za notranjo uporabo (stik s sluznico). Ne uporabljajte izdelkov ali kondomov z vsebnostjo olj!** V primeru uporabe olj ali lubrikantov na oljni osnovi lahko namreč pride do poškodbe silikona in balonček lahko počí. Take poškodbe se v primeru reklamacije ne bodo obravnavale kot napaka izdelka.
- Če pred treningom mišic medeničnega dna izvajate kakršnokoli masažo presredka, uporabljajte **izključno vlažilni gel na vodni osnovi in ne masažnega olja.**

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

- Pri spiranju balončka se tlačilka z ventilom ne sme zmočiti, saj bi se lahko poškodovala.

DE

- Po vsakem pomivanju pustite balonček, da se dobro posuši.

FR

- Pripomoček shranjujte ločeno v originalni vrečki na suhem mestu in ga ne izpostavljajte žareči toploti ali sončni svetlobi!

IT

- Izogibajte se stiku pripomočka z ostrimi predmeti.

ES

- Ne uporabljajte v vodi.

PT

- Pripomoček je treba hraniti izven dosega otrok.

NL

- **Iz varnostnih in higienskih razlogov je pripomoček predviden samo na način, da ga uporablja ena oseba!**

FI

Priporočila za uporabo pripomočka Aniball INCO

SE

- Da bi lahko učinkovito uporabljali kupljeni pripomoček in ocenili rezultate svojih prizadevanj, je pomembno, da vadite redno in vztrajno. **Z rednim treningom** (tj. vsak dan 5–15 min) se težave zmanjšajo v približno treh mesecih.

DK

- **Med vajami nikoli ne zadržujte diha! Razen trenutka, ko zakašljate pri vaji za odpornost proti povečanemu pritisku.**

RO

- Med vajami je pogosta napaka, da **popек potegnemo** v trebuh ali da **zadnjične mišice potegnemo** skupaj. Taki neprimerni nadomestni vzorci preprečujejo resnično globoko aktivacijo medeničnih mišic.

BG

- Včasih lahko občutite utrujenost medeničnih mišic. To je v redu in vam sporoča, da vadite pravilno. Če je utrujenost tako velika, da mišic skoraj ni več mogoče aktivirati, se ne napačajte preveč in prenehajte z vajo.

GR

HR

SI

- **Nikoli ne vadite z bolečino ali namerno povzročajte bolečine z vajami. Bolečina ni znak pravilne vadbe. Lahko pa občutite prijeten poteg zaradi raztezanja ali aktivacije mišic.**

HU

- **V primeru znatnega in neustreznega občutka pritiska ter napetosti v spodnjem delu trebuha prekinite vajo ali jo zaključite.**

PL

- **Balonček ne sme nikoli prehitro zdrsni iz nožnice, zato ga je najbolje držati za plastični vrat. Hiter zdrs pomeni izgubo nadzora in lahko privede do poškodb.**

SK

- **Nikoli ne dovolite, da bi vstavljen in hkrati napihnen balonček med vajo iztislili neposredno iz nožnice. Priporočamo, da ga pred odstranitvijo vedno izpraznite do najmanjše velikosti.** Ob vdihu sprostite mišice medeničnega dna, primite balonček za plastični vrat in ga počasi izvlecite iz nožnice ali ga potisnite ven tako, da iz nožnice zdrsne sam.

CZ

- Če ste se odločili za uporabo pripomočka Aniball INCO po porodu, imejte v mislih,





da lahko vadite šele po končanem šesttedenskem obdobju po porodu in zaceljenih porodnih poškodbah.

- Naučite se nadzorovati mišice medeničnega dna tudi čez dan izven vaj z balončkom. Pred kašljanjem ali kihanjem si predstavljajte, da ponovno držite balonček in preprečujete, da bi zdrsnil iz nožnice. Ta aktivacija vam bo pomagala uravnati uhajanje urina v stresnih situacijah. **Nikoli ne »krepite« medeničnega dna s prekinitvijo uriniranja! Ta slaba praksa povečuje tveganje za infekcijo sečil in lahko povzroči motnje refleksa praznjenja, kar pripomore k inkontinenci!**

Če imate kakršnakoli vprašanja, težave ali predloge, nam pišite na: hello@myaniball.com. Vedno smo tu za vas in vam z veseljem pomagamo.

4. POSTOPEK VAJE

Idealno naj bi se vaja izvajala enkrat dnevno 5–15 minut. Vse vaje je treba izvesti mirno, počasi in čim bolj natančno glede na to navodilo. Mišice medeničnega dna trenirajte s praznim mehurjem.

1. Položaj telesa pri vaji

Na začetku vaje zavzemite ležeči položaj, pokrčite kolena in stopala postavite na tla. Stopala razmaknite približno na širino vaših bokov. Če se vam zdi, da je vaša glava nagnjena nazaj, si jo podložite s tankim vzglavnikom ali večkrat prepognjeno brisačo, da so vratna vretenca poravnana brez nagiba glave. Vaš hrbet naj udobno leži na podlogi, ne da bi se pri tem močno upogibali ali grbili v ledjih. Roki lahko pustite sproščeni ob telesu ali ju udobno položite na spodnji del trebuha.

2. Vstavitve balončka

Pred vstavitvijo balončka se sprostite in si vzemite čas. Nožnica je lahko suha in občutljiva, zato za lažje vstavljanje priporočamo, da balonček po obodu **navlažite** z ustreznim lubrikantom, več v delu **Varnostni ukrepi**. Balonček lahko pustite izpraznjen ali ga rahlo napihnete z 1–2 stiskoma tlačilke. Nato balonček primite za plastični vrat in ga vstavite v nožnico.

