EN Instructions for use of Aniball medical device
DE Gebrauchsanweisung für das medizinische Produkt Aniball
FR Instructions pour l'utilisation du dispositif médical Aniball
IT Istruzioni per l'uso di Aniball
ES Instrucciones de uso del dispositivo médico Aniball
PT Instruções de utilização do dispositivo médico Aniball
NL Instructies voor het gebruik van Aniball medisch hulpmiddel
FI Käyttöohjeet lääkinnälliselle Aniball-laitteelle Aniball
SE Bruksanvisning för den medicintekniska produkten Aniball
DK Brugsanvisning for det medicinske hjælpemiddel Aniball
HU Útmutató az Aniball gyógyászati segédeszköz használatához
SK Návod na používanie zdravotníckej pomôcky Aniball
CZ Návod na používání zdravotnického prostředku Aniball

aniball

aniball.cz
myaniball.com

EN CONTENT

♡ **Instructions for use of Aniball medical device** 7
1. Intended purpose of Aniball 8
2. Contraindications of the use of Aniball 9
3. Safety precautions for the use of Aniball 10–11
4. Antenatal preparation with Aniball 12–15
5. Use Aniball to exercise after the sixth week postpartum to strengthen the pelvic floor to prevent incontinence 16–20

DE INHALT

♡ **Gebrauchsanweisung für das medizinische Produkt Aniball** 22
1. Zweckbestimmung von Aniball 23
2. Kontraindikationen von Aniball 24
3. Sicherheitshinweise für die Verwendung von Aniball 25–27
4. Geburtsvorbereitung mit Aniball 27–31
5. Aniball Übungen nach der sechsten Woche um den Beckenboden zu stärken zur Vorbeugung von Inkontinenz 32–38

FR CONTENU

♡ **Instructions pour l'utilisation du dispositif médical Aniball** 39
1. Destination par Aniball 40
2. Contre-indications de l'utilisation d'Aniball 41–42
3. Précautions d'emploi pour une utilisation d'Aniball en toute sécurité 42–44
4. Préparation prénatale avec Aniball 44–48
5. Utiliser Aniball pour s'exercer après le sixième semaine suivant l'accouchement afin de renforcer le plancher pelvien pour éviter les problèmes d'incontinence 49–55

IT INDICE

Istruzioni per l'uso di Aniball 56

1. Destinazione d'uso di Aniball 57
2. Controindicazioni dell'uso di Aniball 58
3. Precauzioni di sicurezza per l'uso di Aniball 59—60
4. Preparazione prenatale con Aniball 61—64
5. Utilizzo di Aniball per l'esercizio dopo la sesta settimana dal parto, per rafforzare il pavimento pelvico e prevenire l'incontinenza 65—70

ES CONTENIDO

Instrucciones de uso del dispositivo médico Aniball 71

1. Finalidad prevista de Aniball 72
2. Contraindicaciones para el uso de Aniball 73
3. Precauciones de seguridad para el uso de Aniball 74–75
4. Preparación prenatal con Aniball 76—79
5. Utilización de Aniball para el ejercicio después de la sexta semana tras el parto, para fortalecer el suelo pélvico y prevenir la incontinenciaa 80—85

PT CONTEÚDO

Instruções de utilização do dispositivo médico Aniball 86

1. Finalidade prevista do Aniball 87
2. Contraindicações de utilização do Aniball 88
3. Precauções de segurança ao utilizar o Aniball 89—90
4. Preparação pré-natal com Aniball 91—92
5. Utilização do Aniball para exercício após a sexta semana depois do parto, para exercitar o pavimento pélvico e prevenir a incontinência 94—100

NL INHOUD

Instructies voor het gebruik van Aniball medisch hulpmiddel 101

1. Beoogd doel van Aniball 102
2. Contra-indicaties van het gebruik van Aniball 103
3. Veiligheidsmaatregelen bij het gebruik van Aniball 104—106
4. Antenatale voorbereiding met Aniball 106—109
5. Gebruik van Aniball voor oefeningen na de zesde week na de bevalling ter versterking van de bekkenbodem en ter preventie van incontinentie 110—115

FI SISÄLLYS

Käyttöohjeet lääkinnälliselle Aniball-laitteelle Aniball 116

1. Aniballin käyttötarkoitus 117
2. Aniballin käytön estävät tekijät 118
3. Aniballin käyttöön liittyvät varotoimenpiteet 119—120
4. Synnytykseen valmistautuminen Aniballin avulla 121—124
5. Aniballin käyttö harjoitteluun synnytyksen jälkeisen kuudennen viikon jälkeen lantionpohjan vahvistamiseksi ja inkontinenssin ehkäisemiseksi 125—130

SE INNEHÅLL

Bruksanvisning för den medicintekniska produkten Aniball 131

1. Avsett ändamål för Aniball 132
2. Kontraindikationer för användning av Aniball 133
3. Säkerhetsföreskrifter för användning av Aniball 134—135
4. Prenatal förberedelse med Aniball 136—139
5. Användning av Aniball för träning efter den sjätte veckan efter förlossningen för att stärka bäckenbotten och förebygga inkontinens 140—145

DK INDHOLD

Brugsanvisning for det medicinske hjælpemiddel Aniball 146
1. Erklæret formål med Aniball 147
2. Kontraindikationer for brug af Aniball 148
3. Sikkerhedsanvisninger for brug af Aniball 149–150
4. Fødselsforberedelse med Aniball 151–154
5. Brug af Aniball til træning efter den sjette uge efter fødslen for at styrke bækkenbunden og forebygge inkontinens 155–160

HU TARTALOMJEGYZÉK

Útmutató az Aniball gyógyászati segédeszköz használatához 161
1. Az Aniball eszköz rendeltetése 162
2. Ellenjavallatok az Aniball használatára 163–164
3. Az Aniball biztonságos használatára vonatkozó utasítások 164–165
4. Az Aniball használata a szülés előtti felkészülés során 166–169
5. Az Aniball használata a szülést követ hatodik hét után a gátizom megerősítésére és az inkontinencia megelőzésére 170–175

SK OBSAH

Návod na používanie zdravotníckej pomôcky Aniball 176
1. Účel určenia 177
2. Kontraindikácie 178
3. Bezpečnostné opatrenia pri používaní 179–180
4. Predpôrodná príprava s Aniballom 181–183
5. Cvičení s Aniballem po šestonedelí k spevneniu panvového dna pre prevenciu inkontinencie 184–190

CZ OBSAH

Návod na používání zdravotnického prostředku Aniball 191
1. Určený účel 192
2. Kontraindikace 193
3. Bezpečnostní opatření k používání 194–195
4. Předporodní příprava s Aniballem 196–199
5. Cvičení s Aniballem po šestinedělí ke zpevnění pánevního dna pro prevenci inkontinence 199–205

EN

Instructions for use of Aniball medical device

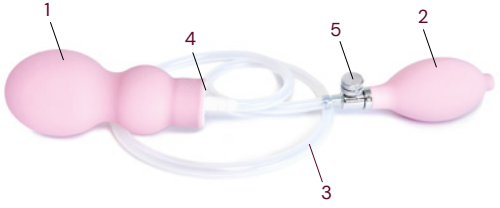
♡ 1. INTENDED PURPOSE OF Aniball

The Aniball medical device is intended for prenatal preparation, prevention of perineal injuries and stress urinary incontinence.

Properties

Aniball is a medical device (hereinafter also referred to as "balloon") for the training of conscious relaxation and activation (contraction) of the pelvic floor muscles of an adult woman. The balloon will help to discover the pelvic floor and find out how to work with it effectively in the context of the breath.
Aniball is a proven medical device that effectively helps to practice the conscious relaxation of the pelvic floor in the context of breathing without forced pushing, allows you to test the appropriate birth position and pressure, positively stimulates the vaginal muscles and improves perineal elasticity during prenatal preparation. The result is that the expulsion phase of the newborn is facilitated, thus helping to prevent the perineum from tearing or cutting. The use of the device after the sixth week postpartum contributes to the strengthening of the pelvic floor muscles, which leads to a reduction in incontinence in the later period after childbirth.

Aniball consists of:
1. Inflatable balloon
2. Mechanical pump
3. Tube
4. Connecting adapter
5. Two-way valve



Please read the following instructions carefully!

♡ 2. CONTRAINDICATIONS OF THE USE OF Aniball

The use of the Aniball balloon is limited by the woman's health. Consult a physician, physiotherapist, or midwife to assess the suitability of the exercise and to consider contraindications:

Do not use Aniball in the following cases:

- high-risk pregnancy
- any vaginal inflammation (infectious or non-infectious)
- any vaginal bleeding
- presence of condyloma or other infectious pathology in the vagina or vaginal entrance area
- vaginal injury
- any bladder inflammation
- uterine prolapse
- genital herpes
- precancers and tumour pathologies of the cervix, vagina or external genitalia
- during the postnatal puerperium and within the first six weeks following gynaecological interventions and operations (including genital laser treatment)

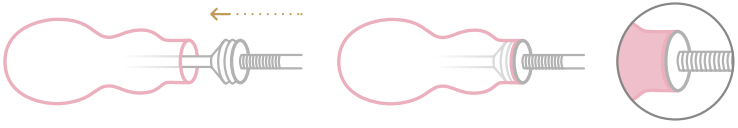
In the following cases, you need to be extra cautious and consult your doctor:

- presence of varicose veins in the vagina and external genitalia
- low-lying placenta
- reduced sensitivity of the vagina or external genitalia (neurological disease, painkillers administration, alcohol and drug abuse)
- after treated vaginal inflammation (vaginal fragility persists)
- after vaginal surgery (scarring may negatively affect the vaginal elasticity)
- lichen sclerosus of the external genitalia (chronic skin disease)
- cancer in the pelvic area

Any serious incident that has occurred in relation to the device should be reported to the manufacturer and the competent authority of the Member State in which the user is established.

♡ 3. SAFETY PRECAUTIONS FOR THE USE OF Aniball

- Before the first, and after each subsequent use, wash the silicone balloon thoroughly using oil-free pH-neutral soap and warm water – at least 40°C / 104°F – for 1–2 minutes and rinse under running water. Subsequently, it is advisable to disinfect the balloon using a product suitable for silicone. Perform the disinfection according to the manufacturer's instructions. Or boil the balloon in boiling water for at least 5 minutes. Then, allow it to dry on a clean and smooth surface. You may then place the balloon onto the plastic adapter. The balloon fits to the adapter relatively tightly, but it can be disconnected and reconnected at any time.



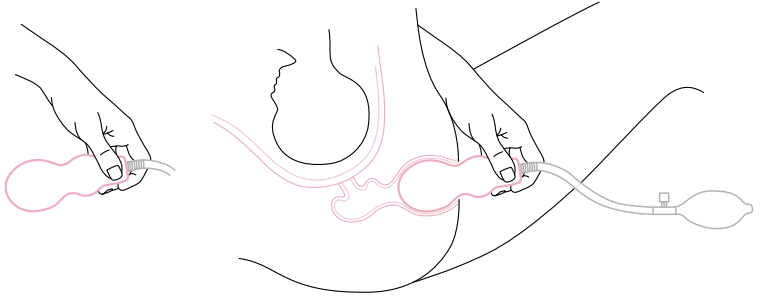
- After each use, the balloon must be thoroughly washed with pH neutral oil-free soap, rinsed under warm running water, disinfected with a suitable product and stored in a (the original) bag.
- If pauses between exercise sessions exceed 5 days, wash and disinfect or boil the balloon again before the next use.
- If in doubt about choosing a suitable soap and disinfectant, visit our website: **www.myaniball.com**
- Before inserting the balloon into the vagina, it is necessary to check its integrity and correct functionality by inflating it using the pump to 20 pumps. **Perform this check before each use! Never use the product in the case of any damage or signs of material degradation! In case of damage to the balloon, a spare part can be purchased.**
- For comfortable and safe insertion, it is advisable to lubricate the surface of the balloon **using exclusively water-based lubricants suitable for internal use (contact with mucous membranes). Do not use products or condoms containing oils.** Non-water-based lubricants may damage the silicone, causing the balloon to burst. Please be aware that such damage will not be considered a product defect in the case of a warranty claim.
- If you practice any kind of pelvic massage before exercising your pelvic floor muscles with Aniball, use a suitable water-based lubricant instead of massage oil.
- Aniball is recommended for use **from the end of the 36th week** of pregnancy until delivery.
- **Do not try to work through the pain nor intentionally induce pain while exercising.** Pain is not a sign of correct exercise. What you should feel is a pleasant pull from the stretching or the muscle activation.
- **It is not necessary to increase the balloon size at all costs during prenatal preparation with Aniball.** Clinical data shows that for effective prevention of birth injuries, it is sufficient to reach a balloon circumference of **25 cm (approximately 10 pumps). We recommend that you do not go beyond this to avoid injury!**
- **The balloon should never slip out of the vagina too quickly, so hold it by the plastic neck.** A quick slip indicates a loss of control and could result in injury.
- **If you feel a sharp or disproportionate pressure and tension in your lower abdomen, take a break or stop exercising.**
- During exercise, it is a common mistake **to pull the belly button** into the abdomen or **to pull the gluteus muscles** towards you. This is an inappropriate substitute that prevents the true deep activation of your pelvic muscles.
- Prevent contact between the pump and water when washing the balloon, as water could prevent its proper functioning.
- Always let the balloon dry thoroughly after each wash.
- Store the device separately in the original bag in a dry place and do not expose it to radiant heat or sunlight!
- Prevent the device from making contact with sharp objects.
- Do not use in water.
- Keep the device out of reach of children.
- **For safety and hygienic reasons, the device is intended for use by one person only!**

If you have any questions, problems or suggestions, please do not hesitate to contact us at: **hello@myaniball.com**. We are always here for you and ready to help.

♡ 4. ANTENATAL PREPARATION WITH Aniball

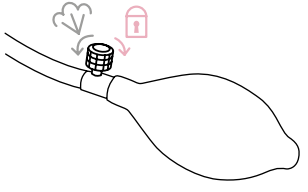
Pre-exercise Information

Aniball is suitable to use from the **end of the 36th week** of pregnancy. Exercise for approximately 15–30 minutes daily. This time and frequency of exercise are only indicative, each woman requires individual time for proper relaxation. At the beginning of the exercise, **take the position that suits you best**; for example, lying down on your back with slightly raised knees, kneeling, lying on your side, standing or crouching.



Inserting the Balloon

Settle into your chosen position and give yourself a few moments to become calm and relaxed. During exercise, remind yourself to remain relaxed and avoid muscle tension or muscle spasms in your neck, arms, hands or buttocks. The ability to stay calm and relaxed (not only during the following exercise but also during labour) will have a significant positive impact on your birth experience.



Turn the small wheel lightly using two fingers. Stop turning as soon as you encounter resistance. Do not tighten it. The valve is extremely sensitive and works as a seal.

The silicone balloon can be inflated for 1–2 pumps to give it some resistance. It is also possible to insert the balloon completely deflated. To insert comfortably and safely, it is recommended to moisten the surface of the balloon using exclusively a water-based lubricant intended for internal use (see **Safety Precautions for Use**). Now take hold of the balloon behind the plastic neck and gently push the larger rounded part into the vagina.

Once inserted, if the balloon does not cause any pain or unpleasant feeling, you can begin to inflate it. A pump with a valve at the end of the tubing is provided for inflation. During inflation, the volume of the balloon increases and the pressure inside the vagina increases with it. This pressure is caused by the inflation of the balloon against the vaginal wall, stretching the surrounding muscles. You will experience very similar pressure during your childbirth.
How much inflation is needed is individual to your body. The first time you use Aniball, it should be to a maximum of five pumps, including the pumps you performed before insertion. Subsequently, as you become comfortable with Aniball, you can increase the number of pumps, but **always with great care and always stop if you feel pain. Whenever the balloon seems too big or unpleasant, you can use the valve to release air and thus reduce its volume.**

Exercise Instructions

Remain in the position that you selected for the exercise.

1. Conscious Control Over the Movement of the Balloon

You will learn to control the balloon's movements inside your vagina. The balloon can, depending on the activity of your pelvic floor muscles, move within the vagina, either out or inwards. If the pelvic floor muscles are actively withdrawn, the balloon sits deeper, but if you manage to relax these muscles consciously, the balloon will have the opportunity to move closer to the vaginal entrance. Training the controlled movement out of the vagina will help to prepare for your upcoming delivery.
You can now try these conscious movements. While exhaling, try to squeeze the balloon using your pelvic floor muscles and feel its movement (now it should be

EN DE FR IT ES PT NL FI SE DK HU SK CZ

submerging deeper into the vagina). Then inhale and relax your muscles (feel the balloon moving out of the vagina). The important thing is to gain control over these movements and to realize that only pelvic muscles allow the balloon (as well as the baby) to move down the birth canal outwards. The aim of this exercise is not to expel the balloon fully out of the vagina yet. Repeat the entire exercise of pulling the balloon in and out ten times.

2. Expulsion of the Balloon

Relax again and gradually move on to the expulsion of the inserted balloon.
Use what you have learned in the previous exercise. While inhaling, relax your pelvic floor muscles and feel the balloon coming out of the body **without any forced pushing. The aim of the exercise is to expel the balloon using only your breathing (inhaling) and conscious relaxation of the pelvic muscles.**

When exhaling, simply try to keep the balloon in the same position as upon the inhaling phase, and do not draw it deeper into the vagina. With another inhale, release your pelvic floor and move the balloon one step lower. You are now consciously expelling the balloon until the perineum slightly stretches out and the balloon comes out of the vagina. **The balloon should not slip out of the vagina too quickly; therefore, hold it by the plastic neck** (just as you do during insertion). If the balloon slips out too fast, it indicates a loss of control and could lead to injury. Even your baby will be held during delivery, so feel free to hold Aniball.

The pressure, which you consciously create throughout the expulsion, **should only come from the pelvic floor area**. Tensioning of the neck, shoulders and hands, as well as contracting the abdomen and contracting the buttocks, is not desirable and indicates an incorrect function of the pelvic floor during the expulsion. **Do not expel the balloon by force and through pain.** Especially in the first few days, you can deflate it completely and pull it out carefully. Be patient and only in the next few days try to gradually push the balloon out using your breath and by trying different positions that work best for you.

3. Expansion of the Balloon

You have started exercising after the end of the 36th week of pregnancy, and you are approaching the date of your delivery with each passing day. It is therefore advisable to gradually get used to expelling a larger circumference of the balloon. **However, be careful! It is not beneficial to increase the size of the balloon if it causes pain or significant discomfort.** Clinical data shows that for effective prevention of birth injuries, it is sufficient to reach a balloon circumference **of 25 cm (approximately 10 pumps). We recommend not to go beyond this to avoid injuries!** If you are worried about the balloon being too large or you do not feel good about it and you are comfortable with the current smaller size, it is perfectly all right, and there is no need to force yourself into increasing balloon size. The most important thing is **conscious control over the movements of the balloon inside the vagina and getting used to the birth canal for the child's future passage.** The same applies when the expulsion of a larger balloon causes great pain or even the possibility of injury to surrounding tissue. In this case, there is also no reason to force yourself into increasing balloon size.

Follow the rule to always exercise with such a size that is tolerable and relatively pleasant both for your body and your mind. Never take on more than you can handle, do not expose your body to pain or injury. **Do not compare yourself with other mums** at the same stage of pregnancy. Each of us is unique and it's important to listen to, and respect your body's limitations. Remember that the hormones that are released within your body during childbirth will have a huge impact on your body's responses – so not being able to practice with a larger balloon size during pregnancy does not mean you will struggle to deliver your baby.

You may use a tape measure to keep track of the size of the balloon. But once again, **numbers are not your goal! The goal is to be a healthy, calm and ready mother who can control the pelvic floor to encourage an easier passage for your baby with minimal injury to your own body.**

EN
DE
FR
IT
ES
PT
NL
FI
SE
DK
HU
SK
CZ

♡ 5. USE Aniball TO EXERCISE AFTER THE SIXTH WEEK POSTPARTUM TO STRENGTHEN THE PELVIC FLOOR TO PREVENT INCONTINENCE

Every woman should know that after a vaginal birth and a caesarean section, it is necessary to continue working with the pelvic floor. Not only childbirth, but the whole pregnancy can cause a disruption of the integrity of the pelvic floor, which leads to serious problems with its function.

Consistent use of the balloon after the sixth week after pregnancy positively contributes to restoring the proper function of the pelvic floor muscles and preventing incontinence. **Instructions for use and exercise procedure after the sixth week can be found below.**

Properties

The balloon inserted into the vagina is easily inflated with air to the desired comfortable size. Thanks to its variable shape and size, it adapts optimally to the individual anatomy of each woman. The balloon inserted in this way must not cause pain or other discomfort. In case the balloon pressure is perceived unpleasantly or painfully, it is possible to reduce it at any time by releasing the air valve on the pump body. However, light balloon pressure is desirable to feel its position and resistance during exercise. By activating and, conversely, releasing the pelvic floor muscles, there is a slight movement of the balloon inside the vagina (inwards of the vagina and outwards), which provides very important feedback on the quality of work of the pelvic floor muscles.

Safety information

- **Women who have given birth or are suffering from incontinence should consult their gynaecologist, urologist or physiotherapist regarding the individual suitability of the exercise.**
- If you have decided to use **Aniball** after giving birth, keep in mind that you can **exercise at the earliest after the end of the sixth week and any birth injuries have healed.**
- **During exercise, never hold your breath! (Except before the intentional coughing during the pressure resistance training).**
- Sometimes, you may feel fatigue in your pelvic muscles. That's perfectly all right; it indicates you are exercising correctly. If the fatigue is so great that the muscles cannot be activated, stop the exercise.
- **Never allow an inserted and simultaneously inflated balloon to be expelled directly out of the vagina during exercise. We always recommend that you release it to the minimum size using the valve before removing it.** Along with the breath, relax the pelvic floor muscles, grasp the balloon by the plastic neck and slowly pull it out of the vagina, or slide it outwards so that it slides out spontaneously.

Recommendations for Using Aniball

- In order to use this device effectively and reap the rewards of your efforts, you need to exercise regularly and with persistence. Regular exercise (every day for 5–15 minutes) alleviates the difficulties within approximately three months.
- Learn to control your pelvic floor muscles during the day, even when not exercising with the balloon. Before coughing or sneezing, imagine you are squeezing the balloon and preventing it from sliding out of the vagina. This activation will help you to regulate urine leakage in a strenuous situation. **Never "strengthen" your pelvic floor by interrupting urination! This incorrect procedure increases the risk of urinary tract infection, and may lead to disruption of the micturition reflex which contributes to incontinence!**

Exercise Instructions

You should exercise at least once a day for 5–15 minutes. All exercises should be performed calmly, slowly and as closely to these instructions as possible. Exercise your pelvic floor muscles with an empty bladder.

1. Body Position During Exercise

Start with a position lying down on your back, bend your knees and anchor your feet on the ground. Place your feet at hip width distance apart. If you feel your head is leaning back, place a pillow or a folded towel under it, so the cervical

spine is straight, without a backward bend. Your back should rest comfortably on the mat without a bend or arch in your lower back. Leave your hands loosely alongside your body or place them comfortably on your lower abdomen.

2. Inserting the Balloon

Before the balloon is inserted, relax and do not rush. The vagina may be dry and sensitive; therefore, we recommend **applying appropriate lubricant** (see **Safety Precautions for Use**). You may leave the balloon deflated or slightly inflate it for 1–2 pumps. Then, grab the balloon behind the plastic neck and insert it into the vagina. If you have inserted the balloon inflated and now feel uncomfortable pressure inside your vagina, you can reduce its size using the valve at the end of the pump to achieve a comfortable volume. If you have inserted the balloon but do not feel its slight resistance, we recommend inflating it to a size which is comfortable for you but also makes you feel slight resistance of the balloon against the vaginal walls. Once you reach optimal feeling without uncomfortable pressure or pain, but at the same time a slight resistance of the balloon, you can start with the exercise. Perform the exercises below with respect to your own body.

If you are tired or have a headache, take a break at any time during the exercise or stop with the exercise for that day. You must not feel pain during any of these exercises.

3. Breathing Exercise

In this exercise, you will learn to activate and release the pelvic floor muscles in coordination with your breathing. First, slow down your breath and be aware of individual inhales and exhales.

While **inhaling**, imagine your breath flowing through your chest down to your abdomen and lower abdomen. Visualize the inhaled air reaching the pelvic floor muscles, all the way to the place of the inserted balloon. If your palms are placed on your abdomen or groin, you can feel the growing inner volume in this area which aims to gently push out the balloon.

While **inhaling**, teach your pelvic floor muscles to consciously relax in order to feel the balloon moving under the gentle pressure in the outward direction. However, you should not loosen your muscles too much to avoid expelling the balloon completely out of the vagina (the goal is a conscious and controlled release).

Upon each **exhale**, learn to firmly grip the balloon and move it upward deeper inside the vagina (a conscious activation of the pelvic muscles). At the same time, the internal volume of the abdomen created by the previous inhale may shrink again. It is very useful to visualize the balloon squeezed by the vaginal walls, not by the external urethral or rectal sphincters. Try not to squeeze your buttock muscles when trying to hug the balloon, nor to draw your belly button into your belly. **While exhaling, leave the abdominal area relaxed without clenching it** (learn to use only your pelvic muscles).

Inhale again with conscious relaxing of muscles and release of the balloon, similarly to the previous exercise. According to your own natural breathing cycle, alternate between inhale (releasing the grip and gently pushing the balloon downward) and exhale (active grip of the balloon and slight upward movement). The duration of this exercise depends on your concentration and the fatigue rate of your muscles. Initially, try to repeat each inhale–exhale cycle at least five times; gradually, you may train yourself up to ten repetitions.

4. Prolonging the Grip Time

During this exercise, you will increase the strength and endurance of your pelvic muscles.

Perform the exercise in the same way as the previous one (see **Breathing Exercise**) with one difference in the activation stage (grip of the balloon), where you consciously prolong the grip of the balloon to hold it for at least ten seconds (you may count to ten). While holding the balloon, try either to do long and continuous exhales, or to inhale again and exhale (but, if possible, try it without losing the grip of the balloon). Repeat the entire cycle of continuous activation 5–10 times.

5. Resistance Against Increased Pressure

The aim of this exercise is to manage situations of excessive abdominal pressure, which can lead to unwanted release of the pelvic floor or urine leakage.

Take the position of lying on your back as in previous exercises. While inhaling, lead your breath to the lower abdomen and groin to increase the volume of this

area. Now try squeezing the balloon upon inhaling. Exhale and try to not lose the obtained volume and consciously keep the balloon squeezed using your pelvic muscles. Repeat 5–10 times.
Continue with exhaling while trying to cough at the same time, without letting the balloon slide down or all the way out of the vagina. Repeat 3–5 times.

6. Relaxation

*Get ready for the most popular and calming part of your exercise dedicated to relaxing and loosening your pelvic muscles after their previous strengthening. You can deflate the balloon first and remove it carefully from the vagina (see **Removing the Balloon**). Alternatively, you can leave the balloon inside the vagina; this is not wrong. With the balloon still inserted, you will feel the relaxing of your pelvic muscles more intensely; however, do not let the inserted and inflated balloon slip all the way out of the vagina during the exercise. **You should remove the balloon, or let it slip out freely, always while deflated!***
Stay on your back, pull your knees up to your chest with your hands, so your feet no longer touch the floor, and assume the position of a "curled ball". Let your head rest on a thin pillow or folded towel. Now focus on the inhaling phase and imagine the entire area of your pelvic floor expanding and extending in all directions, like a blooming flower. While exhaling, stop squeezing the balloon, and simply relax. Repeat the inhale and let your pelvic floor once again open up like a flower with no signs of a grip or forced squeezing. Dedicate a lot of time for the relaxing exercise in order to give your muscles enough time to relax. Therefore, repeat the entire inhale-exhale cycle 15–30 times.

7. Removing the Balloon

Before removing the balloon from the vagina, we recommend deflating it to a minimum size using the valve. Inhale and relax your pelvic floor muscles, then take the balloon by the plastic neck and slowly pull it out of the vagina. Alternatively, slide it outward, so it slips out on its own. Continue with washing the balloon, see **Safety Precautions for Use.**

You can find more information at: **www.myaniball.com**

Shelf life: indicated on the medical device label and packaging.

Prior to disposal, clean and disinfect in accordance with the instructions for use!

Revised on: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, Czech Republic

ID No: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com

Caution	Use-by date
Consult instructions for use	Keep dry
Manufacturer	Keep away from sunlight
LOT Batch code	MD Medical device
Single Patient – multiple use	UDI Unique device identifier

EN
DE
FR
IT
ES
PT
NL
FI
SE
DK
HU
SK
CZ

DE

Gebrauchsanweisung für das medizinische Produkt Aniball

1. ZWECKBESTIMMUNG VON Aniball

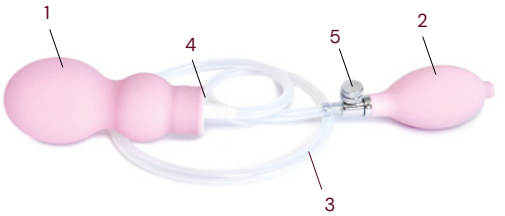
Aniball ist ein Medizinprodukt zur pränatalen Vorbereitung, Vorbeugung von Perinealverletzungen und Stressharninkontinenz vorgesehen.

Eigenschaften

Aniball ist ein Medizinprodukt (im Folgenden auch als „Ballon" bezeichnet) für ein bewusstes Entspannungstraining (Entspannung) und die Aktivierung (Kontraktion) der Beckenbodenmuskulatur einer erwachsenen Frau. Der Ballon hilft dabei, den Beckenboden wahrzunehmen und herauszufinden, wie damit effektiv – zusammen mit Atemübungen, gearbeitet werden kann.
Aniball ist ein bewährtes Medizinprodukt, das effektiv dabei hilft, den Beckenboden zusammen mit Atemübungen und ohne erzwungenes Drücken zu entspannen. Aniball ermöglicht Ihnen, die richtige Geburtsposition und das Druckgefühl zu testen. Er stimuliert die Vaginalmuskeln und verbessert die Elastizität des Dammes während der pränatalen Vorbereitung. Das Ergebnis ist Erleichterung der Ausstossphase der Neugeborenen und damit die Verhinderung von Rissen oder eines Anschnittes des Dammes. Die Verwendung des Produkts nach der sechsten Woche trägt zur Stärkung der Muskeln des Beckenbodens bei, was zu einer späteren Verringung der Inkontinenz führt.

Die Komponenten von Aniball:

1. Aufblasbarer Ballon
2. Mechanische Pumpe
3. Zuführschlauch
4. Anschlussadapter
5. Zweirichtungsventil



Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen aufmerksam!

♡ 2. KONTRAINDIKATIONEN VON Aniball

Die Verwendung des Ballons Aniball ist durch den Gesundheitszustand der Frau begrenzt. Zur Beurteilung der Eignung der Übungen und Berücksichtigung der Kontraindikationen konsultieren Sie die Verwendung des Medizinproduktes mit einem Arzt, Physiotherapeuten oder einer Hebamme.

Aniball ist nicht zu verwenden bei:

- Risikoschwangerschaften
- allen Arten einer Scheidenentzündung (infektiös/nicht infektiös)
- allen Arten von Blutungen der Scheide
- Feigwarzen oder andere infektiöse Symptome in der Scheide oder am äußeren Genital
- Scheidenverletzungen
- allen Formen einer Blasenentzündung
- Uterusprolaps
- Herpes genitalis
- Veränderungen des Gebärmutterhalses, der Scheide oder des äußeren Genitals wie z.B. Krebsvorstufen
- Während des Wochenbettes und in den ersten sechs Wochen nach gynäkologischen Eingriffen und Operationen (Laserbehandlung der Genitalien inbegriffen)

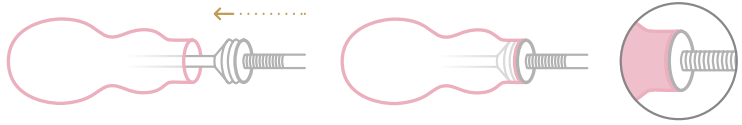
In folgenden Fällen ist besondere Vorsicht und eine Rücksprache mit Ihrem Arzt erforderlich:

- bei Krampfadern in der Scheide und am äußeren Genital
- tief liegende Plazenta
- bei herabgesetzter Empfindlichkeit der Scheide und des äußeren Genitals (z.B. neurologische Erkrankungen oder auch durch Einnahme von Schmerzmitteln, Alkohol- oder Drogenmissbrauch)
- nach einer Infektion der Scheide (die Sprödigkeit der Scheide verbleibt für eine Weile)
- nach Scheidenoperationen (Narben können die Elastizität der Scheide negativ beeinflussen)
- bei chronischen Hautveränderungen wie z.B. Lichen sclerosus
- bei einer Krebserkrankung im Beckenbodenbereich

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem der Anwender niedergelassen ist, zu melden sind.

