

INSTRUKCJA DOTYCZĄCA UŻYTKOWANIA PRODUKTU MEDYCZNEGO ANIBALL

Aniball to urządzenie medyczne, które służy do przygotowania przedporodowego oraz regeneracji mięśni dna miednicy po porodzie. Przeznaczony jest do wyćwiczenia mięśni dna miednicy, przygotowania dróg rodnych oraz wzmocnienia mięśni dna miednicy po porodzie.

Przeznaczenie

Aniball (dalej także jako „balonik“) to unikalny produkt, który w skuteczny sposób wspomaga wzmacnianie mięśni dna miednicy, pozytywnie stymuluje mięśnie pochwowe i ćwiczy napinanie i rozluźnianie krocza podczas przygotowania przedporodowego. Wynikiem ćwiczenia jest ułatwienie wypychania noworodka (prostszy i szybszy przebieg fazy wypychania podczas porodu), skrócenie drugiej fazy porodu i znaczne zmniejszenie ryzyka nacięcia krocza. Poprzez stosowanie produktu po porodzie dochodzi do regeneracji mięśni w okolicy miednicy, co sprzyja ograniczeniu inkontynencji w późniejszym okresie.

Składa się z:

1. anatomicznie uformowany nadmuchiwany balonik z silikonu Medycznego (ELASTOSIL LR3003)
2. pompka mechaniczna
3. wężyk
4. redukcja łącząca
5. zawór dwukierunkowy



Wskazówki dotyczące zastosowania

- Przed pierwszym użyciem należy silikonowy balonik sterylizować, włożyć do kąpieli wodnej o temperaturze przynajmniej 70°C na czas ok. 1 minuty. Zalecamy doprowadzić do wrzenia (w tym celu oferujemy kubeczek do sterylizacji nadający się do użycia w mikrofalówce). Nawet jeśli silikonowy balonik ściśle przylega do plastikowej redukcji, można go ręcznie zdjąć z plastikowej redukcji i po wygotowaniu znów założyć. Przed założeniem należy balonik odłożyć, aby całkowicie wyschł.
- Przed pierwszym użyciem należy balonik nadmuchać do obwodu 30 cm, aby sprawdzić jego stan oraz prawidłowe działanie.
- Po każdym użyciu balonik należy dokładnie umyć ciepłą bieżącą wodą. Pompka z zaworem nie może się przy tym zmoczyć. Następnie należy zostawić balonik, aby dokładnie wyschł (najlepiej na umywalce). Do pełnej dezynfekcji można skorzystać z poleconego płynu do dezynfekcji, który można znaleźć na www.aniball.pl.
- Dla zwiększenia komfortu podczas używania można powierzchnię balonika nawilżyć. **Do nawilżenia należy stosować wyłącznie lubrykanty (żele) na bazie wody przeznaczone**

do użytku wewnętrznego (kontaktu z błonami śluzowymi). **Nie należy używać środków zawierających olejki!** Użycie olejków lub nieodpowiednich lubrykantów może spowodować degradację silikonu i pęknięcie balonika. Takie uszkodzenie nie będzie uważane za wadę produktu.

- Jeśli jednocześnie wykonywana jest masaż krocza, proszę do tego celu użyć odpowiedni żel lubrykacyjny zamiast olejku do masażu.
- Balonik należy przechowywać w suchym i ciemnym miejscu! (Chronić przed działaniem promieni słonecznych).
- Balonik należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Uwaga na kontakt balonika z ostrymi przedmiotami.
- Nie należy używać balonika w wodzie.

I. ĆWICZENIA Z ANIBALL PRZED PORODEM

Postępowanie podczas ćwiczeń

Aniball można zacząć używać najwcześniej na 3 - 4 tygodnie przed planowanym terminem porodu. Na same ćwiczenia należy poświęcić około 15 - 30 min. (to bardzo indywidualne, jeżeli do odpowiedniej relaksacji i samego wykonywania ćwiczeń potrzebujesz więcej czasu, możesz ćwiczyć dłużej). Należy przyjąć **pozycję, która będzie Ci najbardziej odpowiadać** (leżącą z lekko zgiętymi nogami, stojąc, leżąc na boku, w pozycji kucznej albo na czworakach) Poród w pozycji, w której Twoje ciało czuje się najlepiej, jest z reguły najbezpieczniejszy.

