

Ani  all[®]
... pro snazší porod

www.aniball.cz

NÁVOD NA POUŽÍVÁNÍ
ZDRAVOTNICKÉHO PROSTŘEDKU ANIBALL

Zdravotnický prostředek Aniball slouží k procvičování svalstva pánevního dna - efektivní předporodní přípravě porodních cest, regeneraci a zpevnění pánevního dna po porodu.

Účel použití

Aniball (dále také jako „balonek“) je osvědčená pomůcka, která účinným způsobem pomáhá procvičovat napínání a uvolňování svalstva pánevního dna, pozitivně stimuluje poševní svalstvo a zlepšuje elasticitu hráze během předporodní přípravy. Výsledkem je usnadnění vypuzovací fáze novorozence (zkrácení 2. doby porodní) a významné snížení rizika nástřihu hráze. Používání pomůcky po porodu přispívá k lepší regeneraci a posílení svalstva pánevního dna, což vede k omezení inkontinence v pozdějším období.

Skládá se:

1. nafukovací balonek z lékařského silikonu
2. mechanická pumpička
3. hadička
4. spojovací redukce
5. dvousměrný ventil



Pokyny k používání

- Před prvním použitím je nutné silikonový balonek sejmout z plastové redukce a sterilizovat ve vodní lázni o teplotě alespoň 70 °C po dobu 1 minuty, doporučujeme nechat projít vodu varem. Pro sterilizaci v mikrovlnné troubě nabízíme sterilizační kelímek určený přímo pro tento typ sterilizace. Po sterilizaci je nutné nechat balonek řádně vyschnout a poté jej můžete opět nasadit zpět na plastovou redukci, ze které jste balonek na začátku procesu sejmula. Balonek na tuto redukci přiléhá poměrně těsně, přesto je možné jej z redukce kdykoliv sundat a opětovně zpět nasadit.
- Před prvním zavedením balonku do pochvy je vhodné ověřit jeho neporušenost a správnou funkčnost nafouknutím pomocí pumpičky na obvod cca 30 cm.
- 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 nevhodných lubrikantů by totiž mohlo dojít k poškození silikonu a prasknutí balonku. Takové poškození nebude v případě reklamace posuzováno jako vada výrobku.
- Pokud před tréninkem pánevních svalů provádíte jakoukoli masáž pánve (hráze aj.), používejte k tomu výhradně vhodný lubrikační gel a nikoliv masážní olej.
- Po každém použití je balonek nutné důkladně omýt pod teplou tekoucí vodou (pumpička s ventilem se však nesmí namočit). Poté nechte balonek opět řádně oschnout. Pro kompletní dezinfekci můžete také použít doporučenou dezinfekční vodu, kterou najdete v nabídce na stránkách **www.aniball.cz**.
- Balonek skladujte na suchém místě a nevystavujte jej slunečnímu záření!
- Zamezte kontaktu balonku s ostrými předměty.
- Nepoužívejte balonek ve vodě.
- Výrobek Aniball je nutné uchovávat mimo dosah dětí.

Informace před cvičením

Zdravotnickou pomůcku Aniball je vhodné začít používat od ukončeného 36. týdne těhotenství. Pro samotné cvičení si vyhradte přibližně 15 - 30 min. Tato doba je však pouze orientační, každá žena vyžaduje individuální čas pro správné uvolnění, cvičení může tedy probíhat i déle. 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 zatahování 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. Pokyny k používání). Nyní uchopte balonek za plastový krček a zaveďte jej větší zaoblenou částí dovnitř do pochvy.

Balonek již máte bezpečně zavedený uvnitř pochvy a pokud nevyvolává bolest či jiné nepříjemné pocity, můžete začít s jeho nafukováním. K nafukování slouží pumpička s ventilkem na konci hadičky. Během nafukování dochází ke zvětšování objemu balonku a narůstání tlaku uvnitř pochvy (tento tlak je vyvolán opíráním balonku o stěnu pochvy, protažením okolní svaloviny a působením na oblast vaší hráze). Podobný tlak ucítíte také během porodu. Jak moc balonek nafouknete je opět velmi individuální. Při prvním cvičení však buďte střídavá 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 vaší 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 tlacení. Cílem cvičení je vypudit balonek pouze za pomoci dechu (přesněji nádechu) a vědomé relaxace pánevních svalů.**

