

Upute  
za uporabu  
medicinskog  
proizvoda

**Aniball**

Ani<sup>3</sup>all<sup>®</sup>

CE

1. Određena namjena	3
2. Kontraindikacije	3–4
3. Mjere opreza pri uporabi	4–6
4. Pretporodajna priprema s Aniballom	7–10
5. Vježbanje s Aniballom nakon babinja za jačanje dna zdjelice radi prevencije inkontinencije	10–14

ANIBALL je medicinski proizvod (u daljnjem tekstu također „pomagalo“ ili „balončić“) za trening svjesne relaksacije (opuštanja) i aktivacije (stezanja) mišića dna zdjelice odrasle žene. Balončić pomaže u nalaženju dna zdjelice i utvrđivanju načina učinkovite vježbe u kombinaciji s disanjem.

## 1. ODREĐENA NAMJENA

**Aniball** je namijenjen za pripremu prije porođaja, prevenciju ozljede međice i stresne urinarne inkontinencije.



**Molimo pažljivo pročitajte upute koje slijede!**

## 2. KONTRAINDIKACIJE

*Korištenje balončića Aniball ograničeno je zdravstvenim stanjem žene. Kako biste procijenili prikladnost vježbanja i razmotrili kontraindikacije, posavjetujte se o korištenju medicinskog proizvoda s liječnikom, fizioterapeutom ili primaljom.*

3

### **Nemojte koristiti Aniball u slučaju:**

- rizične trudnoće
- bilo kakve vaginalne upale (infektivne ili neinfektivne)
- bilo kakvog vaginalnog krvarenja
- pojave kondiloma ili neke druge infektivne patologije u vagini ili ušću rodnice
- ozljede vagine
- bilo kakve upale mokraćnog mjehura
- prolapsa maternice
- genitalnog herpesa
- prekanceroze i tumorske patologije vrata maternice, vagine ili vanjskih genitalija
- babinja nakon poroda i u prvih šest tjedana nakon ginekoloških zahvata i operacija (uključujući laserski tretman genitalija)

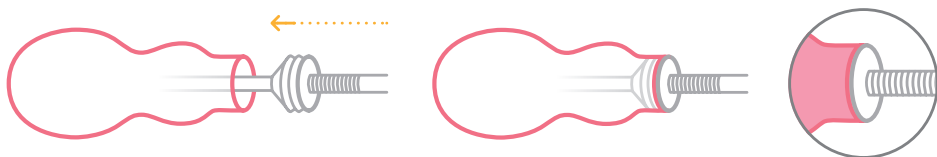
### Posebne mjere opreza i vježbanje tek nakon savjetovanja s liječnikom potrebni su u sljedećim slučajevima:

- prisutnost proširenih vena u vagini i na vanjskim genitalijama
- predležea posteljica
- smanjena osjetljivost vagine i vanjskih genitalija (neurološke bolesti, uporaba lijekova protiv bolova, zloraba alkohola i droga)
- nakon liječenja vaginalne upale (neko vrijeme traje osjetljivost vagine)
- nakon vaginalnih operacija (ožiljci mogu negativno utjecati na elastičnost vagine)
- Lichen sclerosus vanjskih genitalija (kronična kožna bolest)
- tumor u području zdjelice

**Svaki ozbiljni neželjeni slučaj koji se dogodio u vezi s korištenjem proizvoda treba prijaviti proizvođaču i nadležnom tijelu države članice u kojoj korisnik živi.**

## 3. MJERE OPREZA PRI UPORABI

- Prije prve i nakon svake sljedeće uporabe dobro operite silikonski balončić pH neutralnim sapunom bez ulja, najbolje u vodenoj kupelji u trajanju 1–2 minute (temperatura vode min. 40 °C) i isperite pod tekućom vodom. Nakon toga preporučamo dezinficirati balončić sredstvom koje je prikladno za medicinski silikon. Prilikom dezinfekcije balončića pridržavajte se uputa proizvođača. Ili prokuhajte balončić u kipućoj vodi barem 5 minuta. Ostavite da se osuši na čistoj i glatkoj površini. Balončić zatim možete staviti na plastični reduktor. Balončić dosta tijesno naliježe na reduktor, ipak se u svakom trenutku može skinuti s reduktora i ponovno staviti.