1. Przed samym wprowadzeniem balonika rozluźnij się i staraj się być rozluźnioną przez cały czas ćwiczeń. Zdolność skoncentrowanego zaciskania i rozluźniania mięśni jest bardzo ważna dla wyniku ćwiczeń.
2. Chwytny balonik za plastikową szyję i wprowadzamy jego większą okrągłą część (ok. 7 cm) do pochwy. Dla łatwiejszego wprowadzenia polecamy najpierw nadmuchać balonik jednym bądź dwoma ruchami pompki. Można także nawilżyć powierzchnię balonika, patrz Wskazówki dotyczące zastosowania.
3. Jeśli balonik jest już wprowadzony i nie sprawia Ci bólu bądź innych nieprzyjemnych wrażeń, proszę wykonać kilka ruchów ręczną pompką. Poprzez nadmuchiwanie balonika dochodzi do zwiększenia ciśnienia, które oddziałuje na mięśnie w pobliżu oraz okolicę krocza. Ilość ruchów jest niewielka podczas pierwszej aplikacji (1-5 razy) i stopniowo wzrasta podczas następnych ćwiczeń. Poprzez powiększanie balonika wewnątrz pochwy dochodzi do napinania mięśni oraz uczucia naprężenia, które jest normalne podczas ćwiczeń. Za pomocą zaworu możesz w każdej chwili podczas ćwiczeń zmniejszyć objętość balonika.

4. Podczas pierwszego ćwiczenia ważne jest, abyście byli świadome położenia balonika oraz jego zachowania wewnątrz pochwy podczas ćwiczenia mięśni dna miednicy. Poprzez napinanie i rozluźnianie tych mięśni dochodzi do łagodnego ruchu balonika wewnątrz pochwy. Powtórz ten proces przez 1-2 minuty z przerwami po 10 sekund – zacisnąć i rozluźnić.
5. Teraz możesz przejść do wypychania balonika. Z pełną koncentracją starajcie się łagodnie wypchnąć balonik z pochwy na zewnątrz. Ciśnienie musi wychodzić tylko z dna miednicy (nie wolno czuć narastającego ciśnienia w głowie – częsty błąd). Twoje ciało powinno być od pasa w górę rozluźnione i zrelaksowane. Uczucie ciśnienia można porównać do uczucia parcia na stolec. Balonik łagodnie napnie krocze, a następnie wyslizgnie się z pochwy na zewnątrz.
6. Cały proces należy powtórzyć kilka razy. Efekt ćwiczenia przedporodowego możesz zawsze sprawdzić za pomocą dołączonej miarki.

Poprzez każde ćwiczenie stopniowo osiągniesz większy obwód balonika. Idealny wynik to balonik o obwodzie 28-30cm i to po ok. 3 - 4 tygodniach regularnego ćwiczenia, co jest zbliżone wielkości główki noworodka przy przejściu przez drogi rodne. Pomiar wielkości balonika jest raczej orientacyjny. Celem ćwiczeń nie jest osiągnięcie konkretnego obwodu, dlatego zawsze ćwicz wg własnych odczuć. Czasami zdarza się, że od kilku dni osiągasz podczas ćwiczeń ten sam wynik. Pomimo to należy kontynuować ćwiczenia, bądź cierpliwa. Są dni, kiedy nie da się osiągnąć lepszych wyników. Pomimo to należy kontynuować ćwiczenia, ze zbliżającym się terminem rozwiązania, krocze dzięki zwiększonej aktywności hormonalnej rozluźni się.

Jeżeli zdarzy się, że balonik ma tendencję do zbyt szybkiego wyslizgnięcia się na zewnątrz, przytrzymuj go ręką w celu uniknięcia potencjalnych zranień.

Jeżeli przy ćwiczeniu pojawiło się lekkie krwawienie spowodowane kontaktem balonika z szyjką macicy (może się to zdarzyć po ćwiczeniu lub po badaniu ginekologicznym), nie trzeba się martwić. Jeśli plamienie zatrzymuje się natychmiast po ćwiczeniu, można nadal kontynuować ćwiczenia z Aniballem (w tym przypadku zalecamy przerwać ćwiczenia przynajmniej na jeden dzień). W okresie, gdy używa się Aniball, szyjka macicy powoli dojrzeje, staje się coraz bardziej miękka, skraca się i rozszerza, gdyż ciało przygotowuje się na poród. W tym okresie szyjka jest bardzo ukrwiona, delikatna, wystarczy lekki dotyk balonika i może pojawić się lekkie krwawienie lub plamienie.