♡ 3. SICHERHEITSHINWEISE FÜR DIE VERWENDUNG VON Aniball

- Vor dem ersten und nach jedem weiteren Gebrauch reinigen Sie den Silikonballon 1–2 Minuten lang mit einer pH-neutralen, ölfreien Seife im warmen Wasser (Wassertemperatur mind. 40 °C) und spülen Sie den Ballon unter fließend warmem Wasser gründlich ab. Anschließend empfehlen wir, den Ballon mit einem für Silikon geeigneten Produkt zu desinfizieren. Befolgen Sie die Anweisung des Herstellers, um den Ballon zu desinfizieren. Oder kochen Sie den Ballon in kochendem Wasser mindestens 5 Minuten lang. Dann können Sie den Ballon am Kunststoff-Reduzierstück befestigen. Der Ballon passt zur Reduktion relativ fest, aber es ist jederzeit möglich, ihn aus der Reduktion zu entfernen und wieder aufzusetzen.



- Nach jedem Gebrauch muss der Ballon gründlich mit einer pH neutralen, ölfreien Seife gewaschen werden, unter warmen fliessendem Wasser abgespült werden, mit einem geeigneten Produkt desinfiziert werden und in einer (Original-) Tasche aufbewahrt werden.
- Wenn das Intervall zwischen den Übungen länger als 5 Tage ist, emfehlen wir vor dem nächsten Gebrauch den Ballon erneut zu waschen, zu desinfizieren oder zu kochen.

- Wenn Sie Informationen zur Auswahl einer geeigneten Seife und eines geeigneten Desinfektionsmittels benötigen, besuchen Sie unsere Webseite: **www.myaniball.com**
- Es ist notwendig, den Ballon vor dem Einführen in die Scheide mit Hilfe der Handpumpe ungefähr 20 Betätigungen aufzupumpen. Auf diese Weise überprüfen Sie seine Unversehrtheit. **Führen Sie diese Kontrolle vor jedem Gebrauch durch! Verwenden Sie das Hilfsmittel niemals bei irgendeiner Beschädigung oder Anzeichen von Materialdegradation! Im Falle einer Ballonbeschädigung kann ein Ersatzteil gekauft werden.**
- Für mehr Komfort bei der Einführung des Ballons empfehlen wir das Anfeuchten der Ballonoberfläche mit einem Gleitgel. Benutzen Sie ausschließlich Gleitmittel auf Wasserbasis, die für die innere Anwendung bestimmt sind (Kontakt mit der empfindlichen Scheidenhaut). **Verwenden Sie keine Mittel oder Kondome, die Öl enthalten!** Bei der Verwendung von Ölen oder ungeeigneten Gleitmitteln kann es zu einer Beschädigung des Silikons und zum Platzen des Ballons kommen. Eine Beschädigung wird in diesem Fall nicht als Produktfehler betrachtet.
- Wenn Sie vor dem Training der Beckenbodenmuskulatur eine Damm-Massage durchführen, verwenden Sie hierfür bitte auch ein Gleitmittel auf Wasserbasis und kein Massage-Öl.
- **Die Übungen mit Aniball vor der Geburt ist frühesten ab Ende der 36. Schwangerschaftswochen bis zur Geburt empfohlen.**
- **Überschreiten Sie Ihre Schmerzgrenze nicht und rufen Sie durch das Training nicht gezielt Schmerzen hervor. Schmerz ist kein Zeichen einer richtigen Trainingsausübung. Sie können aber einen angenehmen Zug als Folge der Dehnung oder eine Aktivierung der Muskeln spüren.**
- **Es ist nicht erforderlich, die Ballongrösse während der Schwangerschaftsvorbereitung mit Aniball um jedem Preis zu erhöhen.** Klinische Daten legen nahe, dass es für eine wirksame Prävention einer Mutterschaftsverletzung des Damms ausreicht, den Umfang des Ballons auf 25 cm zu erhöhen (ca. 10 Pressen). Wir empfehlen diesen **Schaltkreis nicht zu überschreiten, um Verletzungen zu vermeiden!**
- **Der Ballon sollte niemals zu schnell aus der Vagina rutschen, daher ist es besser, ihn am Plastikhals festzuhalten.** Ein schnelles Ausrutschen zeigt einen Kontrollverlust an und könnte Verletzungen verursachen.

- **Unterbrechen Sie das Training, wenn die Spannung und der Druck im Unterleib signifikant und unverhältnismäßig sind.**
- Das Einziehen vom Bauchnabel hinein in den Bauch und das Zusammenkneifen der Gesäßmuskulatur sind häufige Fehler. Sie erlauben beim Training keine echte Aktivierung der tiefen Beckenbodenmuskeln.
- Bitte achten Sie darauf, dass die Handpumpe beim Reinigen nicht in Berührung mit Wasser kommt. Eindringendes Wasser könnte die Funktionsfähigkeit des Ballons beeinflussen.
- Bitte lassen Sie den Ballon nach jeder Reinigung auf einer sauberen, fusselfreien Unterlage vollständig austrocknen.
- Bewahren Sie das Gerät separat in einer Originaltasche an einem trockenen Ort auf. Keiner Strahlungswärme und keinem Sonnenlicht aussetzen!
- Vermeiden Sie den Kontakt des Ballons mit scharfen Gegenständen.
- Benutzen Sie nicht im Wasser.
- Der Ballon muss außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
- **Zu Ihrer Sicherheit und aus hygienischen Gründen ist Aniball für den Gebrauch von nur einer Frau bestimmt!**

Falls Sie Fragen, Probleme oder Vorschläge haben, melden Sie sich gerne bei uns unter: **hello@myaniball.com**. Wir sind für Sie da und helfen Ihnen gerne.

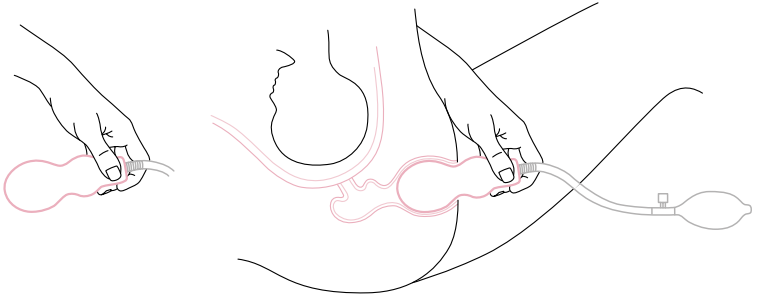
♡ 4. GEBURTSVORBEREITUNG MIT Aniball

Wichtige Informationen vor dem Training

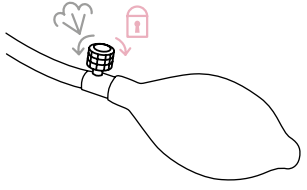
Aniball darf **ab Ende der 36. Schwangerschaftswoche** verwendet werden. Empfohlen wird eine tägliche Trainingszeit von jeweils ca. 15–30 Minuten; hierbei handelt es sich (bei Zeit und Frequenz) jedoch nur um einen Richtwert, da jede Frau individuell ist und die Zeit zur Erholung variieren kann. Nehmen Sie am Anfang des Trainings **die Position ein, die für Sie am bequemsten ist.** Sie können zum Beispiel auf Ihrem Rücken liegen und die Knie leicht anwinkeln, auf der Seite liegen, stehen oder hocken.

Das Einführen des Ballons

Entspannen Sie sich und nehmen Sie sich Zeit für das Einführen des Ballons. Denken Sie auch während des Trainings daran, ganz locker zu bleiben und vermeiden Sie Muskelanspannungen in Nacken, Armen, Händen oder Ihrem Gesäß. Die Fähigkeit, ruhig und entspannt zu bleiben (nicht nur während des Trainings, sondern auch während der Geburt), wird Ihre Geburt positiv beeinflussen.



Sie können den Silikonballon vor dem Einführen zunächst durch ein- oder zweimaliges Betätigen der Handpumpe etwas aufblasen oder auch unaufgeblasen einführen. Es ist empfehlenswert, den Ballon an der Oberfläche mit einem **ausschließlich wasserbasierten Gleitmittel für die innere Anwendung** zu befeuchten (siehe **Sicherheitshinweise**). Fassen Sie den Ballon an seinem Kunststoffhals an und führen Sie den längeren runden Teil in die Scheide ein.



Das Rad des Ventils leicht mithilfe von zwei Fingern drehen, bei einem Widerstand sofort anhalten, nicht überdrehen und nicht festziehen, das Ventil ist empfindlich und dichtet.

Verursacht der Ballon nach dem Einführen weder Schmerzen noch andere unangenehme Gefühle, können Sie mit dem Aufblasen beginnen. Mit Hilfe der Handpumpe können Sie den Ballon bequem auf die von Ihnen gewünschte Größe aufpumpen. Während des Aufpumpens vergrößert sich das Volumen des Ballons und somit auch der Druck in der Scheide. Dieser Druck entsteht, da der Ballon gegen die Scheidenwand drückt und die umliegenden Muskeln dehnt. Während der Geburt werden Sie einen vergleichbaren Druck erleben.
Wie stark Sie Aniball aufpumpen, hängt ganz von Ihnen und Ihrem Körper ab. Beim ersten Training sollten Sie **maximal fünf Mal pumpen**, einschließlich der Male, die Sie vor dem Einführen in die Scheide gepumpt haben. Wenn Sie sich an den Ballon gewöhnt haben, können Sie ihn stärker aufpumpen, **aber seien Sie immer sehr vorsichtig und hören Sie unmittelbar auf zu pumpen, wenn Sie Schmerzen spüren. Sie können jederzeit das Ventil benutzen, um Luft abzulassen und somit das Volumen zu reduzieren.**

Trainingsanleitung

Bleiben Sie in der Position, die Sie für das Training gewählt haben.

1. Bewusste Kontrolle der Bewegung des Ballons

Sie werden lernen, die Bewegung des Ballons in Ihrer Scheide zu kontrollieren. Der Ballon kann sich, je nach Aktivität Ihrer Beckenbodenmuskulatur, in Ihrer Scheide bewegen, entweder rein oder raus. Wenn die Beckenbodenmuskulatur aktiv zurückgezogen wird, sitzt der Ballon tiefer. Wenn Sie es aber schaffen, diese Muskeln bewusst zu entspannen, dann kann sich der Ballon näher zum Scheideneingang bewegen. Das Training der kontrollierten Bewegung aus der Scheide heraus hilft Ihnen dabei, sich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.
Sie können sich nun langsam an diese bewussten Bewegungen herantasten. Versuchen Sie während des Ausatmens den Ballon mit Ihren Beckenbodenmuskeln zusammen zu drücken und fühlen Sie seine Bewegung (er sollte nun tiefer in die Scheide rutschen). Atmen Sie dann ein und entspannen Sie Ihre Muskeln (fühlen Sie, wie der Ballon fast aus der Scheide herausrutscht). Das Wichtige hierbei ist, Kontrolle über diese Bewegungen zu haben und zu merken, dass alleine die Beckenbodenmuskulatur den

Ballon (und das Baby) den Geburtskanal entlang nach draußen schieben kann. Das Ziel dieser Übung ist es, den Ballon noch nicht vollständig aus der Scheide herausrutschen zu lassen. Wiederholen Sie die gesamte Übung und führen Sie den Ballon zehn Mal ein und aus.

2. Das Herausnehmen des Ballons

Entspannen Sie sich wieder und konzentrieren Sie sich nun darauf, den Ballon aus der Scheide zu entfernen.

Nutzen Sie Ihre Erfahrung aus der vorherigen Übung. Atmen Sie ein, entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur und fühlen Sie, wie der Ballon ganz ohne Druck aus Ihrem Körper kommt. **Das Ziel dieser Übung ist es, den Ballon nur durch Ihre Atmung (einatmen) und die bewusste Entspannung der Beckenbodenmuskulatur auszutreiben.**

Versuchen Sie den Ballon beim Ausatmen in derselben Position zu behalten, wie in der Einatmungsphase und ziehen Sie ihn nicht tiefer in die Scheide. Atmen Sie erneut ein, entspannen Sie Ihren Beckenboden und bewegen Sie den Ballon etwas tiefer. Sie treiben den Ballon nun ganz bewusst aus, bis sich der Damm leicht weitet und der Ballon aus der Scheide herauskommt. **Der Ballon sollte nicht zu schnell aus der Scheide herauskommen; halten Sie ihn deswegen am Kunststoffhals fest** (wie auch beim Einführen). Wenn der Ballon zu schnell aus der Scheide herauskommt, deutet das auf einen Kontrollverlust hin und könnte zu Verletzungen führen. Auch Ihr Baby wird während der Geburt gehalten, halten Sie den Aniball also gerne fest.

Der Druck, den Sie während der Austreibung ausüben, **sollte ausschließlich von Ihrem Beckenboden kommen.** Die Anspannung von Nacken, Schultern und Händen, sowie das Zusammenziehen des Bauchs und der Gesäßmuskulatur sollte vermieden werden und deutet auf eine Fehlfunktion des Beckenbodens während der Austreibungsphase hin. Wenn Ihr Körper dies automatisch tut, machen Sie sich keine Sorgen. **Stoßen Sie den Ball nicht mit Gewalt und unter Schmerzen aus.** Insbesondere in den ersten Tagen können Sie ganz die Luft ablassen und den Ball vorsichtig herausziehen. Seien Sie geduldig und versuchen Sie erst in den folgenden Tagen das Verschieben des Balls durch Atmen und Ausprobieren verschiedener Lagen, bei denen es am besten geht.

3. Vergrößerung des Ballons

Sie haben mit dem Training am Ende der 36. Schwangerschaftswoche begonnen und Sie kommen der Geburt jeden Tag ein Stückchen näher. Es ist daher ratsam, sich allmählich daran zu gewöhnen, den grösseren Umfang des Ballons auszutreiben.

Seien Sie jedoch vorsichtig! Vergrößern Sie das Volumen des Ballons nicht, wenn dies Schmerzen oder ein starkes Unwohlsein verursacht. Klinische Daten zeigen, dass es für eine wirksame Prävention von Geburtsverletzungen ausreichend ist, den Umfang des Ballons **auf 25 cm (ca. 10 Pressen) zu erreichen. Wir empfehlen nicht darüber hinaus zu gehen, um Verletzungen zu vermeiden!** Wenn Sie sich Sorgen machen, dass der Ballon zu groß ist oder Sie sich nicht wohl damit fühlen und Sie mit dem jetzigen Volumen zufrieden sind, dann ist das vollkommen in Ordnung und Sie müssen sich nicht dazu zwingen, das Volumen des Ballons zu vergrößern. **Das Wichtigste ist die bewusste Kontrolle über die Bewegung des Ballons in der Scheide und die Gewohnheit des Geburtskanals für den zukünftigen Durchgang des Kindes.** Dasselbe gilt, wenn die Austreibung eines größeren Ballons Schmerzen hervorruft, oder sogar die Gefahr, das umliegende Gewebe zu verletzen. In diesem Fall besteht ebenfalls kein Grund, das Volumen des Ballons zu vergrößern.

Trainieren Sie immer mit einem Volumen, das für Ihren Körper und Ihren Geist tolerierbar und relativ angenehm ist. Trainieren Sie nie mit einem für Sie zu großen Volumen und fügen Sie Ihrem Körper keine Schmerzen oder Verletzungen zu. **Vergleichen Sie sich nicht mit anderen Müttern** in derselben Schwangerschaftsphase. Wir sind alle einzigartig und es ist wichtig, dass wir die Grenzen unseres Körpers beachten und respektieren. Denken Sie daran, dass während der Geburt Hormone freigesetzt werden, die unseren Körper stark beeinflussen – wenn Sie also nicht mit einem größeren Ballonvolumen trainieren können, bedeutet das nicht, dass Sie bei der Geburt Probleme haben werden.

Sie können das Maßband nutzen, um das Volumen Ihres Ballons zu messen.

Aber noch einmal: **Zahlen sind hier nicht das Ziel! Ihr Ziel ist es, eine gesunde, ruhige und vorbereitete Mutter zu sein, die ihren Beckenboden kontrollieren kann, um eine einfache Geburt für das Baby zu ermöglichen und Verletzungen des eigenen Körpers zu vermeiden.**

♡ 5. Aniball ÜBUNGEN NACH DER SECHSTEN WOCHE UM DEN BECKENBODEN ZU STÄRKEN ZUR VORBEUGUNG VON INKONTINENZ

Jede Frau sollte wissen, dass es nach einer Vaginalgeburt und einem Kaiserschnitt notwendig ist, mit Beckenbodenübungen weiter zu arbeiten. Nicht nur die Geburt, sondern die gesamte Schwangerschaft kann zur Störung der Integrität des Beckenbodens führen, welche schwerwiegende Funktionsstörungen nach sich ziehen.

Die konsequente Verwendung des Ballons nach der sechsten Woche führt zur Rückkehr der richtigen Beckenbodenmuskelfunktion und Prävention von Inkontinez. **Anweisung zur Verwendung und zum Übungsverfahren nach der sechsten Woche finden Sie unten.**

Eigenschaften

Der in die Scheide eingeführte Ballon wird mittels einer Handpumpe bequem auf die gewünschte komfortable Grösse aufgeblasen. Dank seiner variabelen Form und Grösse passt er sich optimal an die individuelle Anatomie jeder Frau an. Der eingeführte Ballon darf keine Schmerzen oder andere Beschwerden verursachen. Im Falle, dass der Ballondruck unangenehm oder schmerzhaft wahrgenommen wird, kann der Druck jederzeit durch Abblassen der Luft am Pumpenkörper reduziert werden. Ein leichter Ballondruck ist jedoch wünschenswert, um seine Position wahrzunehmen und Widerstand während des Trainings zu erreichen. Durch Aktivierung und umgekehrt durch Entspannung der Beckenbodenmuskulatur entsteht eine leichte Bewegung des Ballons innerhalb der Scheide (zur Innenseite der Scheide und nach aussen), dadurch liefert er eine sehr wichtige Rückmeldung zur Arbeitsqualität der Beckenbodenmuskulatur.

Sicherheitsinformationen

- **Frauen nach der Geburt und Frauen, die an Inkontinenz leiden, sollten eine individuelle Rücksprache mit Ihrem Frauenarzt, dem Urologen oder einem Physiotherapeuten über die Zweckmäßigkeit der Benutzung von Aniball halten.**
- Wenn Sie sich nach der Geburt für **Aniball** entscheiden, bitte beachten Sie, dass Sie **erst nach dem Ende der sechsten Woche und gegebenenfalls erst nach der Heilung der Geburtsverletzungen zu trainieren beginnen sollen.**
- **Halten Sie während des Trainings nie den Atem ein! (ausgenommen Einübung des Druckwiderstandes beim Husten).**
- Zeitweise kann es zu einer Abspannung der Beckenbodenmuskulatur kommen. Das ist in Ordnung und ein Signal für Sie, dass Sie richtig üben. Beenden Sie das Training, wenn Ihnen die ermüdete Muskulatur nahezu kein Anspannen mehr erlaubt.
- **Stossen Sie niemals den eingeführten und gleichzeitig aufgeblasenen Ballon während des Trainings direkt aus der Scheide aus! Bevor Sie den Ballon heraus holen, empfehlen wir Ihnen, die Luft durch ein Ventil auf die Mindestgrösse abzulassen.** Entspannen Sie zusammen mit dem Atem die Beckenbodenmuskulatur, fassen Sie den Ballon unten am Plastikhals an und ziehen Sie ihn langsam aus der Scheide oder schieben Sie ihn nach aussen, so dass der von selbst herausgleitet.

Empfehlungen zur Benutzung des Aniball

- Um das von Ihnen gekaufte Hilfsmittel effektiv zu nutzen und die Ergebnisse Ihrer Mühe zu sehen, ist eine Regelmäßigkeit und eine bestimmte Ausdauer beim Training erforderlich. Durch das regelmäßige Training (5–15 Minuten täglich) kommt es innerhalb von 3 Monaten zu einer Reduzierung der Beschwerden.
- Lernen Sie, Ihre Beckenbodenmuskeln auch tagsüber außerhalb der Trainingszeit zu beherrschen. Stellen Sie sich vor dem Husten und Niesen vor, dass Sie durch das Festhalten vom Ballon dem Herausrutschen des Ballons aus der Scheide entgegenwirken. Diese Aktivierung wird Ihnen bei der Regulierung des Urinverlustes in Stresssituationen verhelfen. **Versuchen Sie nie, die Beckenbodenmuskeln durch eine Unterbrechung des Urinierens zu „stärken". Durch dieses inkorrekte Vorgehen kann es zu einer Störung des Urinreflexes kommen.**

Trainingsanleitung

Idealerweise sollten Sie mindestens 1x täglich 5–15 Minuten mit Aniball trainieren. Alle Übungen sollten in Ruhe, langsam und genau nach dieser Gebrauchsanweisung ausgeführt werden. Führen Sie die Übungen mit einer geleerten Blase durch.

1. Die Körperhaltung beim Training

Nehmen Sie für den Anfang des Trainings die Position im Liegen auf dem Rücken ein. Beugen Sie die Knie und stützen Sie die Füße ungefähr auf der Breite Ihrer Hüfte auf dem Boden ab. Falls Sie fühlen sollten, dass Ihr Kopf nach hinten gebeugt ist, legen Sie ein kleines Kissen oder ein gefaltetes Handtuch unter Ihren Kopf, sodass Ihre Halswirbel gerade und ohne einen Halsknick liegen. Ihr Rücken sollte angenehm auf der Unterlage liegen, ohne das Gefühl einer starken Hüftbeugung. Die Arme können Sie frei neben den Körper oder auf den Unterbauch legen.

2. Das Einführen des Ballons

Entspannen Sie sich und nehmen Sie sich Zeit für das Einführen des Ballons. Die Scheide kann trocken und sensibel sein, deshalb ist es empfehlenswert, den Ballon an der Oberfläche **mit einem geeigneten Gleitgel zu befeuchten** (siehe **Sicherheitshinweise** oben), um mehr Komfort und eine sichere Einführung zu gewährleisten. Sie können den Silikonballon vor dem Einführen zunächst durch ein- oder zweimaliges Betätigen der Handpumpe aufblasen oder auch unaufgeblasen einführen. Fassen Sie den Ballon an seinem Kunststoffhals und führen Sie ihn in die Scheide ein. Verursacht der Ballon nach dem Einführen weder Schmerzen noch andere unangenehme Gefühle, können Sie mit dem Aufblasen beginnen. Falls Sie den Ballon aufgeblasen eingeführt haben und nun in der Scheide einen unangenehmen Druck verspüren, können Sie mit Hilfe des Ventils am Ende der Handpumpe den Umfang auf eine für Sie angenehme und schmerzfreie Größe reduzieren. Falls Sie nach der Einführung des Ballons keinen leichten Widerstand spüren, empfehlen wir Ihnen, den Ballon mit Hilfe der Handpumpe auf eine für Sie angenehme Größe aufzupumpen, in der Sie einen leichten Widerstand des Ballons an der Scheidenwand verspüren. Sie können mit dem Training beginnen. Führen Sie die unten aufgeführten Übungen ruhig und mit Respekt zu Ihrem Körper durch. **Machen Sie eine Pause oder beenden Sie das Training für den Tag, falls Sie erschöpft oder abgespannt sein sollten. Sie dürfen während des Trainings auf keinen Fall Schmerzen verspüren.**

EN
DE
FR
IT
ES
PT
NL
FI
SE
DK
HU
SK
CZ

3. Atemübung

Sie werden beim Ausführen dieser Übungen das bewusste Anspannen und Entspannen Ihrer Beckenbodenmuskulatur in Zusammenarbeit mit Ihrer Atmung lernen.
Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie Ihr Atem durch Ihren Brustkorb nach unten in den Bauchbereich und in den Unterbauch fließt. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Atem bis in den Bereich der Beckenbodenmuskulatur – bis zu dem Ort, wo Sie den eingeführten Ballon spüren – führen. Wenn Sie Ihre Hände am Unterbauch oder im Bereich der Leisten abgelegt haben, können Sie in diesem Bereich nun einen wachsenden inneren Umfang spüren, der den Ballon sanft herausschiebt.
Üben Sie während des **Einatmens**, die Muskeln Ihres Beckenbodens bewusst zu entspannen, sodass Sie exakt spüren, wie sich der Ballon durch den leichten Druck in Richtung Scheidenausgang bewegt. Sie sollten die Muskeln aber nur soweit entspannen, dass der Ballon nicht ganz aus der Scheide herausgeschoben wird (es handelt sich um ein bewusstes und kontrolliertes Loslassen).
Üben sie bei jedem **Ausatmen**, den Ballon fest zu halten und ihn hoch ins Scheideninnere zu schieben (in diesem Fall handelt es sich um eine bewusste Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur). Gleichzeitig kann sich der durch das vorherige Einatmen gewachsene Umfang des inneren Bauchbereiches reduzieren. Es ist sehr hilfreich, sich vorzustellen, wie der Ballon durch die Scheidenwände (nicht durch die Harnröhre und den After) zusammengedrückt wird. Versuchen Sie die Gesäßmuskulatur dabei nicht anzuspannen und ziehen Sie den Bauchnabel nicht in den Bauch hinein. **Lassen Sie den Bauchbereich während des Ausatmens locker und spannen Sie ihn nicht an** (lernen Sie ausschließlich mit der Beckenbodenmuskulatur zu arbeiten).
Fahren Sie nach dem Ausatmen erneut mit dem Einatmen und einer bewussten Entspannung der Muskulatur (dem Loslassen des Ballons wie bei der vorherigen Übung) fort. Wechseln Sie im Einklang mit Ihrer natürlichen Atmung zwischen dem Einatmen (dem Loslassen und einem sehr feinen Verschieben des Ballons in Richtung Scheidenausgang) und dem Ausatmen (dem aktiven Zusammenkneifen des Ballons und einem leichten Verschieben in die Scheide hinein). Die Dauer dieser Übung hängt von Ihrer Konzentrationsfähigkeit und der Dauer bis zur Ermüdung Ihrer Muskulatur ab. Versuchen Sie für den Anfang den Zyklus des Ein- und Ausatmens jeweils mindestens 5x zu wiederholen. Schrittweise können Sie sich bis zu 10 Wiederholungen steigern.

4. Verlängerung der Anspannsdauer

Während dieser Übung werden Sie die Kraft und die Ausdauer Ihrer Beckenbodenmuskulatur steigern.
Üben Sie wie bei der vorherigen Übung (siehe **Atemübung**), aber verlängern Sie die Aktivierungsphase (das „Zusammenkneifen" vom Ballon) bewusst so, dass Sie den Ballon durchgehend mindestens 10 Sekunden festhalten (zählen Sie ruhig für sich selbst bis 10). Während dieser Anspannung können Sie entweder ununterbrochen lang ausatmen oder Sie können erneut Einatmen und Ausatmen (möglich ohne den festen Druck am Ballon zu verlieren). Wiederholen Sie diesen Zyklus der kontinuierlichen Aktivierung 5 bis 10 Mal.

5. Die Druckwiderstandsübung

Das Ziel dieser Übung ist das Standhalten in Situationen, in denen es zu einem erhöhten Bauchdruck kommt, der zu einer ungewollten Lösung der Beckenbodenmuskeln oder zu einem unkontrollierten Harnverlust führen kann.
Nehmen Sie die Rückenlage wie bei den vorherigen Übungen ein. Führen Sie Ihren Atem beim Einatmen wieder in den Bereich des Unterbauches und in den Bereich der Leiste. Vergrößern Sie dabei das Volumen in diesem Bereich. Versuchen Sie nun, den Ballon bereits während des Einatmens festzuhalten. Behalten Sie das eingeatmete Volumen auch während des Ausatmens und halten Sie durch Anspannung der Beckenbodenmuskulatur bewusst den Druck am Ballon fest. 5–10 Wiederholungen. Versuchen Sie im nächsten Teil dieses Trainings während des Ausatmens zu husten. Erlauben Sie dabei dem Ballon keine Verschiebung oder gar das Ausrutschen aus der Scheide. 3–5 Wiederholungen.

6. Entspannung

*Nun folgt der beliebteste und ruhigste Teil Ihres Trainings. Er ist der Entspannung der Beckenbodenmuskeln nach der vorherigen Leistung gewidmet. Sie können den Ballon für diesen Trainingsabschnitt zuerst mit Hilfe des Ventils ablassen und vorsichtig aus der Scheide herausnehmen (siehe **Das Herausnehmen des Ballons**). Es ist aber auch nicht verkehrt, falls Sie den Ballon während der Entspannung in der Scheide belassen möchten. Mit dem eingeführten Ballon werden Sie die Entspannung der Beckenbodenmuskeln besser spüren. Erlauben Sie aber dem aufgepumpten, eingeführten Ballon keine vollständige Austreibung aus der Scheide.*
Sie sollten den Ballon immer erst nach einem vollständigen Ablassen der Luft herausnehmen, gegebenenfalls frei austreiben lassen!
Bleiben Sie in der Rückenlage, ziehen Sie die Knie mit Hilfe Ihrer Arme dicht an den Körper, sodass Ihre Füße den Boden nicht mehr berühren. Ihr Kopf liegt entspannt auf einem flachen Kissen oder auf einem zusammengefalteten Handtuch. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf die Phase des Einatmens, bei der Sie sich vorstellen, wie der ganze Bereich Ihres Beckenbodens wächst und sich in alle Seiten wie eine blühende Blüte erstreckt. Halten Sie den Ballon beim Ausatmen nicht mehr fest, entspannen Sie nur noch. Das wiederholte Einatmen wird Ihren Beckenboden ohne das Zeichen einer Anspannung oder eines Krafteinsatzes wieder aufblühen lassen. Die Entspannungszeit sollte lang genug sein, um den Muskeln ausreichend Möglichkeit zu geben, sich zu entspannen. Wiederholen Sie deshalb den ganzen Zyklus des Ein- und Ausatmens 15–30 mal.

7. Das Herausnehmen des Ballons

Vor dem eigentlichen Herausnehmen des Ballons aus der Scheide, empfehlen wir, den Ballon mit Hilfe des Ventils auf die minimale Größe zu reduzieren.
Lockern Sie mit dem Einatmen Ihre Beckenbodenmuskeln, fassen Sie den Ballon am Kunststoffhals und ziehen Sie ihn mit einem langsamen Zug aus der Scheide heraus. Gegebenenfalls können Sie den Ballon vorsichtig schieben, sodass er selbst aus der Scheide herausgleitet. Fahren Sie nun mit dem Waschen des Ballons (siehe **Sicherheitshinweise** oben) fort.

Weitere Informationen finden Sie unter: **www.myaniball.com**

EN
DE
FR
IT
ES
PT
NL
FI
SE
DK
HU
SK
CZ

Haltbarkeit: Ist auf dem Etikett oder der Verpackung des Medizinproduktes angegeben.

Vor der Entsorgung gemäß der Gebrauchsanweisung reinigen und desinfizieren!

Datum der letzten Revision: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.
Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, Tschechische Republik
Ust. ID: 01999541
E-mail: hello@myaniball.com

Vorsicht	Verwendbar bis
Siehe Gebrauchsanweisung	Vor Feuchtigkeit schützen
Hersteller	Vor Sonnenlicht schützen
LOT Chargenbezeichnung	MD Medizinprodukt
Einzelner Patient – mehrfach anwendbar	UDI Eindeutige Produktkennung

FR

Instructions pour l’utilisation du dispositif médical Aniball

♡ 1. DESTINATION PAR Aniball

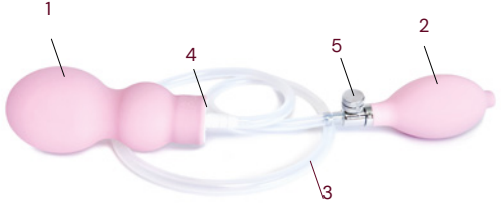
Aniball est destiné à la préparation prénatale, à la prévention des blessures du périnée et de incontinence urinaire d'effort.

Caractéristiques

Aniball est un dispositif médical (également appelé « ballon ») destiné à l'entraînement de la relaxation et de l'activation (contraction) conscients des muscles du plancher pelvien chez la femme adulte. Le ballon permet de mieux connaître le plancher pelvien et de savoir comment le travailler efficacement dans le contexte de la respiration.
Aniball est un dispositif médical éprouvé qui aide efficacement à pratiquer la relaxation consciente du plancher pelvien dans le cadre de la respiration sans poussée forcée.
Il permet de tester la position et la pression appropriées pour la naissance, il stimule positivement les muscles vaginaux et améliore l'élasticité du périnée lors de la préparation prénatale. La phase d'expulsion du nouveau-né est ainsi facilitée, ce qui contribue à éviter les déchirures et les coupures au niveau du périnée. L'utilisation du dispositif après la sixième semaine suivant l'accouchement contribue au renforcement des muscles du plancher pelvien, entraînant une réduction des problèmes d'incontinence au cours de la période suivant l'accouchement.

Aniball se compose de:

1. Un ballon gonflable
2. Une pompe mécanique
3. Un tube
4. Un raccord
5. Une valve deux voies



Veuillez lire attentivement les instructions suivantes!

