

Návod na používání  
zdravotnického prostředku  
**Aniball**

Návod na používanie  
zdravotníckeho  
prostriedku **Aniball**

Ani<sup>3</sup>all<sup>®</sup>

CE

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

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Určený účel  | 16    |
| 2. Kontraindikácie  | 16–17 |
| 3. Bezpečnostné opatrenia pri používaní   | 17–19 |
| 4. Předporodní příprava s Aniballem   | 20–23 |
| 5. Cvičení s Aniballem po šestonedelí k spevneniu panvového dna pre prevenciu inkontinencie | 23–27 |

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

## 1. URČENÝ ÚČEL

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



**Prosím, přečtěte si pozorně následující instrukce!**

## 2. KONTRAIKAKACE

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

3

### **Aniball nepoužívejte při:**

- rizikovém 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)

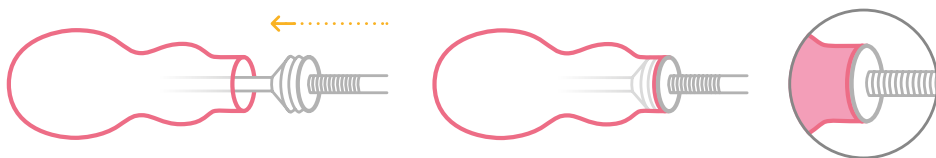
### Zvláštní opatření a cvičení po konzultaci s lékařem je třeba v následujících případech:

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

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

## 3. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ K POUŽÍVÁNÍ

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



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

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

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

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

## ANIBALL

### Určený účel

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

### Vlastnosti

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

### Skládá se z:

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



## 4. PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA S ANIBALLEM

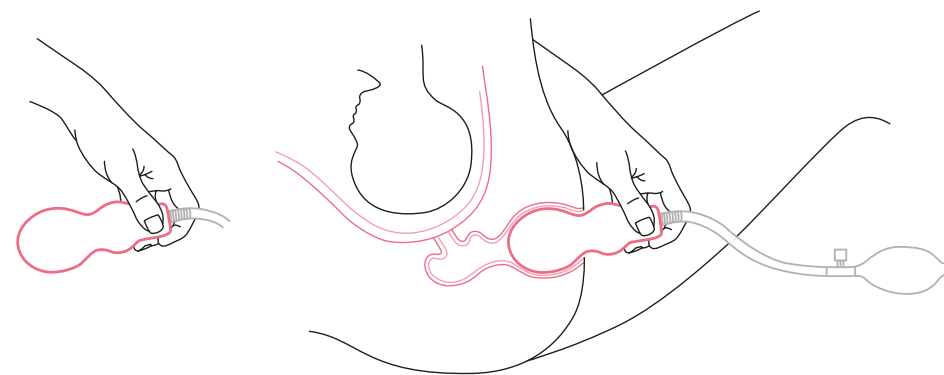
### Informace před cvičením

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

### Zavedení balonku

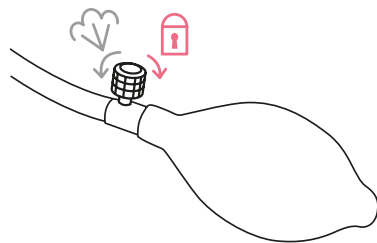
Zaujměte polohu, kterou jste si podle předchozího odstavce vybrala. Zůstaňte klidná a uvolněná. I během samotného cvičení se snažte zůstat uvolněná, bez křečovitého zatínání svalů krku, paží a rukou či hýždí. Schopnost zůstat klidná a uvolněná (nejen během následujícího přípravného cvičení, ale i během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

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



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

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



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

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

## Postup při cvičení

Zůstaňte v poloze, kterou jste si pro cvičení vybrala.

### 1. Vědomá kontrola nad pohybem

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

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

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

### 2. Vypuzení balonku

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

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

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

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

### 3. Zvětšování balonku

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

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

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

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

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

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

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

### Vlastnosti

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

### Bezpečnostní informace

- Ženy po porodu nebo ženy trpící inkontinencí by se o individuální vhodnosti cvičení měly poradit se svým gynekologem, urologem či fyzioterapeutem.

