

AniBall®  
INCO  
... pro aktivní život ženy

NÁVOD NA POUŽÍVÁNÍ  
ZDRAVOTNICKÉHO PROSTŘEDKU ANIBALL INCO

**Aniball Inco** (dále „balonek“) slouží k vědomé aktivaci a uvolnění svalů pánevního dna. Balonek je užitečným pomocníkem, díky kterému jasně rozpoznáte aktivaci svalů, získáte zpětnou vazbu o intenzitě svalové kontrakce, stejně jako vám pomůže v uvědomění relaxace svalstva.

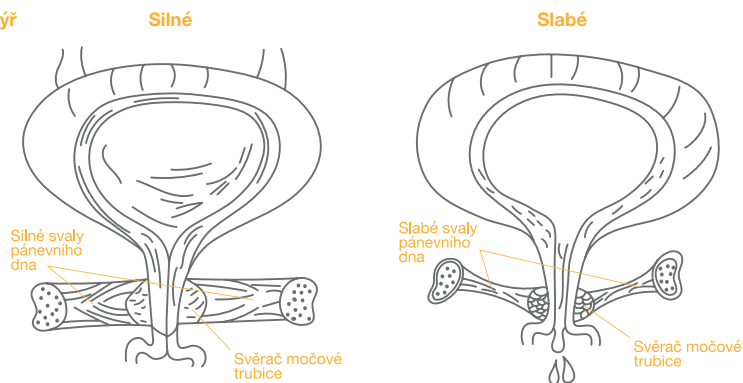
Balonek zavedený do pochvy se pomocí ruční pumpičky pohodlně nafoukne vzduchem na vámi požadovanou komfortní velikost. Díky svému proměnlivému tvaru a velikosti se optimálně přizpůsobí individuální anatomii každé ženy. Aktivací a naopak uvolněním svalů pánevního dna dochází k mírnému pohybu balonku uvnitř pochvy (směrem dovnitř pochvy a směrem ven), čímž získáte velmi důležitou zpětnou vazbu o kvalitě práce svalů pánevního dna.

## Pánevní dno

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).

Zdravé a funkční pánevní dno se umí ve správný čas aktivovat (zatnout, smrstit), ale také se umí kontrolovaně uvolnit (relaxovat, natáhnout). 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 důležitých funkcí ztratit. Takové pánevní dno je potom buďto trvale stažené nebo naopak nastává jeho nekontrolované povolnění.

### Ženský močový měchýř a močová trubice



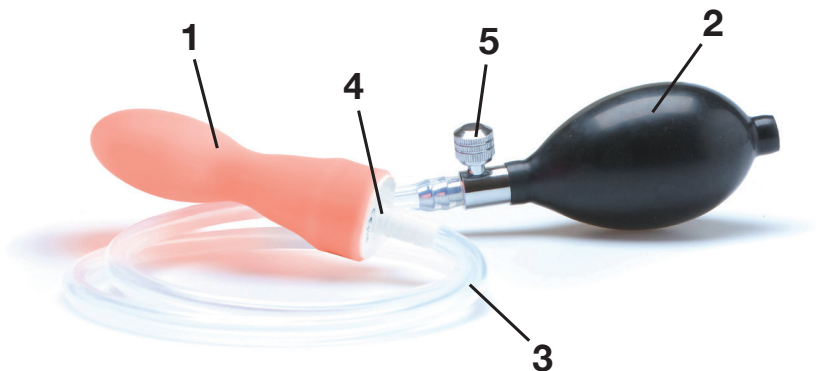
## Výsledkem zhoršené funkce svalů pánevního dna mohou být následující potíže:

- obtížnější porod s výrazným poraněním pánevních svalů a dalších měkkých tkání
- pokles pánevních orgánů (močový měchýř, děloha, konečník)
- nekontrolovatelný únik moči či stolice
- bolesti páteře, třísel a kyčelních kloubů
- diastáza
- kýla v oblasti třísla, pupku nebo bránice
- snížení libida či zhoršená kvalita sexuálního prožitku

Cvičení s pomůckou Aniball Inco slouží k celkovému zlepšení kondice pánevního dna a je vhodným pomocníkem pro vědomý trénink správné funkce svalů pánevního dna při všech potížích uvedených v předchozím odstavci. Více informací o pánevním dnu a jeho dysfunkcích naleznete na [www.aniball.cz](http://www.aniball.cz).

### Skládá se z:

1. nafukovací balonku z lékařského silikonu
2. mechanické pumpičky
3. hadičky
4. spojovací redukce
5. dvousměrného ventilu



## Pokyny k používání

- Před prvním použitím 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. Poté vyvařte ve vroucí vodě po dobu 5 minut. Nechejte oschnout na čistém a hladkém povrchu. Doporučujeme opakovanou dezinfekci balonku a to přípravkem, který je vhodný na lékařský silikon např. Mikrozid PAA wipes. Při dezinfekci balonku postupujte dle pokynů výrobce.

Poté můžete balonek nasadit na plastovou redukci. Balonek na tuto redukci přiléhá poměrně těsně, přesto je možné jej z redukce kdykoliv sundat a opětovně nasadit.

- Před prvním zavedením balonku do pochvy je nutné ověřit jeho neporušenost a správnou funkčnost nafouknutím pomocí pumpičky cca na 15 stisknutí (velikost obvodu přibližně 20cm). Tuto kontrolu proveďte před každým použitím. Nikdy nepoužívejte pomůcku při jakémkoliv poškození!
- 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 svalů pánevního dna provádíte jakoukoli masáž hráze, použijte k tomu výhradně vhodný lubrikační gel, nikoliv masážní olej.
- Po každém použití je balonek nutné důkladně omýt pod teplou tekoucí vodou. Pokud je pauza mezi cvičením delší než 5 dní, doporučujeme balonek znovu omýt, vyvařit a dezinfikovat jako před prvním použitím.
- Při oplachování balonku se pumpička s ventilem nesmí namočit, mohlo by dojít k jejímu poškození.
- Po každém mytí nechte balonek řádně oschnout.
- Nedoporučujeme používat výrobek Aniball Inco během menstruace!

- Balonek skladujte samostatně v originální taštičce při teplotě 5°C - 25°C 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.
- Z bezpečnostních a hygienických důvodů je pomůcka určena k používání výhradně jednou osobou!

## 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 napřimená 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 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. 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.

### 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 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 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 hýžděové 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 vydechovat (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 veděte 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 **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 nes- tiskávejte 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 vyklouzl. 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 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.
- 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 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.
- 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.

## KONTRAIKACE

Aniball Inco nepoužívejte při:

- jakémkoliv krvácení z pochvy
- jakémkoliv zánětu pochvy (infekčním či neinfekčním)
- 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 opatrnosti 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)
- 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

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

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.

**Doba použitelnosti: je 3 roky od data výroby uvedeného v příbalové informaci.**

**Datum výroby:**

**Datum poslední revize: 1. 2. 2019**

**Výrobce a distributor:**

RR Medical s.r.o.  
Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Česká republika

**IČ:** 01999541

**Emailová adresa:** info@aniball.cz

CE

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