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

Tlak, který během celého procesu vypuzování vytváříte, **by měl vycházet pouze z oblasti pánevního dna, nikoliv z vaší hlavy.** 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 vašeho porodu. Je tedy vhodné zvykat si postupně na vypuzování většího obvodu balonku, který by se měl blížit rozměrům hlavičky vašeho dítěte. **Ovšem pozor! Není nutné zvětšovat velikost balonku za každou cenu.** Pokud se zvětšování obáváte, nemáte z toho dobrý pocit a vyhovuje vám aktuální menší velikost, nic se neděje a není žádný důvod nutit se do větších rozměrů. **I vědomá kontrola nad pohyby balonku uvnitř pochvy, zvykání porodních cest na budoucí průchod dítěte je úspěch** a vy můžete být spokojená s vaší svědomitou přípravou. Stejně tak v případě, že vypuzování většího rozměru balonku přináší velkou bolest či dokonce cítíte možnost poranění okolních tkání. I v takovém případě není důvod balonek zvětšovat za každou cenu. Držte se pravidla, že budete cvičit vždy s takovým rozměrem, který je pro vaše tělo i pro vaši psychiku snesitelný a relativně příjemný. Nikdy se nepřemáhejte, nevystavujte vaše tělo bolesti a zranění. **Nesrovnávejte se s jinými maminkami**, které mohou být ve stejné pokročilém těhotenství. Každá z nás jsme jedinečná a naše těla mohou mít ve stejnou dobu rozdílnou hladinu hormonů nutných pro uvolnění porodních cest a připravení tkání.

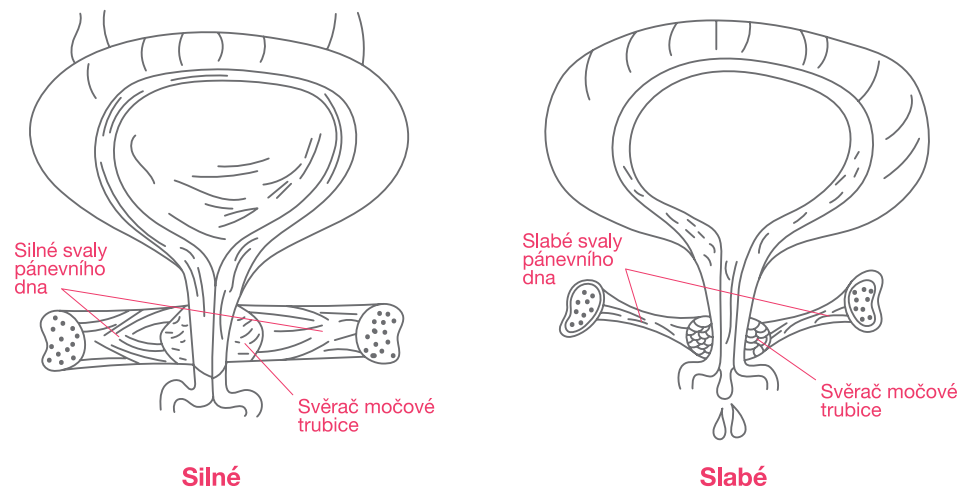
Pro případnou kontrolu velikosti obvodu balonku můžete použít přiložený metr. Ovšem jak bylo výše řečeno, **čísla nejsou vaším cílem!** Cílem je zdravá, klidná a připravená maminka, která umí ovládat pánevní dno tak, aby zajistila dítěti snazší průchod s minimálním poraněním vlastního těla.

II. CVIČENÍ S ANIBALLEM KE ZPEVNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA PO PORODU

Co je to vlastně pánevní dno a k čemu slouží

Pánevním dnem se nazývá skupina tkání (svaly, vazy, fascie atd.), poskytující pevnou, ale pružnou oporu pánevním orgánům (močový měchýř spolu s močovou trubicí, děloha a konečník). Svou funkcí tak napomáhá zabraňovat samovolnému a nechtěnému úniku moči či stolice a má významný podíl na kvalitě porodu. Je také důležitou součástí hlubokého stabilizačního systému páteře a účastní se přenosu sil z dolních končetin na trup při každém našem kroku. V neposlední řadě jeho kvalita ovlivňuje sexualitu ženy (ovlivňuje intenzitu libida a schopnost prožívat orgasmus), dále ovlivňuje fertilitu (plodnost) a psychickou stabilitu. Vzhledem k evolučním zákonitostem je pánevní dno často označováno jako centrum ženské síly a sebevědomí.