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

### Doporučení k používání

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

### Postup při cvičení

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

#### 1. Poloha těla při cvičení

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

## 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 do pochvy. Pokud jste balonek zavedla nafouklý a nyní cítíte uvnitř pochvy nepříjemný tlak, můžete balonek zmenšit pomocí ventilu na konci pumpičky na komfortní velikost. Pokud jste balonek zavedla a není cítit jeho mírný odpor, potom doporučujeme pumpičkou nafouknout balonek do takové velikosti, která je pro vás příjemná a současně vnímáte mírný odpor balonku proti stěnám pochvy. Jakmile docílíte optimálního pocitu bez nepříjemných tlaků či bolestí, a přitom pocítíte lehký odpor balonku, můžete začít cvičit. Niže popsané cviky cvičte klidně a s respektem k vlastnímu tělu.

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

## 3. Dechové cvičení

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

Nyní si spolu s nádechem představte, jak váš dech proudí přes hrudník dále dolů do oblasti břicha a podbřišku. Představujte si, že chcete vámi vdechnutý vzduch vést až do oblasti svalů pánevního dna čili do místa, kde cítíte zavedený balonek. Pokud máte dlaně položené na podbřišku či v tříslech, můžete cítit narůstající vnitřní objem v této oblasti, který má za cíl jemně vytlačovat 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 vědomě 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 hýžďové svaly při snaze obejmout balonek a ani nevtahujte váš pupík dovnitř břicha. **Břišní krajinu nechte během výdechu uvolněnou bez zatínání** (naučte se pracovat pouze pomocí svalů vaší pánve).

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

## 4. Prodloužení doby stisku

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

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

## 5. Odolání zvýšenému tlaku

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

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

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

## 6. Relaxace

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

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.

## 7. Vyjmutí balonku

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

Další informace najdete na [www.aniball.cz](http://www.aniball.cz)

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

Datum poslední revize: 15. 11. 2021



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Třebíč, Česká republika

IČ: 01999541

Emailová adresa: [info@aniball.cz](mailto:info@aniball.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



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

## 1. URČENÝ ÚČEL

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



**Prosím, pozorne si prečítajte nasledujúce inštrukcie!**

## 2. KONTRAINDIKÁCIE

16

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

### Aniball nepoužívajte pri:

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

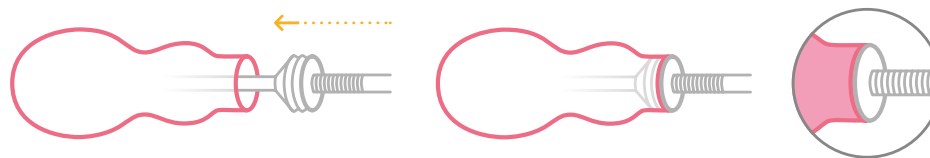
## Zvláštna opatnosť a cvičenie po konzultácii s lekárom sa vyžadujú v týchto prípadoch:

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

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

## 3. BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ

- Pred prvým a po každom nasledujúcom použití silikónový balónik 1–2 minúty dôkladne umyte pH neutrálnym mydlom bez obsahu olejov, najlepšie vo vodnom kúpeli (teplota vody min. 40 °C) a opláchnite pod tečúcou vodou. Následne odporúčame dezinfekciu balónika prípravkom, ktorý je vhodný na lekársky 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.

17

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

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

V prípade akýchkoľvek otázok, problémov alebo návrhov nás **neváhajte kontaktovať na [info@aniball.sk](mailto:info@aniball.sk)**. **Vždy sme tu pre vás a radi vám pomôžeme.**

## ANIBALL

### Určený účel

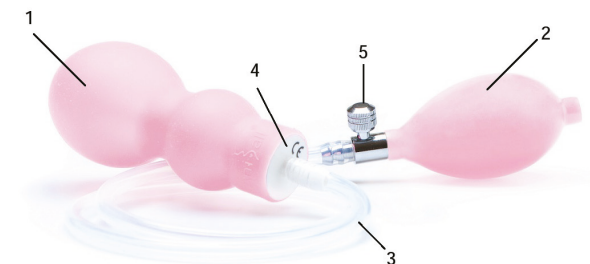
Aniball je určený pre predpôrodnú prípravu, prevenciu poranenia hrádze a stresovej inkontinencie moču.