♡ 2. CONTRE-INDICATIONS DE L'UTILISATION D'Aniball

L'utilisation du ballon Aniball est limitée par l'état de santé de la femme. Consultez un médecin, un kinésithérapeute ou une sage-femme pour évaluer la pertinence de l'exercice et pour réfléchir aux contre-indications:

Ne jamais utiliser Aniball dans les cas suivants:

- grossesse à haut risque
- toute inflammation vaginale (infectieuse ou non infectieuse)
- tout saignement vaginal
- présence d'un condylome ou d'une autre pathologie infectieuse dans le vagin ou à l'entrée du vagin
- lésion vaginale
- toute inflammation de la vessie
- prolapsus utérin
- herpès génital
- lésions précancéreuses et tumorales du col de l'utérus, du vagin ou des organes génitaux externes
- les six premières semaines de la période postnatale et les six semaines suivant des interventions ou des opérations gynécologiques (y compris les traitements au laser des parties génitales)

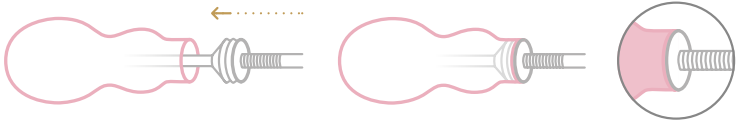
Soyez particulièrement prudente et consultez votre médecin dans les cas suivants:

- présence de varices dans le vagin et les organes génitaux externes
- placenta en position basse
- sensibilité réduite du vagin ou des organes génitaux externes (maladie neurologique, administration d'analgésiques, abus d'alcool et de drogues)
- après une inflammation du vagin guérie (la fragilité vaginale persiste)
- après une chirurgie vaginale (les cicatrices peuvent affecter l'élasticité vaginale)
- lichen scléreux des organes génitaux externes (maladie chronique de la peau)
- cancer dans la région pelvienne

Tout incident grave survenu en lien avec le dispositif devrait faire l'objet d'une notification au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur est établi.

♡ 3. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI POUR UNE UTILISATION D'Aniball EN TOUTE SÉCURITÉ

- Avant d'utiliser le ballon en silicone pour la première fois, et après chaque utilisation, lavez-le soigneusement avec un savon sans huile à pH neutre, dans de l'eau à 40 °C pendant 1 à 2 minutes et rincez à l'eau courante. Par la suite, il est conseillé de désinfecter le ballon à l'aide d'un produit adapté au silicone. Effectuez la désinfection conformément aux instructions du fabricant ou faites bouillir le ballon dans de l'eau pendant au moins 5 minutes. Laissez-le ensuite sécher sur une surface propre et lisse. Ensuite, vous pouvez replacer le ballon sur le raccord en plastique. Le ballon est relativement serré dans ce raccord, mais il peut être retiré et remis en place à tout moment.



- Après chaque utilisation, le ballon doit être soigneusement lavé avec un savon neutre sans huile et au pH neutre, rincé à l'eau chaude du robinet, désinfecté avec un produit approprié et conservé dans un sac (l'original).
- Si il se passe plus de 5 jours entre deux séances d'exercice, lavez et, ensuite, désinfectez ou faites bouillir le ballon, avant la prochaine utilisation.
- En cas de doute sur le choix d'un savon et d'un désinfectant appropriés, consultez notre site internet: **www.myaniball.com**
- Avant d'insérer le ballon dans le vagin, il est nécessaire de vérifier son intégrité et son bon fonctionnement en le gonflant avec une pompe pour 20 coups de pompe. **Effectuez ce contrôle avant chaque utilisation. N'utilisez jamais le produit en cas de dommages ou de signes de dégradation du matériel ! En cas de dommage subi par le ballon, une pièce de rechange peut être achetée.**
- Pour une mise en place confortable et sûre du ballon, nous recommandons d'humidifier la surface du ballon **exclusivement avec des lubrifiants à base d'eau destinés à un usage interne** (contact avec les membranes muqueuses). **N'utilisez pas de produits ou de préservatifs contenant de l'huile.** Les lubrifiants non aqueux peuvent endommager le silicone et faire éclater le ballon. Veuillez noter que de tels dommages ne seront pas considérés comme un défaut du produit en cas de réclamation au titre de la garantie.
- Si vous pratiquez un massage pelvien quelconque avant d'exercer les muscles de votre plancher pelvien avec Aniball, utilisez un lubrifiant à base d'eau approprié au lieu d'une huile de massage.
- Il est recommandé d'utiliser Aniball à partir de la fin de **la 36ème semaine** de grossesse et ce, jusqu'à l'accouchement.
- **Ne faites pas d'exercice avec une douleur et n'induisez pas intentionnellement de douleur pendant l'exercice. La douleur n'est pas le signe d'un exercice correctement effectué. Ce que vous devez ressentir, c'est une agréable sensation d'étirement ou d'activation musculaire.**
- **Il n'est pas nécessaire d'augmenter à tout prix la taille du ballon lors de la préparation prénatale avec Aniball. Les données cliniques montrent que pour une prévention efficace des lésions à la naissance, il suffit que le ballon atteigne une circonférence de 25 cm (environ 10 coups de pompe). Nous vous recommandons de ne pas aller au-delà afin d'éviter toute blessure!**
- **Le ballon ne devrait jamais sortir du vagin trop rapidement, il faut donc le tenir par le col en plastique.** S'il glisse trop vite, cela indique une perte de contrôle et pourrait provoquer des blessures.

- **Si la pression et la tension que vous ressentez dans le bas-ventre sont importantes et excessives, faites une pause ou arrêtez l'exercice.**
- Pendant l'exercice, c'est une erreur courante de rentrer le nombril dans l'abdomen ou de tirer les muscles fessiers. De telles substitutions sont inappropriées et empêchent l'activation profonde des muscles pelviens.
- Évitez tout contact entre la pompe et l'eau lors du lavage du ballon, car l'eau pourrait nuire à son bon fonctionnement.
- Laissez toujours le ballon sécher à l'air libre après chaque lavage.
- Rangez le dispositif séparément dans le sac d'origine dans un endroit sec et ne l'exposez pas à une chaleur rayonnante ou à la lumière du soleil!
- Empêchez le dispositif d'entrer en contact avec des objets pointus.
- N'utilisez pas dans l'eau.
- Gardez le dispositif hors de la portée des enfants.
- **Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, le dispositif est destiné à être utilisé par une seule personne!**

Si vous avez des questions, des problèmes ou des suggestions, n'hésitez pas à nous contacter à: **hello@myaniball.com.** Nous sommes toujours là pour vous et prêts à vous aider.

♡ 4. PRÉPARATION PRÉNATALE AVEC Aniball

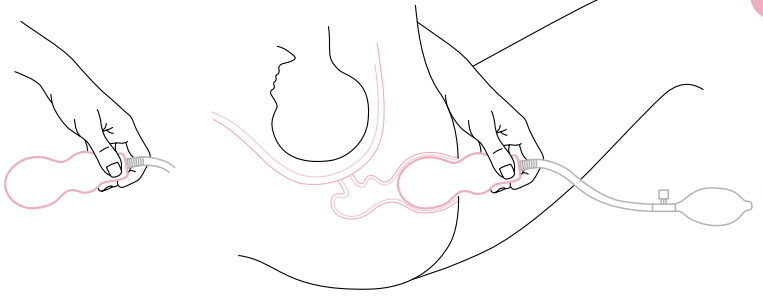
Informations préalables aux exercices

Aniball peut être utilisé à partir de la fin **de la 36ème semaine** de grossesse. Exercez-vous pendant environ 15 à 30 minutes par jour. Cette durée et cette fréquence d'exercice ne sont qu'indicatives, chaque femme a besoin d'une durée de relaxation qui lui est propre. Au début de l'exercice, **prenez la position qui vous convient le mieux**, par exemple, allongée sur le dos avec les genoux légèrement relevés, à genoux, couchée sur le côté, debout ou accroupie.

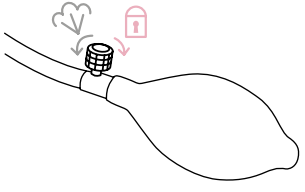
EN DE FR IT ES PT NL FI SE DK HU SK CZ

Insertion d'Aniball

Installez-vous dans la position que vous avez choisie et accordez-vous quelques instants pour vous calmer et vous détendre. Pendant l'exercice, rappelez-vous de rester détendue et d'éviter les tensions ou les spasmes musculaires dans le cou, les bras, les mains ou les fesses. La capacité de rester calme et détendue (non seulement pendant l'exercice suivant mais aussi pendant le travail) aura un impact positif significatif sur l'expérience que vous aurez au moment de la naissance.



Le ballon en silicone peut être gonflé de 1 à 2 coups de pompe pour lui donner une certaine résistance. Il est également possible d'insérer le ballon complètement dégonflé. Pour une mise en place confortable et sûre, il est recommandé d'humidifier la surface du ballon **en utilisant exclusivement un lubrifiant à base d'eau destiné à un usage interne** (voir Précautions d'emploi). Saisissez maintenant le ballon derrière le col en plastique et poussez doucement la partie arrondie la plus large dans le vagin.



Légèrement tourner le volant sur la vanne avec deux doigts, stopper immédiatement la manœuvre, ne pas tourner ni serrer en cas de résistance, la vanne est sensible et serrée.

Une fois inséré, si le ballon ne cause aucune douleur ou sensation désagréable, vous pouvez commencer à le gonfler. Une pompe avec une valve à l'extrémité du tuyau est prévue pour le gonflage. Pendant le gonflage, le volume du ballon augmente et la pression à l'intérieur du vagin augmente avec lui. Cette pression est causée par le gonflement du ballon contre la paroi vaginale, étirant les muscles environnants. Vous ressentirez une pression similaire lors de votre accouchement. Le niveau d'inflation nécessaire est propre à votre corps. La première fois que vous utilisez Aniball, **le nombre de coups de pompe maximum ne devrait pas dépasser cinq**, en incluant ceux que vous avez effectuées avant l'insertion. Par la suite, lorsque vous serez à l'aise avec Aniball, vous pourrez augmenter le nombre de coups de pompe, mais **toujours avec le plus grand soin et en arrêtant si vous ressentez une douleur. Chaque fois que le ballon semble trop gros ou que vous éprouvez une sensation désagréable, vous pouvez utiliser la valve pour libérer de l'air et ainsi réduire son volume.**

Instructions pour les exercices

Restez dans la position que vous avez sélectionnée pour l'exercice.

1. Contrôle conscient du mouvement du ballon

Vous apprendrez à contrôler les mouvements du ballon dans votre vagin. Le ballon peut, selon l'activité des muscles du plancher pelvien, se déplacer à l'intérieur du vagin, vers l'extérieur ou vers l'intérieur. Si les muscles du plancher pelvien sont activement contractés, le ballon va se trouver dans une position plus profonde, et si vous parvenez à détendre ces muscles consciemment, le ballon aura l'occasion de se rapprocher de l'entrée du vagin. La pratique d'un mouvement contrôlé pour sortir du vagin vous aidera à vous préparer à votre prochain accouchement.

Vous pouvez maintenant essayer ces mouvements conscients. Tout en expirant, essayez de serrer le ballon en utilisant les muscles de votre plancher pelvien et ressentez son mouvement (maintenant il devrait se trouver plus profond dans le vagin). Ensuite, inspirez et détendez vos muscles (ressentez le ballon sortir du vagin). L'important est de contrôler ces mouvements et de réaliser que seuls les muscles pelviens permettent au ballon (ainsi qu'au bébé) de descendre le long du canal génital vers l'extérieur. Le but de cet exercice n'est pas encore d'expulser complètement le ballon du vagin. Répétez l'exercice complet en faisant entrer et sortir le ballon dix fois.

2. Expulsion du ballon

Détendez-vous à nouveau et passez progressivement à l'expulsion du ballon.
Utilisez ce que vous avez appris dans l'exercice précédent. Tout en inspirant, détendez les muscles du plancher pelvien et ressentez le ballon sortir de votre corps **sans aucune poussée forcée. Le but de l'exercice est d'expulser le ballon en utilisant uniquement votre respiration (inspiration) et la relaxation consciente des muscles pelviens.**
Lorsque vous expirez, essayez simplement de maintenir le ballon dans la même position qu'au moment de l'inspiration, et ne l'enfoncez pas plus profondément dans le vagin. Avec une autre inspiration, relâchez votre plancher pelvien et déplacez le ballon d'un degré plus bas. Vous allez expulser maintenant consciemment le ballon jusqu'à ce que le périnée s'étire légèrement et que le ballon sorte du vagin. **Le ballon ne devrait pas glisser trop vite hors du vagin ; par conséquent, tenez-le par le col en plastique** (comme vous le faites pendant l'insertion). Si le ballon glisse trop vite, cela indique une perte de contrôle et peut entraîner des blessures. Même votre bébé sera tenu pendant l'accouchement, alors n'hésitez pas à tenir Aniball.
La pression, que vous créez consciemment tout au long de l'expulsion, **ne devrait provenir que de la région du plancher pelvien.** La tension du cou, des épaules et des mains, ainsi que la contraction de l'abdomen et des fesses, n'est pas souhaitable et indique un mauvais fonctionnement du plancher pelvien pendant l'expulsion. **Ne forcez pas l'expulsion du ballon et ne l'expulsez pas dans la douleur.** Durant les premiers jours surtout, vous pouvez simplement le dégonfler complètement et le retirer en douceur.
Soyez patiente et, dans les jours suivants, tentez de le faire sortir petit à petit en vous aidant de votre respiration et en essayant différentes positions dans lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise.

3. Expansion du ballon

Vous avez commencé à pratiquer les exercices après la fin de la 36e semaine de grossesse et chaque jour vous rapproche de la date de votre accouchement. Il est maintenant conseillé de s'habituer progressivement à faire des exercices avec une circonférence de ballon plus grande.

Cependant, attention ! Il n'est pas souhaitable d'augmenter la taille du ballon si cela cause une douleur ou une gêne importante. Les données cliniques montrent que pour une prévention efficace des blessures à la naissance, il suffit que le ballon atteigne une circonférence de **25 cm (environ 10 coups de pompe). Nous recommandons de ne pas aller au-delà pour éviter les blessures!** Si vous craignez que le ballon soit trop gros et que vous êtes à l'aise avec la taille réduite actuelle, cela ne pose aucun problème, et rien ne vous oblige à augmenter la taille du ballon. Le plus important est **de contrôler consciemment les mouvements du ballon à l'intérieur du vagin et de s'habituer aux voies d'accouchement pour le futur passage de l'enfant.** Il en va de même si l'expulsion d'un ballon plus gros cause une grande douleur ou même de possibles lésions aux tissus environnants. Dans ce cas, il n'y a pas non plus de raison de vous forcer à augmenter la taille du ballon. Suivez la règle de toujours faire les exercices avec une taille qui est acceptable et relativement agréable tant pour votre corps que pour votre esprit. N'en faites jamais plus que ce que vous pouvez gérer, n'exposez pas votre corps à une douleur ou des lésions. **Ne vous comparez pas à d'autres mamans** au même stade de grossesse. Chacune d'entre nous est unique et il est important d'être à l'écoute et de respecter les limites de son corps. Rappelez-vous que les hormones qui sont libérées dans votre corps pendant l'accouchement auront un impact énorme sur les réactions de votre corps. Ne pas être en mesure de s'exercer avec un ballon de taille supérieure pendant la grossesse ne signifie pas que vous allez avoir de la difficulté à mettre votre bébé au monde.

Vous pouvez utiliser le ruban à mesurer pour mesurer la taille du ballon. Mais encore une fois, **les chiffres ne sont pas votre objectif! L'objectif c'est d'être une mère en bonne santé, calme et prête à contrôler le plancher pelvien afin d'encourager un passage plus facile pour votre enfant avec un minimum de blessures pour votre corps.**

♡ 5. UTILISER Aniball POUR S'EXERCER APRÈS LE SIXIÈME SEMAINE SUIVANT L'ACCOUCHEMENT AFIN DE RENFORCER LE PLANCHER PELVIEN POUR ÉVITER LES PROBLÈMES D'INCONTINENCE

Toute femme devrait savoir qu'après un accouchement par voie vaginale ou par césarienne, il est nécessaire de continuer à travailler avec le plancher pelvien. Ce n'est pas seulement l'accouchement, mais toute la grossesse qui peut provoquer un bouleversement au niveau de l'intégrité du plancher pelvien, entraînant de graves problèmes de fonctionnement.

L'utilisation régulière du ballon après la sixième semaine contribue à rétablir le bon fonctionnement des muscles du plancher pelvien et à éviter les problèmes d'incontinence. **Vous trouverez ci-dessous les instructions d'utilisation et les modalités d'exercice après la sixième semaine.**

Caractéristiques

Le ballon inséré dans le vagin se gonfle facilement avec de l'air jusqu'à atteindre la taille convenable souhaitée. Grâce à sa forme et à sa taille variables, il s'adapte de manière optimale à l'anatomie individuelle de chaque femme. Le ballon ainsi inséré ne doit pas provoquer de douleur ou de gêne. Si la pression du ballon est jugée désagréable ou douloureuse, il est possible de la réduire à tout moment en libérant de l'air à l'aide de la valve située sur la pompe. Cependant, il est souhaitable que le ballon exerce une légère pression afin de percevoir sa position et sa résistance pendant l'exercice. En contractant et, inversement, en relâchant les muscles du plancher pelvien, le ballon effectue un léger mouvement à l'intérieur du vagin (vers l'intérieur du vagin et vers l'extérieur), ce qui vous permet de disposer d'informations très utiles quant à la qualité du travail des muscles du plancher pelvien.

Informations sur la sécurité

- **Les femmes après l'accouchement ou celles qui ont des problèmes d'incontinence devraient consulter leur gynécologue, urologue ou physiothérapeute pour savoir si l'exercice leur convient.**

- Si vous avez décidé d'utiliser Aniball après l'accouchement, n'oubliez pas que vous pouvez commencer les exercices après six semaines révolues, au plus tôt, et après la guérison des éventuelles lésions dues à l'accouchement.
- **Pendant l'exercice, ne retenez jamais votre respiration! (A part quand vous toussez intentionnellement en pratiquant la résistance à une plus grande pression).**
- Parfois, vous pouvez ressentir de la fatigue dans vos muscles pelviens. Ce n'est pas un problème, et c'est un signe que vous faites l'exercice correctement. Si la fatigue est prononcée au point que les muscles ne peuvent presque plus être activés, ne continuez pas et arrêtez l'exercice.
- **Ne laissez jamais un ballon inséré et gonflé être expulsé directement du vagin pendant l'exercice. Avant de retirer le ballon, nous vous recommandons toujours de le faire sortir lorsqu'il a atteint sa taille minimale à l'aide de la valve.** En même temps que vous respirez, relâchez les muscles du plancher pelvien, saisissez le ballon par le col en plastique et tirez-le lentement hors du vagin, ou faites-le glisser vers l'extérieur pour qu'il sorte spontanément.

Recommandations pour l'utilisation d'Aniball

- Afin d'utiliser cet appareil efficacement et de récolter les fruits de vos efforts, vous devez vous entraîner régulièrement et avec persévérance. Un exercice régulier (tous les jours pendant 5–15 minutes) permet d'atténuer les difficultés en trois mois environ.
- Apprenez à contrôler les muscles de votre plancher pelvien pendant la journée, même quand vous ne vous exercez pas avec le ballon. Avant de tousser ou d'éternuer, imaginez que vous êtes en train de serrer le ballon et que vous l'empêchez de glisser hors du vagin. Cette activation vous aidera à contrôler les fuites d'urine dans une situation stressante. **Ne cherchez jamais à « renforcer » votre plancher pelvien en arrêtant le fait d'uriner! Cette procédure incorrecte augmente le risque d'infection des voies urinaires et peut entraîner une perturbation du réflexe de miction contribuant ainsi à l'incontinence!**

Instructions relatives aux exercices

Vous devriez vous exercer au moins une fois par jour pendant 5 à 15 minutes. Tous les exercices doivent être effectués calmement, lentement et en suivant ces instructions aussi fidèlement que possible. Exercez les muscles de votre plancher pelvien avec une vessie vide.

1. Position du corps pendant l'exercice

Commencez par une position allongée sur le dos, pliez les genoux et ancrez vos pieds au sol. Placez vos pieds écartés de la largeur des hanches. Si vous sentez que votre tête est penchée vers l'arrière, placez un oreiller ou une serviette pliée en dessous, de sorte que la colonne cervicale soit droite, sans courbure vers l'arrière. Votre dos doit reposer confortablement sur le tapis, sans qu'il y ait un pli ou une voûte dans le bas de votre dos.
Laissez vos mains libres le long de votre corps ou placez-les confortablement sur le bas de votre abdomen.

2. Insérer le ballon

Avant d'insérer le ballon, détendez-vous et ne vous précipitez pas. Le vagin peut être sec et sensible; il est donc recommandé **d'appliquer un lubrifiant approprié** (voir **Précautions d'emploi**). Vous pouvez laisser le ballon dégonflé ou le gonfler légèrement de 1 ou 2 coups de pompe. Ensuite, saisissez le ballon derrière le col en plastique et insérez-le dans le vagin. Si vous avez inséré le ballon gonflé et que vous ressentez maintenant une pression inconfortable à l'intérieur de votre vagin, vous pouvez réduire sa taille en utilisant la valve située à l'extrémité de la pompe pour obtenir un volume confortable. Si vous avez inséré le ballon mais que vous ne ressentez pas une légère résistance, nous vous recommandons de le gonfler à une taille qui vous convient mais qui vous permet aussi deressentir une légère résistance du ballon contre les parois vaginales. Une fois que vous parvenez à une sensation optimale sans pression ou douleur inconfortable mais avec, en même temps, une légère résistance du ballon, vous pouvez commencer l'exercice. Effectuez les exercices ci-dessous en respectant votre propre corps.
Si vous êtes fatiguée ou que vous avez mal à la tête, faites une pause à tout moment pendant l'exercice ou arrêtez les exercices pour cette journée. Vous ne devez ressentir aucune douleur pendant ces exercices.

3. Exercice de respiration

Au cours de cet exercice, vous apprendrez à actionner et à relâcher les muscles du plancher pelvien avec votre respiration. Tout d'abord, ralentissez légèrement votre respiration et prenez conscience de votre inspiration et votre expiration.
Tout en inspirant, imaginez la façon dont l'air circule dans votre poitrine jusqu'à votre abdomen et votre bas-ventre. Visualisez l'air inhalé qui atteint les muscles du plancher pelvien, jusqu'à l'endroit où se trouve le ballon inséré. Si vos paumes sont placées sur l'abdomen ou l'aine, vous pouvez sentir le volume intérieur qui augmente dans cette zone et qui tend à pousser doucement le ballon vers l'extérieur.
En **inspirant**, initiez les muscles du plancher pelvien à se relaxer consciemment pour vous permettre de ressentir le ballon descendre suite à une légère pression vers l'extérieur. Cependant, vous ne devez pas relâcher suffisamment les muscles pour éviter d'expulser complètement le ballon du vagin (il s'agit d'une libération consciente et contrôlée).
À chaque **expiration**, apprenez à serrer fermement le ballon et à le déplacer vers le haut plus profondément à l'intérieur du vagin (activation consciente des muscles pelviens). En même temps, le volume interne de l'abdomen créé par la respiration précédente peut être réduit. Il est très pratique de visualiser que le ballon est serré par les parois vaginales, et non par le sphincter urétral ou rectal externe. Ne tirez pas sur les muscles fessiers en essayant de serrer le ballon ou ne rentrez pas votre nombril dans l'abdomen. **Pendant que vous expirez, laissez la région abdominale détendue sans la crisper** (n'apprenez à travailler qu'avec les muscles pelviens).
Inspirez à nouveau en relâchant consciemment les muscles et libérez le ballon, comme pour l'exercice précédent. Selon votre propre cycle respiratoire naturel, alternez entre l'inspiration (relâchez le ballon et poussez-le doucement le ballon vers le bas) et l'expiration (tenue active du ballon et léger mouvement vers le haut).
La durée de cet exercice dépend de votre concentration et du taux de fatigue de vos muscles. Au début, essayez de répéter chaque cycle d'inspiration et d'expiration au moins cinq fois; progressivement, vous pouvez aller jusqu'à dix fois.

4. Prolonger le temps de tenue du ballon

Pendant cet exercice, vous augmenterez la force et l'endurance de vos muscles pelviens.
Réalisez cet exercice de la même façon que le précèdent (voir exercice de respiration) avec une différence dans l'étape d'activation (serrer le ballon), où vous prolongez consciemment le fait de serrer le ballon pendant au moins dix secondes (vous pouvez compter jusqu'à dix). Tout en serrant le ballon, essayez soit de faire des expirations longues et continues, ou d'inspirer à nouveau et d'expirer (mais, si possible, essayez de garder serré le ballon). Répétez le cycle complet d'activation continue de 5 à 10 fois.

5. Résistance à l'augmentation de la pression

Le but de cet exercice est de gérer les situations de pression abdominale excessive, qui peuvent entraîner un relâchement indésirable du plancher pelvien ou une fuite d'urine.
Prenez la position allongée sur le dos comme lors des exercices précédents. Tout en inspirant, dirigez votre respiration vers le bas-ventre et l'aine pour augmenter le volume de cette zone. Maintenant, essayez de serrer le ballon lors de l'inspiration. Expirez et essayez de ne pas perdre le volume obtenu et maintenez consciemment le ballon serré en utilisant vos muscles pelviens. Répétez 5 à 10 fois.
Continuez à expirer tout en essayant de tousser en même temps, sans laisser glisser le ballon vers le bas et sans le laisser sortir du vagin. Répétez 3 à 5 fois.

6. Relaxation

*Préparez-vous à la partie la plus appréciée et la plus calme des exercices, celle consacrée à la relaxation et au relâchement de vos muscles pelviens après leur renforcement précédent. Vous pouvez d'abord dégonfler le ballon et le retirer avec précaution du vagin (voir **Retirer le ballon**). Vous pouvez aussi laisser le ballon dans le vagin, ce n'est pas un problème. Avec le ballon encore inséré, vous ressentirez le relâchement de vos muscles pelviens plus intensément ; cependant, ne laissez pas le ballon inséré et gonflé glisser complètement hors du vagin pendant l'exercice. **Enlevez le ballon, ou laissez-le glisser librement, toujours dégonflé!***
Restez sur le dos, remontez vos genoux jusqu'à votre poitrine avec vos mains, pour que vos pieds ne touchent plus le sol, et prenez la position d'une « boule enroulée ».

Laissez votre tête reposer sur un oreiller mince ou une serviette pliée. Maintenant, concentrez-vous sur la phase d'inspiration et imaginez toute la zone de votre plancher pelvien se gonflant et s'étendant dans toutes les directions, comme une fleur qui s'épanouit. Tout en expirant, arrêtez de serrer le ballon et détendez-vous. Répétez l'inspiration et laissez votre plancher pelvien s'ouvrir à nouveau comme une fleur, sans aucun signe de serrement forcé. Consacrez une longue durée à l'exercice de relaxation afin de donner à vos muscles suffisamment de temps pour se détendre. Par conséquent, répétez tout le cycle d'inspiration et d'expiration 15 à 30 fois.

7. Retirer le ballon

Avant de retirer le ballon du vagin, il est recommandé de le dégonfler à sa taille minimale à l'aide de la valve. Inspirez et détendez les muscles du plancher pelvien, puis prenez le ballon par le col en plastique et tirez-le lentement hors du vagin. Vous pouvez aussi le faire coulisser vers l'extérieur pour qu'il glisse tout seul. Poursuivez en lavant le ballon (voir **Précautions d'emploi**).

Vous pouvez trouver plus d'informations à l'adresse suivante: **www.myaniball.com**

Durée de vie: indiquée sur l'étiquette et l'emballage du dispositif médical.

Avant de jeter, nettoyer et désinfecter conformément au mode d'emploi!

Dernière révision: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, République tchèque

No ID: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com

Attention	Date de péremption
Consulter le mode d'emploi	Garder au sec
Fabricant	Tenir à l'abri du soleil
LOT Code du lot	MD Dispositif médical
Un seul patient, plusieurs utilisations	UDI Identifiant unique du dispositif

EN
DE
FR
IT
ES
PT
NL
FI
SE
DK
HU
SK
CZ

IT

Istruzioni per l’uso di Aniball

1. DESTINAZIONE D’USO DI Aniball

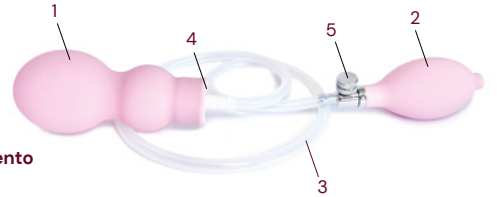
Aniball è usato per la preparazione pre-parto, la prevenzione delle lacerazioni perineali e l’incontinenza urinaria da stress.

Proprietà

Aniball è un dispositivo medico (chiamato anche “palloncino”) per l’allenamento del rilassamento consapevole (rilassamento) e dell’attivazione (contrazione) dei muscoli del pavimento pelvico di una donna adulta. Il palloncino aiuta a scoprire il pavimento pelvico e ad imparare a farlo lavorare efficacemente nel contesto del respiro. Aniball è un dispositivo medico testato che aiuta in modo efficace a praticare il rilassamento consapevole del pavimento pelvico nell’ambito della respirazione senza spingere forzatamente, ti permette di provare la giusta posizione del parto e la giusta pressione, stimola positivamente i muscoli vaginali e migliora l’elasticità del perineo durante la preparazione prenatale. Come risultato, la fase di espulsione del neonato è facilitata, contribuendo così ad evitare lacerazioni o tagli del perineo. L’uso del dispositivo dopo la sesta settimana postpartum contribuisce a rafforzare i muscoli del pavimento pelvico, portando così ad una riduzione dell’incontinenza nel periodo successivo al parto.

Aniball è costituito da:

1. Palloncino gonfiabile
2. Pompetta meccanica
3. Tubo
4. Adattatore di collegamento
5. Valvola a due vie



Leggi attentamente le seguenti istruzioni!

♡ 2. CONTROINDICAZIONI DELL'USO DI Aniball

L'uso del palloncino Aniball è limitato alla salute della donna. Consulta un medico, un fisioterapista o un'ostetrica per valutare l'idoneità individuale dell'esercizio e considerare le controindicazioni:

Non utilizzare Aniball in caso di:

- gravidanza ad alto rischio;
- infiammazione vaginale di qualsiasi tipo (infettiva o non infettiva);
- sanguinamento vaginale di qualsiasi tipo;
- condilomi o altre patologie infettive alla vagina o all'apertura vaginale;
- lesioni vaginali;
- infiammazione della vescica di qualsiasi tipo;
- prolasso uterino;
- herpes genitale;
- patologie precancerose e tumorali della cervice, della vagina o dei genitali esterni;
- puerperio e nelle prime sei settimane successive a interventi di chirurgia ginecologica (compreso il trattamento laser ai genitali).

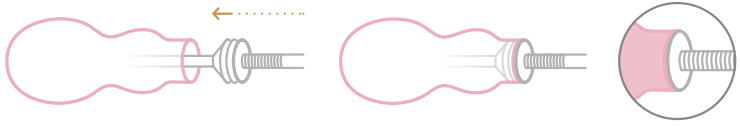
Fai particolare attenzione e consulta il medico nei seguenti casi:

- presenza di vene varicose all'interno della vagina e sui genitali esterni; placenta previa;
- ridotta sensibilità della vagina o dei genitali esterni (malattie neurologiche, somministrazione di antidolorifici, alcol e abuso di droghe);
- dopo il trattamento di infiammazioni della vagina (la fragilità vaginale persiste per qualche tempo);
- dopo un intervento di chirurgia vaginale (le cicatrici possono compromettere l'elasticità della vagina);
- lichen sclerosus dei genitali esterni (malattia cronica della pelle);
- cancro alla zona pelvica

Di segnalare qualsiasi incidente grave verificatosi in relazione al dispositivo al fabbricante e all'autorità competente dello Stato membro in cui l'utilizzatore è stabilito.

♡ 3. PRECAUZIONI DI SICUREZZA PER L'USO DI Aniball

- Prima del primo utilizzo e di ogni utilizzo successivo, pulire accuratamente il palloncino in silicone utilizzando un sapone neutro privo di oli e acqua calda (almeno 40 °C) per 1–2 minuti e risciacquarlo sotto l'acqua corrente. Successivamente, si raccomanda di disinfettare il palloncino usando un prodotto adatto al silicone. Eseguire la disinfezione secondo le istruzioni del produttore. In alternativa, far bollire il palloncino in acqua bollente per almeno 5 minuti. Quindi, farlo asciugare su una superficie asciutta e liscia. Collegare il palloncino all'adattatore in plastica. Questi due componenti aderiscono perfettamente e possono essere collegati e scollegati in qualsiasi momento.



- Dopo ogni utilizzo, lavare accuratamente il palloncino con un sapone neutro privo di oli, risciacquarlo sotto l'acqua corrente, disinfettarlo con un prodotto adatto e conservarlo in una confezione (nella confezione originale).
- Se l'intervallo di tempo tra le sessioni di esercizio supera i 5 giorni, prima dell'utilizzo lavare e disinfettare il palloncino o farlo bollire.
- In caso di dubbio sulla scelta del sapone e del disinfettante adatti, visita il nostro sito: **www.myaniball.com**
- Prima di inserire il palloncino nella vagina, è necessario verificarne l'integrità e il corretto funzionamento gonfiandolo con la pompetta, fino a raggiungere 20 pressioni. Eseguire questa procedura prima di ogni utilizzo! **Non usare mai in caso di danneggiamento o segni di degradazione del materiale! In caso di danneggiamento del palloncino, è possibile acquistare un pezzo di ricambio.**
- Per un inserimento sicuro e confortevole, si raccomanda di lubrificare la superficie del palloncino u**tilizzando esclusivamente lubrificanti a base acquosa idonei per l'uso interno** (contatto con le membrane mucose). **Non utilizzare prodotti o profilattici che contengono oli.** I lubrificanti a base non acquosa possono danneggiare il silicone, con il rischio di rottura del palloncino. Si avverte che questo tipo di danno

non sarà considerato un difetto del prodotto in caso di ricorso in garanzia.

