

Návod  
na používání  
zdravotnického  
prostředku

**ANIBALL**  
& **ANIBALL INCO**

AniBall®

AniBall®  
INCO

CE

# OBSAH

1. URČENÝ ÚČEL ANIBALL A ANIBALL INCO	3
2. KONTRAINDIKACE ANIBALL A ANIBALL INCO	3–4
3. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ K POUŽÍVÁNÍ ANIBALL A ANIBALL INCO	4–6
4. ANIBALL	6–11
5. ANIBALL INCO	11–16

## 1. URČENÝ ÚČEL ANIBALL A ANIBALL INCO

ANIBALL a ANIBALL INCO jsou zdravotnické prostředky (dále také jako „balonek“) pro trénink vědomé relaxace (uvolnění) a aktivace (stažení) svalů pánevního dna dospělé ženy. Oba balonky pomohou objevit pánevní dno a zjistit, jak s ním efektivně pracovat v kontextu s dechem.

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

**Aniball INCO** je určen pro prevenci a léčbu stresové inkontinence moči.



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

## 2. KONTRAINDIKACE ANIBALL A ANIBALL INCO

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

### **Aniball/Aniball INCO 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)

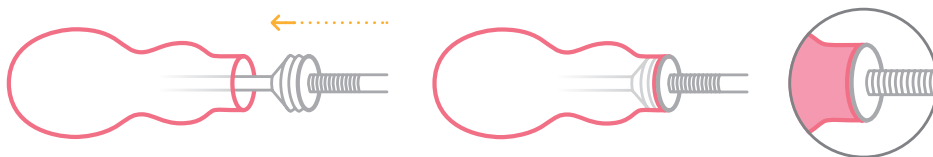
## **Zvláštní opatření a cvičení po konzultaci s lékařem je třeba v následujících případech:**

- 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 výrobci a příslušnému orgánu členského státu, v němž je uživatel usazen.**

## **3. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ K POUŽÍVÁNÍ ANIBALL A ANIBALL INCO**

- 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**
- 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, používejte 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 hýždových svalů** směrem k sobě. Takové nevhodné náhradní stereotypy brání skutečné 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 určena 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.**

## 4. ANIBALL

### Určený účel

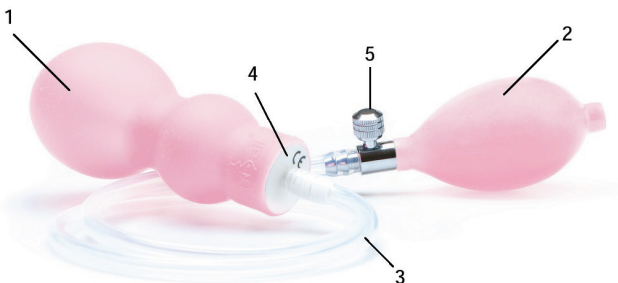
Zdravotnický prostředek Aniball je určen k předporodní přípravě, prevenci poranění hráze a stresové inkontinence moči.

### Vlastnosti

Aniball je osvědčená zdravotnická pomůcka, která účinným způsobem napomáhá nácvičku 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 pozdějších obdobích.

## Skládá se z:

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



## I. PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA S ANIBALLEM

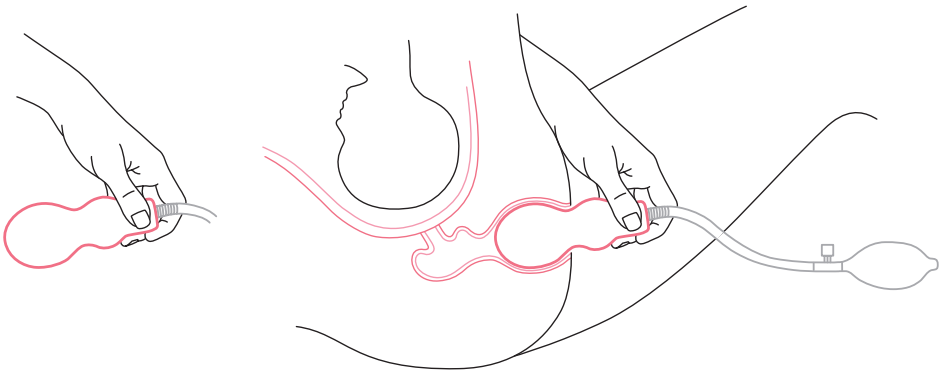
### Informace před cvičením

Zdravotnickou pomůcku Aniballem je možné začít používat od **ukončeného 36. týdne těhotenství**. Pro samotné cvičení si vyhradte 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.