Ženský močový měchýř a močová trubice



Jak svaly pánevního dna fungují

Pro každou ženu jsou právě tyto svaly velmi důležité, neboť jak již bylo řečeno, jsou aktivní podporou pánevních orgánů, regulují jejich polohu uvnitř ženské pánve a dávají kvalitní předpoklad jejich přirozené funkci. Současně se podílejí na lidské chůzi a spolu-vytváří základy opěrného systému páteře. Tyto svaly jsou tedy aktivní mnohem častěji, než bychom zprvu očekávali, neboť jejich správná funkce je podmínkou řady každodenních pohybových stereotypů. Zdravé a funkční pánevní dno se umí ve správný čas aktivovat (čili zkrátit, zatnout, smrštit), ale také se umí kontrolovaně uvolnit (relaxovat, natáhnout, prodloužit). V některých životních fázích je velmi namáhané a následkem různých vnitřních i zevních vlivů (porod, hormonální změny, nedostatek pohybu nebo naopak nadměrná fyzická zátěž, stres, ale i třeba nevhodná obuv) může některou z výše vyjmenovaných funkcí ztratit. Takové pánevní dno je potom buďto trvale stažené (neumí povolit, je zatnuté, jakoby v trvalé křeči) nebo naopak postrádá schopnost aktivace a nastává jeho nekontrolované povolání (oslabení, ochabnutí).

Výsledkem zhoršené funkce svalů pánevního dna mohou být následující potíže:

- obtížnější porod s výrazným poraněním pánevních svalů a dalších měkkých tkání nekontrolovatelný únik moči či stolice
- bolesti páteře, nejčastěji v bederní oblasti
- bolesti třísel a kyčelních kloubů
- nefyziologický rozestup břišních svalů, tzv. diastáza
- kýla v oblasti třísla, pupku nebo bránice
- snížení libida či zhoršená kvalita sexuálního prožitku

Pro správné fungování pánevní oblasti je nutné, abychom právě tyto svaly uměli dobře vnímat a podle potřeby je zvládali aktivovat či uvolňovat. Svépomocí může být obnovování těchto funkcí poměrně obtížné. Aniball je užitečným pomocníkem, díky kterému jasně rozpoznáte aktivaci svalů, získáte zpětnou vazbu o intenzitě svalové kontrakce, stejně jako vám pomůže v uvědomění relaxace a uvolnění svalstva.

Princip funkce Aniball

Balonek zavedený do pochvy se pomocí ruční pumpičky pohodlně nafoukne vzduchem na vámi 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 byste tlak balonku vnímala nepříjemně či bolestivě, můžete jej kdykoliv zmenšit povolením vzduchového ventilu na těle pumpičky. Lehký tlak balonku je však žádoucí, abyste mohla během cvičení cítit jeho polohu a odpor. Aktivací a naopak uvolněním svalů pánevního dna totiž dochází k mírnému pohybu balonku uvnitř pochvy (směrem dovnitř pochvy a směrem ven), čímž získáte velmi důležitou zpětnou vazbu o kvalitě práce svalů pánevního dna.

Cíle cvičení s Aniballem po porodu

Cvičení svalů pánevního dna s pomůckou Aniball slouží k celkovému zlepšení kondice pánevních svalů a prevenci nekontrolovatelného úniku moči (inkontinenci), která může po porodu, byť i pouze dočasně, nastat.

Ženy, které po porodu necvičí, se vystavují riziku ochabnutí dříve zpevněných svalů. Pro mnoho žen trpících únikem moči se pak i obyčejné kýchnutí, smích nebo zvednutí dítěte stává nepříjemným problémem. Cviky po porodu jsou vhodné také pro ženy, které prodělaly nástřih hráze. Při tomto zákroku dochází k přerušení svalů pánevního dna a právě z toho důvodu je nutné se cvičením začít co nejdříve.