- Nakon svake uporabe balončić je potrebno dobro oprati pH neutralnim sapunom bez ulja, isprati pod toplom tekućom vodom, dezinficirati odgovarajućim sredstvom i spremiti u (originalnu) vrećicu.

- Ukoliko je pauza između dvaju vježbanja duža od 5 dana, preporučujemo prije sljedeće uporabe ponovno pranje i dezinfekciju ili prokuhavanje balončića.
- Ako niste sigurni u vezi odabira prikladnog sapuna i sredstva za dezinfekciju, posjetite našu web stranicu: [www.aniball.eu](http://www.aniball.eu)
- Prije prvog umetanja balončića u rodnicu potrebno je provjeriti njegovu cjelovitost i ispravnost napuhavanjem pomoću pumpice na 20-ak pritisaka. **Ovu provjeru izvedite prije svake uporabe! Nikada nemojte koristiti pomagalo ako postoje bilo kakva oštećenja ili znakovi propadanja materijala! U slučaju oštećenja balončića može se kupiti zamjenski dio.**
- Za ugodno i sigurno umetanje balončića preporučamo vlaženje površine balončića **isključivo** lubrikantima na bazi vode namijenjenim za unutarnju upotrebu (dodir sa sluznicom). **Nemojte koristiti sredstva ili kondome koji sadrže ulja!** U slučaju korištenja ulja ili uljnih lubrikanata može doći do oštećenja silikona i balončić može puknuti. U slučaju reklamacije se takvo oštećenje neće smatrati greškom proizvođača.
- Ako prije treninga mišića zdjeličnog dna radite bilo kakvu masažu međice, koristite samo lubrikantni gel na bazi vode, a ne ulje za masažu.
- Vježbanje s Aniballom prije poroda preporučuje se tek od **završenog 36. tjedna trudnoće** pa do porođaja.
- **Nikada nemojte vježbati ukoliko osjećate bol niti nemojte vježbanjem namjerno izazivati bol. Bol nije znak pravilnog vježbanja. Ono što možete osjetiti je ugodno istezanje ili aktivacija mišića.**
- **Tijekom pretporođajne pripreme s Aniballom nije potrebno pod svaku cijenu povećavati veličinu balončića.** Iz kliničkih podataka proizlazi da je za učinkovitu prevenciju porođajne ozljede međice dovoljno postići opseg balončića od **25 cm (otprilike 10 stisaka)**. **Preporučamo da ne prekoračite ovaj opseg radi izbjegavanja ozljeda!**
- **Balončić nikada ne smije prebrzo iskliznuti iz vagine, stoga ga pridržavajte za plastični grlić.** Brzo isklizavanje znači gubitak kontrole i može dovesti do ozljede.
- U slučaju izrazitog i neprimjerenog osjećaja pritiska i napetosti u donjem dijelu trbuha uzмите pauzu ili prekinite vježbu.
- Tijekom vježbanja česta je pogreška **uvlačenje pupkaplast** u trbuh ili **stezanje stražnjinih mišića**. Ovi neprikladni zamjenski stereotipi sprječavaju stvarnu duboku aktivaciju mišića zdjelice.
- Prilikom pranja balončića pumpica s ventilom se ne smije smočiti, moglo bi doći do njenog oštećivanja.

- Ostavite balončić da se dobro osuši nakon svakog pranja.
- Pomagalo čuvajte odvojeno u originalnoj vrećici na suhom mjestu i ne izlažite ga toplinskom zračenju, sunčevoj svjetlosti!
- Izbjegavajte kontakt pomagala s oštrim predmetima.
- Ne koristite u vodi.
- Pomagalo se mora čuvati izvan dohvata djece.
- Iz sigurnosnih i higijenskih razloga pomagalo je namijenjeno za korištenje samo jednoj osobi.