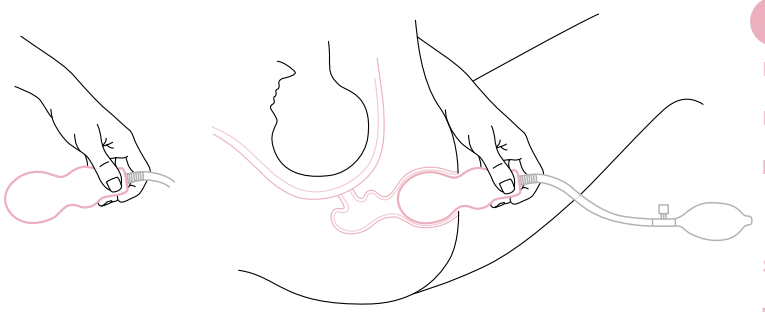
- Se si pratica qualsiasi tipo di massaggio pelvico prima dell'esercizio dei muscoli pelvici con Aniball, utilizzare un lubrificante idoneo a base acquosa al posto dell'olio per massaggi.
- Aniball è raccomandato per l'uso a partire dalla **fine della 36esima** settimana di gravidanza e fino al parto.
- **Non allenarti in caso di dolore e non indurre il dolore intenzionalmente durante l'esercizio. Il dolore non indica che stai svolgendo l'esercizio correttamente. Ciò che dovresti sentire è una spinta piacevole derivante dall'allungamento o dall'attivazione dei muscoli.**
- **Non è necessario aumentare la misura del palloncino a tutti i costi durante la preparazione prenatale con Aniball.** Dati clinici mostrano che per una prevenzione efficace delle lacerazioni da parto basta raggiungere una circonferenza del palloncino di **25 cm (circa 10 pressioni). Consigliamo di non superare questa misura per evitare lesioni!**
- **Il palloncino non deve mai fuoriuscire dalla vagina troppo velocemente, pertanto tienilo dal collo in plastica.** Una fuoriuscita veloce indica una perdita di controllo e ciò può portare a delle lesioni.
- **Se avverti tensione o una pressione forte o eccessiva nella parte bassa dell'addome, fai una pausa o interrompi l'esercizio.**
- Durante l'esercizio, è un errore comune quello di s**pingere l'ombelico** verso l'addome o di contrarre i glutei. Questi movimenti sono scorretti e impediscono l'attivazione profonda dei muscoli pelvici.
- Durante il lavaggio del palloncino, evitare che la pompetta entri in contatto con l'acqua, poiché potrebbe pregiudicarne il corretto funzionamento.
- Far asciugare completamente il palloncino dopo ogni lavaggio.
- Conserva il dispositivo separatamente nella sua confezione originale in un posto asciutto e non esporlo al calore o alla luce del sole!
- Evitare il contatto del dispositivo con oggetti appuntiti.
- Non usarlo in acqua.
- Tenere il dispositivo lontano dalla portata dei bambini.
- **Per motivi igienici e di sicurezza, il dispositivo è destinato all'uso da parte di una sola persona!**

In caso di domande, problemi o suggerimenti, non esitare a contattarci all'indirizzo: **hello@myaniball.com**. Siamo a tua disposizione in qualsiasi momento per fornirti assistenza.

♡ 4. PREPARAZIONE PRENATALE CON Aniball

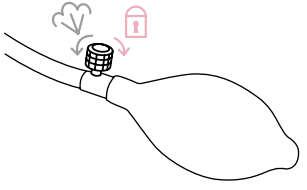
Informazioni da sapere prima di iniziare l'esercizio

Aniball è idoneo all'uso a partire dalla **36esima settimana** di gravidanza. Esegui l'esercizio per circa 15–30 minuti al giorno. La durata e la frequenza dell'esercizio sono puramente indicativi, ogni donna richiede una quantità di tempo diversa per un corretto rilassamento. All'inizio di ogni esercizio, **assumi la posizione che preferisci**, ad esempio sdraiata di schiena con le ginocchia leggermente sollevate, inginocchiata, sdraiata su un fianco, in piedi o accovacciata.



Inserimento del palloncino

Assumi la posizione scelta e concediti qualche istante per rilassarti. Durante l'esercizio, ricordati di rimanere rilassata e di evitare tensione muscolare o spasmi ai muscoli del collo, delle braccia, delle mani o delle natiche. La capacità di rimanere calma e rilassata (non soltanto durante l'esercizio che segue ma anche durante il travaglio), avrà un notevole impatto positivo sull'esperienza del parto.



Girare la rotella sulla valvola leggermente con due dita. Se sentite resistenza mentre girate, arrestate immediatamente l'operazione. Non girare ulteriormente e non serrare. La valvola è sensibile e a tenuta.

Il palloncino in silicone può essere gonfiato con 1–2 pressioni per aumentarne la resistenza. È anche possibile inserire il palloncino da sgonfio. Per un inserimento confortevole e sicuro, si consiglia di inumidire la superficie del palloncino **usando esclusivamente un lubrificante a base acquosa adatto per l'uso interno** (vedere le **Precauzioni di sicurezza per l'uso**). Afferra il palloncino dal collo in plastica e spingi delicatamente l'estremità arrotondata e più grande all'interno della vagina. Una volta inserito, se il palloncino non causa dolore o alcuna sensazione spiacevole, puoi iniziare a gonfiarlo utilizzando la pompetta fornita, dotata di una valvola all'estremità del tubo. Una volta gonfiato, il volume del palloncino aumenta, così come la pressione all'interno della vagina. Tale pressione è causata dalla resistenza esercitata dal palloncino contro le pareti vaginali, che allunga i muscoli circostanti. Durante il parto avvertirai una pressione molto simile.
Quanto gonfiare il palloncino è una scelta individuale. La prima volta che usi Aniball, assicurati di raggiungere un **massimo di cinque pressioni**, comprese quelle applicate prima dell'inserimento. Successivamente, quando sarai più a tuo agio con Aniball, puoi aumentare il numero di pressioni, **ma sempre con estrema cura e fermandoti se avverti dolore. Ogni qual volta senti che il palloncino è troppo grande o ti causa sensazioni spiacevoli, puoi ricorrere alla valvola per far fuoriuscire l'aria, riducendone così il volume.**

Istruzioni per l'esercizio

Rimani nella posizione che hai scelto per eseguire l'esercizio.

1. Controllo consapevole del movimento del palloncino

Imparerai a controllare i movimenti del palloncino all'interno della vagina. A seconda dell'attività dei tuoi muscoli pelvici, il palloncino nella vagina può muoversi sia verso l'interno che verso l'esterno. Se i muscoli del pavimento pelvico sono attivamente contratti, il palloncino si spingerà più in profondità, ma se riesci a rilassare consapevolmente questi muscoli, il palloncino si sposterà verso l'apertura vaginale. L'allenamento del movimento controllato verso l'esterno della vagina ti aiuterà a prepararti al parto.
Adesso puoi provare a eseguire questi movimenti consapevoli. Quando espiri, prova a stringere il palloncino utilizzando i muscoli pelvici e concentrati sul suo movimento (adesso dovrebbe trovarsi nella parte più profonda della vagina). A questo punto inspira e rilassa i muscoli (sentirai il palloncino muoversi verso l'esterno della vagina). La cosa importante è acquisire il controllo dei movimenti e capire che solo i muscoli pelvici consentono al palloncino (e al bambino) di muoversi dal canale del parto verso l'esterno. Lo scopo di questo esercizio non è ancora quello di espellere completamente il palloncino dalla vagina. Ripeti l'intero esercizio spingendo dentro e fuori il palloncino per dieci volte.

2. Espulsione del palloncino

Rilassati di nuovo e passa gradualmente all'espulsione del palloncino inserito.
Utilizza la tecnica che hai imparato nell'esercizio precedente. Quando inspiri, rilassa i muscoli pelvici e senti il palloncino uscire dal corpo **senza sforzarti a spingere. Lo scopo dell'esercizio è di espellere il palloncino utilizzando solamente la respirazione (inspirazione) e il rilassamento consapevole dei muscoli pelvici.**
Quando espiri, prova semplicemente a mantenere il palloncino nella stessa posizione della fase di inspirazione, senza spingerlo verso l'interno della vagina. Inspira nuovamente, rilassa i muscoli pelvici e sposta il palloncino ancora più verso il basso. Adesso stai espellendo consapevolmente il palloncino, grazie al leggero rilassamento del perineo che permette al palloncino di fuoriuscire dalla vagina. **Il palloncino non deve fuoriuscire dalla vagina troppo velocemente, pertanto trattienilo dal collo in plastica** (come fai durante l'inserimento). Se il palloncino scivola fuori troppo velocemente, indica una perdita di controllo che può portare a delle lesioni. Anche il tuo bambino sarà sorretto durante il parto, quindi sentiti libera di fare lo stesso con Aniball.
La pressione che crei consapevolmente durante l'espulsione **deve provenire esclusivamente dalla regione pelvica**. L'irrigidimento di collo, spalle e mani, oltre che la contrazione di addome e natiche, sono da evitare, poiché indicano un funzionamento scorretto del pavimento pelvico durante l'espulsione. **Non espellere il palloncino con la forza e in modo doloroso.** Soprattutto nei primi giorni è meglio sgonfiarlo completamente ed estrarlo con cautela. Invitiamo alla pazienza, dopo qualche giorno provare gradualmente a far uscire il palloncino usando la respirazione e provando diverse posizioni, trovando progressivamente quella che funzionerà meglio.

3. Dilatazione del palloncino

Hai iniziato ad allenarti dopo la 36esima settimana di gravidanza e la data del parto si avvicina ogni giorno di più. A questo punto è consigliabile che ti abitui ad allenarti con un palloncino dalla circonferenza maggiore.

Presta però attenzione! Non è utile aumentare le dimensioni del palloncino se questo ti causa dolore o un forte fastidio. Dati clinici mostrano che per una prevenzione efficace delle lacerazioni da parto basta raggiungere una circonferenza del palloncino di **25 cm (circa 10 pressioni). Consigliamo di non superare questa misura per evitare lesioni!** Se pensi che il palloncino sia troppo grande o ti crea disagio e sei più comoda con la misura attuale di Aniball, va altrettanto bene stesso; non c'è alcun bisogno che ti sforzi di usare un palloncino più grande. La cosa più importante è **il controllo consapevole dei movimenti del palloncino all'interno della vagina e abituarsi al canale del parto per il futuro passaggio del bambino.** Lo stesso vale nel caso in cui l'espulsione di un palloncino più grande causa dolore o persino lesioni ai tessuti circostanti; non c'è alcun bisogno di gonfiare ulteriormente il palloncino.

Allenati sempre con una misura che sia tollerabile e relativamente piacevole per il tuo corpo e la tua mente. Non fare mai più di quanto riesci a sopportare e non esporre il tuo corpo a dolore o lesioni. **Non paragonare te stessa ad altre mamme** nella stessa fase di gravidanza. Ognuno di noi è unico ed è importante ascoltare e rispettare i limiti del nostro corpo. Ricorda che gli ormoni rilasciati durante il parto avranno una grande influenza sulle risposte del tuo corpo, per cui se non riesci ad allenarti con un palloncino più grande non significa che farai fatica a partorire.

Puoi utilizzare il metro a nastro per tenere traccia delle misure del palloncino. Ma ricorda di nuovo, **i numeri non sono il tuo obiettivo!** Lo scopo è essere una madre sana, calma e pronta, capace di controllare il pavimento pelvico per favorire un passaggio più agevole del bambino e con il minimo delle lesioni.

♡ 5. UTILIZZO DI Aniball PER L'ESERCIZIO DOPO LA SESTA SETTIMANA DAL PARTO, PER RAFFORZARE IL PAVIMENTO PELVICO E PREVENIRE L'INCONTINENZA

Ogni donna dovrebbe sapere che dopo un parto vaginale o un taglio cesareo, è necessario continuare a lavorare sul pavimento pelvico. Non solo il parto, ma l'intera gravidanza può causare un'interruzione dell'integrità del pavimento pelvico e ciò può portare a gravi problemi nel suo funzionamento.

Un uso costante del palloncino dopo la sesta settimana dopo la gravidanza contribuisce positivamente a ripristinare il corretto funzionamento dei muscoli del pavimento pelvico e prevenire l'incontinenza. **Le istruzioni per l'uso e la procedura di esercizio dopo la sesta settimana possono essere trovate qui sotto.**

Proprietà

Il palloncino inserito nella vagina viene facilmente gonfiato con aria fino alla misura desiderata in cui ci si sente a proprio agio. Grazie alla sua forma e dimensione variabili si adatta perfettamente all'anatomia individuale di ogni donna. Il palloncino inserito in questo modo non deve causare dolore o fastidio. Nel caso in cui la pressione del palloncino sia percepita come una sensazione spiacevole o dolorosa, è possibile ridurla in qualsiasi momento rilasciando la valvola dell'aria posizionata sul corpo della pompetta. Tuttavia, una leggera pressione del palloncino è desiderabile per sentire la sua posizione e resistenza durante gli esercizi. Attivando e, al contrario, rilasciando i muscoli del pavimento pelvico, si verifica un leggero movimento del palloncino all'interno della vagina (verso l'interno della vagina e verso l'esterno) che fornisce un riscontro molto importante sulla qualità del lavoro dei muscoli del pavimento pelvico.

Informazioni sulla sicurezza

- **Si consiglia alle puerpere e alle donne incontinenti di consultare il proprio ginecologo, urologo o fisioterapista in merito all'idoneità individuale dell'esercizio.**
- Se hai deciso di usare Aniball dopo aver partorito, tieni presente che puoi fare gli esercizi **non prima della fine della sesta settimana** e solo dopo che le eventuali lesioni del parto sono guarite.

- **Non trattenere mai il respiro durante l'esercizio! (Ad eccezione di quando tossisci intenzionalmente per allenare la resistenza all'aumento di pressione).**
- Alcune volte potresti avvertire un'affaticamento dei muscoli pelvici. Va bene, ed è un segnale che ti stai allenando correttamente. Se l'affaticamento è così forte da non riuscire ad attivare i muscoli, interrompi l'esercizio.
- **Non fare mai in modo che il palloncino inserito e gonfiato venga espulso direttamente fuori dalla vagina durante l'esercizio. Prima di rimuoverlo raccomandiamo sempre di portarlo alla dimensione minima usando la valvola.** Insieme al respiro, rilassa i muscoli del pavimento pelvico, afferra il palloncino dal collo in plastica e sfilalo lentamente dalla vagina oppure fallo scivolare verso l'esterno in modo che fuoriesca spontaneamente.

Raccomandazioni per usare Aniball

- La regolarità dell'esercizio e una certa costanza sono importanti per l'utilizzo efficace del dispositivo e per apprezzare i risultati degli sforzi compiuti. **L'allenamento regolare** (almeno 5–15 minuti al giorno) allevia il disagio entro circa 3 mesi.
- Impara a controllare i muscoli pelvici durante il giorno anche quando non ti alleni con il palloncino. Prima di tossire o starnutire, immagina di trattenere il palloncino per evitare che fuoriesca dalla vagina. Questa attivazione ti aiuterà a controllare le perdite urinarie in una situazione di stress. **Non "rafforzare" mai il pavimento pelvico interrompendo la minzione! Questa procedura scorretta aumenta il rischio di infezioni del tratto urinario e può portare all'interruzione del riflesso di minzione che contribuisce all'incontinenza!**

Istruzioni per l'esercizio

L'allenamento va eseguito almeno una volta al giorno per 5–15 minuti. Tutti gli esercizi devono essere effettuati con calma, lentamente e più fedelmente possibile a queste istruzioni. È consigliabile svuotare la vescica prima di allenare i muscoli del pavimento pelvico.

1. Posizione del corpo durante l'esercizio

Inizia con la posizione da sdraiata sulla schiena e piega le ginocchia lasciando i piedi appoggiati a terra. I piedi devono essere posizionati alla stessa ampiezza dei fianchi. Per una maggiore comodità, puoi collocare un cuscino o un asciugamano ripiegato sotto la testa, in modo che la colonna vertebrale sia dritta. La schiena deve poggiare comodamente su un tappetino senza piegare o inarcare la regione lombare. Le mani possono essere lasciate comodamente lungo il corpo o poggiate sulla parte bassa dell'addome.

2. Inserimento del palloncino

Rilassati e non affrettarti a inserire il palloncino. La vagina può essere asciutta e sensibile, pertanto ti consigliamo di **applicare un lubrificante idoneo** (vedere le **Precauzioni di sicurezza per l'uso**). Puoi lasciare il palloncino sgonfio oppure gonfiarlo leggermente con 1–2 pressioni. Quindi, tieni il palloncino dal collo in plastica e inseriscilo nella vagina. Se hai inserito il palloncino da gonfio e adesso avverti una spiacevole pressione all'interno della vagina, puoi ridurne le dimensioni utilizzando la valvola all'estremità della pompetta fino a raggiungere un volume confortevole. Se una volta inserito non avverti una leggera resistenza, ti consigliamo di gonfiarlo con cautela fino a che non percepisci il contatto del palloncino contro le pareti vaginali. Una volta raggiunta una sensazione ottimale, senza avvertire dolore o una scomoda pressione, puoi iniziare ad allenarti. Esegui gli esercizi illustrati in basso avendo rispetto per il tuo corpo.
Se sei stanca o hai mal di testa, fai una pausa in qualsiasi momento o interrompi l'esercizio fino all'indomani. Non devi avvertire alcun tipo di dolore durante gli esercizi.

3. Esercizio per la respirazione

Con questo esercizio imparerai ad attivare e a rilasciare i muscoli del pavimento pelvico servendoti della respirazione. Per prima cosa rallenta il respiro e concentrati su inspirazione ed espirazione.
Quando **inspiri**, insegna ai muscoli del pavimento pelvico a rilassarsi consapevolmente per sentire il palloncino muoversi verso l'esterno dopo una leggera pressione. Tuttavia, non rilassare troppo i muscoli per evitare di espellere completamente il palloncino (l'obiettivo è il rilascio consapevole e controllato).

Ad ogni **espirazione**, impara a trattenere saldamente il palloncino e a muoverlo verso l'alto all'interno della vagina (attivazione consapevole dei muscoli pelvici). Allo stesso tempo, il volume interno dell'addome potrebbe ridursi a causa della fuoriuscita dell'aria. È molto utile immaginare il palloncino circondato e contenuto solo dalle pareti vaginali, e non dall'uretra esterna o dallo sfintere rettale. Prova a non contrarre i glutei o l'ombelico mentre provi a trattenere il palloncino. **Mentre espiri, mantieni rilassata la zona addominale senza contrarla** (impara a far lavorare solo i muscoli pelvici).
Inspira di nuovo rilassando consapevolmente i muscoli e rilasciando il palloncino, come per l'esercizio precedente. Quindi, a seconda del tuo naturale ciclo di respirazione, alterna l'inspirazione (rilascio della tensione e leggera spinta verso il basso del palloncino) all'espirazione (stretta attiva del palloncino e leggero movimento verso l'alto). La durata dell'esercizio dipende dal tuo livello di concentrazione e dal tasso di affaticamento muscolare. Inizialmente, prova a ripetere il ciclo di inspirazione ed espirazione almeno cinque volte, arrivando gradualmente a 10 ripetizioni.

4. Prolungare la durata della contrazione

Con questo esercizio aumenterai la forza e la resistenza dei muscoli pelvici.
Esegui questo esercizio allo stesso modo di quello precedente (vedere **Esercizio per la respirazione**), ma con una differenza nella fase di attivazione (stretta del palloncino), nella quale prolunghi la presa del palloncino mantenendola per almeno 10 secondi (conta fino a 10). Mentre trattieni in palloncino, prova ad eseguire espirazioni lunghe e continuate, oppure inspira nuovamente ed espira (ma senza perdere la presa del palloncino, se possibile). Ripeti l'intero ciclo di attivazione continua per 5–10 volte.

5. Resistenza all'aumento di pressione

Lo scopo di questo esercizio è gestire le situazioni di eccessiva pressione addominale, che possono causare il rilassamento indesiderato del pavimento pelvico o perdite urinarie.
Sdraiati sulla schiena come per gli esercizi precedenti. Quando inspiri, porta l'aria verso la parte bassa dell'addome e l'inguine per aumentare il volume di quest'area. Adesso prova a stringere il palloncino quando inspiri. Espira e prova a non perdere il volume ottenuto, continuando a stringere consapevolmente il palloncino con i muscoli pelvici. Ripeti per 5–10 volte. Continua ad espirare provando contemporaneamente a tossire, senza però lasciar scivolare il palloncino o farlo fuoriuscire dalla vagina. Ripeti per 3–5 volte.

6. Rilassamento

Preparati alla fase più distensiva e apprezzata dell'allenamento, dedicata al rilassamento e alla distensione dei muscoli pelvici dopo l'allungamento. Per cominciare, puoi sgonfiare il palloncino e rimuoverlo con cura dalla vagina (vedere Rimozione del palloncino). Se lo desideri, puoi lasciare il palloncino all'interno della vagina, non è sbagliato. Con il palloncino ancora inserito, avvertirai più intensamente il rilassamento dei muscoli pelvici. Tuttavia, non lasciare che il palloncino fuoriesca da gonfio dalla vagina durante l'esercizio. Il palloncino deve essere rimosso, o lasciato fuoriuscire liberamente, solo da sgonfio!
Sdraiati sulla schiena e avvicina le ginocchia al corpo aiutandoti con le mani fino a raggiungere la posizione "raggomitolata", tenendo la testa adagiata sul cuscino o sull'asciugamano ripiegato. Adesso concentrati sulla fase inspiratoria, immaginando che l'intera area del pavimento pelvico si espanda e si allunghi in tutte le direzioni come un fiore che sboccia. Quando espiri, non trattenere il palloncino e prova a rilassarti. Inspira nuovamente e fai aprire il pavimento pelvico come un fiore, senza applicare alcuna pressione o spinta. Gli esercizi di rilassamento devono durare a lungo affinché i muscoli abbiano il tempo di distendersi.
A questo punto, ripeti l'intero ciclo di inspirazione ed espirazione per 15–30 volte. Repeat the inhale and let your pelvic floor once again open up like a flower with no signs of a grip or forced squeezing. Dedicate a lot of time for the relaxing exercise in order to give your muscles enough time to relax. Therefore, repeat the entire inhale-exhale cycle 15–30 times.

7. Rimozione del palloncino

Prima di rimuovere il palloncino, raccomandiamo di sgonfiarlo completamente utilizzando la valvola. Mentre inspiri, rilassa i muscoli pelvici e afferra il palloncino dal collo in plastica, tirandolo verso l'esterno della vagina. In alternativa, puoi farlo scivolare fuori da solo. Prosegui con il lavaggio del palloncino, come illustrato (vedere le **Precauzioni di sicurezza per l'uso**).

Puoi trovare maggiori informazioni su: **www.myaniball.com**

Periodo di validità del prodotto: indicato sull'etichetta e sulla confezione del dispositivo medico.

Prima dello smaltimento, pulire e disinfettare il prodotto secondo le istruzioni per l'uso!

Data dell'ultima revisione: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, Repubblica Ceca

Numero ID: 01999541

Email: hello@myaniball.com

- Attenzione
- Leggere attentamente le istruzioni
- Produttore
- LOT Codice di partita
- Singolo paziente – uso multiplo
- Data di scadenza
- Mantenere asciutto
- Tenere lontano dalla luce del sole
- MD Dispositivo medico
- UDI Identificatore univoco del dispositivo

ES

Instrucciones de uso del dispositivo médico Aniball

♡ 1. FINALIDAD PREVISTA DE Aniball

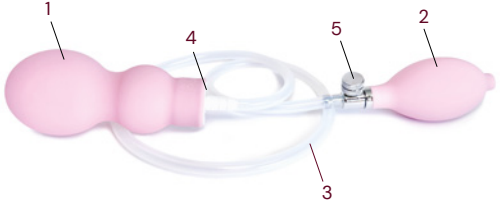
The Aniball está destinado para ayudar con la preparación prenatal y con la prevención de lesiones en el perineo y la incontinencia urinaria de esfuerzo.

Propiedades

Aniball es un dispositivo médico (de aquí en adelante, nos referiremos al producto como "balón") que sirve para el entrenamiento de la relajación consciente (relajación) y la activación (contracción) de los músculos del piso pélvico en mujeres adultas. El balón te ayuda a descubrir tu suelo pélvico y a entender cómo trabajar con él de forma eficaz para respirar.
Aniball es un dispositivo médico comprobado que efectivamente ayuda a practicar la relajación consciente del piso pélvico en torno a la respiración sin pujos forzados, le permite probar la posición y presión de nacimiento apropiadas, estimula positivamente los músculos vaginales y mejora la elasticidad del perineo durante la preparación prenatal.
El resultado es que se facilita la fase de expulsión del recién nacido, lo que ayuda a evitar que el perineo se desgarre o corte. El uso del dispositivo después de la sexta semana posparto contribuye al fortalecimiento de los músculos del piso pélvico, lo que conduce a una reducción de la incontinencia en el período posterior al parto.

Aniball está compuesto por:

1. Balón inflable
2. Bomba mecánica
3. Tubo
4. Conexión de plástico
5. Válvula de dos vías



¡Por favor lea atentamente las siguientes instrucciones!

♡ 2. CONTRAINDICACIONES DEL USO DE Aniball

El uso del balón Aniball está limitado por la salud de la mujer. Consulte a un médico, fisioterapeuta o partera para evaluar la idoneidad del ejercicio y considerar las contraindicaciones:

Nunca use Aniball en los siguientes casos:

- embarazo de alto riesgo
- cualquier inflamación vaginal (infecciosa o no infecciosa)
- cualquier sangrado vaginal
- presencia de condiloma u otra patología infecciosa en la vagina o área de entrada vaginal
- lesión vaginal
- cualquier inflamación de la vejiga
- prolapso uterino
- herpes genital
- patologías precancerosas y tumorales del cuello uterino, vagina o genitales externos
- puerperio y las primeras seis semanas después de procedimientos y cirugías ginecológicas (incluido el tratamiento con láser genital)

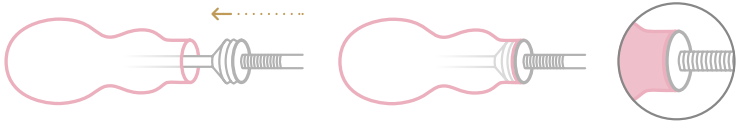
En los siguientes casos, necesita ser muy cauteloso y consultar con su médico:

- presencia de varices en la vagina y en los genitales externos
- placenta baja
- disminución de la sensibilidad genital vaginal y externa (enfermedades neurológicas, administración de analgésicos, abuso de alcohol y drogas)
- después de inflamación de la vagina curada (la fragilidad vaginal persiste brevemente)
- después de una cirugía vaginal (las cicatrices pueden afectar la elasticidad vaginal)
- liquen escleroso de los genitales externos (enfermedad crónica de la piel)
- cáncer en el área pélvica

Cualquier incidente grave relacionado con el producto debe comunicarse al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que estén establecidos el usuario.

♡ 3. PRECAUCIONES DE SEGURIDAD PARA EL USO DE Aniball

- Antes del primer, y después de cada uso, lave bien el balón de silicona usando un jabón de pH neutro sin aceite y agua tibia, al menos 40 °C/104 °F, durante 1 a 2 minutos y enjuague con agua corriente. Posteriormente, es aconsejable desinfectar el balón utilizando un producto adecuado para silicona. Realice la desinfección de acuerdo con las instrucciones del fabricante. O hierva el balón en agua hirviendo durante al menos 5 minutos. Luego, deje que se seque sobre una superficie limpia y lisa. Luego puede volver a conectar el balón al adaptador de plástico. El balón se ajusta al adaptador con relativa firmeza, pero se puede desconectar y volver a conectar en cualquier momento.



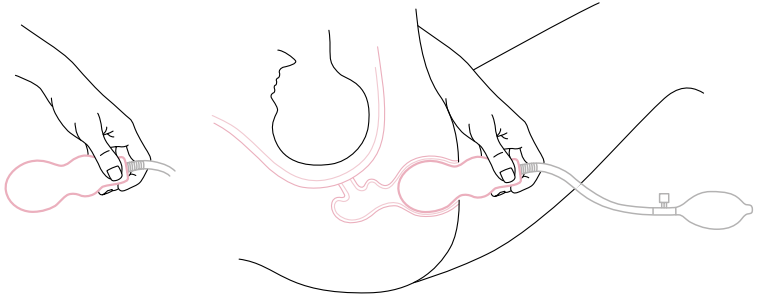
- Después de cada uso, el balón debe lavarse en profundidad con un jabón sin aceite con pH neutro, enjuagarse con agua corriente tibia, desinfectarse con un producto adecuado y almacenarse en una bolsa (la original).
- Si las pausas entre las sesiones de ejercicio exceden los 5 días, lave y desinfecte o hierva el globo nuevamente antes del siguiente uso.
- Si tiene dudas acerca de elegir un jabón y desinfectante adecuado, visite nuestro sitio web: w**ww.myaniball.com**
- Antes de insertar el balón en la vagina, es necesario verificar su integridad y su correcto funcionamiento inflando con la bomba a 20 compresiones. **Realice esta prueba antes de cada uso. ¡No utilice nunca este producto en caso de daño o de indicio de deterioro del material! Si el globo resulta dañado, se puede comprar una pieza de repuesto.**
- Para una inserción cómoda y segura del balón, **es recomendable humedecer la superficie del balón usando exclusivamente lubricantes a base de agua, diseñados para uso interno** (para contacto con membranas mucosas). No use productos o condones que contengan aceites. Los lubricantes que no son a base de agua pueden dañar la silicona y hacer que el balón explote. Tenga en cuenta que dicho daño no será considerado como un defecto del producto en el caso de un reclamo de garantía.
- Si practica cualquier tipo de masaje pélvico antes de entrenar sus músculos pélvicos con Aniball, use un lubricante a base de agua adecuado en lugar de aceite de masaje.
- Se recomienda usar Aniball desde **el final de la semana 36 del embarazo** hasta el parto.
- **No intente superar el dolor ni inducirlo intencionalmente mientras hace ejercicio. El dolor no es un signo de un ejercicio correcto. Lo que debe sentir es un tirón agradable del estiramiento o la activación muscular.**
- **No es necesario aumentar el tamaño del balón a toda costa durante la preparación prenatal con Aniball.** Los datos clínicos muestran que, para una prevención efectiva de las lesiones del parto, es suficiente alcanzar una circunferencia de balón **de 25 cm (aproximadamente 10 compresiones). ¡Recomendamos que no vaya más allá de esto para evitar lesiones!**
- **El balón nunca debe salirse de la vagina demasiado rápido, así que sosténgalo por el cuello de plástico.** Un deslizamiento rápido indica una pérdida de control y podría provocar lesiones.
- **Si siente una presión aguda o desproporcionada y tensión en el abdomen, interrumpa o deje de hacer ejercicio.**
- Durante el ejercicio, es un error común empujar el ombligo hacia adentro en el abdomen o contraer los músculos de las nalgas. Esto es un sustituto inapropiado que impide la activación profunda real de los músculos pélvicos.
- Evite el contacto entre la bomba y el agua cuando lave el balón, ya que el agua podría evitar su buen funcionamiento.
- Siempre deje que el balón se seque completamente después de cada lavado.
- ¡Guarde el dispositivo por separado en la bolsa original en un lugar seco y no lo exponga al calor radiante ni a la luz solar!
- Evite que el dispositivo haga contacto con objetos afilados.
- No utilice en el agua.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños.
- **Debido a razones higiénicas y de seguridad, ¡el dispositivo está destinado a ser utilizado por una sola persona!**

Si tiene alguna pregunta problema o sugerencia, no dude en ponerse en contacto con nosotros a: **hello@myaniball.com**; siempre estamos aquí para ayudarlo.

♡ 4. PREPARACIÓN PRENATAL CON Aniball

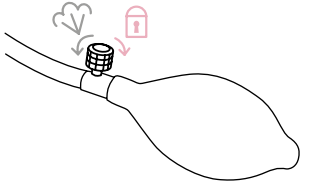
Información previa al ejercicio

Aniball está preparado para ser usado desde **el final de la semana 36 de embarazo**. Realice el ejercicio durante unos 15–30 minutos al día. El tiempo y la frecuencia de este son meramente indicativos, ya que cada mujer necesita su tiempo para conseguir la relajación adecuada. Al comienzo del ejercicio, **tome la posición que mejor se acomode a usted**; por ejemplo, acostada boca arriba con las rodillas ligeramente levantadas, arrodillada, acostada de lado, de pie o agachada.



Inserción del balón

Póngase cómoda en la posición elegida y dese unos momentos para estar tranquila y relajada. Durante el ejercicio, recuerde permanecer relajada y evite la tensión muscular o los espasmos musculares en su cuello, brazos, manos o nalgas. La capacidad de mantenerse en calma y relajada (no solo durante el siguiente ejercicio sino también durante el parto) tendrá un impacto positivo significativo en su experiencia de parto.