### Vlastnosti

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

### Skládá sa z:

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

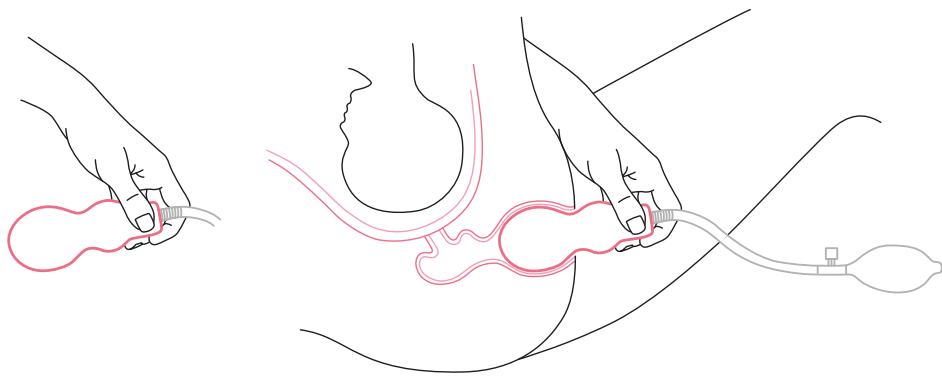


Zdravotnícku pomôcku Aniball je vhodné začať používať od **ukončeného 36. týždňa tehotenstva**. Na samotné cvičenie si vyhradte približne 15–30 minút denne. Tento čas a frekvencia sú však len orientačné, každá žena potrebuje individuálny čas na správne uvoľnenie. Na začiatku cvičenia **zaujmite polohu,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

### Zavedenie balónika

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

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



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

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

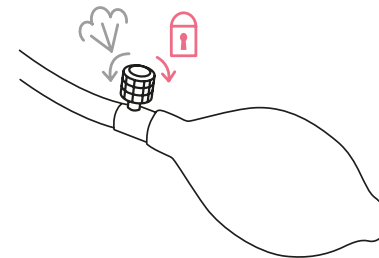
Aj miera nafúknutia balónika je veľmi individuálna. Pri prvom cvičení však buďte striedma a **zvoľte maximálne 5 stlačení** — nafúknutí (myslené spolu vrátane stlačení, ktoré ste urobili pred zavedením). Pri ďalších cvičeniach môžete počet stlačení postupne zvyšovať, ale vždy s rešpektom k vlastnému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

### Postup pri cvičení

Zostaňte v polohe, ktorú ste si vybrali na cvičenie.

#### 1. Vedomá kontrola nad pohybom

V priebehu prvého cvičenia sa naučíte získať kontrolu nad pohybmi balónika vnútri pošvy. Je tu nutná dávka vedomého sústredenia a koncentrácie na vlastné telo. Balónik sa totiž v závislosti od aktivity svalov panvového dna môže pohybovať vnútri pošvy, a to buď smerom von z pošvy, alebo naopak hlbšie dovnútra. Ak svaly panvového dna aktívne stiahnete, balónik sa zanorí hlbšie, naopak keď dokážete svaly vedome uvoľniť a pustiť, balónik sa bude môcť posunúť smerom von, bližšie k pošvovému vchodu. Tréning kontrolovaného pohybu smerom von z pošvy budete potrebovať práve na prípravu na nadchádzajúci pôrod. Teraz si vedomú kontrolu môžete vyskúšať. Pokúste sa s **výdychom** balónik **stiahnuť** pomocou svalov panvového dna a vnímajte jeho pohyb (mal by sa posúvať dovnútra hlbšie do pošvy). Potom s **nádychom** svaly uvoľnite (vnímajte, ako sa balónik posúva smerom von z pošvy). Dôležité je, aby ste získali kontrolu nad týmito pohybmi a uvedomili si, že len uvoľnené panvové svalstvo dovoľí balóniku (rovnako ako dieťaťu) posun pôrodnými cestami nižšie a smerom von. Cieľom tohto cvičenia zatiaľ nie je vytlačiť balónik úplne von z pošvy. Celý postup vtiahnutia balónika a jeho posunutia nadol opakujte 10krát.