**U slučaju bilo kakvih pitanja, problema ili prijedloga nemojte se ustručavati i kontaktirajte nas na [info@aniball.cz](mailto:info@aniball.cz). Uvijek smo tu za vas i rado ćemo pomoći.**

## ANIBALL

### Određena namjena

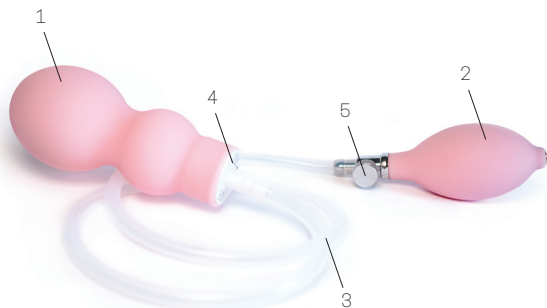
Medicinski proizvod Aniball je namijenjen pripremi prije porođaja, prevenciju ozljede međice i stresne urinarne inkontinencije.

### Osobine

Aniball je probjerenom medicinsko pomagalo koje pomaže na učinkovit način uvježbati svjesno opuštanja dna zdjelice u kombinaciji s disanjem bez nasilnog pritiskanja, omogućuje isprobavanje prikladnog položaja za rađanje i osjećaja pritiska, pozitivno stimulira vaginalne mišiće i poboljšava elastičnost međice tijekom preporođajne pripreme. Rezultat je olakšavanje faze izgonu novorođenčeta i pomaže u sprječavanju povrede međice ili epiziotomije. Korištenje pomagala nakon babinja pridonosi jačanju mišića zdjelice što dovodi do smanjenja inkontinencije u kasnijem razdoblju.

### Sastoji se od:

1. balončića na napuhavanje
2. mehaničke pumpe
3. cijevi
4. spojnog reduktora
5. dvosmjernog ventila



## 4. PREPOROĐAJNA PRIPREMA S ANIBALLOM

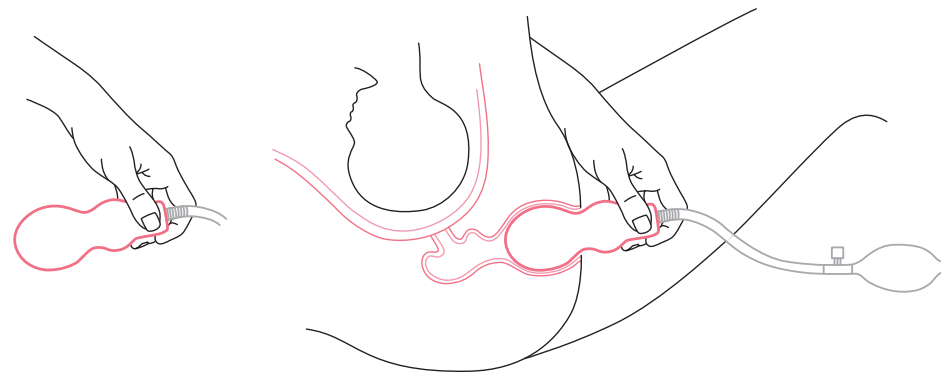
### Informacije prije vježbanja

Aniball medicinsko pomagalo može se početi koristiti od **završenog 36. tjedna trudnoće**. Za vježbanje odvojite otprilike 15–30 minuta dnevno. Navedeno vrijeme i učestalost vježbanja su samo okvirni, svakoj ženi je potrebno individualno vrijeme za pravilno opuštanje. Na početku vježbanja **zauzmite položaj koji Vam najviše odgovara** (ležanje na leđima s blago savijenim koljenima, klečanje, ležanje na boku, stajanje, čučanj,...). Porođaj u položaju u kojem se vaše tijelo osjeća najudobnije obično je najsigurniji.

### Umetanje balončića

Zauzmite položaj koji ste odabrali prema prethodnom odlomku. Ostanite mirni i opušteni. Tijekom vježbanja također pokušajte ostati opušteni, bez grčovitog zatezanja mišića vrata, nadlaktica i šaka ili stražnjice. Sposobnost da ostanete mirni i opušteni (ne samo tijekom sljedeće pripremne vježbe, već i tijekom poroda) značajno će pozitivno utjecati na cijeli proces izgonu.