Gire levemente la rueda de la válvula con dos dedos, si siente resistencia al girar, deje inmediatamente de girar, no tuerza ni apriete, la válvula es sensible y cierra de manera hermética.

El balón de silicona puede inflarse con 1–2 compresiones para darle cierta resistencia. También puede insertar el balón completamente desinflado. Para insertarlo de forma cómoda y segura, se recomienda humedecer la superficie del balón usando exclusivamente lubricantes a base de agua, diseñados para uso interno (consulte las Precauciones de seguridad para el uso). Ahora, tome el balón detrás del cuello de plástico y empuje suavemente la parte redondeada más grande hacia la vagina.

Una vez insertado, si el balón no causa ningún dolor o sensación desagradable, puede comenzar a inflarlo. El balón posee una bomba con una válvula al final del tubo para inflar. Durante el inflado, el volumen del balón aumenta y la presión dentro de la vagina aumenta con él. Esta presión es causada por el inflado del balón contra la pared vaginal, estirando los músculos circundantes. Experimentará una presión muy similar durante el parto.

La cantidad de inflación que se necesita es individual para cada cuerpo. La primera vez que use Aniball, debe ser con un **máximo de cinco compresiones**, incluyendo las compresiones que realizó antes de la inserción. Posteriormente, a medida que se sienta cómoda con Aniball, puede aumentar el número de compresiones, pero siempre con mucho cuidado y **siempre deteniéndose si experimenta dolor. Siempre que el balón se sienta demasiado grande o desagradable, puede usar la válvula para liberar aire y así reducir su volumen.**

Instrucciones de ejercicio

Permanezca en la posición que seleccionó para el ejercicio.

1. Control consciente sobre el movimiento del balón

Usted aprenderá a controlar los movimientos del balón dentro de tu vagina. El balón puede, dependiendo de la actividad de los músculos de su piso pélvico, moverse dentro de la vagina, ya sea hacia afuera o hacia adentro. Si los músculos del piso pélvico están activamente contraídos, el balón se asentará más profundamente, pero si logra relajar estos músculos conscientemente, el balón tendrá la oportunidad de acercarse a la entrada vaginal. Entrenar el movimiento controlado fuera de la vagina le ayudará a prepararse para su parto.

Ahora puede practicar estos movimientos conscientes. Mientras exhala, intente apretar el balón usando los músculos de su piso pélvico y sienta su movimiento (ahora este debe sumergirse más profundamente en la vagina). Luego inhale y relaje sus músculos (sienta que el balón sale de la vagina). Lo importante es ganar control sobre estos movimientos y darse cuenta de que solo los músculos pélvicos permiten que el balón (y el bebé) se muevan hacia abajo por el canal del parto.
El objetivo de este ejercicio es no expulsar el balón completamente fuera de la vagina todavía. Repita todo el ejercicio de empujar y jalar el balón diez veces.

2. Eyección del balón

Relájese nuevamente y gradualmente pase a la expulsión del balón insertado.
Use lo aprendido en el ejercicio anterior. Mientras inhala, relaje los músculos de su piso pélvico y sienta cómo sale el balón del cuerpo **sin ningún empujón forzado. El objetivo del ejercicio es expulsar el balón utilizando solo la respiración (inhalación) y la relajación consciente de los músculos pélvicos.**
Al exhalar, simplemente trate de mantener el balón en la posición en la que estaba en la fase de inhalación y no lo jale hacia la vagina. Con otra inhalación, relaje el piso pélvico y mueva el balón un poco más abajo. Ahora está expulsando conscientemente el balón hasta que el perineo se estira ligeramente y el balón sale de la vagina. **El balón no debería deslizarse fuera de la vagina demasiado rápido, así que manténgalo en su lugar sujetando el cuello de plástico** (al igual que lo hace durante la inserción). La expulsión rápida indica una pérdida de control y podría provocar lesiones. Incluso su bebé será sujetado durante el parto real, así que siéntase libre de sostener Aniball.
La presión, que usted hace durante todo el proceso de expulsión, **solo debe provenir del área del piso pélvico**. La tensión del cuello, los hombros, las manos, así como la contracción del abdomen y de los glúteos no es recomendable, e indica una función inadecuada de los músculos del piso pélvico durante el proceso de expulsión. **No expulse el balón a la fuerza y con dolor.** Especialmente en los primeros días, puede soplarlo por completo y sacarlo con cuidado. Sea paciente y solo en los días siguientes intente mover gradualmente el balón usando su respiración y probando diferentes posiciones,donde puede hacerlo mejor.

3. Expansión del balón

Comenzó a practicar después de terminar la semana 36 de su embarazo y se aproxima a la fecha de su parto con cada día que pasa. Por lo tanto, es recomendable acostumbrarse gradualmente a practicar con una circunferencia de balón más grande.

Sin embargo, ¡tenga cuidado! No es beneficioso aumentar el tamaño del balón si le causa dolor o un malestar significativo. Los datos clínicos muestran que, para una prevención efectiva de las lesiones de nacimiento, es suficiente alcanzar una circunferencia de balón **de 25 cm (aproximadamente 10 compresiones). ¡Recomendamos no ir más allá para evitar lesiones!** Si le preocupa que el balón sea demasiado grande o no se siente bien, y se siente cómoda con el tamaño actual más pequeño, esta perfectamente bien, y no hay necesidad de forzarse a aumentar el tamaño del balón. Lo más importante es el **control consciente sobre los movimientos del balón dentro de la vagina y acostumbrar el canal de parto para el futuro paso del niño.** Lo mismo aplica a un evento en el que la expulsión de un balón más grande que causa un gran dolor o incluso la posibilidad de lesiones en el tejido circundante. En este caso, tampoco hay razón para obligarse a aumentar el tamaño del balón.
Siga la regla de siempre practicar con un tamaño que sea tolerable y relativamente agradable para su cuerpo y su mente. Nunca haga más de lo que puede manejar, no exponga su cuerpo al dolor y a lesiones. **No se compare con otras madres** en la misma etapa del embarazo. Cada uno de nosotros es único y es importante escuchar y respetar las limitaciones de nuestro cuerpo. Recuerde que las hormonas que se liberan durante el parto tendrán un gran impacto en las respuestas de su cuerpo, por lo que no poder practicar con un balón más grande durante el embarazo no quiere decir que luego tendrá dificultades para dar a luz a su bebé.
Puede usar la cinta métrica para verificar el tamaño de la circunferencia del balón. Sin embargo, como se indicó anteriormente, ¡los números no son su objetivo! El objetivo es ser una madre sana, tranquila y **preparada que pueda controlar el piso pélvico para garantizar un paso más fácil para el bebe, con mínimo daño para su propio cuerpo.**

♡ 5. UTILIZACIÓN DE Aniball PARA EL EJERCICIO DESPUÉS DE LA SEXTA SEMANA TRAS EL PARTO, PARA FORTALECER EL SUELO PÉLVICO Y PREVENIR LA INCONTINENCIA

Toda mujer debe saber que después de un parto vaginal y una cesárea, es necesario continuar trabajando el piso pélvico. No solo el parto, sino todo el embarazo puede causar una interrupción de la integridad del piso pélvico, lo que conduce a graves problemas con su función.
El uso constante del balón luego de la sexta semana después del embarazo contribuye positivamente a restaurar la función adecuada de los músculos del piso pélvico y a prevenir la incontinencia. **Las instrucciones de uso y el procedimiento de ejercicio después de la sexta semana se pueden encontrar a continuación.**

Propiedades

El balón insertado en la vagina se infla fácilmente con aire hasta un tamaño cómodo deseado. Gracias a su forma y tamaño variables, se adapta de manera óptima a la anatomía individual de cada mujer. El balón insertado de esta manera no debe causar dolor u otras molestias. En caso de que la presión del balón se perciba de forma desagradable o dolorosa, es posible reducir el tamaño en cualquier momento liberando la válvula de aire en el cuerpo de la bomba. Sin embargo, es conveniente presionar ligeramente el balón para sentir su posición y resistencia durante el ejercicio. Al activar y, por el contrario, relajar los músculos del piso pélvico, hay un ligero movimiento del balón dentro de la vagina (hacia adentro y hacia afuera), lo que proporciona una retroalimentación muy importante sobre la calidad del trabajo de los músculos del piso pélvico.

Información de seguridad

- **Las mujeres después de dar a luz o con incontinencia deben consultar a sus ginecólogos, urólogos o fisioterapeutas sobre la idoneidad individual del ejercicio.**
- Si ha decidido usar **Aniball** después de dar a luz, **tenga en cuenta que puede hacer ejercicio después del final de la sexta semana y cuando las lesiones del parto se han curado**.
- **¡Nunca contenga la respiración durante el ejercicio! (A excepción de la tos intencional mientras practica la resistencia al aumento de la presión).**

- A veces puede sentir fatiga de los músculos pélvicos. Eso está bien, y es una señal de que estás haciendo un buen ejercicio. Si la fatiga es tan fuerte que los músculos casi no se pueden activar deje de hacer ejercicio.
- **Nunca permita que un balón insertado e inflado sea expulsado directamente de la vagina durante el ejercicio. Siempre recomendamos que lo suelte al tamaño mínimo con la válvula antes de retirarlo.** Junto con la respiración, relaje los músculos del piso pélvico, tome el globo por el cuello de plástico y extráigalo lentamente de la vagina, o deslícelo hacia afuera para que se deslice espontáneamente.

Recomendaciones para el uso de Aniball

- Para utilizar este dispositivo de manera efectiva y obtener los beneficios de sus esfuerzos, debe hacer ejercicio regularmente y con persistencia. El entrenamiento regular (es decir, 5–15 minutos cada día) alivia el malestar en aproximadamente 3 meses.
- Aprenda a controlar los músculos de su piso pélvico durante el día, incluso cuando no esté ejercitando con el balón. Antes de toser o estornudar, imagine que sostiene el balón hacia atrás y evite que se salga de la vagina. Esta activación le ayudará a controlar la pérdida de orina en una situación estresante. **¡Nunca "fortalezca" su piso pélvico interrumpiendo la micción! ¡Este procedimiento incorrecto aumenta el riesgo de infección del tracto urinario y puede provocar la interrupción del reflejo miccional que contribuye a la incontinencia!**

Instrucciones de ejercicio

Debe hacer ejercicio al menos una vez al día durante 5 a 15 minutos. Todos los ejercicios deben realizarse con calma, lentamente y con la mayor precisión posible con este manual. Ejercite los músculos del piso pélvico con la vejiga vacía.

1. Posición del cuerpo durante los ejercicios.

Comience con una posición acostada sobre su espalda, doble las rodillas y apoye los pies en el suelo. Coloque sus pies aproximadamente al ancho de sus caderas. Si siente que su cabeza está inclinada hacia atrás, coloque una almohada delgada o una toalla doblada debajo de su cabeza para que la columna cervical quede recta sin la cabeza inclinada hacia atrás. Su espalda debe apoyarse cómodamente en

la colchoneta sin doblarse o encorvarse. Puede dejar sus manos sueltas al costado del cuerpo o colocarlas cómodamente en la parte inferior del abdomen.

2. Inserción del balón

Antes de introducir el balón, relájese y no se apresure. La vagina puede estar seca y sensible; por lo que recomendamos aplicar un lubricante adecuado (ver **Precauciones de seguridad para el uso**). Puede dejar el balón desinflado o inflarlo ligeramente con 1–2 compresiones. Luego sostenga el balón por el cuello de plástico e insértelo en la vagina. Si inserta el balón inflado y ahora se siente incómodo dentro de la vagina, puede desinflarlo con una válvula en el extremo de la bomba hasta encontrar el tamaño que le sea cómodo. Si ha insertado el balón y no siente su ligera resistencia, le recomendamos que lo infle hasta un tamaño que le resulte cómodo pero que al mismo tiempo pueda sentir la resistencia del balón con las paredes vaginales. Una vez que alcanza la sensación óptima sin sentir presión o un dolor incómodo, sintiendo la ligera resistencia del balón, puede comenzar con el ejercicio. Realice los ejercicios que se describen a continuación respetando para su propio cuerpo.

Si está cansada o tiene dolor de cabeza, tómese un descanso en cualquier momento durante su entrenamiento o termine su entrenamiento por hoy. No debe sentir dolor durante ningún momento del ejercicio.

3. Ejercicio de respiración

En este ejercicio, aprenderá a activar y liberar los músculos del piso pélvico en cooperación con su respiración. Primero, reduzca la velocidad de la respiración y sea consciente de cada inhalación y exhalación individual.

Mientras **inhala**, imagine cómo su respiración fluye a través de su pecho hasta el abdomen y la parte inferior del abdomen. Visualice su aire inhalado llegando hacia el área muscular del piso pélvico, hasta el lugar donde el balón está insertado. Si sus palmas se colocan en la parte inferior de su abdomen o ingle, puede sentir el creciente volumen interno en esta área, que apunta a empujar suavemente el balón hacia afuera. Mientras inhala, enséñeles a los músculos del piso pélvico a que conscientemente se relajen, para así sentir que el balón se mueve hacia abajo como resultado de una presión suave. Sin embargo, no debe relajar los músculos demasiado para evitar expulsar por completo el balón de la vagina (la meta es una liberación consciente y controlada). Con cada **exhalación**, aprenda a agarrar el balón firmemente y muévalo hacia arriba dentro de la vagina (activación consciente de los músculos pélvicos). Al mismo tiempo, el volumen interno del abdomen creado por la respiración previa puede reducirse. Es muy conveniente visualizar que el balón está rodeado y apretado solo por las paredes de la vagina, y no por el esfínter uretral o recto externo. Si es posible, no contraiga los músculos de las nalgas cuando intente comprimir el balón, ni traiga el ombligo dentro del abdomen. **Mientras exhala deje el área abdominal relajada sin apretar** (aprenda a trabajar solo con los músculos de la pelvis).

Inhale de nuevo con relajación consciente de los músculos y soltando el balón, de manera similar al ejercicio anterior. De acuerdo con su propio ciclo de respiración natural, alterne la inhalación (libere la tensión y mueva el balón hacia abajo) con la exhalación (compresión activa del balón y un ligero movimiento hacia arriba). La duración de este ejercicio depende de su concentración y la tasa de fatiga de sus músculos. Inicialmente, intente repetir cada ciclo de inhalación y exhalación al menos cinco veces; gradualmente, puede entrenar con hasta diez repeticiones.

4. Aumentar el tiempo de contracción muscular

Durante este ejercicio aumentará la fuerza y la resistencia de sus músculos pélvicos. Realice el ejercicio de la misma manera que el anterior (vea **Ejercicio de respiración**) con una diferencia en la etapa de activación (contracción del balón), donde prolonga conscientemente el agarre del balón para mantenerlo durante al menos diez segundos (puede contar hasta diez). Mientras sostiene el balón, intente hacer exhalaciones largas y continuas, o inhale nuevamente y exhale (pero, si es posible, inténtelo sin perder el agarre del balón). Repita todo el ciclo de activación continua 5–10 veces.

5. Resistencia al aumento de presión

El objetivo de este ejercicio es sobrellevar el gran aumento de la presión abdominal, que puede causar un aflojamiento no deseado del piso pélvico o una pérdida de orina no deseada.

Recuéstese sobre su espalda como en ejercicios anteriores. Mientras inhala, conduzca su respiración hacia la parte inferior del abdomen y la ingle para aumentar el volumen en esta área. Ahora intente comprimir el balón al inhalar. Exhale y trate de no perder el volumen obtenido y mantenga el balón apretado conscientemente utilizando los músculos de la pelvis. Repita 5–10 veces.
Continúe con la exhalación mientras intenta toser al mismo tiempo, sin dejar que el balón se deslice hacia abajo o incluso se salga de la vagina por completo. Repita 3–5 veces.

6. Relajación

*Prepárese para la parte más popular y relajante de su ejercicio, dedicado a relajar y aflojar sus músculos pélvicos después de su previo fortalecimiento. Puede desinflar el balón primero y retirarlo con cuidado de la vagina (consulte **Extracción del balón**). Alternativamente, puede dejar el balón dentro de su vagina; esto no está mal. Con el balón aún insertado, sentirá la relajación de sus músculos pélvicos con mayor intensidad; sin embargo, no deje que el balón insertado e inflado se salga de la vagina durante el ejercicio. **Debe retirar el balón o dejar que se deslice libremente, ¡siempre desinflado!***
Permanezca boca arriba, traiga sus rodillas hacia su cuerpo con las manos para que sus pies dejen de tocar el suelo y colóquese en “forma de bolita”. Deje su cabeza relajada sobre una almohada delgada o una toalla doblada. Ahora enfoque toda su atención en la fase de respiración, imagine que toda el área de su piso pélvico se expande y se extiende en todas direcciones como una flor floreciendo. Mientras exhala, deje de contraer el balón y simplemente relájese. Repita la inhalación y deje que su piso pélvico se abra de nuevo como una flor sin ni apretar ni empujar. Dedique mucho tiempo al ejercicio de relajación para que sus músculos tengan el tiempo suficiente para relajarse. Por lo tanto, repita todo el ciclo de inhalación-exhalación 15–30 veces.

7. Extracción del balón

Antes de retirar el balón de la vagina, se recomienda desinflar el balón al tamaño mínimo utilizando la válvula. Inhale y relaje los músculos del piso pélvico, luego agarre el balón por el cuello de plástico y sáquelo de su vagina. Alternativamente, deslícelo hacia afuera para que deslice por si solo. Luego lave el balón (ver **Precauciones de seguridad para el uso**).

Puede encontrar más información en: **www.myaniball.com**

Periodo de validez: indicado en la etiqueta y el embalaje del dispositivo médico.

Antes de su colocación, limpie y desinfecte según las instrucciones de uso.

Ultima revisión el: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, República Checa

No. de IDENTIFICACI´ON: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com

Precaución	Fecha de caducidad
Consulte las instrucciones de uso	Mantener seco
Fabricante	Mantener alejado de la luz solar
LOT Código de lote	MD Producto sanitario
Un solo paciente – uso multiple	UDI Identificador único de dispositivo

PT

Instruções de utilização do dispositivo médico Aniball

1. FINALIDADE PREVISTA DO Aniball

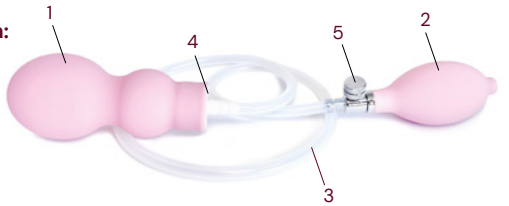
O dispositivo médico **Aniball** destina-se à preparação pré-natal, prevenção de lesões perineais e incontinência urinária de esforço.

Propriedades

O Aniball é um dispositivo médico (doravante também referido como «balão») para o treino de relaxamento consciente e ativação (contração) dos músculos do paviment o pélvico da mulher adulta. O balão vai ajudar a descobrir o pavimento pélvico e perceber como o trabalhar de forma eficaz no contexto da respiração. O Aniball é um dispositivo médico comprovado que ajuda efetivamente a praticar o rel xamento consciente do pavimento pélvico no contexto da respiração sem esforço, e permite testar a posição e a pressão apropriadas do parto, estimula positivamente os músculos vaginais e melhora a elasticidade do períneo durante a preparação pré-natal. O resultado é que a fase de expulsão do recém-nascido é facilitada, ajudando assim a evitar que o períneo rasgue ou seja cortado. A utilização do dispositivo após a sexta semana pós-parto contribui para o fortalecimento da musculatura do pavimento pélvico, o que leva à redução da incontinência no período posterior ao parto.

O Aniball consiste em:

1. Balão insuflável
2. Bomba mecânica
3. Tubo
4. Adaptador de ligação
5. Válvula de duas vias



Leia as instruções seguintes cuidadosamente!

♡ 2. CONTRAINDICAÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO Aniball

A utilização do balão Aniball é limitado pela saúde da mulher. Consulte um médico, fisioterapeuta ou parteira para avaliar a adequação do exercício e considerar as contraindicações:

Não utilize o Aniball nas seguintes situações:

- gravidez de alto risco
- qualquer inflamação vaginal (infecciosa ou não infecciosa)
- qualquer sangramento vaginal
- presença de condiloma ou outra patologia infecciosa na vagina ou na área à volta desta
- lesão vaginal
- qualquer inflamação causada por uma lâmina
- prolapso uterino
- herpes genital
- patologias pré-cancerosas e tumorais do colo do útero, da vagina ou da genitália externa
- durante o puerpério pós-natal e nas primeiras seis semanas após intervenções e operações ginecológicas (incluindo tratamento a laser genital)

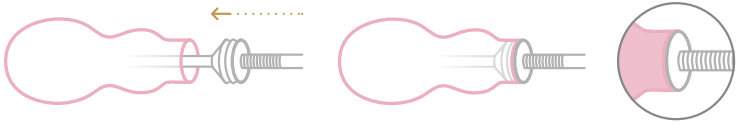
Nos seguintes casos, deverá ser extra cauteloso e consultar o seu médico:

- presença de veias varicosa na vagina e na genitália externa
- placenta baixa
- sensibilidade reduzida da vagina ou da genitália externa (doença neurológica, administração de analgésicos, abuso de álcool e drogas)
- após inflamação vaginal tratada (a fragilidade vaginal persiste)
- após cirurgia vaginal (as cicatrizes podem afetar negativamente a elasticidade vaginal)
- líquen escleroso da genitália externa (doença crónica da pele)
- cancro na área pélvica

Qualquer incidente grave que tenha ocorrido em relação ao dispositivo deve ser comunicado ao fabricante e à autoridade competente do Estado-Membro em que o utilizador está estabelecido.

♡ 3. PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA AO UTILIZAR O Aniball

- Antes da primeira e após cada utilização subsequente, lave bem o balão de silicone com sabão neutro sem óleo e água morna – pelo menos a 40 °C/104 °F – por 1 a 2 minutos e enxague em água corrente. Posteriormente, é aconselhável desinfetar o balão com um produto adequado para silicone. Realize a desinfeção de acordo com as instruções do fabricante. Ou coloque o balão em água a ferver por pelo menos 5 minutos. Em seguida, deixe secar numa superfície limpa e lisa. Pode então colocar o balão no adaptador de plástico. O balão encaixa-se no adaptador com relativa firmeza, mas pode-se desencaixar e voltar a encaixar a qualquer momento.



- Após cada utilização, o balão deve ser cuidadosamente lavado com sabão isento de óleo com pH neutro, enxaguado em água corrente morna, desinfetado com um produto adequado e guardado no saco original.
- Se as pausas entre as sessões de exercício excederem os 5 dias, lave e desinfete ou ferva o balão novamente antes da próxima utilização.
- Em caso de dúvida sobre a escolha do sabonete e desinfetante adequado, visite o nosso site: **www.myaniball.com**
- Antes de inserir o balão na vagina, é necessário verificar a sua integridade e funcionamento correto, insuflando-o utilizando a bomba para 20 bombeamentos. **Faça esta verificação antes de cada utilização! Nunca utilize o produto em caso de danos ou sinais de degradação do material! Em caso de danos no balão, pode adquirir uma peça de reposição.**
- Para uma introdução confortável e segura, é aconselhável lubrificar a superfície do balão utilizando exclusivamente lubrificantes à base de água adequados para uso interno (contacto com as mucosas). **Não utilizar produtos ou preservativos que contenham óleos.** Os lubrificantes que não são à base de água podem danificar

o silicone, fazendo com que o balão arrebente. Esteja ciente de que tais danos não serão considerados um defeito do produto no caso de uma reclamação de garantia.

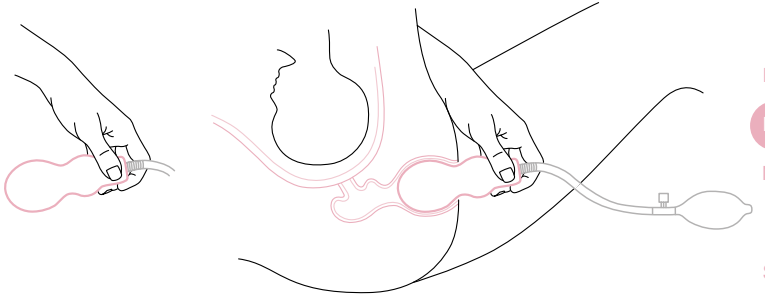
- Se fizer qualquer tipo de massagem pélvica antes de exercitar os músculos do pavimento pélvico com o Aniball, utilize um lubrificante adequado à base de água em vez de óleo de massagem.
- Recomenda-se a utilização do Aniball **a partir da 36.ª semana** de gravidez até ao parto.
- **Se durante o exercício sentir dor, não tente superar a dor, nem induza intencionalmente a dor durante o exercício. A dor não é um sinal de exercício correto.** O que deve sentir é um agradável alongamento e activação muscular do pavimento pélvico.
- Não é necessário aumentar o tamanho do balão a todo o custo durante a preparação pré-natal com o Aniball. Os dados clínicos mostram que, para uma prevenção eficaz de lesões no parto, é suficiente atingir uma circunferência do balão de **25 cm (aproximadamente 10 bombeamentos). Recomendamos que não vá além disso de forma a evitar lesões!**
- **O balão nunca deve sair da vagina muito rapidamente, por isso deve segurá-lo pelo pescoço de plástico. Um deslize rápido indica perda de controlo e pode resultar em ferimentos.**
- **Se sentir uma pressão e tensão agudas ou desproporcionais na parte inferior do abdómen, faça uma pausa ou pare o exercício.**
- Durante o exercício, é um erro comum **encolher o umbigo** para dentro do abdómen ou B na sua direção. Este é um substituto inadequado que impede a verdadeira ativação profunda dos músculos pélvicos.
- Evite o contacto da bomba com a água ao lavar o balão, pois a água pode impedir o seu bom funcionamento.
- Deixe sempre o balão secar completamente após cada lavagem.
- Guarde o dispositivo separadamente na bolsa original em local seco e não o exponha ao calor radiante ou à luz solar.
- Evite que o aparelho entre em contacto com objetos pontiagudos.
- Não utilize na água.
- Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças.
- **Por razões de segurança e higiene, o aparelho destina-se a ser utilizado apenas por uma pessoa!**

Se tiver alguma dúvida, problema ou sugestão, não hesite em contactar-nos em: **hello@myaniball.com**. Estamos sempre disponíveis e prontos para ajudar.

♡ 4. PREPARAÇÃO PRÉ-NATAL COM Aniball

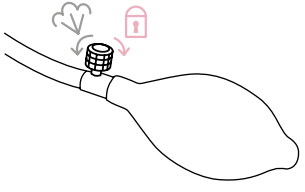
Informação prévia

O Aniball é adequado para ser utilizado a partir do **final da 36.ª semana** de gravidez. Faça o exercício durante aproximadamente 15 a 30 minutos por dia. Este tempo e frequência de exercício são apenas indicativos, cada mulher necessita de um tempo individual para um relaxamento adequado. No início do exercício, **fique na posição que melhor lhe convier**; por exemplo, deitada de costas com os joelhos ligeiramente levantados, ajoelhada, deitada de lado, em pé ou agachada.



Introduzir o balão

Acomode-se na posição escolhida e reserve alguns momentos para ficar calma e relaxada. Durante o exercício, lembre-se de permanecer relaxada e evitar tensão muscular ou espasmos musculares no pescoço, braços, mãos ou nádegas. A capacidade de permanecer calma e relaxada (não apenas durante o exercício seguinte, mas também durante o trabalho de parto) terá um impacto positivo significativo na sua experiência de parto.



Gire a pequena roda suavemente com dois dedos. Pare de girar assim que sentir resistência. Não a aperte. A válvula é extremamente sensível e funciona como uma vedação.

O balão de silicone pode ser insuflado por 1—2 bombeamentos para dar alguma resistência. Também é possível introduzir o balão completamente vazio. Para introduzir com conforto e segurança, recomenda-se humedecer a superfície do balão utilizando exclusivamente um lubrificante à base de água destinado ao uso interno (ver **Precauções de Segurança de Utilização**). Agora segure o balão por detrás do pescoço de plástico e empurre suavemente a parte arredondada maior para dentro da vagina.
Uma vez introduzido, se o balão não causar nenhuma dor ou sensação desagradável, pode começar a insuflá-lo. É fornecida uma bomba com uma válvula na extremidade da tubagem para insuflar. Durante a insuflação, o volume do balão aumenta e a pressão dentro da vagina aumenta com ele. Esta pressão é causada pela insuflação do balão contra a parede vaginal, esticando os músculos circundantes. Irá experimentar uma pressão muito semelhante durante o parto.
A insuflação necessária depende de cada corpo. A primeira vez que utilizar o Aniball, deve insuflar no **máximo cinco vezes**, incluindo os bombeamentos que executou antes da introdução. Posteriormente, à medida que se sentir confortável com o Aniball, poderá aumentar o número de bombeamentos, mas sempre com muito cuidado e pare sempre se sentir dor. **Sempre que o balão parecer muito grande ou desagradável, pode utilizar a válvula para libertar ar e reduzir o volume.**

Instruções de exercício

Permaneça na posição que selecionou para o exercício..

1. Controlo consciente sobre o movimento do balão

Irá aprender a controlar os movimentos do balão dentro da sua vagina. O balão pode, dependendo da atividade dos músculos do pavimento pélvico, se mover dentro da vagina, para fora ou para dentro. Se os músculos do pavimento pélvico estiverem ativamente retraídos, o balão fica mais profundo, mas se conseguir relaxar estes músculos conscientemente, o balão terá a oportunidade de se aproximar da entrada vaginal. Treinar o movimento controlado para fora da vagina irá ajudá-la a se preparar para o parto.
Agora pode praticar estes movimentos conscientes. Ao expirar, tente apertar o balão utilizando os músculos do pavimento pélvico e sentir o seu movimento (nesta altura o balão deve estar a submergir mais profundamente na vagina). Em seguida, inspire e relaxe os músculos (sinta o balão a sair da vagina). O importante é ganhar controlo sobre estes movimentos e perceber que apenas os músculos pélvicos permitem que o balão (assim como o bebé) desça pelo canal do parto para fora. O objetivo deste exercício ainda não é expelir o balão totalmente para fora da vagina. Repita todo o exercício de puxar o balão para dentro e para fora dez vezes.

2. Expulsão do balão

Relaxe novamente e passe gradualmente para a expulsão do balão.
Utilize o que aprendeu no exercício anterior. Ao inspirar, relaxe os músculos do pavimento pélvico e sinta o balão saindo da vagina sem forçar. **O objetivo do exercício é expelir o balão utilizando apenas a respiração (inspiração) e o relaxamento consciente dos músculos pélvicos.**
Ao expirar, tente simplesmente manter o balão na mesma posição da fase de inspiração e não o puxe mais profundamente para dentro da vagina. Com outra inspiração, solte o pavimento pélvico e mova o balão um passo para baixo. Está agora conscientemente expelindo o balão até que o períneo se estique levemente e o balão saia da vagina. **O balão nunca deve sair da vagina muito rapidamente, por isso deve segurá-lo pelo pescoço de plástico** (tal como fez durante a introdução). Se o balão sair muito rápido, isso indica uma perda de controlo e pode causar ferimentos. Até o seu bebé será segurado durante o parto, por isso sinta-se à vontade para segurar o Aniball. **A pressão**, que cria conscientemente durante a expulsão, **deve vir apenas da área do pavimento pélvico**. A tensão do pescoço, ombros e mãos, assim como a contração do abdómen e das nádegas, não é desejável e indica uma função incorreta do pavimento pélvico durante a expulsão. **Não expulsar o balão com força e contra dor.** Especialmente nos primeiros dias, pode esvaziá-lo completamente e removê-lo com cuidado.
Seja paciente e só nos dias seguintes tente expulsar o balão gradualmente com ajuda da respiração e experimentando diferentes posições que lhe funcionem melhor.

3. Expansão do balão

Começou a exercitar-se após o final da 36.ª semana de gravidez e está a aproximar-se da data do parto a cada dia que passa. Portanto, é aconselhável acostumar-se gradualmente a expelir uma circunferência maior do balão..
No entanto, tenha cuidado! Não é benéfico aumentar o tamanho do balão se causar dor ou desconforto significativo. Os dados clínicos mostram que, para uma prevenção eficaz de lesões no parto, é suficiente atingir uma circunferência do balão de **25 cm (aproximadamente 10 bombeamentos)**. **Recomendamos não ir além disso de forma a evitar lesões!** Se estiver preocupada com o facto de o balão ser muito grande, e não se sente bem com isso, e se sente confortável com o tamanho atual, está tudo bem, e não há necessidade em aumentar o tamanho do balão. O mais importante é o controlo consciente dos movimentos do balão dentro da vagina e se acostumar com o canal do parto para a futura passagem do bébé. O mesmo se aplica quando a expulsão de um balão maior causa muita dor ou até mesmo a possibilidade de lesão do tecido circundante. Nesse caso, também não há razão para aumentar o tamanho do balão.
Siga a regra de se exercitar sempre com um tamanho tolerável e relativamente agradável tanto para o corpo como para a mente. Nunca vá mais além do que aquilo que pode suportar, não exponha o seu corpo à dor ou lesão. **Não se compare com outras mães** na mesma fase da gravidez. Cada um de nós é único e é importante ouvir e respeitar as limitações do seu corpo. Lembre-se de que as hormonas que são libertadas dentro do seu corpo durante o parto terão um grande impacto nas respostas do seu corpo — portanto, não poder praticar com um tamanho de balão maior durante a gravidez não significa que terá dificuldades em dar à luz ao seu bebé.
Pode utilizar a fita métrica para acompanhar o tamanho do balão. Mas, mais uma vez, **os números não são o seu objetivo! O objetivo é ser uma mãe saudável, calma e pronta que possa controlar o pavimento pélvico para facilitar a passagem do bebé com o mínimo de lesão para o seu corpo.**

♡ 5. UTILIZAÇÃO DO ANIBALL PARA EXERCÍCIO APÓS A SEXTA SEMANA DEPOIS DO PARTO, PARA EXERCITAR O PAVIMENTO PÉLVICO E PREVENIR A INCONTINÊNCIA.