Če ste balonček vstavili napihnen in zdaj v nožnici čutite neprijeten pritisk, lahko z ventilom na koncu tlačilke balonček zmanjšate na udobno velikost. Če ste balonček vstavili in ne čutite njegovega rahlega upora, priporočamo, da balonček s tlačilko napihnete do velikosti, ki je za vas udobna in hkrati čutite rahel upor balončka ob stene nožnice. Ko dosežete opti-

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

malen občutek brez neprijetnega pritiska ali bolečine ter začitite rahel upor balončka, lahko začnete z vajo. Spodaj opisane vaje izvajajte mirno in s spoštovanjem do lastnega telesa. Pritiska i boli, a pritom osjetite lagani otpor balona, možete krenuti s vježbanjem. Smireno i s poštovanjem prema vlastitom tijelu vježbajte dolje opisane vježbe.

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

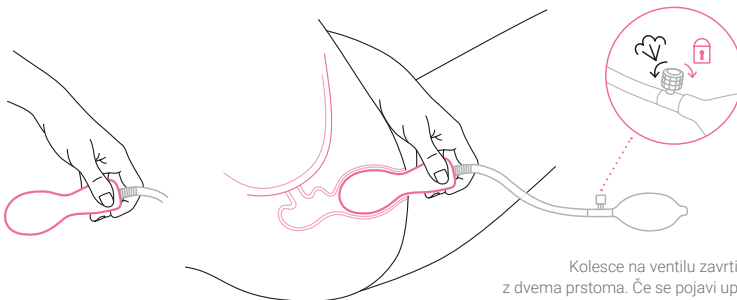
HU

PL

SK

CZ

Če ste utrujeni ali imate vrtoglavico, si med vajo kadarkoli vzemite odmor oziroma vajo za tisti dan zaključite. Med nobeno vajo ne smete čutiti bolečine.



Kolesce na ventilu zavrtite z dvema prstoma. Če se pojavi upor, takoj prenehajte z vrtenjem, ne vrtite ali zategujete preveč, saj je ventil občutljiv in tesni.

3. Dihalna vaja

Pri tej vaji se boste naučili aktivirati in sproščati mišice medeničnega dna v sodelovanju z dihanjem. Najprej svoje dihanje nekoliko upočasnite in zaznavajte posamezne vdihne in izdihe.

Zdaj si skupaj z **vdihom** predstavljajte, kako vaš dih teče skozi prsni koš naprej navzdol v trebuh in spodnji del trebuha. Predstavljajte si, da želite svoj vdihnjeni zrak privedi vse do mišic medeničnega dna ali do mesta, kjer čutite vstavljeni balonček. Če imate dlani položene na spodnji del trebuha ali na dimlje, boste na tem predelu začutili naraščajoč notranji volumen, ki je namenjen nežnemu potiskanju balončka ven.

Med vdihom učite mišice medeničnega dna, da se zavestno sproščajo, da boste jasno čutili, kako se balonček z blagim pritiskom premika navzdol, kot da bi šel ven iz nožnice. Vendar mišic ne smete sprostiti tako močno, da bi se balonček popolnoma iztisnil iz nožnice (to pomeni, da gre za zavestno in nadzorovano spuščanje).

Pri vsakem **izdihu** se učite balonček čvrsto stisniti in ga pomakniti navzgor v nožnico (v tem primeru gre za zavestno aktivacijo medeničnih mišic). Hkrati se lahko notranji volu-





men trebuha, ki je nastal pri predhodnem vdihu, zmanjša. Zelo koristno si je vizualizirati, da balonček stiskajo stene nožnice in ne zunanje zapiralke sečnice ali zadnjika. Če je le malo mogoče, ne krčite zadnjičnih mišic, ko poskušate objeti balonček, in ne vlecite popka v trebuh. **Med izdihom naj bo trebušni predel sproščen brez zategovanja** (naučite se delati le z mišicami svoje medenice).

Po izdihu ponovno vdihnite z zavestnim rahljanjem mišic in sprostite stiskanje balončka kot pri prejšnji vaji. Tako v skladu s svojim naravnim dihalnim ciklom izmenično vdihujte (sprostite stisk in zelo nežno pomaknite balonček navzdol) in izdihujte (aktivni stisk balončka in njegovo rahlo pomikanje navzgor). Dolžina te vaje je odvisna od vaše koncentracije in hitrosti utrujenosti vaših mišic. Na začetku poskusite vsak cikel vdih in izdih ponoviti vsaj petkrat, postopoma lahko vadite do 10 ponovitev.

4. Podaljšanje časa stiska

Pri tej vaji boste povečali moč in vzdržljivost medeničnih mišic.

Vajo izvedite kot v prejšnjem opisu (več v delu Dihalna vaja), vendar fazo aktivacije (ali stisk balončka) zavestno podaljšajte, tako da bo stisk balončka ohranjen neprekinjeno vsaj 10 sekund (sami v miru preštejte do deset). V času tega stiska lahko bodisi neprekinjeno in dolgo izdihujete ali pa v tem času ponovno vdihnete in izdihnete (vendar po možnosti tako, da ne prenehate stiskati balončka). Celoten cikel neprekinjene aktivacije ponovite od 5- do 10-krat.

5. Odpornost na povečan pritisk

Cilj ove vaje je upravljanje situacijama prekomjernog abdominalnog pritiska, što može biti razlog neželjenog popuštanja dna zdjelice ili neželjenog curenja urina.

Zavzemite ležeči položaj na hrbtu kot pri prejšnjih vajah. Z vdihom vodite svoj dih znova v spodnji del trebuha in dimlje, da povečate volumen v tem predelu. Zdaj poskusite balonček stisniti že med vdihom. Med izdihom poskušajte, da pridobljenega volumna ne izgubite in zavestno držite balonček stisnjen z medeničnimi mišicami. Ponovite od 5- do 10-krat.