Przeciwwskazania

Aniball nie można używać w niżej podanych przypadkach:

- ciąża wysokiego ryzyka
- ryzyko porodu przedwczesnego
- krwawienie pochwove (jakiegolwiek)
- przy planowanym cesarskim cięciu
- kandydoza pochwy (grzybica) albo inne patologie zakaźne w pochwie albo w okolicy wejścia pochwy
- zapalenie pochwy
- opryszczka narządów płciowych
- urazy w obrębie pochwy
- nowotwory złośliwe w strefie organów płciowych, patologiach szyjki macicy

Szczególną ostrożność podczas ćwiczeń po konsultacji z lekarzem należy przestrzegać:

- przy żylakach pochwy i na zewnętrznych narządach rodnych
- łożysko przodujące (zapytaj swego ginekologa)
- zmniejszona wrażliwość pochwy oraz okolicy narządów płciowych (choroby neurologiczne, stosowanie leków przeciwbólowych)
- po leczeniu zapalenia pochwy (krótko utrzymuje się wrażliwość pochwy)
- po zabiegach operacyjnych pochwy (blizny mogą nie pozwalać na wystarczającą elastyczność pochwy)
- przy liszaju twardzinowym narządów płciowych (Lichen Sclerosus - przewlekła choroba skóry)

Każdy problem, który może wystąpić w trakcie ćwiczeń, należy skonsultować z położną lub lekarzem ginekologiem.

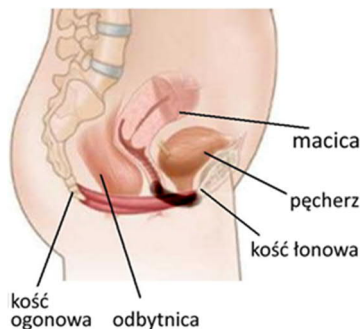
II. ĆWICZENIA Z ANIBALL WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY PRZY NIETRZYMANIU MOCZU

Mięśnie dna miednicy odgrywają ważną rolę w życiu każdej kobiety i mają istotny wpływ na jej zdrowie. Znajdują się jednak na tyle głęboko, że większość kobiet nie poświęca im uwagi. Najczęściej o ich istnieniu przypominają sobie w okresie przedmiesiączkowym lub podczas owulacji. Często ten obszar zaczyna je interesować dopiero w czasie ciąży, ponieważ właśnie wtedy pojawiają się pierwsze dolegliwości – dzięki hormonom mięśnie dna miednicy zaczynają się rozluźniać i przygotowywać do porodu, pojawiają się też bóle pleców związane ze zmianą środka ciężkości.

Ciąża i poród stanowią ogromne wyzwanie dla mięśni dna miednicy, warto więc poświęcić trochę czasu na ćwiczenia wzmacniające te mięśnie i zapobiegające ich słabnięciu.

Czym są mięśnie dna miednicy i do czego służą?

Mięśnie dna miednicy to grupa więzadeł, mięśni i tkanek, podtrzymujących cewkę moczową, pęcherz moczowy, macicę i odbytnicę. Zamykają miednicę od dołu, tworząc swego rodzaju „elastyczną miskę mięśniową“.



Dno miednicy składa się z trzech warstw:

- a) najgłębszej (pomiędzy kością łonową i ogonową)
- b) środkowej (pomiędzy guzami kulszowymi)
- c) zewnętrznej, którą tworzą zwieracze.



Dla prawidłowego funkcjonowania dna macicy konieczna jest praca nad wszystkimi trzema warstwami!

Mięśnie dna miednicy są nie tylko mechanicznym środkiem ciężkości ciała, ale również najwrażliwszym barometrem emocjonalnym w ciele kobiety.

Odpowiadają również za prawidłową postawę, odpływ krwi żyłnej z nóg, a także za głębokie i regularne oddychanie. Ich dobra kondycja znacząco wpływa na **przebieg porodu**. Ułatwia wypychanie główki dziecka i tym samym skraca czas trwania fazy wypychania. Zapobiega problemom z **nieutrzymaniem moczu**, a w okresie menopauzy zapobiega obniżaniu i wypadaniu narządów miednicy. Zdrowe, sprawne mięśnie umożliwiają kobiecie osiągnięcie orgazmu.