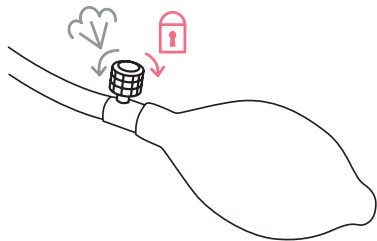
Prije umetanja možete napuhati silikonski balončić s 1–2 pritiska pumpice kako bi balončić imao određeni otpor. Može se umetnuti i potpuno ispuhani balončić. Za udobno i sigurno umetanje preporučamo vlaženje površine balončića isključivo lubrikantima na bazi vode namijenjenih za unutarnju upotrebu (vidi **Mjere opreza**). Sada uhvatite balončić za plastični grlić i većim zaobljenim dijelom ga umetnite u rodnicu.



Balončić je već sigurno umetnut u vaginu i ako ne uzrokuje bol ili druge neugodne osjećaje, možete ga početi napuhavati. Za napuhavanje se koristi pumpa s ventilom na kraju cijevi.

Tijekom napuhavanja dolazi do povećanja volumena balončića i povećava se pritisak unutar rodnice (taj pritisak uzrokuje balončić koji se naslanja na stijenku rodnice, isteže okolne mišiće i djeluje na područje međice). Sličan pritisak osjećat ćete i tijekom poroda.

Koliko ćete balončić napuhnuti je vrlo individualno. Ipak, tijekom prvog vježbanja budite umjereni i napuhnite balončić s **najviše 5 pritisaka** (ukupno, uključujući pritiske koje ste radili prije uvođenja). Tijekom sljedećih vježbanja možete postupno povećavati broj pritisaka, ali uvijek morate uzeti u obzir osjećaj vlastitog tijela i nikada ne vježbajte ako osjetite bol. **Ukoliko vam se veličina balončića učini velika i neudobna, možete ispuhati balončić pomoću ventila i tako smanjiti njegov volumen.**



Lagano okrećite kotačić na ventilu pomoću dva prsta, odmah prestanite ukoliko se pojavi otpor kod okretanja, ne okrećite i ne pritežite, ventil je osjetljiv i ne pušta zrak.

## 8 Postupak vježbanja

Ostanite u položaju koji ste odabrali za vježbu.

### 1. Svjesna kontrola nad kretanjem

Tijekom prvog vježbanja naučite steći kontrolu nad pokretima balončića unutar vagine. Ovdje je neophodna doza svjesnog fokusa i koncentracije na vlastito tijelo. Balončić se može kretati unutar vagine ovisno o aktivnosti mišića vašeg dna zdjelice, može se kretati prema van ili dublje u vaginu. Ako aktivno stegnete mišiće dna zdjelice, balončić će ući dublje, s druge strane ako uspijete svjesno opustiti i olabaviti ove mišiće, balončić će imati priliku krenuti prema van bliže ulazu rodnice. **Trening kontroliranog izlaska iz vagine ćete trebati u pripremi za nadolazeći porođaj.**

Sada možete isprobati ovu svjesnu kontrolu. Dok izdišete, pokušajte stegnuti balončić pomoću mišića dna zdjelice i osjetite njegovo kretanje (sada bi se trebao pomicati prema unutra dublje u vaginu). Zatim opustite mišiće uz udisaj (osjetite kako se balončić kreće prema van izlazu iz vagine). Važno je da steknete kontrolu nad tim pokretima i shvatite da će samo opušteni mišići zdjelice omogućiti balončiću (jednako kao i djetetu) da se spušta niz porođajni kanal prema van. Cilj ove vježbe još nije potpuno istiskivanje balončića iz vagine. Ponovite cijeli postupak stezanja balončića i pomicanja prema dolje 10 puta.

## 2. Istiskivanje balončića

Ponovno se opustite i postupno počnite s istiskivanjem umetnutog balončića.