V naslednjem delu te vaje poskušajte skupaj z izdihom zakašljati, ne da bi balonček zdrsnil niže ali celo popolnoma zdrsnil iz nožnice. Ponovite 3- do 5-krat.

6. Sproščanje

Zdaj sledi priljubljeni in mirni del vašega treninga, namenjen sproščanju in relaksaciji medeničnih mišic po njihovem predhodnem delu. Pri tej vaji lahko balonček najprej izpraznite in ga previdno odstranite iz nožnice (več v delu Odstranitev balončka). Če želite pri tej vaji balonček pustiti v nožnici, to ni narobe. Z vstavljenim balončkom

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

boste bolje čutili, da se medenične mišice sproščajo, vendar ne dovolite, da bi hkrati vstavljen in napihnen balonček med izvajanjem vaje iztisnili neposredno iz nožnice. Balonček morate odstraniti ali pustiti, da prosto zdrsne ven, vedno samo izpraznjen!

Ležite na hrbtu in z rokami potegnite kolena k trupu, tako da se stopala prenehajo dotikati tal in ste v položaju »zvitega klobčiča«. Pustite glavo prosto ležati na tankem vzglavniku ali prepognjeni brisači. Zdaj usmerite svojo pozornost na fazo vdih in si predstavljajte, da se celotno medenično dno povečuje in razteza v vse smeri kot razvijajoči se cvet. Z vsakim izdihom balončka ne stiskajte več in se samo sproščajte. Ponovni vdih bo medenično dno znova razvil kot cvet brez znakov krčenja ali močnega naprežanja. Vaje za sproščanje morajo biti razmeroma dolge, da imajo mišice dovolj časa, da se sprostijo. Zato celoten cikel vdih in izdih ponovite 15- do 30-krat.

7. Odstranitev balončka

Pred samo odstranitvijo balončka iz nožnice priporočamo, da balonček z ventilom izpraznite na najmanjšo velikost. Ob vdihu sprostite mišice medeničnega dna, primite balonček za plastični vrat in ga počasi izvlecite iz nožnice ali ga potisnite ven tako, da iz nožnice zdrsne sam. Nato nadaljujte s pomivanjem balončka, več v delu **Varnostni ukrepi**.



Za več informacij obiščite: www.myaniball.com

Rok uporabnosti: naveden je na etiki medicinskega pripomočka in na njegovi embalaži.

Pred odstranjevanjem ga očistite in razkužite v skladu z navodilom za uporabo!

Datum zadnje revizije: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Češka Republika

Matična številka: 01999541

Elektronski naslov: hello@myaniball.com

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Opozorilo



Poglejte v navodilo za uporabo



Proizvajalec



Številka serije



En pacient — večkratna uporaba



Uporabno do



Hranite na suhem



Zaščitite pred sončno svetlobo



Medicinski pripomoček



Útmutató
az **Aniball INCO**
gyógyászati
segédeszköz
használatához

1. AZ ANIBALL INCO ESZKÖZ RENDELTETÉSE

Az Aniball INCO a stressz vizelet-inkontinencia megelőzésére és kezelésére szolgál.

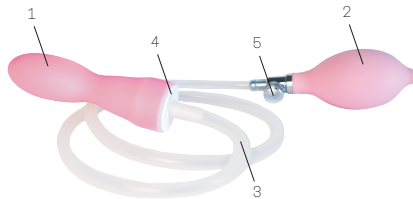
Leírás

Az Aniball INCO egy orvosi eszköz (más néven „léggömb»), felnőtt nők számára, a medencefenék izmainak tudatos relaxációjának (elengedés) és aktiválásának (összehúzás) gyakorlására. A léggömb segít felfedezni a medencefeneket és megmutatja, hogyan lehet vele hatékonyan dolgozni a léggéssel összekapcsolva.

Ballon a medencealapi izmok megfelelő működésének (aktivizálás/relaxáció) elősegítését szolgálja a stressz inkontinencia megelőzése és kezelése során. 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 érzékelje 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.

Az Aniball INCO felépítése:

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



Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

2. ELLENJAVALLATOK AZ ANIBALL INCO HASZNÁLATÁRA

DE

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

FR

IT

Ne használja az Aniball INCÓT az alábbi esetekben:

ES

- terhesség

PT

- bármilyen hüvelyi gyulladás (fertőző vagy nem fertőző)

NL

- bármilyen hüvelyi vérzés

FI

- condyloma vagy bármilyen más fertőző betegség jelenléte a hüvelyben vagy a hüvelybejáratánál

SE

- hüvelyi sérülés

DK

- bármilyen hólyaggyulladás

RO

- méhsüllyedés

BG

- genitális herpesz

GR

- a méhnyak, a hüvely vagy a külső nemi szervek rákmegelőző állapotai vagy daganatos betegségei

HR

- a gyermekágyi időszakban, valamint a nőgyógyászati beavatkozásokat és műtéteket követő hat héten belül (beleértve a genitális lézeres kezeléseket is)

SI

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

HU

- hüvelyi vagy szeméremtáji visszér

PL

- a külső nemi szervek vagy a hüvely csökkent érzékenysége (neurológiai betegség, fájdalomcsillapítók mellékhatása, alkohol- és drogfogyasztás)

SK

- hüvelyi gyulladás kezelését követően (a hüvely továbbra is érzékeny lehet)

CZ

- 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.