Jakmile se naučíte opět správně používat svaly vaší pánve, zlepšíte regenerační poporodní procesy, ovlivníte také pozitivně stabilitu i mobilitu vaší páteře a kyčelních kloubů, snížíte riziko vzniku kýly, změníte příznivě polohu pánevních orgánů, čímž regulujete jejich přirozenou funkci a v neposlední řadě zlepšíte kvalitu svých sexuálních prožitků. Správným cvičením se můžete dostat opět do formy už po pěti až osmi týdnech.

Kdy po porodu začít cvičit

Se cvičením je ideálně vhodné začít co nejdříve po skončení šestinedělí, pokud vám to váš zdravotní stav (zhojená porodní poranění, očistky,...) dovolí.

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 vždy procvičujte s vyprázdněným močovým měchýřem.

- 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.

• 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. Pokyny k užívání.

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 velikost, která je vám příjemná a bezbolestná. 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 komfortního pocitu bez nepříjemných tlaků či bolestí a přitom pocítíte lehký odpor balonku, můžete začít cvičit. Níže 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.

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

Při každém **výdechu** se učte balonek pevně sevřít a posunout ho směrem nahoru dovnitř

pochvy (v tomto případě se jedná o vědomou aktivaci pánevních svalů). Současně se vnitřní objem břišní krajiny, vytvořený předchozím nádechem, může zmenšit. Je velmi vhodné si vizualizovat, že balonek svírají stěny pochvy nikoliv zevní svěrače močové trubice či konečníku. Pokud je to pro vás jen trochu možné, nestahujte hýžďové svaly při snaze obejmut 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 střídějte 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.

• 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.

• 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.

- 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 totiž 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 klubíčka“. 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.

Více cviků naleznete na stránkách www.aniball.cz

- Vyjmutí balonku

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

Doporučení k používání pomůcky Aniball po porodu

- K tomu, abyste pomůcku efektivně využila a bylo možné zhodnotit výsledky vašeho úsilí, je důležitá pravidelnost cvičení a jistá vytrvalost. **Pravidelným tréninkem** (tj. každý den alespoň 15 min) dochází ke zmírnění potíží během přibližně 3 měsíců.

- 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.

- Během cvičení **nikdy nezadržujte dech!** (kromě momentu zakašlání při nácvičku odolání zvýšenému tlaku).

- Zpočátku můžete mít potíže svaly aktivovat a cítit samotný stisk balonku. V takovém případě se nevzdávejte a poctivě pokračujte v každodenním tréninku. Pomůže vám také intenzivnější soustředění a důsledná vizualizace jednotlivých cviků uvnitř vaší mysli.

- 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.

- Při výrazném a nepřiměřeném pocitu tlaku a napětí v podbřišku cvičení přerušete nebo rovnou ukončete.

- **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.

- Učte se ovládat svaly vašeho 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 může dojít k narušení vyměšovacího reflexu.

KONTRAINDIKACE

Aniball nepoužívejte:

- při rizikovém těhotenství
- při jakémkoliv poševním krvácení
- při zánětu pochvy
- při výskytu kondylomat nebo jiné infekční patologie v pochvě nebo v oblasti vchodu poševního
- při poranění pochvy
- při prekancerózách aj. patologiích čípku děložního
- při genitálním herpesu
- pokud je plánován porod císařským řezem
- v 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 případě přítomnosti varixů v pochvě a na zevním genitálu
- v případě nízko uložené placenty (zjistíte dotazem na Vašeho gynekologa)
- při snížené citlivosti pochvy a zevního genitálu (neurologická onemocnění, užívání léků proti bolesti)
- po přeléčeném zánětu pochvy (krátce přetrvává křehkost pochvy)
- po operacích pochvy (jizvy mohou negativně ovlivnit pružnost pochvy)
- při lichen sclerosus zevního genitálu (chronické kožní onemocnění)

Jakýkoliv problém, na který při cvičení narazíte, konzultujte se svou porodní asistentkou či lékařem.

Zdravotnický prostředek Aniball byl vyvinutý v souladu se Směrnicí 93/42/EHS, NV 54/2015 Sb. a zákonem č. 268/2014 Sb. o zdravotnických prostředcích, ve znění pozdějších předpisů.

Datum poslední revize: 1.8.2018

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