Todas as mulheres devem saber que após um parto vaginal e uma cesariana, é necessário continuar a trabalhar o pavimento pélvico. Não só o parto, mas toda a gravidez pode causar perda da integridade do pavimento pélvico, o que leva a sérios problemas da sua função. A utilização consistente do balão após a sexta semana após a gravidez contribui positivamente para restaurar a função adequada dos músculos do pavimento pélvico e prevenir a incontinência. **As instruções de utilização e procedimento de exercício após a sexta semana podem ser encontradas abaixo.**

Propriedades

O Aniball depois de inserido na vagina é facilmente insuflado até ao tamanho desejado que seja comfortável. Devido á versatilidade do material, o Aniball adapta-se na perfeição á anatomia individual de cada mulher. O balão introduzido desta forma não deve causar dor ou outro desconforto. Caso a pressão do balão seja sentida de forma desagradável ou dolorosa, é possível reduzi-la a qualquer momento libertando a válvula de ar no corpo da bomba. No entanto, uma leve pressão do balão é desejável para sentir a sua posição e resistência durante o exercício. Ao ativar e, inversamente, libertar os músculos do pavimento pélvico, existe um leve movimento do balão dentro da vagina (para dentro e para fora da vagina), o que fornece um feedback muito importante sobre a qualidade do trabalho dos músculos do pavimento pélvico.

Informação de segurança

- **As mulheres que deram à luz ou sofrem de incontinência devem consultar o seu ginecologista, urologista ou fisioterapeuta sobre a adequação individual do exercício.**
- Se decidiu utilizar o **Aniball** após o parto, tenha em mente que pode realizar o **exercício o mais cedo possível após o final da sexta semana e desde que quaisquer lesões de parto tenham cicatrizado.**
- **Durante o exercício, nunca sustenha a respiração! (Exceto antes da tosse intencional durante o treino de resistência à pressão).**
- Por vezes, pode sentir fadiga nos músculos pélvicos. Isso é perfeitamente normal; indica que está a fazer o exercício corretamente. Se a fadiga for tão grande que não consegue ativar os músculos, pare o exercício.

- **Nunca permita que um balão introduzido e simultaneamente insuflado seja expelido diretamente para fora da vagina durante o exercício. Recomendamos sempre que o esvazie até ao tamanho mínimo utilizando a válvula antes de removê-lo.** Juntamente com a respiração, relaxe os músculos do pavimento pélvico, segure o balão pelo pescoço de plástico e puxe-o lentamente para fora da vagina, ou deslize-o de forma que deslize para fora espontaneamente.

Recomendações para a utilização do Uniball

- Para utilizar este dispositivo de forma eficaz e colher os frutos do seu esforço, deve praticar e com persistência. O exercício regular (todos os dias durante 5 a 15 minutos) alivia as dificuldades em aproximadamente três meses.
- Aprenda a controlar os músculos do pavimento pélvico durante o dia, mesmo quando não estiver a praticar com o balão. Antes de tossir ou espirrar, imagine que está a apertar o balão e evitando que este deslize para fora da vagina. Esta ativação irá ajudá-lo a regular a perda de urina numa situação difícil. **Nunca tente «fortalecer» o seu pavimento pélvico ao interromper a micção! Este procedimento incorreto aumenta o risco de infeção do trato urinário e pode levar à interrupção do reflexo da micção, o que contribui para a incontinência!**

Instruções de exercício

Deve praticar pelo menos uma vez por dia durante 5 a 15 minutos. Todos os exercícios devem ser realizados com calma, devagar e o mais fiel possível a estas instruções. Exercite os músculos do pavimento pélvico com a bexiga vazia.

1. Posição corporal durante o exercício

Comece com uma posição deitada de costas, dobre os joelhos e apoie os pés no chão. Coloque os pés na distância da largura das ancas. Se sentir que a sua cabeça está inclinada para trás, coloque uma almofada ou uma toalha dobrada, de forma que a coluna cervical fique reta, sem dobrar para trás. As suas costas devem apoiar confortavelmente no tapete sem dobrar ou arquear a parte inferior das costas. Deixe as mãos soltas ao lado do corpo ou coloque-as confortavelmente na parte inferior do abdómen.

2. Introduzir o balão

Antes de introduzir o balão, relaxe e não tenha pressa. A vagina pode estar seca e sensível; portanto, recomendamos a **aplicação de lubrificante adequado** (ver Precauções de Segurança de Utilização). Pode deixar o balão vazio ou insuflá-lo levemente (1 a 2 bombeamentos). Em seguida, pegue no balão por detrás do pescoço de plástico e introduza-o na vagina. Se inseriu o balão insuflado e agora sente uma pressão desconfortável dentro da vagina, pode reduzir o seu tamanho utilizando a válvula na extremidade da bomba para obter um volume confortável. Se inseriu o balão, mas não sente a mais leve resistência, recomendamos insuflá-lo até um tamanho que seja confortável para si, mas também que a faça sentir uma leve resistência do balão contra as paredes vaginais. Assim que alcançar a sensação ideal sem pressão ou dor desconfortável, mas ao mesmo tempo uma leve resistência do balão, pode começar com o exercício.Realize os exercícios abaixo respeitando o seu corpo. **Se estiver cansada ou com dor de cabeça, faça uma pausa a qualquer momento durante o exercício ou pare com o exercício nesse dia. Não deve sentir dor durante nenhum destes exercícios.**

3. Exercício de respiração

Neste exercício, irá aprender a ativar e libertar os músculos do pavimento pélvico em coordenação com a sua respiração. Primeiro, diminua a respiração e fique atenta às inspirações e expirações individuais.

Enquanto inspira, imagine a respiração fluindo através do peito até o abdómen e a parte inferior do abdomén. Visualize o ar inalado atingindo os músculos do pavimento pélvico, até ao local onde o balão está introduzido. Se as palmas das mãos estiverem colocadas no abdómen ou na virilha, poderá sentir o volume interno crescente nessa área, que visa empurrar suavemente o balão.

Ao inspirar, eduque os músculos do pavimento pélvico a relaxar conscientemente para sentir o balão a mover-se sob uma pressão suave na direção externa. No entanto, não deve soltar muito os músculos de forma a evitar expelir o balão completamente para fora da vagina, o objectivo é uma libertação consciente e controlada do balão sem que o balãoseja expelido da vagina.

A cada expiração, aprenda a segurar firmemente o balão e movê-lo para cima, mais profundamente dentro da vagina (uma ativação consciente dos músculos pélvicos). Ao mesmo tempo, o volume interno do abdómen criado pela inspiração anterior pode diminuir novamente. É muito útil visualizar o balão comprimido pelas paredes vaginais, não pelos esfíncteres uretrais externos ou retais. Tente não apertar os músculos das nádegas ao tentar abraçar o balão, nem encolher o umbigo para dentro da barriga. **Ao expirar, deixe a região abdominal relaxada sem a contrair (aprenda a utilizar apenas os músculos pélvicos).**
Inspire novamente com relaxamento consciente dos músculos e relaxamento do balão, semelhante ao exercício anterior. De acordo com o seu próprio ciclo respiratório natural, alterne entre inspirar (libertar a tensão e empurrar suavemente o balão para baixo) e expirar (agarrar o balão ativamente e um leve movimento para cima). A duração deste exercício depende da sua concentração e da taxa de fadiga dos seus músculos. Inicialmente, tente repetir cada ciclo de inspiração e expiração pelo menos cinco vezes; gradualmente, pode treinar até dez repetições.

4. Prolongar o tempo de contração

Durante este exercício, irá aumentar a força e a resistência dos músculos pélvicos. Realize o exercício da mesma forma que o anterior (ver Exercício Respiratório) com uma diferença na etapa de ativação (contração do balão), onde conscientemente prolonga a contração do balão para segurálo por pelo menos dez segundos (pode contar até dez). Enquanto segura o balão, tente fazer expirações longas e contínuas, ou inspirar novamente e expirar (mas, se possível, tente sem perder a contração do balão). Repita todo o ciclo de ativação contínua 5—10 vezes.

5. Resistência contra o aumento da pressão

O objetivo deste exercício é gerir situações de pressão abdominal excessiva, que podem levar à libertação indesejada do pavimento pélvico ou perda de urina.
Assuma a posição de decúbito dorsal como nos exercícios anteriores. Ao inspirar, leve a respiração para a parte inferior do abdómen e virilha para aumentar o volume dessa área. Agora tente apertar o balão ao inalar. Expire e tente não perder o volume obtido e mantenha conscientemente o balão apertado utilizando os músculos pélvicos.

Repita 5 a 10 vezes. Continue a expirar enquanto tenta tossir ao mesmo tempo, sem deixar o balão deslizar para baixo ou para fora da vagina. Repita 3 a 5 vezes.

6. Relaxamento

*Prepare-se para a parte mais popular e calmante do seu exercício, dedicada a relaxar e soltar os músculos pélvicos após o fortalecimento anterior. Pode esvaziar o balão primeiro e removê-lo cuidadosamente da vagina (consulte **Remover o balão**). Em alternativa, pode deixar o balão dentro da vagina; isto não está errado. Com o balão ainda introduzido, irá sentir o relaxamento dos músculos pélvicos de forma mais intensa; no entanto, não deixe o balão introduzido e insuflado escorregar totalmente para fora da vagina durante o exercício.*
Deve-se retirar o balão, ou deixá-lo sair livremente, sempre vazio!
Fique de costas, puxe os joelhos até o peito com as mãos, para que os pés não toquem no chão, e assuma a posição de uma «bola enrolada». Deixe a sua cabeça descansar numa almofada fina ou toalha dobrada. Agora concentre-se na fase de inspiração e imagine toda a área do seu pavimento pélvico se expandindo e se estendendo em todas as direções, como uma flor desabrochando. Ao expirar, pare de apertar o balão e simplesmente relaxe. Repita a inspiração e deixe seu pavimento pélvico mais uma vez se abrir como uma flor, sem sinais de aperto ou aperto forçado. Dedique muito tempo ao exercício de relaxamento para dar aos músculos tempo suficiente para relaxar. Portanto, repita todo o ciclo de inspiração e expiração 15 a 30 vezes.

7. Remover o balão

Antes de remover o balão da vagina, recomendamos que o esvazie até ao tamanho mínimo utilizando a válvula. Inspire e relaxe os músculos do pavimento pélvico, depois pegue o balão pelo pescoço de plástico e puxe-o lentamente para fora da vagina. Em alternativa, deslize-o para fora, para que saia sozinho. Continue com a lavagem do balão, consulte **Precauções de Segurança de Utilização.**

Pode encontrar mais informações em: **www.myaniball.com**

Prazo de validade: indicado no rótulo e na embalagem do dispositivo médico.

Antes da eliminação, limpe e desinfete de acordo com as instruções de utilização!

Revisto em: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, República Checa

Numero ID: 01999541

Email: hello@myaniball.com

Precaução	Prazo de validade
Cosultar as instruções de utilização	Manter seco
Fabricante	Manter afastado da luz solar
LOT Código do lote	MD Dispositivo médico
Paciente único — utilização múltipla	UDI Identificação única do dispositivo

NL

Instructies voor het gebruik van Aniball medisch hulpmiddel

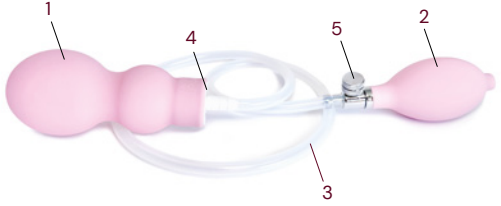
♡ 1. BEOOGD DOEL VAN Aniball

Het medische hulpmiddel **Aniball** is bedoeld voor prenatale voorbereiding, preventie van letsel aan het perineum en stress- urine-incontinentie.

Eigenschappen

Aniball is een medisch hulpmiddel (ook wel "ballon" genoemd) voor hetoefenen van bewuste ontspanning en activering (samentrekking) van de bekkenbodemspieren bij volwassen vrouwen. De ballon helpt om de bekkenbodem te ontdekken en te leren hoe er effectief mee gewerkt kan worden in samenhang met de ademhalingstechnieken. Aniball is een bewezen effectief medisch hulpmiddel dat helpt om de bewuste ontspanning van de bekkenbodem in de context van ademen zonder geforceerd duwen te oefenen.
U kunt er de juiste geboortepositie en druk mee testen, de vaginale spieren stimuleren en de elasticiteit van het perineum tijdens de prenatale voorbereiding mee verbeteren. Het resultaat is dat de persfase van de pasgeborene wordt vergemakkelijkt, waardoor voorkomen wordt dat het perineum scheurt of moet worden geknipt. Het gebruik van het apparaat na de zesde week postpartum draagt bij aan de versterking van de bekkenbodemspieren, wat leidt tot een vermindering van incontinentie bij de latere periode na de bevalling.

Aniball bestaat uit:
1. Opblaasbare ballon
2. Mechanische pomp
3. Buis
4. Verbindingsstuk
5. Tweewegventiel



Lees de volgende instructies aandachtig door a.u.b.!

♡ 2. CONTRA-INDICATIES VAN HET GEBRUIK VAN Aniball

Het gebruik van de Aniball-ballon is afhankelijk van de gezondheid van de vrouw. Raadpleeg een arts, fysiotherapeut of verloskundige om de geschiktheid van de oefening te beoordelen en om de hierna vermelde contra-indicaties te overwegen.

Gebruik Aniball niet bij:

- zwangerschap met verhoogd risico
- vaginale ontstekingen (besmettelijke of niet-besmettelijke vaginitis)
- vaginale bloedingen
- bij condylomatose of een andere infectueuze aandoening in de vagina of de vaginastreek
- vaginaal letsel
- elke blaasontsteking
- baarmoederverzakking
- genitale herpes
- precancereuze en cancereuze pathologische aandoening van de baarmoederhals, vagina of aan de buitenzijde van de genitaliën
- tijdens het kraambed na de bevalling en in de eerste zes weken na een gynaecologischebehandeling of operatie (waaronder laserbehandeling van de genitaliën)

Neem in de volgende gevallen extra voorzorgsmaatregelen en raadpleeg uw arts voor het oefenen:

- aanwezigheid van spataderen in de vagina en de uitwendige geslachtsorganen
- bij een laaggelegen placenta (controleer dit bij uw gynaecoloog)
- bij verminderde gevoeligheid van uw vagina en de uitwendige genitaliën (neurologische aandoeningen, gebruik van pijnstillers)
- na behandelde vaginale ontsteking (vaginale kwetsbaarheid blijft bestaan)
- na vaginale chirurgie (de littekens kunnen een negatieve impact hebben op de elasticiteitvan de vagina)
- bij lichen sclerosus van de uitwendige genitaliën (chronische huidaandoening)
- kanker in het gebied van het bekken

Elk ernstig incident dat zich heeft voorgedaan met betrekking tot het apparaat, moet worden gemeld aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit van de lidstaat, waarin de gebruiker is gevestigd.

♡ 3. VEILIGHEIDSMAATREGELEN BIJ HET GEBRUIK VAN Aniball

- Voor het eerste en na elk volgend gebruik de siliconenballon grondig wassen met olievrije pH-neutrale zeep en warm water – minimaal 40 °C / 104 °F – gedurende 1–2 minuten en spoel af onder stromend water. Vervolgens is het raadzaam om de ballon te desinfecteren en een product gebruiken dat geschikt is voor siliconen. Voer de desinfectie uit volgens de gebruiksaanwijzing. Of kook de ballon minstens 5 minuten in kokend water. Laat hem vervolgens drogen op een schoon en glad oppervlak. U mag dan de ballon plaatsen op het plastic verbindingsstuk. De ballon zit relatief strak op het verbindingsstuk, maar hij kan op elk moment losgemaakt en opnieuw geplaatst.



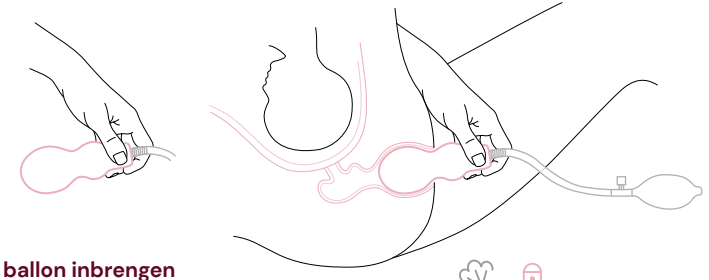
- Na elk gebruik moet de ballon grondig worden gewassen met pH-neutrale olievrije zeep, afgespoeld onder warm stromend water, gedesinfecteerd met een geschikt product en opgeslagen in een (de originele) tas.
- Als de pauzes tussen trainingssessies langer zijn dan 5 dagen, was en desinfecteer of kook de ballon dan opnieuw voor het volgende gebruik.
- Bezoek onze website als u twijfelt over het kiezen van een geschikte zeep en ontsmettingsmiddel: **www.myaniball.com**
- Voordat u de ballon in de vagina duwt, moet u de kwaliteit en correcte functionaliteit ervan controleren door hem met behulp van de pomp (20x pompen) op te blazen. **Voer deze controle uit vóór elk gebruik! Gebruik het product nooit als het beschadigd is of tekenen van materiaaldegradatie vertoond! Bij beschadiging van de ballon kan een reserveonderdeel worden aangeschaft**.
- Voor comfortabel en veilig inbrengen is het raadzaam om het oppervlak van de ballon te smeren met **glijmiddelen, enkel op waterbasis, die geschikt zijn voor intern gebruik (contact met slijmvliesmembranen). Gebruik geen producten of condooms die oliën bevatten.** Glijmiddelen die niet op waterbasis zijn, kunnen de siliconen beschadigen, waardoor de ballon kan barsten. Houd er rekening mee dat dergelijke schade in het geval van een garantieclaim niet als een productdefect wordt beschouwd.
- Als u een bekkenmassage doet voordat u uw bekkenbodemspieren traint met Aniball, gebruik dan een geschikt glijmiddel op waterbasis in plaats van massageolie.
- Aniball wordt aanbevolen voor gebruik **vanaf het einde van de 36e week** van de zwangerschap tot de bevalling.
- **Probeer niet door de pijn heen te werken en probeer tijdens het sporten niet opzettelijk pijn op te wekken. Pijn is geen teken van een juiste manier van oefenen. U moet het prettige gevoel krijgen dat uw spieren geactiveerd worden en zich uitrekken.**
- **Het is niet nodig om de ballonafmeting koste wat kost te vergroten tijdens de prenatale voorbereiding met Aniball.** Klinische gegevens tonen aan dat het voor een effectieve preventie van geboorteletsels voldoende is om een ballonomtrek van **25 cm te bereiken (ongeveer 10 pompjes). Om letsel te voorkomen, raden we aan om niet verder te gaan!**
- **De ballon mag nooit te snel uit de vagina glijden, dus houd hem vast bij de plastic hals.** Een snelle glijbeweging duidt op verlies van controle en kan leiden tot letsel.
- **Als u een scherpe of onevenredige druk en spanning in uw onderbuik voelt, neem dan een pauze of stop met trainen.**
- Tijdens het sporten is het een veelgemaakte fout om B in de buik te trekken of uw bilspieren naar u toe trekken. Dit is een ongepaste beweging die een werkelijk diepgaande activering van uw bekkenspieren belemmert.
- Voorkom dat de pomp bij het wassen van de ballon met water in contact komt, aangezien water er voor kan zorgen dat hij niet meer naar behoren functioneert.
- Laat de ballon na elke wasbeurt altijd goed drogen.
- Bewaar het apparaat afzonderlijk in de originele tas op een droge plaats en stel het niet bloot aan stralingswarmte of zonlicht!
- Voorkom dat het apparaat in aanraking komt met scherpe voorwerpen.
- Gebruik de ballon niet in het water.
- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen.
- **Om veiligheids- en hygiënische redenen is het apparaat bedoeld voor gebruik door één persoon!**

Als u vragen, problemen of suggesties heeft, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via: **hello@myaniball.com**. We staan altijd voor u klaar.

♡ 4. ANTENATALE VOORBEREIDING MET Aniball

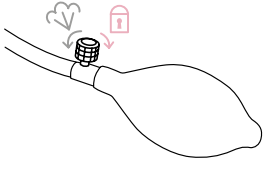
Informatie vóór de training

Aniball is geschikt voor gebruik vanaf **het einde van de 36e week** van de zwangerschap. Train ongeveer 15–30 minuten per dag. Deze tijd en frequentie van de training zijn slechts indicatief: elke vrouw heeft een bepaalde tijd nodig om goed te kunnen ontspannen. Neem aan het begin van de oefening **de positie in die het beste bij u past**, bijvoorbeeld lichtjes op uw rug liggen met geheven knieën, geknield, liggend op uw zij, staand of gehurkt.



De ballon inbrengen

Neem plaats in de door u gekozen positie en gun uzelf een paar momenten om tot rust te komen en uzelf te ontspannen. Blijf tijdens het trainen ontspannen en vermijd spierspanning of spierspasmen in uw nek, armen, handen of billen. Het vermogen om kalm en ontspannen te blijven (niet alleen tijdens de volgende oefening, maar ook tijdens de bevalling) zal een significant positieve invloed op uw geboorte-ervaring hebben.



Draai het kleine ventiel lichtjes met twee vingers rond. Stop met draaien, zodra u weerstand ondervindt. Draai het ventiel niet vast. Het is uiterst gevoelig en werkt als een verzegeling.

De siliconenballon kan 1–2 pompjes opgeblazen worden om hem wat stevigheid te geven. Het is ook mogelijk om de ballon volledig leeg in te brengen. Om hem comfortabel en veilig in te brengen, is het aanbevolen om het oppervlak van de ballon te bevochtigen met glijmiddel op waterbasis bedoeld voor intern gebruik (zie **Veiligheidsmaatregelen bij gebruik**). Nu kun u de ballon achter de plastic hals vastpakken en voorzichtig het grotere ronde deel in de vagina duwen.

Als de ballon eenmaal ingebracht is en geen pijn of onaangenaam gevoel veroorzaakt, kunt u beginnen met pompen. Voor het opblazen is de pomp voorzien met een ventiel aan het uiteinde van de slang. Tijdens het opblazen neemt het volume van de ballon toe, net als de druk in de vagina. Deze druk wordt veroorzaakt doordat de ballon tegen de vaginawand gaat drukken, waardoor de omringende spieren uitgerekt worden. U zult tijdens uw bevalling een vergelijkbare druk ervaren. Hoeveel pompjes nodig zijn is voor elk lichaam anders. De eerste keer dat u Aniball gebruikt, mag u **maximaal vijf keer pompen**, inclusief het aantal malen pompen, waarmee de ballon vóór het inbrengen was opgeblazen. Als u vervolgens vertrouwd bent geraakt met Aniball, kunt u het aantal pompen vermeerderen, **maar altijd met de grootste zorg. Stop altijd als u pijn voelt. Elke keer als de ballon te groot lijkt of onaangenaam aanvoelt, kunt u het ventiel gebruiken om lucht te laten ontsnappen en zo het volume ervan te verminderen.**

Instructies voor oefeningen

Blijf in de positie die u voor de oefening heeft gekozen.

1. Bewuste controle over de beweging van de ballon

U leert de bewegingen van de ballon in uw vagina te controleren. De ballon kan, afhankelijk van de activiteit van uw bekkenbodemspieren, ook de vagina uit of de vagina in bewogen worden. Als de bekkenbodemspieren actief worden teruggetrokken, zit de ballon dieper, maar als het u lukt om deze spieren bewust te ontspannen, krijgt de ballon de kans om dichter bij de vaginale ingang te komen. Training van de gecontroleerde beweging uit de vagina helpt u bij de voorbereiding op uw aanstaande bevalling.

EN DE FR IT ES PT NL FI SE DK HU SK CZ

U kunt deze bewuste bewegingen nu uitproberen. Probeer tijdens het uitademen in de ballon met uw bekkenbodemspieren te knijpen en voel de beweging ervan (nu zou de ballon dieper de vagina in moeten gaan). Adem vervolgens in en ontspan uw spieren (voel de ballon uit de vagina gaan). Het belangrijkste is om controle te krijgen over deze bewegingen en om u te realiseren dat alleen de bekkenbodemspieren de ballon (evenals de baby) door het geboortekanaal naar buiten laten bewegen. Het doel van deze oefening is om de ballon nog niet volledig uit de vagina te drijven. Herhaal de hele oefening tien keer door de ballon naar binnen en naar buiten te bewegen.

2. De ballon uitdrijven

Laat opnieuw los en doe dit geleidelijk, zodat de ingebrachte ballon langzaam naar buiten komt.
Gebruik hiervoor wat u geleerd hebt bij de voorgaande oefening. Ontspan de bekkenspieren terwijl u inademt, en voel hoe de ballon uit uw lichaam komt **zonder dit te forceren. Het doel van de oefening is de ballon eruit te duwen door goed te ademen (inademen) en door uw bekkenspieren bewust te ontspannen.**
Probeer bij het uitademen de ballon op dezelfde plaats te houden en hem niet terug in de vagina te trekken. Laat opnieuw de bekkenbodem los en beweeg de ballon weer wat lager. Nu drijft u de ballon er op gecontroleerde wijze uit, tot de opening van de vagina geleidelijk aan gespannen wordt en de ballon eruit getrokken kan worden.
De ballon mag niet te snel uit de vagina glijden, dus probeer hem op zijn plaats te houden door de plastic hals vast te houden (op dezelfde manier als bij het inbrengen). Snel uitpersen geeft aan dat er een verlies van controle is en dat kan bij de bevalling tot letsel leiden. Ook zal uw baby bij de echte bevalling door de verloskundige tegengehouden worden, dus houd ook de Aniball tegen.
De druk die u bewust zet tijdens het hele uitdrijvingsproces **zou alleen uit het bekkengebied mogen komen**, zet dus geen druk op uw hoofd. Het aanspannen van de hals, schouders, handen, buik en billen is niet gewenst en geeft aan dat er verkeerd gebruik gemaakt wordt van de bekkenbodemspieren tijdens de uitdrijving. **Duw de ballon er niet met kracht en pijn uit.** Vooral de eerste dagen kun je de ballon helemaal leeg laten lopen en hem er voorzichtig uittrekken. Wees geduldig en probeer pas de volgende dagen de ballon er geleidelijk uit te duwen met behulp van je ademhaling en door verschillende posities uit te proberen die voor jou het beste werken

3. De ballon oppompen

U bent begonnen met oefenen na de 36ste week van de zwangerschap en de bevalling komt steeds dichterbij. Het is daarom aan te raden om de omvang van de ballon geleidelijk te vergroten en gewend te raken aan het oefenen met een grotere omvang van de ballon.
Wees echter voorzichtig! Het is niet nodig om de omvang van de ballon te vergroten als dat pijn of ongemak veroorzaakt. Klinische gegevens tonen aan dat het voor een effectieve preventie van geboorteletsels voldoende is om een ballonomtrek **van 25 cm te bereiken (ongeveer 10 pompjes). Om blessures te voorkomen raden we aan om niet verder te gaan!!** Als u vindt dat de ballon te groot is en als u zich daar niet goed bij voelt of als het oefenen ermee pijnlijk is, dwing uzelf er dan niet toe om de ballon groter te maken. **Het belangrijkste is dat u bewuste controle krijgt over de bewegingen van de ballon binnenin de vagina en dat u gewend raakt aan het geboortekanaal om de baby daar doorheen te laten gaan.** Hetzelfde geldt als het uitdrijven van een grotere ballon veel pijn veroorzaakt, waarbij zelfs het risico bestaat dat er letsel aan het omliggende weefsel toegebracht wordt. In dat geval is er ook geen reden om uzelf te dwingen om het volume van de ballon te vergroten.
Volg de regel om altijd te oefenen met een zodanige grootte, dat deze draaglijk en relatief aangenaam is voor zowel uw lichaam als uw geest. Doe nooit meer aan dan u aankan, stel uw lichaam niet bloot aan pijn of letsel. **Vergelijk uzelf niet met andere zwangere vrouwen** die in dezelfde zwangerschapsfase zitten. Ledereen is uniek en het is belangrijk dat we naar ons lichaam luisteren en de begrenzingen ervan respecteren. Onthoud dat de hormonen die tijdens de bevalling in uw lichaam vrijkomen een enorme invloed hebben op de reacties van uw lichaam – dus als u tijdens de zwangerschap niet kunt oefenen met een grotere ballonafmeting, betekent dit niet dat u moeite zult hebben om van uw baby te bevallen.
U kunt het meetlint gebruiken om de grootte van de ballon bij te houden. Maar nogmaals, **cijfers zijn niet uw doel! Het doel is om een gezonde, ontspannen en voorbereide moeder te zijn die de bekkenbodem kan beheersen om een gemakkelijkere doorgang voor uw baby te bevorderen met een minimale kans op verwonding van uw eigen lichaam.**

♡ 5. GEBRUIK VAN Aniball VOOR OEFENINGEN NA DE ZESDE WEEK NA DE BEVALLING TER VERSTERKING VAN DE BEKKENBODEM EN TER PREVENTIE VAN INCONTINENTIE

Elke vrouw moet zich ervan bewust zijn dat het nodig is om na een vaginale bevalling of een keizersnede door te gaan met het werken aan de bekkenbodem. Niet alleen de bevalling, maar de hele zwangerschap kan een verstoring van de werking van de bekkenbodem veroorzaken, wat tot ernstige functionele problemen kan leiden. Consistent gebruik van de ballon na de zesde week na de zwangerschap draagt positief bij aan het herstel van de goede functie van de bekkenbodemspieren en het voorkomen van incontinentie. **Instructies voor gebruik en oefeningsprocedure na de zesde week vindt u hieronder.**

Eigenschappen

De ballon die in de vagina wordt ingebracht, kan gemakkelijk met lucht worden opgeblazen tot de gewenste comfortabele maat bereikt is. Dankzij zijn variabele vorm en grootte past hij zich optimaal aan de individuele anatomie van elke vrouw aan. De ballon die op deze manier wordt ingebracht, mag geen pijn of ander ongemak veroorzaken. Als dat de ballondruk onaangenaam is of als pijnlijk wordt ervaren, is het mogelijk om hem op elk moment te verminderen door de luchtventiel op het pompje los te draaien. Een lichte ballondruk is echter wenselijk om de positie ervan en de weerstand die hij biedt tijdens het sporten te voelen. Door de bekkenbodemspieren te activeren en los te laten, beweegt de ballon lichtjes in de vagina (naar binnen en naar buiten), wat een zeer belangrijke feedback geeft over de kwaliteit van het werk van de bekkenbodemspieren.

Veiligheidsinformatie

- **Vrouwen die zijn bevallen of die aan incontinentie lijden, dienen hun gynaecoloog, uroloog of fysiotherapeut te raadplegen over de individuele geschiktheid van de oefening.**
- Als u heeft besloten om **Aniball** na de bevalling te gebruiken, houd er dan rekening mee dat u op **zijn vroegst na het einde van de zesde week kunt trainen en nadat eventuele bevallings-blessures zijn genezen.**
- **Houd tijdens het trainen nooit uw adem in! (Behalve voor het opzettelijk hoesten tijdens de drukweerstandstraining).**
- Soms kunt u vermoeidheid voelen in uw bekkenspieren. Dat is helemaal in orde; het geeft aan dat u correct traint. Als de vermoeidheid zo groot is dat de spieren niet geactiveerd kunnen worden, stop dan de oefening.
- **Sta nooit toe dat een ingebrachte en tegelijkertijd opgeblazen ballon tijdens het trainen rechtstreeks uit de vagina wordt gedreven. We raden u altijd aan om deze met behulp van de ventiel tot het minimale formaat leeg te laten lopen voordat u deze verwijdert.** Ontspan tijdens de ademhaling de bekkenbodemspieren, pak de ballon vast bij de plastic hals en trek hem langzaam uit de vagina, of beweeg hem naar buiten, totdat hij spontaan naar buiten glijdt.

Aanbevelingen voor het gebruik van Aniball

- Om dit apparaat effectief te kunnen gebruiken en de vruchten van uw inspanningen te kunnen plukken, moet u regelmatig en met volharding trainen. Regelmatige lichaamsbeweging (elke dag gedurende 5–15 minuten) verlicht de moeilijkheden binnen ongeveer drie maanden.
- Leer uw bekkenbodemspieren overdag onder controle te houden, ook als u niet met de ballon traint. Stel u voor dat u, voordat u gaat hoesten of niezen, in de ballon knijpt en voorkomt dat deze uit de vagina glijdt. Deze activering helpt u bij het reguleren van urineverlies in een inspannende situatie. **Nooit uw bekkenbodem "versterken" door het plassen te onderbreken! Deze verkeerde methode verhoogt het risico op urineweginfectie en kan leiden tot verstoring van de mictiereflex, wat bijdraagt aan incontinentie!**

Instructies voor oefeningen

U moet gedurende 5–15 minuten minstens één keer per dag sporten. Alle oefeningen moeten kalm, langzaam en zo goed mogelijk volgens deze instructies worden uitgevoerd. Train uw bekkenbodemspieren met een lege blaas.