3. AZ ANIBALL INCO 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.



- Minden használat után alaposan tisztítsa meg a ballont pH-semleges olajmentes szappannal meleg folyó víz alatt, fertőtlenítsen megfelelő termékkel és tegye vissza az (eredeti) táskába.
- Ha két használat között 5 napnál hosszabb idő telik el, a ballont a fent ismertetett módon tisztítsa meg, forralja fel és fertőtlenítsen.
- Ha nem biztos benne, hogy milyen szappant vagy fertőtlenítőszerrel szabad használnia, látogasson el weboldalunkra: www.myaniball.com
- 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 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 szilikon és a ballon szakadását okozhatják. Felhívjuk figyelmét, hogy garanciaigény esetén az effajta sérülések nem minősülnek termékhibának.
- Ha az Aniball INCO gátizom-gyakorlatai előtt bármilyen gátmasszázst végez, masszázsolaj helyett használjon vízbázisú síkosítót.
- A ballon tisztítása közben ügyeljen arra, hogy a pumpát lehetőleg ne érje víz, mivel az a pumpa meghibásodását okozhatja.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

- Minden tisztítás után hagyja a ballont alaposan megszáradni.
- Az eszközt eredeti csomagolásában, száraz tárolja, és ne tegye ki sugárzó hőnek vagy közvetlen napsugárzásnak!

DE

FR

IT

ES

- 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!**

PT

Javaslatok az Aniball INCO használatához

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

- 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.

• **A gyakorlatok végzése közben ne tartsa vissza a lélegzetét! Kivéve a hasi nyomás kezelésének elsajátításakor végzett köhögő mozdulatok során.**

• A gyakorlatok végzése közben rendszeresen előforduló hiba **a has behúzása és a farizmok befeszítése**. Az így végzett gyakorlatok során nem a gátizomzat dolgozik.

- 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 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.**

- Ha éles, a kelleténél erősebb nyomást vagy feszülést érez az hasi részen, tartson szünetet vagy hagyja abba a gyakorlatot.

• **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.**

• **Ne engedje, hogy a gyakorlatok végzése közben a felfújt 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.**

- **Ha szülés után kezdi el használni az Aniball INCÓT, ne feledje, hogy legkorábban a hetedik hét elején, a szülési sérülések gyógyulását követően kezdheti el a gyakorlatok végzését.**





- 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 megerősítő mozdulatok során ne lépjen fel vizeletcsepegés. **Ne próbálja „erősíteni” gátizmait a vizelés megszakításával! Ez a helytelen művelet növeli a húgyúti fertőzés kockázatát, a vizelési reflex zavarához és inkontinenciához vezethet!**

Esetleges további kérdéseit és javaslatait a hello@myaniball.com e-mail címére várjuk. Segítségyünkre bármikor számíthat.

4. TUDNIVALÓK A GYAKORLATOK ELŐTT

Naponta legalább 5–15 percet szánjon gyakorlásra. A gyakorlatsorokat nyugodtan, lassú tempóban, az utasításokat követve hajtsa 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 sikosítót (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.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

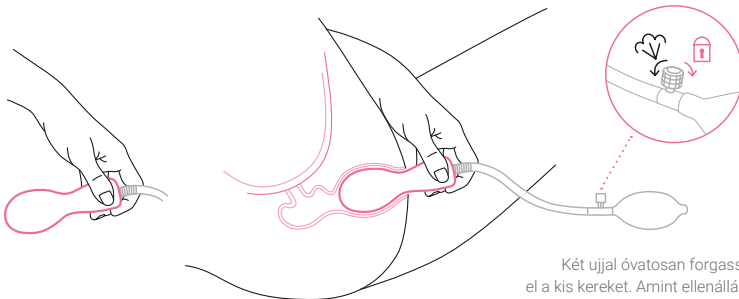
HU

PL

SK

CZ

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.



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

3. Légzőgyakorlatok

Ennek a gyakorlatnak a során megtanulja a lézéssel összehangolva megfeszíteni és elernyesztetni a gátizmokat. Előszöri is lassítsa le a lézését és figyeljen minden egyes ki- és belégzésre.

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

Koncentráljon arra, hogy **belégzéskor** 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).

Kilégzéskor ügyeljen arra, hogy enyhén megszorítsa a ballont, ezzel kissé beljebb tolva az eszközt a vaginába (a gátizmok tudatos összehúzása). Ezzel egy időben az előző belégzés során megemelkedett has térfogata a kilégzés hatására csökken. Képzelje maga elé, hogy a hüvelyfal – és nem a húgycső alsó része vagy a záróizom – gyakorol nyomást a ballontra. A ballon beljebb húzása során koncentráljon arra, hogy farizmai ne feszüljenek meg és a hasát se húzza be. **Kilégzés 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 kilégzési ciklust, majd idővel emelje tízre az ismétlések számát.

4. A ballon megtartása

Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy erősítsük és kitaróbbá 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 hosszán 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 vizeletcsepesség és a medencealapi izomzat nemkívánatos elerjedése 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 belégzés 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 ballonból, majd 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*

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

engedje kicsúszni a felfújtt ballont a hüvelyből. A ballont mindig leeresztve húzza ki vagy csúsztassa ki a hüvelyből!

DE

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 kitarul, 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.

FR

IT

ES

PT

NL

7. A ballon eltávolítása

FI

Eltávolítás előtt nyissa meg a szelepet és engedje ki a levegőt a ballonnól. 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.

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





További információkat az alábbi weboldalon talál: www.myaniball.com

Eltarthatósági idő: a gyógyászati segédeszköz címkéjén és csomagolásán feltüntetve.

Megsemmítés előtt tisztítsa meg és fertőtlenítsa az eszközt a használati utasításnak megfelelően!

Utolsó módosítás dátuma: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Csehország

Azonosító szám: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Vigyázat



Lásd a használati utasítást



Gyártó



Gyártási tételszám



Egyetlen beteg esetében többször újrahasználható



Lejáratú dátum



Szárason tartandó



Napfénytől távol tartandó



Orvostechnikai eszköz





Instrukcja użycia
urządzenia medycznego
Aniball INCO

1. PRZEWIDZIANE ZASTOSOWANIE

Aniball INCO jest wyrobem medycznym przeznaczonym do zapobiegania i leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu.