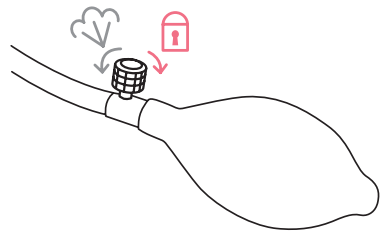
### Zavedení balonku

*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 kříček 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 ventilem 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 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 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 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 žena, která umí ovládat pánevní dno tak, aby zajistila dítěti snazší průchod s minimálním poraněním vlastního těla.**

## **II. 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. K tomuto účelu může sloužit klasický **Aniball** a lépe jeho menší varianta **Aniball INCO**. **Cvičení s Aniballem po šestinedělí je totožné jako cvičení s Aniballem INCO pro prevenci inkontinence. Pokyny k používání a postup cvičení po šestinedělí naleznete níže.**

## 5. ANIBALL INCO

### Určený účel

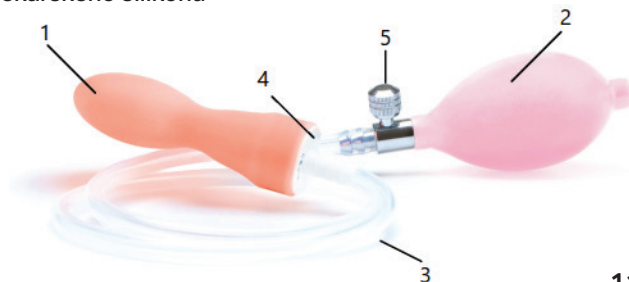
**Aniball INCO je určen pro prevenci a léčbu stresové inkontinence moči.**

### Vlastnosti

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

### Skládá se z:

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



## 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** nebo **Aniball INCO** po porodu, mějte na paměti, že cvičit můžete nejdříve **po skončení šestinedělí a zhojení případných porodních poranění**.
- Během cvičení nikdy nezadržujte dech! Kromě momentu zakašláni při nácviku 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 vyklouznul.

## 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 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.*

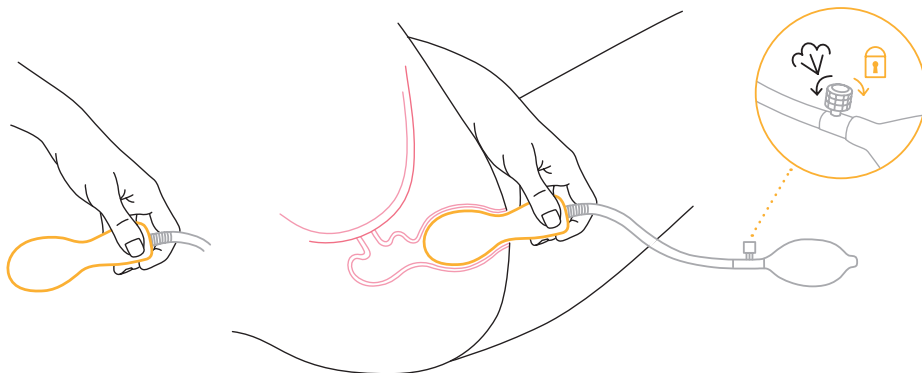
## 1. Poloha těla při cvičení

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 osuškou tak, aby byla krční páteř napřímená bez záklonu hlavy. Vaše záda by měla příjemně ležet na podložce bez pocitu silného prohnutí či naopak vyhrbení beder. Ruce můžete nechat volně podél těla nebo je pohodlně položit na oblast spodního břicha.

## 2. Zavedení balonku

Před samotným zavedením balonku se uvolněte a nespěchejte. Pochva může být suchá a citlivá, proto pro snazší zavedení doporučujeme balonek po obvodu **navlhčit** vhodným lubrikantem viz. **Bezpečnostní opatření**. Balonek můžete nechat vyfouklý nebo jej na 1–2 stisknutí pumpičky lehce nafouknout. Poté uchopte balonek za plastový krček a zaveďte 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 vašim dechem. Nejprve váš dech lehce zpomalte a vnímejte jednotlivé nádechy a výdechy.*

Nyní si spolu s nádechem představte, jak váš dech proudí přes hrudník dále dolů do oblasti břicha a podbřišku. Představujte si, že chcete vámi vdechnutý vzduch vést až do oblasti svalů pánevního dna čili do místa, kde cítíte zavedený balonek. Pokud máte dlaně položené na podbřišku či v tříslech, můžete cítit narůstající vnitřní objem v této oblasti, který má za cíl jemně vytlačovat balonek ven.

Během **nádechu** učte 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 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 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 vydechnout 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 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 vyklouzl. 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. 5. 2021



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Česká republika

IČ: 01999541

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



*Upozornění*



*Nahlédněte do návodu k použití*



*Výrobce*



*Číslo šarže*



*Datum použitelnosti*



*Uchovávejte v suchu*



*Chraňte před slunečním světlem*



*Zdravotnický prostředek*





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