Dno miednicy w okresie ciąży

Mięśnie dna miednicy odgrywają w tym okresie bardzo ważną rolę. To od ich elastyczności i sprężystości zależy utrzymanie macicy we właściwej pozycji. Wraz z rosnącym dzieckiem, macica staje się coraz cięższa; zwiększa się też nacisk na dno miednicy. Siła i wytrzymałość tych mięśni wystawiona jest na wielomiesięczną próbę. Kiedy podczas porodu dziecko przychodzi na świat, dno miednicy musi się zdecydowanie rozluźnić. Aby mięśnie utrzymały taki nacisk, organizm przygotowuje je przy pomocy hormonów. Ćwiczenia mające na celu świadome używanie tych mięśni są cennym wsparciem naturalnego procesu.

Do tego celu świetnie nadaje się przyrząd medyczny **Aniball**. Dzięki ćwiczeniom z Aniball dowiesz się, gdzie znajdują się mięśnie dna miednicy i w jaki sposób funkcjonują, a także nauczysz się je rozluźniać. To bardzo ważne elementy przygotowania przed porodem. Jeżeli mięśnie dna miednicy są napięte, przyjście dziecka na świat jest wyraźnie utrudnione. Po porodzie wiele kobiet skarży się na zwiotczałe mięśnie dna miednicy, utrudniające powrót do aktywności seksualnej.

Więcej informacji o ćwiczeniach w czasie ciąży znajdziesz w instrukcji powyżej.

Objawy nietrzymania moczu:

- popuszczanie moczu podczas podnoszenia ciężarów, kichania, kaszlu czy podskoków
- budzenie się w nocy, żeby pójść do toalety
- niespodziewane popuszczanie moczu, np. w stresie albo podczas snu
- niezdolność wstrzymania strumienia podczas oddawania moczu. **Uwaga! Wykonaj próbę tylko raz, nigdy nie ćwicz zwieraczy podczas oddawania moczu.**

Do popuszczania moczu dochodzi najczęściej wieczorem, kiedy mięśnie po całym dniu są zmęczone.

Jak dbać o mięśnie dna miednicy na co dzień?

- nigdy nie wstrzymuj moczu, jeśli nie jest to konieczne
- nie oddawaj moczu „na wszelki wypadek“, przed wyjściem z domu, jeśli nie odczuwasz rzeczywistej potrzeby
- nie ograniczaj spożywania płynów - wypijaj co najmniej 2l płynów dziennie.
- nie „wyciskaj“ moczu. Pozwól mu swobodnie spłynąć aż do końca
- jeśli to możliwe, unikaj podnoszenia ciężarów
- unikaj częstego chodzenia na wysokich obcasach
- ćwicz mięśnie dna miednicy co najmniej raz dziennie

Podczas ćwiczeń bardzo ważne jest odnalezienie właściwej grupy mięśni. Bez pomocy może się to okazać bardzo trudne. Pomoże Ci Aniball, który skutecznie ułatwia odnalezienie tych mięśni i ich trenowanie.

Zalecenia podczas ćwiczeń:

1. Przy wszystkich ćwiczeniach bardzo ważne jest prawidłowe oddychanie. Pamiętaj, że mięśnie dna miednicy napinasz przy wydechu w kierunku do góry, a rozluźniasz przy wdechu w kierunku w dół.
2. Podczas ćwiczeń częstym błędem jest napinanie mięśni pachwin zamiast mięśni dna miednicy. Błędem jest również wstrzymywanie oddechu.
3. Wzmacniaj mięśnie regularnie (najlepiej codziennie), wystarczy kilka minut.
4. Pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami rozluźniaj mięśnie - naucz się je rozluźniać i zawsze rozluźniaj je dwa razy dłużej niż ćwiczyłaś (po 2 minutach ćwiczeń wykonaj 4 minuty rozluźnienia). Na początku możesz odczuwać zmęczenie tych mięśni – oznacza to, że wykonujesz ćwiczenia prawidłowo.
5. Oprócz ćwiczeń, napinaj mięśnie przed wysiłkiem, który, powodując nacisk na dno miednicy, może spowodować wysiłkowe nietrzymanie moczu (kichnięcie, kaszel itd.).
6. Jeżeli czujesz, że napięcie mięśni słabnie, przerwij ćwiczenia. Jeżeli odczuwasz ból w podbrzuszu, obniż intensywność ćwiczeń albo przerwij ćwiczenia.

• Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach, ugnij nogi w kolanach i rozstaw je na szerokość bioder – w kształcie litery V. Stopy są skierowane lekko na zewnątrz. Teraz możesz wprowadzić Aniball. Jeżeli to potrzebne, użyj lubrykantu. Naciśnij kilka razy pompkę (1-5x), aż poczujesz opór balonika. Ten opór będziesz wykorzystywać w ćwiczeniach. Nie odchylaj głowy, dociskaj ją w dół. Dłonie na podłożu, skierowane do dołu.

• Podstawowe ćwiczenia

- te ćwiczenia, tak samo jak wizualizacje, są odpowiednie dla początkujących. Możesz zacząć ćwiczyć zaraz po porodzie. Po okresie połogu możesz zacząć ćwiczyć z balonikiem (nie zaczynaj przed zagojeniem się ran poporodowych).

1. Weź głęboki oddech aż do dna miednicy. Podczas wydechu napnij mięśnie dna miednicy w kierunku do góry (balonik przesunie się do środka) i utrzymaj. Przy maksymalnym napięciu policz do pięciu i podczas wdechu rozluźnij mięśnie i policz do dziesięciu. Powtórz 10 razy i odpocznij.
2. Weź głęboki oddech aż do dna miednicy. Podczas wydechu ponownie napnij mięśnie dna miednicy tak mocno, jak potrafisz. Przy maksymalnym napięciu mięśni (nie rozluźniaj ich) wykonaj 4 mocne skurcze i rozluźnij. Całość powtórz maks. 5 razy i odpocznij.
3. Weź głęboki oddech aż do dna miednicy. Przy wydechu napnij mięśnie dna miednicy, a jednocześnie powoli, kręć po kręgu, podnoś miednicę na wysokość kilku cm od podłoża. Tułów i pośladki powinny znaleźć się w jednej linii. Postaraj się nie podnosić klatki

piersiowej. Ciężar ciała powinien spoczywać pomiędzy łopatkami. Na wydechu utrzymaj pozycję z uniesioną miednicą (policz do pięciu), a następnie opuszczaj plecy z powrotem na podłoże. Najpierw opuszczaj część piersiową, potem lędźwiową, a na końcu pośladku. Powtórz 5 razy i odpocznij.

4. „Imitacja chodzenia“. Przyjmij pozycję wyjściową. Stopy w całości przylegają do podłoża. Aktywuj mięśnie dna miednicy. Naśladuj chód - podnoś kolejno zgięte nogi, maks. 3mm ponad podłoże, tak jak podczas chodzenia. To ćwiczenie przeznaczone jest dla zaawansowanych. Możesz też ćwiczyć na siedząco.

• Podstawowa pozycja relaksacyjna

Położ się, ramiona luźno na podłożu, dłonie skierowane do góry, nogi zgięte w kolanach w lekkim rozkroku na szerokość bioder. Kolana razem, stopy skierowane na zewnątrz. Oddychaj głęboko. W tej pozycji relaksacyjnej, rozluźniającej mięśnie dna miednicy, powinnaś spędzić co najmniej dwukrotność czasu, przez który ćwiczyłaś.

Do podstawowych ćwiczeń należą też tzw. wizualizacje ułatwiające właściwą aktywację mięśni. **Balonik Aniball pomoże Ci poznać pracę Twoich mięśni. Jest on doskonałym wsparciem ćwiczeń głębokich mięśni dna miednicy. Z balonikiem w środku poczujesz, jak przesuwa się on w górę i w dół.**

Więcej ćwiczeń znajdziesz na naszej stronie internetowej www.aniball.pl.

Produkt medyczny Aniball został opracowany zgodnie z Dyrektywą 93/42/EHS, NV 54/2015 Dz.U. i ustawą nr 268/2014 Dz.U. o wyrobach medycznych, zgodnie z brzmieniem przepisów późniejszych.



RR Medical s.r.o.
Jihlavská 7, 664 41 Troubsko
REGON: 019 99 541
tel. kontakt: +420 734 751 794

Data ostatniej aktualizacji: 1. 11. 2015