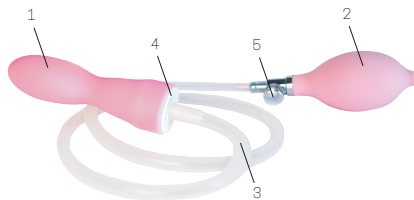
Cechy produktu

Aniball INCO to produkt medyczny (zwany również balonik) do treningu świadomego napinania i rozluźniania mięśni dna miednicy, przeznaczony dla dorosłych kobiet. Balonik pomaga zrozumieć zasadę funkcjonowania dna miednicy i jak efektywnie łączyć pracę mięśni z oddechem.

Balonik stosowany jest do treningu prawidłowego funkcjonowania mięśni dna miednicy (napinanie/rozluźnianie), również jako metoda zapobiegająca oraz pomagająca przy leczeniu inkontynencji stresowej (nietrzymanie moczu). 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 bóleści 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 miednicy.

Produkt Aniball INCO składa się z:

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



Prosimy o uważne zapoznanie się z poniższymi instrukcjami!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

2. PRZECIWSKAZANIA WYKORZYSTANIA

DE

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

FR

IT

Nie należy stosować produktu Aniball INCO w przypadku:

ES

- ciąży

PT

- stanu zapalnego pochwy (o podłożu infekcyjnym lub nieinfekcyjnym)

NL

- krwawienia z pochwy

FI

- wystąpienia kłykcin lub innego patologicznego stanu zakaźnego w pochwie lub w obrębie wejścia do niej

SE

- urazów pochwy

DK

- zapalenia pęcherza moczowego

RO

- wypadnięcia macicy

BG

- opryszczki narządów płciowych

GR

- przednowotworowych i rozrostowych zmian patologicznych w szyjce macicy, pochwie lub zewnętrznych narządach płciowych

HR

- w okresie połogu oraz w ciąży pierwszych sześciu tygodni po zabiegach lub operacjach ginekologicznych (w tym po laseroterapii)

SI

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

HU

- występowanie żyłaków w pochwie i zewnętrznych narządach płciowych

PL

- zmniejszona wrażliwość pochwy lub zewnętrznych narządów płciowych (schorzenie neurologiczne, podawanie leków przeciwbólowych, nadużycie alkoholu oraz narkotyków)

SK

- po leczeniu zapalenia pochwy (w związku z utrzymującym się osłabieniem pochwy)

CZ

- 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.



3. ZALECENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA PRODUKTU

- Przed pierwszym użyciu 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. 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.



- 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.
- Jeśli przerwy między sesjami ćwiczeń przekraczają 5 dni, należy umyć i zdezynfekować lub ponownie przegotować balonik przed następnym użyciem.
- W razie niepewności wobec właściwego wyboru mydła lub dezynfekcji, proszę zajrzeć na stronę internetową: www.myaniball.com
- Przed umieszczeniem balonika w pochwie należy koniecznie sprawdzić stan produktu oraz jego poprawne działanie przez nadmuffanie balonika pompką, tłocząc powietrze około 20 razy. **Produkt należy sprawdzać 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!**
- 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.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

- Jeśli przed ćwiczeniem mięśni dna miednicy za pomocą produktu Aniball INCO stosujesz jakikolwiek masaże miednicy, użyj odpowiedniego środka nawilżającego na bazie wody zamiast olejku do masażu.

DE

FR

- Należy zapobiegać kontaktowi pompki z wodą podczas mycia balonika, ponieważ woda może uniemożliwić jego prawidłowe działanie.

IT

- Po każdym myciu balonik powinien zawsze dokładnie wyschnąć.

ES

- Wskazane jest przechowywanie produktu w oryginalnym opakowaniu, w suchym miejscu, nie wolno wystawiać go na bezpośrednie działanie ciepła oraz promieni słonecznych.

PT

- Należy zapobiegać kontaktowi urządzenia z ostrymi przedmiotami.

NL

- Nie należy używać w wodzie.

FI

- Trzymaj urządzenie poza zasięgiem dzieci.

SE

- **Ze względów higieny oraz bezpieczeństwa urządzenie powinno być użytkowane wyłącznie przez jedną osobę!**

DK

Zalecenia dotyczące użytkowania wyrobu Aniball INCO

RO

- 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.

BG

- **Nigdy nie wstrzymuj oddechu w trakcie ćwiczeń! (Z wyjątkiem zamierzonego kaszlu podczas treningu odporności na ciśnienie).**

GR

- Częstym błędem w trakcie ćwiczeń jest wciąganie **brzucha** lub napinanie **mięśni pośladków**. Jest to niewłaściwe napięcie, które uniemożliwia prawdziwą głęboką aktywację mięśni miednicy.

HR

SI

- Czasami możesz odczuwać zmęczenie mięśni dna miednicy. Jest to całkowicie w porządku i oznacza, że ćwiczysz prawidłowo. Jeśli zmęczenie jest tak duże, że nie możesz zaktywizować mięśni, przerwij ćwiczenie.

HU

PL

- **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.**

SK

- Jeśli czujesz ostry lub nieproporcjonalny nacisk i napięcie w podbrzuszu, zrób sobie przerwę lub zakończ ćwiczenie.

CZ

- **Balonik nigdy nie powinien wysunąć się z pochwy zbyt szybko, dlatego przy wciąganiu należy trzymać go za plastikową szyjkę.** Jeśli balonik wysunie się zbyt szybko, oznacza to utratę kontroli i może prowadzić do urazów.