1. Lichaamshouding tijdens het trainen

Begin met een houding liggend op uw rug, buig uw knieën en veranker uw voeten op de grond. Plaats uw voeten op heupbreedte van elkaar. Als u voelt dat uw hoofd achterover leunt, legt u er een kussen of een opgevouwen handdoek onder,

zodat de cervicale wervelkolom recht is, zonder achterover te buigen. Uw rug moet comfortabel op de mat rusten zonder een buiging of boog in uw onderrug. Laat uw handen losjes langs uw lichaam liggen of plaats ze comfortabel op uw onderbuik.

2. De ballon inbrengen

Ontspan en haast u niet voordat de ballon wordt ingebracht. De vagina kan droog en gevoelig zijn; daarom raden we aan om een **geschikt glijmiddel aan te brengen** (zie **Veiligheidsmaatregelen bij gebruik**). U kunt de ballon leeg laten lopen of met 1–2 pompjes een beetje opblazen. Pak dan de ballon achter de plastic hals en duw die in de vagina. Als u de ballon opgeblazen hebt ingebracht en nu een onaangename druk in uw vagina voelt, kunt u de ballon verkleinen met behulp van het ventiel aan het uiteinde van de pomp om een comfortabel volume te krijgen. Als u de ballon heeft ingebracht, maar de lichte weerstand niet voelt, raden we u aan hem op te blazen tot een maat die comfortabel voor u is, maar waarbij u ook een lichte weerstand van de ballon tegen de vaginawanden voelt. Zodra u een optimaal gevoel bereikt, geen ongemakkelijke druk of pijn voelt, maar wel een lichte weerstand van de ballon, dan kunt u met de oefening beginnen. Doe met zorg voor uw eigen lichaam de onderstaande oefeningen.

Als u moe bent of hoofdpijn heeft, kunt u op elk moment tijdens de training een pauze nemen of stoppen met de training voor die dag. U mag tijdens deze oefeningen geen pijn voelen.

3. Ademhalingsoefening

In deze oefening leert u uw bekkenbodemspieren te activeren en los te laten in coördinatie met uw ademhaling. Ten eerste: vertraag uw ademhaling en let op in- en uitademing.

Stel u tijdens het **inademen** voor dat uw adem door uw borst naar beneden naar uw buik en onderbuik stroomt. Visualiseer dat de ingeademde lucht de bekkenbodemspieren bereikt, helemaal tot aan de plaats van de ingebrachte ballon. Als u uw handpalmen op uw buik of lies plaatst, kunt u het groeiende volume in dit gebied voelen dat erop gericht is de ballon voorzichtig naar buiten te duwen.

Leer tijdens het inademen uw bekkenbodemspieren bewust te ontspannen, om de ballon onder de lichte druk naar buiten te voelen bewegen. U moet uw spieren echter niet te veel ontspannen om te voorkomen dat de ballon volledig uit de vagina komt (het doel is een bewuste en gecontroleerde ontspanning).

Leer bij elke **uitademing** de ballon stevig vast te knijpen en deze dieper in de vagina naar boven te bewegen (een bewuste activering van de bekkenspieren). Tegelijkertijd kan het inwendige volume van de buik, gecreëerd door de vorige inademing, weer minder worden. Het is erg handig om de ballon te visualiseren die door de vaginale wanden wordt samengedrukt, niet door de externe urethrale of rectale sluitspieren. Probeer uw bilspieren niet aan te spannen wanneer u de ballon probeert in te knijpen, noch om uw navel in uw buik te trekken. **Laat tijdens het uitademen de buikstreek ontspannen** (leer alleen uw bekkenspieren te gebruiken).

Adem opnieuw in door de spieren bewust te ontspannen en de ballon los te laten, net zoals bij de vorige oefening. Wissel net zoals bij uw eigen natuurlijke ademhalingscyclus, het inademen (de ballon loslaten en hem zachtjes naar beneden duwen) en uitademen (actieve greep van de ballon en lichte opwaartse beweging) af. De duur van deze oefening is afhankelijk van uw concentratie en de mate van vermoeidheid van uw spieren. Probeer in eerste instantie elke inadem-uitademcyclus minstens vijf keer te herhalen; uiteindelijk kunt u tot tien herhalingen trainen.

4. Verlenging van de knijptijd

Tijdens deze oefening vergroot u de kracht en het uithoudingsvermogen van uw bekkenspieren.

Voer de oefening op dezelfde manier uit als de vorige (zie **Ademhalingsoefening**) met één verschil in de activeringsfase (grip van de ballon), waarbij u bewust het knijpen van de ballon verlengt om deze minimaal tien seconden vast te houden (u mag tot tien tellen). Terwijl u de ballon inknijpt, probeert u ofwel lang en ononderbroken uit te ademen, of opnieuw en in en uit te ademen (maar probeer het indien mogelijk zonder de grip van de ballon te verliezen). Herhaal de hele cyclus van constante activering 5–10 keer.

5. Weerstand tegen verhoogde dru

Het doel van deze oefening is om situaties van overmatige buikdruk, die kunnen leiden tot ongewenst loslaten van de bekkenbodem of urineverlies, te beheersen.

Ga op de rug liggen zoals bij eerdere oefeningen. Leid tijdens het inademen uw ademhaling naar de onderbuik en lies om het volume van dit gebied te vergroten. Probeer nu bij het inademen in de ballon te knijpen. Adem uit en probeer het verkregen volume niet te verliezen. Houd de ballon bewust samengeknepen met uw bekkenspieren. Herhaal 5–10 keer. Ga door met uitademen, terwijl u tegelijkertijd probeert te hoesten, zonder de ballon naar beneden of helemaal uit de vagina te laten glijden. Herhaal 3–5 keer.

6. Ontspanning

*Bereid u voor op het meest populaire en kalmerende deel van uw oefening, gewijd aan het ontspannen en losmaken van uw bekkenspieren na hun eerdere aanspanning. U kunt de ballon eerst leeg laten lopen en deze voorzichtig uit de vagina halen (zie **De ballon verwijderen**). U kunt de ballon ook in de vagina laten; dit is niet verkeerd. Met de ballon er nog in, voelt u de ontspanning van uw bekkenspieren intenser; laat tijdens de oefening de ingebrachte en opgeblazen ballon echter niet helemaal uit de vagina glijden. **U moet de ballon altijd in leeggelopen toestand verwijderen of hem los naar buiten laten glijden!*** Blijf op uw rug liggen, trek uw knieën met uw handen naar uw lichaam toe, zodat uw voeten de grond niet meer raken en zodat u in een "opgerolde bal"-positie ligt. Laat uw hoofd comfortabel rusten op een kussen of een gevouwen handdoek. Richt uw aandacht nu op de inademfase, waarbij u zich inbeeldt dat het hele gebied van de bekkenbodem zich uitzet en zich in alle richtingen uitbreidt zoals een bloeiende bloem. Stop tijdens het uitademen met het knijpen in de ballon en ontspan uzelf gewoon. Herhaal de inademing en laat uw bekkenbodem weer opengaan als een bloem zonder hem aan te spannen of er geforceerd mee te knijpen. Besteed veel tijd aan de ontspannende oefening om uw spieren voldoende tijd te geven om zich te ontspannen. Herhaal daarom de hele inadem- uitademingscyclus 15–30 keer.

7. Verwijderen van de ballon

Voordat de ballon uit de vagina gehaald wordt, laat u hem leeg lopen tot de minimale grootte door de ventiel open te draaien. Ontspan de bekkenbodemspieren bij het inademen, neem de ballon bij de plastic hals en trek hem dan langzaam uit de vagina of laat hem gewoon naar buiten glijden. Reinig vervolgens de ballon (zie **Veiligheidsmaatregelen bij gebruik**).

U kunt meer informatie vinden op: **www.myaniball.com**

Houdbaarheid: aangegeven op het etiket van het medische hulpmiddel en de verpakking.

Voorafgaand aan het weggooien, reinigen en desinfecteren volgens de gebruiksaanwijzing!

Herzien op: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, Tsjechische Republiek

ID-nummer: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com

Waarschuwing	Houdbaarheidsdatum
Raadpleeg de gebruikshandleiding	Droog bewaren
Fabrikant	Tegen zonlicht beschermen
LOT Batchnummer	MD Medisch hulpmiddel
Eén patiënt – meervoudig gebruik	UDI Unieke hulpmiddelenidentificatie

FI

Käyttöohjeet lääkinnälliselle Aniball-laitteelle Aniball

1. ANIBALLIN KÄYTTÖTARKOITUS

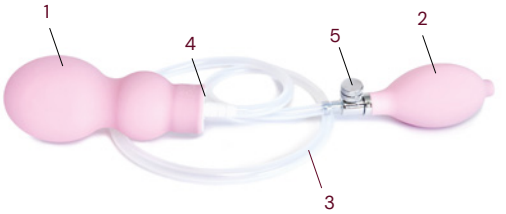
Lääkinnällinen **Aniball**-laite on tarkoitettu synnytykseen valmistautumiseen, välilihan repeytymien ennaltaehkäisyyn sekä virtsankarkailuun.

Ominaisuudet

Aniball on lääkinnällinen laite (johon tästä eteenpäin viitataan "ilmapallona") aikuisen naisen lantionpohjan lihasten tietoisen rentouttamisen harjoitteluun sekä aktivointiin (supistamiseen). Ilmapallo auttaa lantionpohjan lihasten löytämisessä ja niiden käyttämisessä tehokkaasti yhdessä hengityksen kanssa.
Aniball on lääkinnällinen laite, joka tehokkaasti auttaa lantionpohjan lihasten tietoisen rentouttamisen harjoittelua yhdessä hengityksen kanssa ilman pakotettua ponnistusta ja sopivan synnytysasennon löytämistä. Välineen aiheuttama paine stimuloi lantionpohjan lihaksia sekä parantaa välilihan elastisuutta synnytykseen valmistautuessa. Harjoittelun tuloksena vauvan työntäminen ulos helpottuu, mikä ehkäisee välilihan repeämistä tai auttaa välttämään leikkausta. Välineen käyttö kuusi viikkoa synnytyksen jälkeen auttaa vahvistamaan lantionpohjan lihaksia, mikä vähentää virtsankarkailua synnytyksestä toivuttaessa.

Aniball

1. Täytettävä ilmapallo
2. Mekaaninen pumppu
3. Letku
4. Liitin
5. Kaksisuuntainen vent



Lue seuraavat ohjeet huolella läpi!

♡ 2. ANIBALLIN KÄYTÖN ESTÄVÄT TEKIJÄT

Naisen terveydentila voi rajoittaa Aniballin käyttöä. Keskustele lääkärisi, fysioterapeuttisi tai kätilösi kanssa harjoitusten sopivuudesta sinulle ja mahdollisista käyttöä estävistä tekijöistä.

Älä käytä Aniballia seuraavissa tapauksissa:

- korkean riskin raskaus
- emätintulehdus (tarttuva tai ei-tarttuva)
- verenvuoto emättimestä
- kondylooma tai muu tarttuva sukupuolitauti emättimessä tai emättimen suulla
- emätinvaurio
- virtsarakontulehdus
- kohdunlaskeuma
- genitaaliherpes
- kohdunkaulan, emättimen tai ulkosynnyttimien solumuutokset
- ensimmäisen kuuden viikon aikana synnytyksen, gynekologisen toimenpiteen tai leikkauksen (mukaan lukien sukuelinten laserhoito) jälkeen

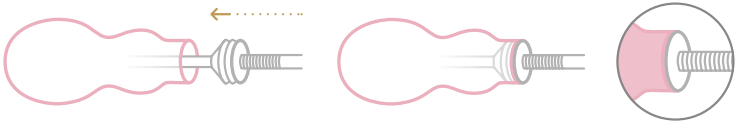
Seuraavissa tapauksissa sinun tulee olla erityisen varovainen ja puhua lääkärisi kanssa:

- suonikohjuja emättimessä tai ulkosynnyttimissä
- etinen istukka
- emättimen ja ulkosynnyttimien alentunut herkkyys (neurologisen sairauden, särky–lääkkeiden käytön tai alkoholin tai huumeiden väärinkäytön seurauksesta)
- hoidetun emätintulehduksen jälkeen (emätin edelleen herkkä)
- emättimen leikkaushoito (arpeutuminen voi vaikuttaa emättimen elastisuuteen)
- valkojäkälä eli lichen sclerosus (krooninen ihosairaus) ulkosynnyttimissä
- syöpä lantion alueella

Kaikki laitteeseen liittyvät vakavat tapaukset tulee ilmoittaa valmistajalle sekä paikalliselle viranomaiselle.

♡ 3. ANIBALLIN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT VAROTOIMENPITEET

- Ennen ensimmäistä käyttöä ja jokaisen käyttökerran jälkeen pese silikoninen ilmapallo huolella käyttäen öljytöntä pH-neutraalia saippuaa ja lämmintä vettä (vähintään 40°C) 1–2 minuuttia. Huuhtele juoksevan veden alla. Tämän jälkeen on suositeltavaa desinfioida ilmapallo silikonille tarkoitetulla tuotteella. Suorita desinfiointi valmistajan ohjeiden mukaisesti. Voit myös keittää ilmapalloa kiehuvassa vedessä vähintään 5 minuuttia. Aseta ilmapallo kuivumaan kuivalle ja tasaiselle pinnalle. Voit kiinnittää kuivan ilmapallon muoviseen liittimeen. Ilmapallo kiinnittyy liittimeen tiukasti, mutta sen voi irrottaa ja kiinnittää uudelleen milloin vain.



- Jokaisen käyttökerran jälkeen tulee ilmapallo pestä huolellisesti öljyttömällä, pH-neutraalilla saippualla, huuhdella lämpimällä ja juoksevalla vedellä, desinfioida soveltuvalla tuotteella ja säilyttää (alkuperäisessä) pussissa.
- Jos tauko harjoitusten välillä on yli viisi päivää, pese ja desinfioi tai keitä ilmapallo ennen seuraavaa käyttökertaa.
- Jos olet epävarma siitä, minkälainen saippua tai desinfiointiaine soveltuu tuotteelle, vieraile kotisivuillamme: **www.myaniball.com**
- Ennen ilmapallon asettamista emättimeen on välttämätöntä tarkistaa, että tuote on ehjä ja toimii oikein täyttämällä sitä 20 pumppauksen verran pumppua käyttäen. **Suorita tämä tarkastus ennen jokaista käyttökertaa! Älä koskaan käytä vahingoittunutta tai hapertunutta tuotetta! Jos ilmapallo on vioittunut, on siihen ostettavissa varaosia.**
- Ilmapallon pintaa on suositeltavaa voidella **vain sisäiseen käyttöön (limakalvokontakti) soveltuvalla vesipohjaisella liukuvoiteella**, jotta sisään asettaminen on miellyttävää ja turvallista. **Älä käytä tuotteita tai kondomeja, jotka sisältävät öljyä.**

Ei-vesipohjaiset liukuvoiteet voivat vahingoittaa silikonia, mikä voi johtaa ilmapallon puhkeamiseen. Takuuvaatimuksen yhteydessä tämänkaltaista vauriota ei tulkita tuotevirheeksi.

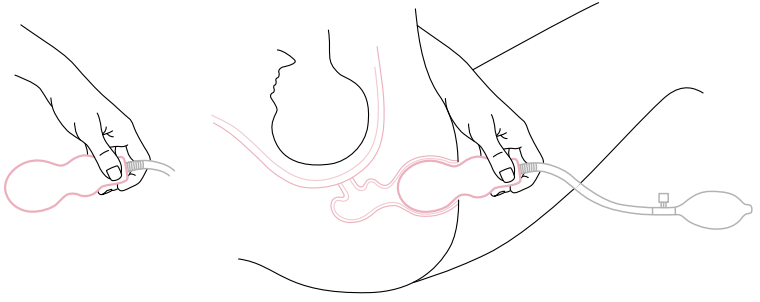
- Jos harjoitat minkäänlaista lantion alueen hierontaa ennen lantionpohjan lihasten harjoittelua Aniballin avulla, käytä soveltuvaa vesipohjaista liukastetta hierontaöljyn sijasta.
- Aniballia suositellaan käytettävän **36:n raskausviikon lopusta** synnytykseen saakka.
- **Älä jatka harjoituksia, jos tunnet kipua tai kipu yltyy harjoitusten aikana. Kipu ei ole merkki oikeasta harjoittelutavasta. Sinun tulisi tuntea miellyttävää venytystä ja vetoa lihasten aktivoitumisesta.**
- **Synnytystä edeltävän harjoittelun aikana Aniball-ilmapallon koon ei ole tarpeellista kasvaa jatkuvasti.** Kliininen data osoittaa, että synnytyksen aiheuttamien repeämien tehokkaaksi ennaltaehkäisyksi on riittävää, jos ilmapallon ympärysmitta **on 25 cm (noin 10 pumppausta). Suosittelemme, että et ylitä tätä kokoa vammojen välttämiseksi!**
- **Ilmapallon ei koskaan tulisi luiskahtaa ulos emättimestä liian nopeasti. Ilmapalloa pois ottaessa tulisi sinun pitää kiinni muovisesta kaulaosasta. Nopea ulos liukuminen viittaa lihasten hallinnan menettämiseen ja voi johtaa loukkaantumiseen.**
- **Jos tunnet terävää tai epäsuhtaista painetta tai kireyttä alavatsassa, pidä harjoittelusta taukoa.**
- Harjoittelun aikana yleinen virhe on **vetää vatsaa** tai **pakaralihaksia sisään**. Tämä on väärä tapa ja estää lantion lihasten syvän aktivoinnin.
- Pestessäsi ilmapalloa vältä pumppuosan kastelemista. Vesi voi estää pumppua toimimasta oikein.
- Anna ilmapallon kuivua kunnolla jokaisen pesukerran jälkeen.
- Säilytä välinettä erillään alkuperäisessä pakkauksessa kuivassa paikassa. Vältä laitteen säilyttämistä auringonvalossa tai lämmössä.
- Vältä välineen joutumista kosketuksiin terävien esineiden kanssa.
- Älä käytä välinettä vedessä.
- Pidä väline lasten ulottumattomissa.
- **Turvallisuus- ja hygieniasyistä väline on tarkoitettu vain yhden ihmisen käyttöön!**

Jos sinulla on kysymyksiä, ongelmia tai ehdotuksia, älä epäröi ottaa yhteyttä meihin: **hello@myaniball.com**. Me olemme aina valmiita auttamaan.

♡ 4. SYNNYTYKSEEN VALMISTAUTUMINEN ANIBALLIN AVULLA

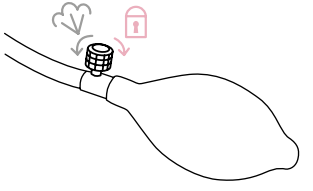
Lue ennen käyttöä

Aniball soveltuu käyttöön 36. raskausviikon lopulta eteenpäin. Harjoittele n. 15–30 minuuttia päivittäin. Mainitut harjoitteluajat ja -välit ovat vain suuntaa antavia. Jokainen tarvitsee yksilöllisen ajan rentoutuakseen kunnolla. Harjoittelun aluksi mene itsellesi parhaiten sopivaan asentoon. Voit esimerkiksi olla selinmakuulla polvet hieman koukussa, polvillasi, maata kyljelläsi, seistä tai kyykistyä.



Ilmapallon asettaminen paikalleen

Asetu valitsemaasi asentoon ja anna itsellesi hetki rauhoittua ja rentoutua.
Harjoittelun aikana pyri pysymään rentoutuneena ja välttämään lihasten jännittämistä niskassa, käsivarsissa, käsissä tai pakaroissa. Kyky pysyä rauhallisena ja rentoutuneena (ei vain harjoittelun aikana, vaan myös synnytyksessä) vaikuttaa positiivisesti synnytyskokemukseesi.



Käännä pientä rengasta kevyesti kahta sormea käyttäen. Lopeta kääntäminen heti kun tunnet vastusta. Älä kiristä. Venttiili on erittäin herkkä ja toimii tiivisteenä.

Voit täyttää silikoni-ilmapalloa 1–2 pumppauksen verran saadaksesi siihen hieman vastusta. Voit myös laittaa ilmapallon sisääsi täysin tyhjänä. Jotta sisään asettaminen ei tuntuisi epämukavalta ja olisi turvallista, on suositeltavaa kostuttaa ilmapallo sisäiseen käyttöön soveltuvalla vesipohjaisella liukuvoiteella (ks. **Aniballin käyttöön liittyvät varotoimenpiteet**). Ota kiinni ilmapallosta muovisen kaulan kohdalta ja työnnä isompi, pyöreämpi osa hellävaraisesti emättimeen.
Kun ilmapallo on sisällä, eikä aiheuta kipua tai epämukavuuden tunteita, voit alkaa täyttämään sitä. Letkulla ja liittimellä varustettu pumppu on tarkoitettu ilmapallon täyttämiseen. Täyttämisen aikana ilmapallon koko kasvaa ja paine emättimen sisällä voimistuu. Paine johtuu ilmapallon paisumisesta emättimen seinämää vasten, mikä venyttää ympäröiviä lihaksia. Tulet tuntemaan vastaavaa painetta synnyttäessäsi.

Se miten paljon ilmapalloa tulee täyttää on yksilöllistä kehollesi. Ensimmäisellä käyttökerralla maksimimäärän tulisi olla viisi pumppausta. Tähän lasketaan mukaan mahdolliset pumppaukset jo ennen kuin ilmapallo on sisälläsi. Myöhemmin, kun olet tottunut Aniballiin, voit lisätä pumppausten määrää varovaisesti. **Lopeta ilmapallon täyttö, jos tunnet kipua. Jos ilmapallo tuntuu liian isolta tai epämukavalta, voit vapauttaa ilmaa ja pienentää ilmapallon kokoa venttiilin avulla.**

Harjoitusohjeet

Pysy siinä asennossa, jonka olet valinnut harjoitukselle.

1. Ilmapallon liikehdinnän tietoinen hallinta

Opit hallitsemaan ilmapallon liikehdintää emättimessäsi. Lantionpohjan lihastesi aktiivisuudesta riippuen ilmapallo voi liikkua joko ulos- tai sisäänpäin emättimessäsi. Jos aktiivisesti jännität lantionpohjan lihaksiasi, ilmapallo on syvemmällä. Jos onnistut tietoisesti rentouttamaan lihaksesi, ilmapallo voi liikkua lähemmäs kohti emättimen suuaukkoa. Ilmapallon tietoinen liikuttaminen emättimen suuaukolle auttaa sinua valmistautumaan tulevaan synnytykseen.
Voit nyt kokeilla näitä tietoisia liikkeitä. Uloshengittäessä yritä puristaa ilmapalloa lantionpohjan lihaksillasi ja tuntea ilmapallon liike (nyt sen tulisi liikkua syvemmälle emättimeesi). Seuraavaksi hengitä sisään ja rentouta lihaksesi (tunnet kuinka ilmapallo liikkuu ulos emättimestä). On tärkeää saada ilmapallon liikkeet hallintaan ja ymmärtää, että vain lantionpohjan lihakset sallivat ilmapallon (ja myöhemmin vauvan) liikkumisen synnytyskanavaa alaspäin. Tämän harjoituksen tavoitteena ei vielä ole ponnistaa ilmapalloa kokonaan ulos emättimestä. Toista tämä ilmapallon sisään- ja ulos-harjoitus 10 kertaa.

2. Ilmapallon työntäminen kokonaan ulos

Rentoudu uudestaan ja siirry vähitellen työntämään ilmapallo kokonaan ulos.
Hyödynnä edellisestä harjoituksesta oppimaasi. Sisään hengittäessä rentouta lantionpohjan lihakset ja tunnet, kuinka ilmapallo tulee ulos sisältäsi **ilman voimallista ponnistamista. Tämän harjoituksen tarkoituksena on työntää ilmapallo kokonaan ulos pelkästään hengityksesi (sisäänhengitys) ja tietoisen lantionpohjan lihasten rentouttamisen avulla.**
Ulos hengittäessä pyri pitämään ilmapallo samassa kohdassa äläkä anna sen liikkua syvemmälle emättimeen. Sisään hengittäessä rentouta lantionpohja ja liikuta ilmapalloa hieman alemmaksi. Liikutat nyt ilmapalloa tietoisesti ulospäin kunnes väliliha venyy hieman ja ilmapallo tulee ulos emättimestä. **Ilmapallon ei tulisi luiskahtaa ulos liian nopeasti; pidäthän siis kiinni sen muovisesta kaulaosasta** (kuten teet asettaessasi ilmapalloa sisälle emättimeen). Ilmapallon nopea liukuminen ulos viittaa lihasten hallinnan menettämiseen ja voi johtaa loukkaantumiseen. Vauvaasikin pidellään synnytyksen aikana, joten voit vapaasti tarttua myös Aniballiin.
Ulostyöntämisen aiheuttaman **paineen tulisi tuntua vain lantionpohjan alueella.** Niskan, hartioiden tai käsien jännittyminen tai vatsalihasten ja pakaroiden supistaminen ei ole toivottua ja viittaa lantionpohjan väärään toimintaan ilmapalloa ulos työnnettäessä. **Älä työnnä ilmapalloa ulos väkisin ja kipua tuottavalla tavalla.**
Etenkin ensimmäisinä päivinä voit tyhjentää sen kokonaan ja vetää sitten varovasti ulos. Ole kärsivällinen ja yritä seuraavina päivinä työntää pallo ulos hengityksen avulla ja kokeillen erilaisia, hyvältä tuntuvia asentoja.

3. Ilmapallon paisuttaminen

Olet alkanut harjoittelemaan 36. raskausviikon lopulla ja synnytyspäivä lähenee päivä päivältä. Siksi on suositeltavaa asteittain totutella suuremman ilmapallon ulostyöntämiseen.

Ole kuitenkin varovainen! Ilmapallon suurentaminen ei ole tarkoituksenmukaista, jos se aiheuttaa kipua tai merkittävää epämukavuutta. Kliininen data osoittaa, että synnytyksen aiheuttamien vaurioiden ennaltaehkäisemiseksi ilmapallon ympärysmitaksi riittää **25 cm (n. 10 pumppausta). Vaurioiden välttämiseksi emme suosittele, että ylität tätä ympärysmittaa!** Jos koet, että ilmapallo on liian suuri tai pienempi koko olisi sinulle sopivampi, ei huolta – sinun ei tarvitse väkisin suurentaa ilmapalloa. Kaikista tärkeintä on **tietoinen ilmapallon hallinta emättimessä ja tuntuman saaminen synnytyskanavaan lapsen tulevaa syntymää ajatellen.** Tämä pätee myös, jos isomman ilmapallon työntäminen ulos aiheuttaa suurta kipua tai jopa vaurioita ympäröivään kudokseen. Myöskään tällöin ei ole tarvetta väkisin suurentaa ilmapallon kokoa.

Harjoittele aina koolla joka on siedettävä ja suhteellisen miellyttävä niin kehollesi kuin mielellesikin. Älä koskaan harjoittele koolla, joka altistaa kehosi kivulle tai vaurioille. **Ethän myöskään vertaile itseäsi toisiin äiteihin**, jotka ovat samassa vaiheessa raskautta kanssasi. Olemme kaikki ainutlaatuisia. On tärkeää kuunnella ja kunnioittaa kehomme rajoja. Muista, että synnytyksen aikana kehossasi vapautuvilla hormoneilla on suuri vaikutus kehosi toimintaan ja se, ettet voi harjoitella suuremmalla ilmapallolla ei tarkoita, että synnytys tulee olemaan sinulle vaikea. Voit halutessasi käyttää mittanauhaa, jotta olet perillä ilmapallon koosta. Mutta jälleen kerran, **numerot eivät ole tavoitteinasi! Tavoite on olla terve, rauhallinen ja synnytykseen valmistautunut äiti, joka hallitsee lantionpohjansa lihakset välttääkseen synnyttämisen aiheuttamia vaurioita ja edesauttaakseen lapsen helpomman syntymän.**

♡ 5. ANIBALLIN KÄYTTÖ HARJOITTELUUN SYNNYTYKSEN JÄLKEISEN KUUDENNEN VIIKON JÄLKEEN LANTIONPOHJAN VAHVISTAMISEKSI JA INKONTINENSSIN EHKÄISEMISEKSI

Jokaisen naisen olisi hyvä tietää, että alatiesynnytyksen ja keisarileikkauksen jälkeen on välttämätöntä harjoittaa lantionpohjan lihaksia. Synnytyksen lisäksi myös koko raskaus voi aiheuttaa häiriöitä lantionpohjan toimivuuteen, mikä voi johtaa vakaviin toiminnallisiin häiriöihin.

Johdonmukainen ilmapallon käyttö kuudennen viikon jälkeen synnytyksestä edistää lantionpohjan lihasten toiminnan palautumista ja estää virtsankarkailua. **Ohjeet lapsivuodeajan jälkeiseen harjoitteluun ja käyttöön löydät alta.**

Ominaisuudet

Ilmapallon ei tule aiheuttaa kipua tai epämukavuutta. Jos ilmapallon paine tuntuu ikävältä tai kipeältä, voit tyhjentää ilmapalloa pumpussa olevasta venttiilistä. Harjoituksen kannalta ilmapallossa tulisi olla kevyttä painetta, jotta pystyt tuntemaan ilmapallon sijainnin ja sen aiheuttaman vastuksen. Aktivoimisen ja lantionpohjan lihasten vapauttamisen seurauksena ilmapallo liikkuu emättimessä hieman (sisään- ja ulospäin). Liike kertoo lantionpohjan lihastesi työskentelystä ja sen tehokkuudesta.

Turvallisuusseloste

- **Naisten, jotka ovat synnyttäneet tai jotka kärsivät virtsankarkailusta tulisi konsultoida gynekologia, urologia tai fysioterapeuttia yksittäisten harjoitusten soveltuvuudesta.**
- Jos olet päättänyt käyttää **Aniballia** synnytyksen jälkeen, **voit aloittaa harjoittelun vasta kuudennen viikon lopussa ja kun kaikki synnytyksen aiheuttamat vauriot ovat parantuneet.**
- **Harjoitusten aikana älä koskaan pidätä hengitystäsi! (Paitsi ennen tahallista yskimistä painevastusharjoittelun aikana).**
- Voit tuntea väsymystä lantion lihaksissa. Se on täysin normaalia ja merkki siitä, että harjoittelet oikein. Jos lihaksesi väsyvät niin, että ne eivät aktivoidu, lopeta harjoittelu.
- **Älä koskaan salli täytetyn sisälläsi olevan ilmapallon liukua ulos harjoituksen aikana. Suosittelemme, että ennen kuin poistat ilmapallon sisältäsi pienennät**

sen venttiilin avulla minimikokoon. Rentouta lantionpohjan lihaksesi hengityksen tahdissa, tartu ilmapalloa muovisesta kaulaosasta ja vedä se hitaasti ulos emättimestä tai vedä sitä ulospäin, jotta se liukuu ulos itsestään.

Aniballin käyttöön liittyvät suositukset

- Jotta välineen käyttö olisi tehokasta ja saisit palkkion ponnisteluistasi, tulee sinun olla sitkeä ja harjoitella säännöllisesti. Säännöllinen harjoittelu (joka päivä 5–15 minuuttia) helpottaa vaivoja noin kolmessa kuukaudessa.
- Opettele hallitsemaan lantionpohjan lihaksiasi päivän aikana myös silloin kun et harjoittele ilmapallolla. Ennen aivastusta tai yskimistä kuvittele ilmapallo sisällesi ja että estät sitä liukumasta emättimestä ulos. Tämänkaltainen lihasten aktivointi auttaa sinua säätelemään virtsankarkailua kehoa rasittavissa tilanteissa. **Älä koskaan keskeytä virtsausta "vahvistaaksesi" lantionpohjaasi! Tällainen virheellinen toiminta lisää virtsatietulehduksen riskiä ja voi johtaa virtsaamisrefleksin häiriöihin, mikä taas edistää virtsankarkailua!**

Harjoitteluohjeet

Sinun tulisi harjoitella ainakin kerran päivässä 5–15 minuuttia. Harjoituksia tulee tehdä rauhallisesti, hitaasti ja niin tarkasti ohjeiden mukaan kuin mahdollista. Harjoita lantionpohjaasi aina tyhjällä rakolla.

1. Vartalon asento harjoitusten aikana

Aloita selinmakuulla, koukista polvia ja pidä jalkapohjasi maassa. Aseta jalkasi lantion leveydelle. Jos tunnet pääsi kallistuvan taaksepäin, voit asettaa tyynyn tai taitellun pyyhkeen pääsi alle jotta selkärankasi pysyy suorana. Selkäsi tulisi levätä suorana mukavassa asennossa matolla ilman mutkaa tai alaselän kaareutumista. Anna kätesi levätä rentoina vartalosi sivuilla tai aseta kätesi kevyesti alavatsalle.

