

AniBall<sup>®</sup>  
INCO  
... pro aktivní život ženy

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

NÁVOD NA POUŽÍVÁNÍ  
ZDRAVOTNICKÉHO PROSTŘEDKU ANIBALL INCO

**Aniball Inco** je zdravotně nezávadný silikonový balonek sloužící k vědomé aktivaci a uvolnění svalů pánevního dna. Pro správné fungování pánevní oblasti je nutné, abychom právě tyto svaly uměli dobře vnímat a podle potřeby je zvládali aktivovat či uvolňovat. Svěpomocí může být obnovování těchto funkcí poměrně obtížné. Proto je Aniball Inco 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.

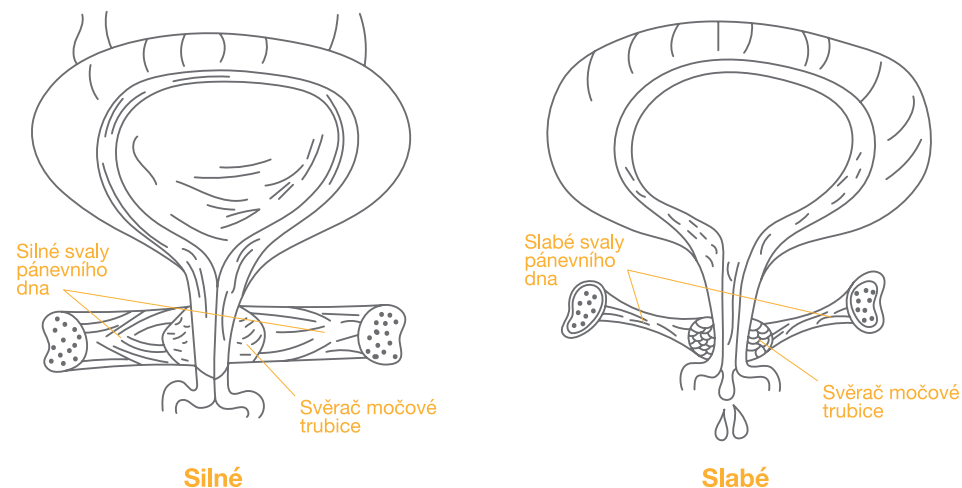
### Princip funkce Aniball Inco

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. Aktivaci 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.

### 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 povolít, je zatnuté, jakoby v trvalé křeči) nebo naopak postrádá schopnost aktivace a nastává jeho nekontrolované povelování (oslabení, ochabnutí).

## Výsledkem zhoršené funkce svalů pánevního dna mohou být následující potíže:

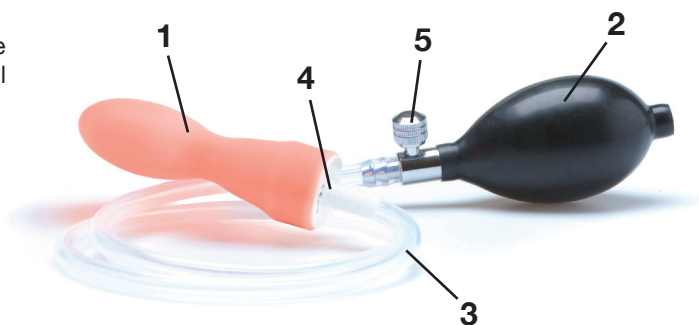
- obtížnější porod s výrazným poraněním pánevních svalů a dalších měkkých tkání
- nekontrolovatelný únik moči či stolice
- bolesti páteře, nejčastěji v bederní oblasti
- bolesti třísel a kyčelních kloubů
- nefyziologický rozestup břišních svalů, tzv. diastáza
- kýla v oblasti třísla, pupku nebo bránice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

## Cíle cvičení s Aniball Inco

Cvičení svalů pánevního dna s pomůckou Aniball Inco slouží k celkovému zlepšení kondice pánevních svalů a bylo primárně vyvinuto pro ženy trpící nekontrolovatelným únikem moči (inkontinencí). Je však také vhodným pomocníkem pro vědomý trénink funkce pánevních svalů při všech potížích uvedených v předchozím odstavci. 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.

## Z čeho se Aniball Inco skládá

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



## Pokyny k používání

• Před 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 cca na 15 stisknutí (velikost obvodu přibližně 20 cm).

• Pro komfortní a bezpečné zavedení balónku 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](http://www.aniball.cz).

• Nedoporučujeme používat výrobek Aniball Inco během menstruace!

• Balonek skladujte na suchém místě a nevystavujte jej slunečnímu záření!

• Zamezte kontaktu balonku s ostrými předměty.

• Nepoužívejte balonek ve vodě.

• Výrobek Aniball Inco je nutné uchovávat mimo dosah dětí.

## 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. 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. 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 po 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 podbříšku. 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 podbříšku či v tříselech, 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 hýždě 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 páneve).

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.

### 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 budto 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 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.

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 **nedovoľte, 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 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.

Více cviků naleznete na stránkách [www.aniball.cz](http://www.aniball.cz)

## 7. 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 Inco

- 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 alespoň 15 min) dochází ke zmírnění potíží během přibližně 3 měsíců.

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

- 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 nácviu 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 podbříšku 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

### Zdravotnickou pomůcku Aniball Inco nepoužívejte při:

- jakémkoliv krvácení z pochvy
- výskytu kondylomat v pochvě nebo v oblasti poševního vchodu
- zánětu pochvy
- genitálním herpesu
- poranění pochvy
- prekancerózách a jiných patologiích děložního čípku, pochvy nebo zevního genitálu
- poklesu dělohy

Současně nepoužívejte Aniball Inco v šestinedělí po porodu a v prvních šesti týdnech po gynekologických zákrocích a operacích (včetně laserového ošetření genitálu).

### Zvláštní opatrnosti při používání zdravotnické pomůcky Aniball Inco dbejte v následujících případech:

- přítomnost varixů v pochvě či na zevním genitálu
- nedávné léčení zánětu pochvy (může přetrvávat křehkost pochvy)
- po operacích pochvy (pooperační jizvy mohou negativně ovlivnit pružnost pochvy)
- výskyt lichen sclerosus zevního genitálu (jedná se o chronické kožní onemocnění)
- nádorové onemocnění v pánevní oblasti

**Pokud trpíte nebo jste v minulosti trpěla některým z výše popsaných onemocnění či jste prodělala výše popsané zákroky, je nutné používání pomůcky konzultovat s lékařem!**

Zdravotnický prostředek Aniball Inco 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