- 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, wyjąć z pochwy. Możliwe jest również posunięcie balonika tak, aby sam wyslizgnął się na zewnątrz.
- Jeżeli chcesz stosować balonik Aniball INCO po porodzie, pamiętaj, że możesz zacząć ćwiczyć najwcześniej po upływie okresu połogu i zagojeniu się ewentualnych ran poporodowych.
- 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.**

W razie jakichkolwiek pytań, problemów lub sugestii, prosimy o kontakt pod adresem hello@myaniball.com – jesteśmy zawsze gotowi do pomocy.

4. 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 odchyla 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 odpowiedniego**

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

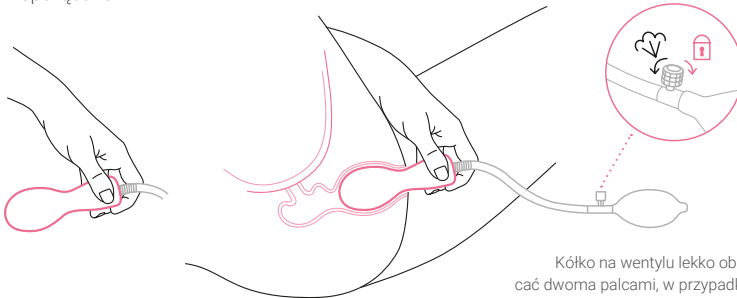
PL

SK

CZ

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 pompki 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.



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

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 kroczka, 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, podobnie 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 ścisnąć balonik, używając mięśni dna miednicy. Wykonaj 5–10 powtórzeń.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

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

DE

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

FR

IT

6. Relaksacja

ES

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!

PT

NL

FI

SE

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 ścisnięcia 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.

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

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 chwyć balonik za plastikową szyjkę i powoli wyciągnij go z pochwy bądź przesun 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**).





Dalsze informacje podane są na stronie internetowej: www.myaniball.com

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

Przed likwidacją wskazane jest oczyszczenie oraz dezynfekcja według instrukcji obsługi.

Data ostatniej aktualizacji: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Republika Czeska

Numer identyfikacyjny: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com



Przeostroga



Zapoznać się z instrukcją obsługi



Producent



Kod partii



Wielokrotne użycie u jednego pacjenta



Data ważności



Chronić przed wilgocią



Chronić przed światłem słonecznym



Wyrób medyczny

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





Návod na používanie
zdravotníckej pomôcky
Aniball INCO

1. ÚČEL URČENIA

Aniball INCO je zdravotnícká pomôcka určená pre prevenciu a liečbu stresovej inkontinencie moču.

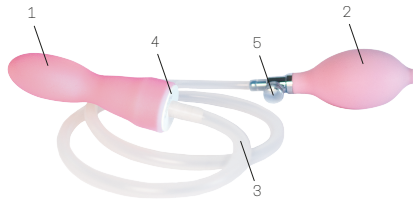
Vlastnosti

Aniball INCO je zdravotnícká pomôcka (ďalej aj ako „balónik“) na tréning vedomej relaxácie (uvoľnenia) a aktivácie (stiahnutia) svalov panvového dna dospelaj ženy. Balónik pomáha objaviť panvové dno a zistiť, ako s ním efektívne pracovať v kontexte s dychom.

Aniball INCO slúži k tréningu správnej funkcie (aktivácie/relaxácie) svalov panvového dna pre prevenciu a liečbu stresovej inkontinencie. Balónik zavedený do pošvy sa pomocou ručnej pumpičky pohodlne nafúkne vzduchom na požadovanú komfortnú veľkosť. Vďaka svojmu premenlivému tvaru a veľkosti sa optimálne prispôbi 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.

Skládá sa z:

1. Nafukovacieho balónika
2. Mechanickej pumpičky
3. Hadičky
4. Spojovacej redukcie
5. Dvojsmerného ventilu



Prosím, pozorne si prečítajte nasledujúce inštrukcie!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 2. KONTRAINDIKÁCIE

DE

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

FR

IT

Aniball INCO nepoužívajte pri:

ES

- tehotenstve

PT

- akomkoľvek zápale pošvy (infekčnom či neinfekčnom)

NL

- akomkoľvek pošvovom krvácaní

FI

- výskyte kondylómov alebo inej infekčnej patológie v pošve alebo v oblasti pošvového vchodu

SE

- poranení pošvy

DK

- akomkoľvek zápale močového mechúra

RO

- prolapse maternice

BG

- genitálnom herpese

GR

- prekancerózach a nádorových patológiách maternicového čapíka, pošvy alebo vonkajšieho genitálu

HR

- šesťnedeľí po pôrode a v prvých šiestich týždňoch po gynekologických zákrokoch operáciách (vrátane laserového ošetrenia genitálu)

SI

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

HU

- prítomnosť varixov v pošve a na vonkajšom genitále

PL

- znížená citlivosť pošvy a vonkajšieho genitálu (neurologické ochorenia, užívanie liekov proti bolesti, abúzus alkoholu a drog)

SK

- po preliečenom zápale pošvy (krátko pretrváva krehkosť pošvy)

CZ

- po operáciách pošvy (jazvy môžu negatívne ovplyvniť pružnosť pošvy)

- lichen sclerosus vonkajšieho genitálu (chronické kožné ochorenie)

- nádorové ochorenie v panvovej oblasti

Akkoľvek závažná nežiaduca 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 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.
- V prípade pochybností nad výberom vhodného mydla a dezinfekcie navštívte náš web: www.myaniball.com
- 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!**
- 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 výrobu.
- Ak pred tréningom svalov panvového dna robíte akúkoľvek masáž hrádze, používajte **pri tom výhradne vhodný lubrikačný gél, nie masážny olej.**

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN

- Pri oplachovaní balónika sa pumpička s ventilom nesmie namočiť, mohlo by dôjsť k jej poškodeniu.