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

## 2. Vypudenie balónika

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

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

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

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

## 3. Zväčšovanie balónika

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

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

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

telo bolesti a zraneniu. **Neporovnávajte sa s inými mamičkami**, ktoré môžu byť v rovnako pokročilom stupni tehotenstva. Každá z nás je jedinečná a naše telo môže mať v rovnakom čase rozdielnu hladinu hormónov potrebných na uvoľnenie pôrodných ciest a prípravu tkaniva. Na prípadnú kontrolu veľkosti obvodu balónika môžete použiť priložený meter. Ale ako sme uviedli vyššie, **čísla nie sú vašim cieľom! Cieľom je zdravá, pokojná a pripravená mamička, ktorá dokáže ovládať panvové dna tak, aby zaistila dieťaťu jednoduchší prechod s minimálnym poraním vlastného tela.**

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

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

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

### Vlastnosti

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

### Bezpečnostné informácie

- Ženy po pôrode alebo ženy trpiace inkontinenciou by sa o individuálnej vhodnosti cvičenia mali poradiť so svojim gynekológom, urológom či fyzioterapeutom.

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

### Odporúčanie na používanie

- Aby ste zakúpenú pomôcku efektívne využili a mohli zúročiť výsledky svojho úsilia, musíte dbať na pravidelnosť cvičenia a prejavit určitú vytrvalosť. **Pravidelným tréningom** (t.j. každý deň 5–15 minút) dochádza k zmierneniu problémov v priebehu približne 3 mesiacov.
- 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.**

### Postup pri cvičení

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

#### 1. Poloha tela pri cvičení

Na začiatku cvičenia zaujmite polohu v ľahu na chrbte, pokrčte kolená a oprite chodidlá o zem. Chodidlá rozkročte približne na šírku vašich bedier. Ak cítite, že máte hlavu v záklone, podložte si hlavu tenkým vankúšom či niekoľkokrát preloženou osuškou tak, aby bola krčná chrbtica narovnaná a hlava sa nezakláňala. Chrbát by mal príjemne ležať na podložke bez

pocitu silného prehnutia či naopak vyhrbenia bedier. Ruky môžete nechať voľne pozdĺž tela alebo ich pohodlne položiť na oblasť spodného brucha.

#### 2. Zavedenie balónika

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

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

#### 3. Dychové cvičenia

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

Teraz si súčasne s nádychom predstavte, ako vám dych prúdi cez hrudník ďalej dolu do oblasti brucha a podbrušia. Predstavujte si, že chcete vdychnutý vzduch viesť 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, nestahujte sedacie svaly v snahe obopnúť balónik, ani nevťahujte pupok do brucha. **Brušnú krajinu nechajte pri výdychu uvoľnenú bez zatínania** (naučte sa pracovať len s pomocou svalov panvy).

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 natréňovať 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 plynuť a dlho vydychovať, alebo sa môžete opätovne nadýchnuť a vydýchnuť (podľa možnosti bez toho, aby ste uvoľnili zovretie balónika). Celý cyklus kontinuálnej aktívacie zopakujte 5–10krát.

#### 5. Odolanie zvýšenému tlaku

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

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

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

#### 6. Relaxácia

*Teraz prichádza obľúbená a pokojná časť tréningu venovaná uvoľneniu a relaxácii panvových svalov po ich predchádzajúcom výkone. Pri tomto cvičení môžete balónik najskôr vyfúknuť a vytiahnuť opatrne von z pošvy (pozri **Vytiahnutie balónika**). Ak chcete balónik nechať pri tomto cvičení v pošve, môžete. So zavedeným balónikom pocítite lepšie uvoľnenie 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 vyfúknuť!***

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

#### 7. Vytiahnutie balónika

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



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ani}all®

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ani}all®





[www.aniball.cz](http://www.aniball.cz)

[www.aniball.sk](http://www.aniball.sk)