Iskoristite ono što ste naučili u prethodnoj vježbi. Udahnuvši opustite mišiće dna zdjelice i zamislite kako balončić izlazi iz vašeg tijela **bez nasilnog tiskanja. Cilj vježbe je istisnuti balončić samo uz pomoć daha (točnije udisaja) i svjesnog opuštanja mišića zdjelice.**

Kod izdaha pokušajte samo zadržati balončić u položaju u kojem je bio nakon faze udisaja i **nemojte ga uvlačiti** dublje u vaginu. Sa sljedećim udahom opustite dno zdjelice i ponovno pomaknite balončić malo niže. Sada kontrolirano istiskujete balončić sve dok se međica blago ne napne i umetnuti balončić ne izađe iz rodnice. **Balončić ne bi smio prebrzo iskliznuti iz vagine, pa ga je bolje držati za plastični grič** (kao prilikom umetanja). Brzo istiskivanje znači gubitak kontrole i može dovesti do ozljede. Beba će isto biti pridržana tijekom poroda, stoga se nemojte sramiti držati i Aniball.

**Pritisak** koji svjesno stvarate tijekom cijelog procesa istiskivanja **trebao bi dolaziti samo iz područja dna zdjelice**. Zatezanje vrata, ramena, šaka, jednako kao i uvlačenje trbuha i stezanje stražnjice nije nepoželjno i ukazuje na nepravilan rad mišića dna zdjelice tijekom procesa istiskivanja. U tom slučaju jako je dobro što ste počeli vježbati i dobili priliku što bolje se pripremiti za porod.

## 3. Povećavanje balončića

Počeli ste vježbati nakon isteka 36. tjedna trudnoće i sa svakim dodatnim danom vježbanja sve ste bliže terminu poroda. **Prikladno je postupno se navikavati na istiskivanje balončića većeg opsega.**

**Budite oprezni! Nije potrebno pod svaku cijenu povećavati veličinu balončića.** Iz kliničkih podataka proizlazi da je za učinkovitu prevenciju porođajne ozljede međice dovoljno postići opseg balončića **od 25 cm (otprilike 10 stisaka)**. **Preporučamo da ne prekoračite ovaj opseg kako biste izbjegli ozljede!** Ako se bojite povećavanja balončića, ne osjećate se dobro u vezi toga i trenutno vam odgovara manja veličina, nema razloga prisiljavati se na povećanje. Najvažnija je **svjesna kontrola kretanja balončića unutar rodnice i privikavanje porođajnog kanala na budući prolazak djeteta**. Jednako tako ako istiskivanje većeg balončića uzrokuje bol ili čak osjećate mogućnost ozljede okolnog tkiva, nema razloga povećavati balončić pod svaku cijenu.

Držite se pravila da ćete uvijek vježbati samo u tolikoj mjeri koja je podnošljiva i relativno ugodna za vaše tijelo i vašu psihu. Nikada se nemojte preopterećivati, nikada ne izlažite svoje tijelo boli i ozljedama. **Nemojte se uspoređivati s drugim mamama** koje su možda

u istom razdoblju trudnoće. Svaka od nas je jedinstvena i naša tijela mogu imati u isto vrijeme različite razine hormona potrebne za opuštanje porođajnog kanala i pripremu tkiva. Za eventualnu provjeru veličine opsega balončića možete upotrijebiti priloženu mjernu traku. Kao što je već rečeno, **brojevi nisu vaš cilj! Cilj je zdrava, mirna i pripremljena žena koja zna kontrolirati dno zdjelice na način koji će djetetu omogućiti lakši prolaz uz minimalno ozljeđivanje vlastitog tijela.**

## 5. VJEŽBE S ANIBALLOM NAKON BABINJA ZA JAČANJE DNA ZDJELICE RADI PREVENCIJE INKONTINENCIJE

Svaka žena bi trebala znati da je nakon vaginalnog poroda i carskog reza potrebno nastaviti s vježbanjem zdjelice dna. Ne samo porod, već i cijela trudnoća, može uzrokovati narušavanje cjelovitosti dna zdjelice što dovodi do ozbiljnih poremećaja njegove funkcije.