DE

- Po každom umytí nechajte balónik dôkladne uschnúť.

FR

- Pomôcku skladujte samostatne v originálnom obale na suchom mieste a nevystavujte sálavému teplu, slnečnému žiareniu!

IT

- Zabráňte kontaktu pomôcky s ostrými predmetmi.

ES

- Nepoužívajte vo vode.

PT

- Pomôcku je nutné uchovávať mimo dosahu detí.

NL

- **Z bezpečnostných a hygienických dôvodov je pomôcka určená na používanie výhradne jednou osobou!**

FI

Odporúčanie na používanie pomôcky Aniball INCO

SE

- 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.

DK

- **Pri cvičení nikdy nezadržavajte dych (okrem momentu zakašľania pri nácviku odolania zvýšenému tlaku)**

RO

- 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.

GR

- 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 ukončíte

HR

- **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.**

SI

- **Pri výraznom a neprímeranom pociťovaní tlaku a napätia v podbrušku cvičenie prerušte alebo rovno ukončíte.**

HU

- **Balónik by z pošvy nikdy nemal vyklíznuť príliš rýchlo, preto ho radšej pridržiavajte za plastový krčok. Rýchle vyklíznutie naznačuje stratu kontroly a môže tak dôjsť k poraneniu.**

PL

SK

- **Nikdy nedovoľte, aby ste zavedený a súčasne nafúknutý balónik behom cvičenia vypudili priamo von z pošvy. Pred vybraním ho doporučujeme vždy vyfúknuť pomocou ventilu na minimálnu veľkosť. Spolu s nádychom uvoľnite svaly panvového dna, balónik**

CZ

184





chyťte za plastový krčok a pomalým ťahom vytiahnite z pošvy, prípadne ho posuňte smerom von tak, aby samovoľne vyklzol.

- **Pokiaľ ste sa rozhodli používať Aniball INCO po pôrode, majte na zreteli, že cvičiť sa môže najskôr po ukončení šesťonedelia a zahojení prípadných pôrodných poranení.**
- 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 vyklznuť 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.**

V prípade akýchkoľvek otázok, problémov alebo návrhov nás neváhajte kontaktovať na hello@myaniball.com. Vždy sme tu pre vás a radi vám pomôžeme.

4. 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 vyfúknuť alebo ho na 1–2 stlačenia pumpičky ľahko nafúknuť. Potom balónik uchopte za plastové hrdlo a zaveďte do pošvy. Ak ste balónik zaviedli nafúknuť 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, odporúčame pumpičkou dofúknuť balónik

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

185





EN

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.

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

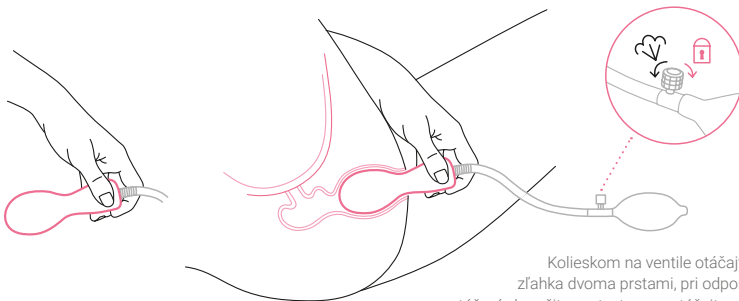
HU

PL

SK

CZ

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.



Koleskom na ventilu otáčajte zľahka dvoma prstami, pri odpore v otáčaní okamžite zastavte, nepretáčajte ani nedoťahujte, ventil je citlivý a tesní.

3. Dychové cvičenia

Pri tomto cvičení sa budete učiť aktivovať a uvoľňovať svaly panvového dna v spolupráci s dychom. Najskôr dych ľahko spomalte a vnímate 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 vdýchnuť vzduch viest až do oblasti svalov panvového dna, čiže do miesta, kde cítite zavedený balónik. Ak máte dlane položené na podbruší či slabinách, 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, nesťahujte 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).

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 nádychnúť a vydýchnuť (podľa možnosti bez toho, aby ste uvoľnili zovretie balónika). Celý cyklus kontinuálnej aktivácie zopakujte 5–10krát.

5. Odolanie zvýšenému tlaku

Cielom 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*

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

lepšie uvoľnenie panvo- vých 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 vyfúknutý!

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ

Zostaňte ležať na chrbte, priiahnite 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 vyfúknúť pomocou ventilu na minimálnu veľkosť. Zároveň s nádychom uvoľníte svaly panvového dna, balónik uchopíte za plastové hrdlo a pomalým ťahom vytiahnete z pošvy, prípadne ho posuňte smerom von tak, aby samovoľne vyklzol. Ďalej pokračujte umytím balónika, pozri **Bezpečnostné opatrenia**.





Ďalšie informácie nájdete na: www.myaniball.com

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

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

Dátum poslednej revízie: 15. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Třeboušsko, Česká republika

IČ: 01999541

Emailová adresa: hello@myaniball.com



EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Upozornenie



Pozri návod na použitie



Výrobca



Kód šarže



Jeden pacient — viacnásobné použitie



Dátum spotreby



Uchovávajte v suchu



Chráňte pred slnečným žiarením



Zdravotnícka pomôcka





Návod
na používání
zdravotnického
prostředku
Aniball INCO

1. URČENÝ ÚČEL

Aniball INCO je zdravotnický prostředek určený pro prevenci a léčbu stresové inkontinence moči.

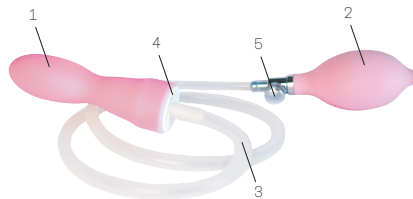
Vlastnosti

Aniball INCO je zdravotnický prostředek (dále také jako „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.