Dosljedno korištenje balončića nakon babinja pozitivno pridonosi ponovnoj uspostavi pravilne funkcije mišića zdjelice dna i sprječavanju inkontinencije. **Upute za uporabu i postupak vježbanja nakon babinja možete pronaći u nastavku.**

### Osobine

Balončić umetnut u vaginu jednostavno se napuhuje zrakom do željene ugodne veličine pomoću ručne pumpe. Zahvaljujući svom prilagodljivom obliku i veličini optimalno se prilagođava individualnoj anatomiji svake žene. Ovako umetnuti balončić ne smije izazivati bol ili druge neugodne osjećaje. Ukoliko je pritisak balončića percipiran kao neugodan ili bolan, može se u bilo kojem trenutku smanjiti labavljenjem zračnog ventila na tijelu pumpe. Lagani pritisak balončića je ipak poželjan kako bi se utvrdio njegov položaj i otpor tijekom vježbanja. Aktiviranjem i opuštanjem mišića dna zdjelice dolazi do blagog kretanja balončića unutar rodnice (prema unutra i prema van) što daje vrlo važnu povratnu informaciju o kvaliteti rada mišića dna zdjelice.

### Sigurnosne informacije

- Žene nakon poroda ili žene koje pate od inkontinencije trebaju se posavjetovati sa svojim ginekologom, urologom ili fizioterapeutom o individualnoj prikladnosti vježbanja.
- Ako ste se odlučili koristiti **Aniball** nakon poroda, imajte na umu da možete vježbati tek nakon **završetka babinja i zacjeljivanja eventualnih porođajnih ozljeda.**

- **Nikada ne zadržavajte dah tijekom vježbanja!** Osim trenutka kašlja pri vježbanju otpornosti na povećani pritisak.
- Ponekad možete osjetiti umor u mišićima zdjelice. To je u redu i to je za vas znak da pravilno vježbate. Ako je umor toliki da se mišići skoro ne mogu aktivirati, nemojte se naprezati i prekinite vježbanje.
- **Nikada nemojte umetnuti i napuhani balončić istisnuti iz vagine tijekom vježbanja. Preporučamo da ga prije vađenja uvijek ispuhnete pomoću ventila na najmanju veličinu.** Opustite mišiće dna zdjelice dok udišete, uhvatite balončić za plastični grlić i polako ga izvucite iz rodnice ili ga pomaknite prema van tako da sam isklizne.

### Preporuke za korištenje

- Kako biste učinkovito koristili kupljeno pomagalo i mogli procijeniti rezultate svog truda, važno je redovito vježbanje i određena upornost. **Redovitim treningom** (tj. 5–15 minuta svaki dan) dolazi do ublažavanja tegoba tijekom otprilike 3 mjeseca.
- Naučite kontrolirati mišiće dna zdjelice tijekom dana i bez vježbi s balončićem. Prije kašljanja ili kihanja zamislite da ponovno držite balončić i sprječavate ga da isklizne iz vagine. Ova aktivacija pomoći će vam regulirati otjecanje urina u situaciji pod opterećenjem. **Nikada nemojte „jačati“ dno zdjelice prekidanjem mokrenja! Ovaj pogrešna metoda povećava rizik od infekcije mokraćnog sustava i može oslabiti refleks mokrenja, što pridonosi inkontinenciji!**

### Postupak vježbanja

*U idealnom slučaju vježbanje bi se trebalo odvijati barem jednom dnevno u trajanju od 5–15 minuta. Sve vježbe treba izvoditi smireno, polako i što preciznije u skladu s ovom uputom. Vježbe za mišiće dna zdjelice izvodite s praznim mjehurom.*

#### 1. Položaj tijela tijekom vježbe

Na početku vježbanja zauzmite ležeći položaj na leđima, savijte koljena i oslonite se stopalima na tlo. Postavite stopala otprilike u širinu kukova. Ako osjećate da vam je glava nagnuta, poduprite je tankim jastukom ili nekoliko puta presavijenim ručnikom tako da vratna kralježnica bude ravna bez nagnjanja glave. Vaša leđa trebaju udobno ležati na podlozi bez osjećaja istezanja ili savijanja u križima. Ruke možete ostaviti uz tijelo ili ih udobno smjestiti na donji dio trbuha.

## 2. Umetanje balončića

Prije umetanja balončića opustite se i ne žurite. Vagina može biti suha i osjetljiva stoga za lakše umetanje preporučamo navlažiti balončić po obodu odgovarajućim lubrikantom, vidi Mjere opreza. Balončić možete ostaviti ispuhan ili ga lagano napuhati s 1–2 pritiska pumpice. Zatim uzmite balončić za plastični grič i umetnite ga u vaginu. Ako ste balončić unijeli napuhan i sada osjećate neugodan pritisak u vagini, možete smanjiti balončić na ugodnu veličinu pomoću ventila na kraju pumpe. Ako ste umetnuli balončić i ne osjećate njegov lagani otpor, preporučamo pomoću pumpice napuhati balončić na veličinu koja vam je ugodna i kod koje osjećate blagi otpor balončića prema stjenkama vagine. Čim postignete optimalan osjećaj bez neugodnog pritiska ili boli, a pritom osjećate lagani otpor balončića, možete krenuti s vježbanjem. Smireno i s poštovanjem prema vlastitom tijelu izvodite vježbe opisane u nastavku.

Ako ste umorni ili imate vrtoglavicu, napravite pauzu u bilo kojem trenutku tijekom vježbanja ili završite s treningom. Tijekom vježbanja ne smijete osjećati bol.

## 3. Vježbe disanja

*U ovoj vježbi naučit ćete aktivirati i opušniti mišiće dna zdjelice u kombinaciji s disanjem. Prvo malo usporite disanje i obratite pozornost na pojedinačne udisaje i izdaha.*

Sada, zajedno s udisajem, zamislite da vam dah struji preko grudnog koša dalje prema trbuhu i donjem dijelu trbuha. Zamislite da udahnuti zrak želite dovesti do područja mišića dna zdjelice, odnosno do mjesta gdje osjećate umetnuti balončić. Ako dlanove položite na donji dio trbuha ili na prepone, možete osjetiti povećanje unutarnjeg volumena na tom području koje ima za cilj blago istiskivanje balončića.

Tijekom **udisaja** naučite mišiće dna zdjelice da se svjesno opuštaju kako biste jasno osjetili kako se balončić pod utjecajem blagog pritiska pomiče prema dolje, kao da izlazi iz vagine. No ne smijete toliko opustiti mišiće da bi balončić u potpunosti izašao iz rodnice (radi se o svjesnom i kontroliranom opuštanju).

Pri svakom izdahu naučite čvrsto stisnuti balončić i pomaknuti ga prema gore u rodnicu (u ovom slučaju radi se o svjesnoj aktivaciji mišića zdjelice). Istodobno, unutarnji volumen abdomena, stvoren prethodnim udisajem, može se smanjiti. Dobro je vizualizirati da balončić drže stijenke vagine, a ne vanjski sfinkteri uretre ili rektuma. Ako je ikako moguće, nemojte zatezati stražnjične mišiće u pokušaju obgrliti balončić i nemojte uvlačiti pupak prema unutra. **Tijekom izdaha neka je abdomen opušten bez zatezanja** (naučite vježbati samo pomoću mišića zdjelice).

Nakon izdaha ponovno nastavite s udisajem, svjesno otpuštajući mišiće i popuštajući pritisak na balončić kao u prethodnoj vježbi. Ovakom, u skladu s vašim prirodnim ciklusom disanja, izmjenjujte udisaj (oslobađanje pritiska i vrlo blago kretanje balončića prema dolje) s izdahom (aktivni stisak balončića i lagano kretanje prema gore). Duljina ove vježbe ovisi o vašoj koncentraciji i brzini umaranja vaših mišića. Na početku pokušajte ponoviti svaki ciklus udisaja i izdaha barem 5 puta, postupno možete vježbati do 10 ponavljanja.