Aniball INCO slouží k tréninku správné funkce (aktivace/relaxace) svalů pánevního dna pro prevenci a léčbu stresové inkontinence. 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.

Skládá se z:

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



Prosím, přečtěte si pozorně následující instrukce!

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



EN 2. KONTRAINDIKACE

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

Aniball INCO nepoužívejte při:

- těhotenství
- jakémkoliv zánětu pochvy (infekčním či neinfekčním)
- jakémkoliv poševním krvácení
- 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)

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

- přítomnost varixů v pochvě a na zevním genitálu
- 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

CZ

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





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 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 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!**
- 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 hrázce, používejte k tomu **výhradně lubrikační gel na vodní bázi, nikoliv masážní olej.**

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

- Při oplachování balonku se pumpička s ventilem nesmí namočit, mohlo by dojít k jejímu poškození.

DE

- Po každém mytí nechte balonek řádně oschnout.

FR

- Pomůcku skladujte samostatně v originální taštičce na suchém místě a nevystavujte sálavému teplu, slunečnímu záření!

IT

- Zamezte kontaktu pomůcky s ostrými předměty.

ES

- Nepoužívejte ve vodě.

PT

- Pomůcku je nutné uchovávat mimo dosah dětí.

NL

- **Z bezpečnostních a hygienických důvodů je pomůcka určena k používání výhradně jednou osobou!**

FI

Doporučení k používání Aniball INCO

SE

- K tomu, abyste zakoupenou pomůcku efektivně využila a bylo možné hodnotit 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.

DK

- **Během cvičení nikdy nezadržujte dech! Kromě momentu zakašláni při návniku odolání zvýšenému tlaku.**

RO

- Během cvičení bývá častou chybou **vtahování pupíku** směrem dovnitř do břicha či **stahování hýždových svalů** směrem k sobě. Takové nevhodné náhradní stereotypy brání skutečné hluboké aktivaci pánevních svalů.

GR

- 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.

HR

- **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.**

SI

- **Při výrazném a nepřiměřeném pocitu tlaku a napětí v podbřišku cvičení přerušte nebo rovnou ukončete.**

HU

PL

SK

CZ

- Balonek by z pochvy nikdy neměl vyklouznout příliš rychle, proto jej raději přidržíte za plastový krček. Rychlé vyklouznutí značí ztrátu kontroly a mohlo by dojít k poranění.
- **Nikdy nedovolte, abyste zavedený a současně nafouklý balonek během cvičení vy-pudila 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 vyklouznul.

- Pokud jste se rozhodla používat Aniball INCO po porodu, mějte na paměti, že cvičit můžete nejdříve po skončení šestinedělí a zhojení případných porodních poranění.
- 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!**

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

4. 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 osuškou 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.

2. Zavedení balonku

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

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

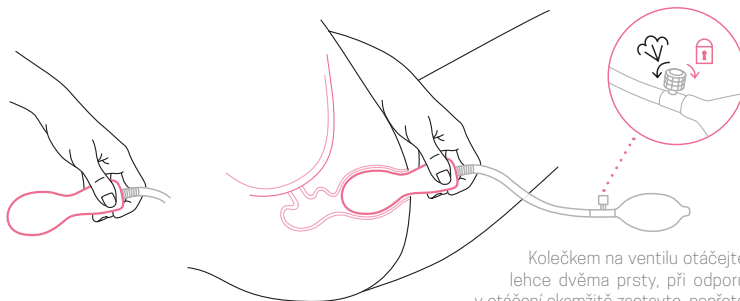
PL

SK

CZ

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.



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

3. Dechové cvičení

Při tomto cvičení se budete učit aktivovat a uvolňovat svaly pánevního dna ve spolupráci s vašim 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 tříselech, můžete cítit narůstající vnitřní objem v této oblasti, který má za cíl jemně vytláčet balonek ven.





Během nádechu uče 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 uče 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 hýžděvé svaly při snaze obejmout balonek a ani nevtahujte váš pupík dovnitř břicha. **Břišní krajinu nechte během výdechu uvolňnou bez zatínání** (naučte se pracovat pouze pomocí svalů vaší páneve).

Po výdechu opět pokračujte nádechem s vědomým pouštěním svalů a uvolněním stisku balonku jako v předchozím cvičení. Takto podle svého přirozeného dechového cyklu střídáte 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 pět do oblasti podbříšku 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.

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ





EN

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.

DE

FR

6. Relaxace

IT

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!

ES

PT

NL

FI

Zůstaňte ležet na zádech, přitáhněte si rukama kolena k trupu tak, že se vaše chodidla přestanou dotýkat země a vy máte pozici „schouleného klubička“. Hlavu nechte volně ležet na tenkém polštáři nebo na přeložené osušce. Nyní zaměřte svou pozornost na fázi nádechu, při které si představujte, 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.

SE

DK

RO

BG

GR

7. Vyjmutí balonku

HR

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 vyklouznul. Dále pokračujte v omytí balonku viz. Bezpečnostní opatření.

SI

HU

PL

SK

CZ



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. 5. 2024



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Třebíč, Česká republika

IČ: 01999541

Emailová adresa: info@aniball.cz

EN

DE

FR

IT

ES

PT

NL

FI

SE

DK

RO

BG

GR

HR

SI

HU

PL

SK

CZ



Upozornění



Nahlédněte do návodu k použití



Výrobce



Číslo šarže



Jeden pacient — vícenásobné použití



Datum použitelnosti



Uchovávejte v suchu



Chraňte před slunečním světlem



Zdravotnický prostředek

www.aniball.cz
www.myaniball.com