## 4. Produljenje vremena pritiskanja

*Tijekom ove vježbe povećat ćete snagu i izdržljivost mišića zdjelice.*

Vježbajte kao u prethodnom opisu (vidi **Vježbe disanja**), ali svjesno produžite fazu aktivacije (tj. pritiskanja balončića) tako da neprekidno tiskate balončić barem 10 sekundi (brojite sami do deset). Tijekom tog vremena pritiskanja možete bez prekida i dugo izdisati ili možete tijekom tog vremena udahnuti i ponovo izdahnuti (ako je moguće bez gubitka pritiska na balončić). Ponovite cijeli ovaj ciklus kontinuirane aktivacije 5–10 puta.

## 5. Otpornost na povećani pritisak

*Cilj ove vježbe je kontrola situacija pretjeranog trbušnog pritiska koji može biti razlog neželjenog opuštanja dna zdjelice ili neželjenog otjecanja mokraće.*

Zauzmite ležeći položaj kao u prethodnim vježbama. Dok udišete usmjerite dah opet u donji dio trbuha i područje prepona kako biste povećali volumen u ovom području. Sada pokušajte pritisnuti balončić već tijekom udisaja. Pokušajte ne izgubiti stečeni volumen izdahom i svjesno držati balončić pritisnuti mišićima zdjelice. Ponovite 5–10 puta. U sljedećem dijelu ove vježbe pokušajte zakašljati zajedno s izdahom ne dopuštajući da balončić sklizne niže ili čak potpuno izađe iz vagine. Ponoviti 3–5 puta.

## 6. Opuštanje

*Sada dolazi omiljeni i mirni dio vašeg treninga posvećen relaksaciji i opuštanju mišića zdjelice nakon prethodnih napora. Za ovu vježbu možete najprije ispuhati balončić i pažljivo ga izvaditi iz vagine (vidi **Vađenje balončića**). Ako za ovu vježbu želite ostaviti balončić u vagini, to je u redu. S umetnutim balončićem bolje ćete osjetiti opuštanje mišića zdjelice, no nemojte dopustiti da tijekom vježbe umetnuti i napuhani balončić istisnete iz rodnice. **Balončić trebate izvaditi ili ga pustiti da slobodno isklizne samo kad je ispuhan!***

Ostanite ležati na leđima, rukama privucite koljena trupu tako da stopala prestanu dodirivati tlo tako da ste u sklupčanom položaju. Neka vam glava slobodno leži na tankom jastuku ili

presavijenom ručniku. Sada usmjerite pozornost na fazu udisaja u kojoj zamislite da se cijelo područje vašeg zdjeličnog dna povećava i širi u svim smjerovima poput cvijeta u cvatu. Sa svakim izdahom prestanite stiskati balončić i samo se opustite. Još jedan udisaj ponovno će raširiti vaše dno zdjelice poput cvijeta bez znakova stezanja ili ulaganja snage. Vježbe opuštanja trebaju biti relativno duge kako bi se mišićima dalo vremena da se opuste. Stoga ponovite cijeli ciklus udisaja i izdaha 15–30 puta.

## 7. Vadždenje balončića

Prije vađenja balončića iz vagine preporučujemo ispuhavanje balončića pomoću ventila na najmanju veličinu. Opustite mišiće dna zdjelice dok udišete, uhvatite balončić za plastični grlić i polako ga izvucite iz rodnice ili ga pomaknite prema van tako da sam isklizne. Zatim nastavite pranjem balončića, vidi **Mjere opreza**.

Ostale informacije možete pronaći na [www.aniball.eu](http://www.aniball.eu)

**Rok trajanja: naveden je na etiketi medicinskog proizvoda i na pakiranju. Prije odlaganja očistite i dezinficirajte u skladu s uputama za uporabu!**

Datum posljednje kontrole: 15. 11. 2021



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Republika Češka

MB: 01999541

E-mail: [info@aniball.cz](mailto:info@aniball.cz)



Upozorenje



Pogledajte upute za uporabu



Proizvođač



Broj šarže



Jedan pacijent — višekratna uporaba



Rok trajanja



Čuvajte na suhom mjestu



Zaštitite od sunčeve svjetlosti



Medicinski proizvod





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