2. Ilmapallon asettaminen sisään

Rentoudu ja rauhoitu ennen ilmapallon asettamista. Emättimesi saattaa olla kuiva ja herkkä ja siksi suosittelemme **soveltuvan liukuvoiteen käyttöä** (ks. **Aniballin käyttöön liittyvät varotoimenpiteet**). Sinun ei tarvitse täyttää ilmapalloa tai voit pumpata sitä 1–2 pumppauksen verran. Tartu ilmapalloa muovisesta kaulaosasta ja aseta se sisälle emättimeen. Jos olet työntänyt ilmapallon täytettynä sisälle ja tunnet epämukavuutta, voit pumppuun kiinnitetyn venttiilin avulla pienentää sitä itsellesi sopivaksi. Jos ilmapallo on sisälläsi, mutta et tunne sen aiheuttamaa kevyttä painetta, suosittelemme suurentamaan ilmapalloa kokoon jossa se ei aiheuta epämukavuutta mutta tunnet sen aiheuttaman paineen emättimen seinämää vasten. Kun olet saavuttanut optimaalisen tunteen ja tunnet pientä painetta ilman epämukavuutta tai kipua, voit aloittaa harjoituksen. Tee alla olevat harjoitteet omaa kehoasi kunnioittaen. **Jos olet väsynyt tai sinulla on päänsärkyä, pidä taukoa harjoittelusta tai lopeta siltä päivältä. Sinun ei tule tuntea kipua minkään harjoituksen aikana.**

3. Hengitysharjoitus

Tässä harjoituksessa opit aktivoimaan ja vapauttamaan lantionpohjan lihakset hengityksesi tahtiin. Ensin rauhoita hengityksesi ja tarkkaile sisään- ja uloshengityksiä.
Sisäänhengittäessä kuvittele hengityksesi virtaavan rintakehästäsi alas vatsaasi ja alavatsaasi. Kuvittele kuinka sisään hengitetty ilma tavoittaa lantionpohjan lihaksesi aina sisälläsi olevaan ilmapalloon asti. Jos kätesi ovat vatsallasi tai nivusillasi, voit tuntea alueella sisäisen voiman joka pyrkii lempeästi työntämään ilmapallon ulos. Sisäänhengittäessä opeta lantionpohjan lihaksesi tietoisesti rentoutumaan, jotta tunnet ilmapallon liikkuvan kevyen paineen alla ulospäin. Harjoitusta tehdessäsi sinun ei tule kuitenkaan rentouttaa lihaksia kokonaan, jotta ilmapallo pysyy sisälläsi eikä pullahda ulos (tavoitteena on tietoinen ja hallittu vapautus).
Uloshengittäessä opettele ottamaan ote ilmapallosta ja siirtämään sitä syvemmälle emättimeen (lantionpohjan lihasten tietoinen aktivointi). Samaan aikaan edellisen sisäänhengityksen aiheuttama vatsan sisäinen tilavuus voi taas supistua. On erittäin hyödyllistä kuvitella ilmapallo nimenomaan emättimen seinämien puristuksessa, eikä ulkoisen virtsaputken tai peräsuolen sulkijalihasten. Yritä olla jännittämättä pakaralihaksia tai vetää vatsaa sisään yrittäessäsi tarttua ilmapalloon.
Uloshengittäessä anna vatsasi olla rentona jännittämättä sitä (opettele käyttämään vain lantionpohjan lihaksiasi).

Hengitä jälleen sisään ja rentouta lihaksesi ja vapauta ilmapallo kuten edellisessä harjoituksessa. Vaihtele sisäänhengityksen (irrota ote ja lempeästi työnnä ilmapalloa alaspäin) ja uloshengityksen (tartu aktiivisesti ilmapalloon ja liikuta sitä ylöspäin) välillä oman hengitysrytmisi mukaan. Harjoituksen kesto riippuu keskittymisestäsi ja siitä, kuinka nopeasti lihaksesi väsyvät. Pyri aluksi toistamaan jokainen sisään-uloshengityssykli ainakin viisi kertaa. Vähitellen voit siirtyä harjoittelussasi jopa kymmeneen toistoon.

4. Tarttumisajan pidentäminen

Tämän harjoituksen aikana kasvatat lantionpohjan lihastesi voimaa sekä kestävyyttä. Suorita tämä harjoitus muuten samalla tavalla kuin edellinenkin (ts. **Hengitysharjoitus**), mutta aktivointivaiheessa (ilmapalloon tarttuminen) pyri tietoisesti pitämään ilmapallosta kiinni kauemmin, vähintään 10 sekuntia (voit laskea kymmeneen). Pitäessäsi ilmapallosta kiinni yritä joko tehdä pitkiä ja jatkuvia uloshengityksiä tai hengittää sisään ja ulos (mutta, jos mahdollista, päästämättä irti pallosta). Toista jatkuvan aktivoinnin sykli 5–10 kertaa.

5. Vastustus lisääntynyttä painetta vastaan

Tämän harjoituksen tarkoituksena on hallita tilanteita, joissa liiallinen paine vatsassa voi johtaa tahattomaan lantionpohjan vapauttamiseen tai virtsankarkailuun.
Mene samaan asentoon selällesi kuin edellisessä harjoituksessa. Hengittäessäsi sisään ohjaa hengityksesi alavatsaan ja nivusiin laajentaaksesi aluetta. Koeta seuraavaksi puristaa ilmapalloa sisäänhengityksellä. Hengitä ulos ja koeta olla pienentämättä alueen kokoa ja pidä ilmapallo lantionpohjan lihasten puristuksessa. Toista 5–10 kertaa.

Jatka uloshengittämistä ja yritä yskiä samaan aikaan. Kuitenkin niin, että ilmapallo ei luisu alaspäin tai kokonaan emättimestä ulos. Toista 3–5 kertaa.

6. Rentoutuminen

Valmistaudu harjoituksen suosituimpaan ja rauhallisimpaan osioon, jonka tarkoituksena on rentouttaa ja löysyttää lantion alueen lihaksiasi edellisten harjoitusten jäljiltä. Voit aloittaa tyhjentämällä ilmapallon ja poistaa sen varovaisesti emättimestä (ks. ***Ilmapallon poistaminen****). Vaihtoehtoisesti voit myös jättää ilmapallon sisääsi. Tämä ei ole väärin. Jos ilmapallo on sisälläsi, lantion lihasten rentoutuminen tuntuu intensiivisemmältä; älä kuitenkaan harjoituksen aikana anna täytetyn ilmapallon luiskahtaa kokonaan ulos emättimestä.* ***Ilmapallon tulee olla tyhjennetty poistaessasi sitä tai antaessasi sen luiskahtaa ulos vapaasti!***
Pysy selinmakuulla, vedä käsilläsi polvia kohti rintakehää niin, että jalkasi eivät kosketa lattiaa ja ota “kiertynyt pallo”-asento. Anna pääsi levätä ohuella tyynyllä tai taitellun pyyhkeen päällä. Aloita keskittymällä sisäänhengitykseen ja kuvittele lantionpohjan koko alueen laajenevan ja levittäytyvän joka suuntaan, kuin kukka täydessä kukassa. Hengittäessäsi ulos lopeta ilmapallon puristaminen ja pelkästään rentoudu. Toista sisäänhengitys ja anna lantionpohjan jälleen aueta kuin kukka ilman merkkejä puristamisesta. Jätä paljon aikaa rentoutumisharjoituksellesi antaaksesi lihaksillesi tarpeeksi aikaa rentoutua. Toista sisään- ja uloshengitys-sykli kaikkiaan 15–30 kertaa.

7. Ilmapallon poistaminen

Suosittelemme, että tyhjennät venttiiliä apuna käyttäen ilmapallon kokonaan ennen poistoa emättimestä. Hengitä sisään ja rentouta lantionpohjan lihakset, tartu sitten ilmapallon muovisesta kaulaosasta ja vedä se hitaasti ulos emättimestä. Vaihtoehtoisesti voit vetää sitä ulospäin kunnes se luiskahtaa ulos itsestään. Pese ilmapallo käytön jälkeen, katso **Aniballin käyttöön liittyvät varotoimenpiteet.**

Lisätietoa löydät osoitteesta: **www.myaniball.com**

Säilyvyysaika: merkitty välineeseen ja pakkaukseen.

Ennen hävittämistä puhdista ja desinfioi käyttöohjeiden mukaisesti!

Tarkistettu: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, Tšekin tasavalta

ID No: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com

- Varoitus
- Katso käyttöohjeet
- Valmistaja
- LOT Eränumero
- Yhden potilaan käyttöön – monikäyttöinen
- Käytä päivämäärään mennessä
- Pidä kuivana
- Pidä poissa auringonvalosta
- MD Lääkinnällinen laite
- UDI Yksilöllinen laitetunniste

SE

Bruksanvisning för den medicintekniska produkten Aniball

♡ 1. AVSETT ÄNDAMÅL FÖR Aniball

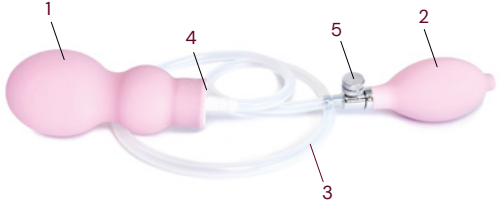
Den medicintekniska produkten **Aniball** används till förberedelse inför förlossningen, för att förhindra perineala skador och ansträngningsinkontinens.

Egenskaper

Aniball är en medicinteknisk produkt (härefter kallas den också ”ballong”) som används för att öva medveten avslappning och aktivering (kontraktion) av musklerna i bäckenbotten hos vuxna kvinnor. Ballongen hjälper dig att hitta bäckenbotten och du lär dig hur du arbetar effektivt med bäckenbotten tillsammans med andning. Aniball är en godkänd medicinteknisk produkt som effektivt bidrar till att öva medveten avslappning av bäckenbotten tillsammans med andning utan forcerad krystning. Med den här produkten kan du prova lämplig förlossningsställning och krystning vilket positivt stimulerar musklerna i slidan och förbättrar elasticiteten i mellangården under förberedelsen inför förlossningen. Detta gör utdrivningsfasen lättare vilket bidrar till att förhindra att mellangården brister eller måste klippas. Användning av produkten efter barnsängstiden bidrar till att stärka bäckenbottenmusklerna, vilket leder till minskad risk för inkontinens i den senare perioden efter förlossningen.

Aniball består av:

1. En uppblåsbar ballong
2. En mekanisk pump
3. Ett rör
4. En anslutningsadapter
5. En tvåvägsventil



Läs dessa instruktioner noggrant!

♡ 2. KONTRAINDIKATIONER FÖR ANVÄNDNING AV Aniball

Användningen av Aniball begränsas av kvinnans hälsa. Rådfråga en läkare, sjukgymnast eller barnmorska för att bedöma lämpligheten i att träna med Aniball och överväg kontraindikationerna:

Använd inte Aniball i följande fall:

- Högriskgraviditet
- Vid vaginala inflammationer (infektiösa eller icke-infektiösa)
- Vid vaginala blödningar
- Vid förekomst av kondylom och annan infektiös patologi slidan eller slidöppningen
- Vid skador i slidan
- Vid urinblåseinflammation
- Vid livmoderframfall
- Vid genital herpes
- Vid förstadium till cancer och tumörpatologier i livmoderhalsen, slidan eller yttre könsorgan
- Under barnsängstiden och inom de första sex veckorna efter gynekologiska ingrepp och operationer (inklusive vaginal laserbehandling)

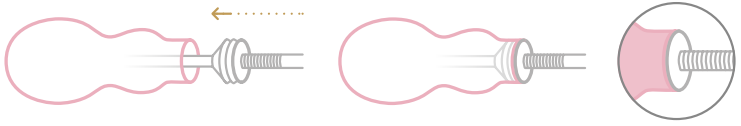
I följande fall måste du rådfråga läkare och vara extra försiktig:

- Vid närvaro av varikösa vener i slidan och i yttre könsorgan
- Vid lågt liggande moderkaka
- Vid minskad känslighet i slidan eller yttre könsorgan (neurologisk sjukdom, smärt stillande behandling, alkohol- och narkotikamissbruk)
- Efter behandlad inflammation i slidan (vaginal skörhet kvarstår)
- Efter vaginalkirurgi (ärren kan påverka slidans elasticitet negativt)
- Vid lichen sclerosa i de yttre könsorganen (kronisk hudsjukdom)
- Vid cancer i bäckenområdet

Alla allvarliga olyckor som har inträffat i samband med denna produkt ska rapporteras till tillverkaren och kompetent myndighet i de medlemsstater där användaren är etablerad.

♡ 3. SÄKERHETSFÖRESKRIFTER FÖR ANVÄNDNING AV Aniball

- Innan första användning och efter varje efterföljande användning ska silikonballongen tvättas noggrant med en oljefri, pH-neutral tvål och varmt vatten med en temperatur på åtminstone 40°C under 1 till 2 minuter och skölj under rinnande vatten. Efteråt rekommenderas det att desinficera ballongen med en produkt som är lämplig produkt för silikon. Desinficera enligt tillverkarens instruktioner. Eller koka ballongen i kokande vatten i minst 5 minuter. Låt den sedan torka på en ren, slät yta. Sedan kan du placera ballongen på plastadaptern. Ballongen sitter ganska hårt i adaptern men den kan kopplas ur och in när som helst.



- Efter varje användning måste ballongen tvättas noggrant med en pH-neutral oljefri tvål och sköljas av under varmt rinnande vatten, desinficeras med en lämplig produkt och förvaras i den medföljande påsen.
- Om ballongen inte används under 5 dagar eller längre ska den tvättas och desinficeras eller kokas igen innan nästa användning.
- Se vår hemsida om du är osäker på vilken två eller desinfektionsmedel du ska välja: **www.myaniball.com**
- Innan du för in ballongen i slidan måste du kontrollera att ballongen är hel och att den fungerar korrekt genom att blåsa upp den med pumpen med 20 pumpningar. **Kontrollera detta före varje användning! Använd aldrig produkten i händelse att det finns tecken på skador eller nedbrutet material! Om ballongen skadas finns det reservdelar att köpa.**
- För bekväm och säker införing rekommenderar vi att du smörjer ballongens yta med ett glidmedel. Använd endast vattenbaserade glidmedel avsedda för "invärtes bruk" (kontakt med slemhinnor). Använd **inte produkter eller kondomer som innehåller olja.** Icke-vattenbaserade smörjmedel kan skada silikonet och orsaka att ballongen spricker. Kom ihåg att sådana skador inte anses vara en defekt i produkter och de täcks inte av garantin.

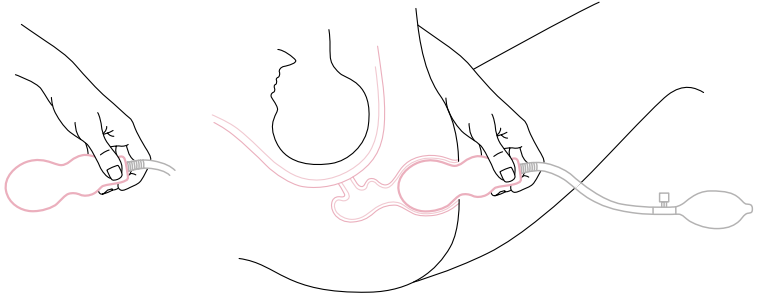
- Om du masserar bäckenbotten innan du tränar dina bäckenbottenmuskler med Aniball måste du använda ett lämpligt vattenbaserat glidmedel istället för massageolja.
- Vi rekommenderar att använda Aniball **från slutet av den 36:e graviditetsveckan** fram till förlossningen.
- **Sluta med övningarna om det gör ont och försök inte att medvetet framkalla smärta när du övar. Smärta är inte tecken på korrekt träning. Du ska känna ett behagligt drag när muskeln sträcks ut eller spänns.**
- **Det är inte nödvändigt att till varje pris öka ballongens storlek under förberedelse inför förlossningen med Aniball.** Kliniska data visar att det räcker att använda en ballongomkrets på **25 cm (ca.10 pumpningar)** för att förhindra förlossningsskador. **För att undvika skador rekommenderar vi att du inte överskrider denna omkrets!**
- **Ballongen ska aldrig glida ur slidan för snabbt och därför ska du hålla den i plasthalsen. Om den glider ut för snabbt betyder det att du inte har tillräcklig kontroll och det kan leda till skador.**
- **Om du känner ett skarpt eller oproportionerligt tryck och spänning i den nedre magregionen ska du ta en paus eller sluta med övningen.**
- Ett vanligt misstag under träningen är att **dra in naveln** i magen eller **att dra sätesmusklerna** mot dig. Detta är olämpligt eftersom det förhindrar verkligt djup aktivering av bäckenbottenmusklerna.
- Förhindra att pumpen kommer i kontakt med vatten när du tvättar ballongen eftersom det kan leda till att pumpen inte fungerar som den ska.
- Låt alltid ballongen torka ordentligt efter varje tvätt.
- Förvara enheten separat i originalpåsen på ett torr plats där den inte utsätts för strålningsvärme eller solljus.
- Produkten får inte komma i kontakt med skarpa föremål.
- Får inte användas i vatten.
- Förvara produkten utom räckhåll för barn.
- **Av säkerhetsskäl och hygieniska skäl ska apparaten endast användas ev en person!**

Om du har frågor, problem eller förslag ska du inte tveka att kontakta oss på **hello@myaniball.com**. Vi är alltid redo att hjälpa dig.

♡ 4. FÖRBEREDELSE INFÖR FÖRLOSSNINGEN MED Aniball

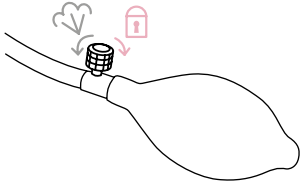
Innan du börjar träna

Aniball är lämplig att använda från **slutet av vecka 36** i graviditeten. Träna 15 till 30 minuter dagligen. Tiden och frekvensen för träningen är bara indikativ och tiden som krävs för att kunna slappna av ordentligt är individuell för varje kvinna. I början på träningen ska du inta den ställning som passar dig bäst, till exempel liggandes ner på rygg med lätt upphöjda knän, knästående, liggandes på sidan, stående eller sittandes på huk.



Föra in ballongen

Välj position och ägna ett par minuter åt att bli lugn och avslappnad. Under träningen ska du påminna dig om att förbli avslappnad och undvika muskelspänningar eller muskelspasmer i nacke, armar, händer eller rumpa. Möjligheten att förbli lugn och avslappnad (inte bara under träningen utan också under förlossningen) kommer att ha en betydande positiv inverkan på din förlossningsupplevelse.



Vrid det lilla hjulet en liten bit med två fingrar. Sluta att vrida så snart du känner motstånd. Dra inte åt. Ventilen är mycket känslig och fungerar som en tätning.

Silikonballongen kan blåsas upp med ytterligare 1 till 2 pumpningar för ge lite extra motstånd. Du kan också föra in ballongen utan att den är uppblåst. För att föra in ballongen på ett säkert sätt rekommenderas det att fukta ytan med ett glidmedel. Använd endast vattenbaserade glidmedel avsedda för ”invärtes bruk” (se **Säkerhetsföreskrifter för användning**). Ta nu tag i ballongen bakom plasthalsen och för försiktigt in den större rundade delen i slidan.

Om ballongen inte orsakar smärta eller obehag efter att du har först in den kan du börja blåsa upp den. En pump med en ventil i änden medföljer för att blåsa upp ballongen. Under uppblåsningen ökar ballongvolymen och trycket inuti slidan ökar därefter. Detta tryck orsakas av ballongens uppblåsning mot slidväggen vilket sträcker ut de kringliggande musklerna. Du kommer att känna ett liknande tryck under förlossningen.

Hur mycket du ska blåsa upp ballongen är individuellt och beror på din kropp. Första gången du använder Aniball ska du blåsa upp den med **max fem pumpningar**, inklusive de pumpningar du gjorde innan du förde in ballongen. Efterhand när du känner dig mer bekväm med Aniball kan du öka antalet pumpningar, men kom ihåg att alltid vara försiktigt och sluta **alltid om du känner smärta. Om ballongen känns för stor eller obehaglig kan du använda ventilen för att släppa ut luft och minska ballongens storlek.**

Träningsinstruktioner

Stanna kvar i den position du valt för träningen.

1. Medveten kontroll av ballongens rörelser

Du kommer lära dig hur du ska kontrollera ballongens rörelser inuti slidan. Du kan sedan förflytta ballongen inuti slidan, antingen utåt eller inåt, beroende på aktiviteten i bäckenbottenmusklerna. Om musklerna i bäckenbotten aktivt spänns sitter ballongen djupare, men om du klarar att medvetet slappna av musklerna kan ballongen komma närmare slidmynningen. Genom att öva kontrollerade rörelser ut från slidan förbereder du dig inför förlossningen.

Du kan nu pröva dessa medvetna rörelser. Prova att trycka ut ballongen med bäckenbottenmusklerna och känna bollens rörelse (som nu ska ligga djupare inne i slidan) medan du andas. Andas sedan in och slappna av i musklerna (känn hur ballongen rör sig ut ur slidan). Det viktigaste är att få kontroll över dessa rörelser och att inse att det endast är bäckenbottenmusklerna som kan få bollen (och även bebisen) att röra sig neråt i förlossningskanalen. Syftet med denna träning är inte driva ut ballongen helt ur slidan ännu. Upprepa hela träningsomgången genom att dra ballongen in och ut tio gånger.

2. Driva ut ballongen

Slappna av igen och fortsätt gradvis med att driva ut ballongen.
Använd dig av vad du har lärt dig från de tidigare övningarna. Slappna av i bäckenbottenmusklerna medan du andas in och känn att ballongen glider ut ur kroppen **utan att du behöver trycka på. Syftet med övningen är att driva ut ballongen endast genom din andning (inandning) och medveten avslappning i bäckenbottenmusklerna.**
När du andas ut ska du prova att hålla ballongen i samma position som i inandningsfasen utan att dra den djupare in i slidan. Frigör bäckenbotten genom en andra inandning och flytta ballongen ett steg lägre. Nu driver du medvetet ut ballongen ända tills mellangården sträcks ut lite grann och ballongen kommer ut ur slidan. **Ballongen ska inte glida ut ur slidan för snabbt. Håll därför fast den i plasthalsen** (precis som vid insättningen). Om ballongen glider ut för snabbt betyder det att du inte har kontroll och det kan leda till skador. Din bebis kommer också att hållas kvar under förlossningen, så träna på att hålla fast Aniball.
Trycket som du medvetet skapar vid utdrivningen **ska endast komma från bäckenbottenområdet**. Du ska inte spänna nacke, axlar och händer eller dra samman magen eller rumpan eftersom det betyder att bäckenbotten används på fel sätt vid utdrivningen. **Försök inte att få ut ballongen med våld eller genom att uthärda smärta.** Särskilt de första dagarna kan du helt enkelt tömma ballongen och dra ut den försiktigt. Var tålmodig och försök gradvis att flytta ballongen utåt med hjälp av andningen och genom att prova olika positioner som fungerar bäst för dig.

3. Förstora ballongen

Du började träna efter slutet på den 36:e graviditetsveckan och du närmar dig nu förlossningsdagen för varje dag som går. Därför rekommenderas det att du gradvis vänjer dig vid att driva ut en större omkrets på ballongen.

Men du måste vara försiktig! Det är inte bra att öka storleken på ballongen om det orsakar dig smärta eller stort obehag. Kliniska data visar att det räcker att använda en ballongomkrets på **25 cm (ca. 10 pumpningar)** för att förhindra förlossningsskador. **Vi rekommenderar att du inte överskrider detta för att undvika skador!!** Om du oroar dig över att ballongen är för stor eller om du inte känner dig bekväm med detta utan känner dig mer bekväm med den nuvarande mindre storleken är det hel ok, och du behöver inte tvinga dig själv att öka ballongstorleken. Det viktigaste är **att medvetet kunna kontrollera rörelsen av ballogen inuti slidan och att lära känna förlossningskanalen inför den kommande förlossningen.** Detsamma gäller om utdrivningen av en större ballong orsakar stor smärta och om du upplever minsta möjlighet för skador på omgivande vävnader. I detta fall finns det ingen anledning att tvinga dig själv att öka ballongstorleken.

Följ regeln att alltid träna med en sådan storlek som är tolerabel och relativt bekväm både för din kropp och sinne. Ta aldrig i mer än du kan hantera och utsätt inte kroppen för smärta eller skada. **Jämför inte dig själv med andra mammor** i samma stadium i graviditeten. Vi är alla unika och det är viktigt att lyssna till och respektera kroppens begränsningar. Kom ihåg att hormonerna som frigörs i kroppen under en förlossning kommer att ha stor påverkan på kroppens respons – så om du inte klarar att öva med en större ballongstorlek under graviditeten betyder det inte att du kommer att få kämpa med förlossningen. Du kan använda måttbandet för att mäta storleken på ballongen. Men kom ihåg att det inte är siffror som är målet! **Målet är att vara en frisk, lugn och beredd mamma som kan kontrollera bäckenbotten för att göra det enklare för bebisen att komma ut med minimala skador på din egen kropp.**

♡ 5. ANVÄNDNING AV ANIBALL FÖR TRÄNING EFTER DEN SJÄTTE VECKAN EFTER FÖRLOSSNINGEN FÖR ATT STÄRKA BÄCKENBOTTEN OCH FÖREBYGGA INKONTINENS

Kom ihåg att det nödvändigt att fortsätta att träna bäckenbotten efter vaginal förlossning och efter kejsarsnitt. Både förlossningen och hela graviditetsperioden kan störa integriteten i bäckenbotten vilket leder till svåra problem med funktionen i bäckenbotten. Konsekvent användning av ballongen efter barnsängstiden bidrar positivt till att återställa korrekt funktion i bäckenbottenmusklerna och förhindrar inkontinens. Nedan finner användarinstruktioner och tillvägagångssätt för övningarna efter barnsängstiden.

Egenskaper

När ballongen förs in får den inte orsaka smärta eller annat obehag. Om du tycker att ballongens tryck känns obehagligt eller orsakar smärta kan du när som helst minska storleken genom att släppa ut luft via luftventilen på pumpkroppen. Emellertid, är ett lätt ballongtryck önskvärt för att känna av dess position och motstånd under träningen. När du spänner och slappnar av bäckenbottenmusklerna kan du röra ballongen lite grann inuti slidan (inåt i slidan och utåt), och detta ger dig mycket viktig återkoppling om hur bäckenbottenmusklerna arbetar.

Säkerhetsinformation

- **Kvinnor som har fött barn och lider av inkontinens ska rådfråga sin gynekolog, urolog eller sjukgymnast beträffande den individuella lämpligheten för övningen.**
- Om du har bestämt dig för att använda **Aniball** efter förlossningen måste du komma ihåg att du kan börja **träna tidigast efter barnsängstiden och efter att alla skador har läkt**.
- **Håll aldrig andan under träningen! (Förutom innan den avsiktliga hostningen när du övar tryckmotstånd)**.
- Ibland kommer du känna dig trött i bäckenbottenmusklerna. Det är helt ok och det visar att du övar på rätt sätt. Om du blir så trött att du inte kan spänna musklerna ska du sluta att träna.
- **Driv aldrig ut en införd uppblåst ballong direkt ur slidan under en övning.**

Vi rekommenderar alltid att du släpper ut luften med ventilen så att ballongen når sin minimala storlek innan du tar ut ballongen. Slappna av i bäckenbottenmusklerna samtidigt som du andas och ta tag i ballongen i plasthalsen och dra långsamt ut den ur slidan, eller skjut den utåt så att den glider ut av sig själv.

Rekommendationer för att använda Aniball

- Du måste träna regelbundet och med uthållighet för att använda denna enhet på effektivt sätt och skörda frukterna av dina ansträngningar. Regelbunden träning (varje dag i 5 till 15 minuter) lindrar svårigheterna inom ca. tre månader.
- Lär dig att kontrollera bäckenbottenmusklerna under dagen även när du inte tränar med ballongen. Innan du hostar eller nyser kan du föreställa dig att du klämmer till om ballongen för att förhindra att den glider ut ur slidan. Denna aktivering kommer hjälpa dig att reglera urinläckage vid ansträngda situationer. **"Stärk" aldrig bäckenbotten genom att avbryta urineringen! Detta är ett felaktigt tillvägagångssätt som ökar risken för urinvägsinfektioner och kan leda till störningar i miktionsreflexen vilket bidrar till inkontinens!**

Träningsinstruktioner

Du ska träna minst en gång per dag i 5 till 15 minuter. All träning ska genomföras lugnt, långsamt och i största möjliga mån enligt dessa instruktioner. Träna bäckenbotten med tom blåsa.

1. Kroppsställning under träningen

Börja med att ligga ner på rygg, böj knäna och sätt ner fötterna på golvet. Placera dina fötter en höftbredd isär. Om du känner att huvudet lutar bakåt kan du placera en kudde eller en hopvikt handduk under huvudet så att halskotan är rak utan att böjas bakåt. Ryggen ska stödjas bekvämt på mattan utan att ländryggen är böjd eller krökt. Håll händerna löst utmed sidorna eller placera dem bekvämt på den nedre delen av buken.

2. Föra in ballongen

Innan ballongen förs in ska du slappna av och stressa inte. Slidan kan vara torr och känslig och därför rekommenderar vi att du **använder ett lämpligt glidmedel**

(se **Säkerhetsföreskrifter för användning**). Du kan lämna ballongen ouppblåst eller lätt uppblåst med 1 till 2 pumpningar. Ta sedan tag i ballongen bakom plasthalsen och för försiktigt in den i slidan. Om du har fört in ballongen uppblåst och känner ett obehagligt tryck inne i slidan kan du minska storleken med ventilen som sitter i slutet på pumpen för att få en storlek som är mer bekväm med. Om du har fört in ballongen men inte känner ett lätt motstånd, rekommenderar vi att du blåser upp den till en storlek du känner dig bekväm med men där du också känner ett lätt motstånd mot slidväggarna. Du kan börja träna efter att du känner ett lätt motstånd från ballongen och samtidigt har uppnått en optimal känsla utan ett obehagligt tryck eller smärta. Genomför övningarna nedan med respekt för din kropp. **Om du är trött eller har huvudvärk kan du när som helst ta en paus under träningen eller avsluta träningen för dagen. Du får inte känna smärta under någon av dessa övningar.**

3. Andningsövning

I denna övning lär du dig att aktivera och slappna av bäckenbottenmusklerna i koordination med din andning. Sakta först ner andningen och var medveten om dina enskilda in- och utandningar.
Medan du andas in ska du föreställa dig att luften flyter genom bröstkorgen ner till buken och den nedre delen av buken. Föreställ dig att luften du andas in når bäckenbottenmusklerna hela vägen till platsen för den införda ballongen. Om dina handflator är placerade på buken eller ljumskarna kan du känna den växande inre volymen i detta område som varsamt kommer att stöta ut ballongen.
När du andas in ska du träna bäckenbottenmusklerna att medvetet slappna av för att kunna känna hur ballongen förflyttas under det lätta trycket i utåtgående riktning. Men du ska inte slappna av musklerna för mycket för att undvika att driva ut ballongen helt från slidan (målet är en medveten och kontrollerad utdrivning). Vid varje andetag ska du lära dig att ta ett stadigt tag om ballongen och förflytta den uppåt och längre in i slidan (medveten aktivering av bäckenbottenmusklerna). Samtidigt kan den inre volymen i buken som skapades av föregående inandning krympa igen. Det är mycket praktiskt att föreställa sig ballongen tryckt mot slidväggarna och inte mot det yttre urinröret eller ändtarmens ringmuskel. Försök att inte knipa ihop rumpmusklerna är du försöker krama om ballongen och dra inte heller in naveln i magen. **När du andas ut ska du låta bukområdet vara avslappnat utan att knipa ihop det** (lär dig att använda bäckenbottenmusklerna).
Andas in igen med medveten avslappning av musklerna och frigör ballongen på liknande sätt som i föregående övning. Du ska växla mellan inandning och utandning (släpp taget och tryck ballongen neråt varsamt) enligt din egen naturliga andningsrytm (knip om ballongen aktivt med en lätt uppåtgående rörelse). Varaktigheten för denna övning beror på din koncentrationsförmåga och trötthetsgraden i dina muskler. Inledningsvis ska du försöka repetera varje in- och utandningscykel åtminstone fem gånger och du kan öva detta med upp till tio repetitioner.

4. Förläng kniptiden

Under denna övning kommer du att öka styrkan och uthålligheten i dina bäckenbottenmuskler..
Utför övningen på samma sätt som föregående övning (se **Andningsövning**) men med en skillnad i stadiet för aktivering (greppet om ballongen), där du hela tiden förlänger greppet om ballongen för att hålla den i åtminstone tio sekunder (du kan räkna till tio). Medan du håller ballongen ska du försöka att antingen göra långa och ihållande utandningar eller att andas in och ut igen (men försök om möjligt att göra detta utan att tappa greppet om ballongen). Upprepa hela cykeln med ihållande aktivering 5 till 10 gånger.

5. Motstånd mot ökat tryck

Målet med denna övning är att hantera situationer med allt för stort buktryck vilket kan leda till oönskad frigöring av bäckenbotten eller urinläckage.
Inta positionen på rygg som i de föregående övningarna. När du andas in ska du leda andningen till bukens nederdel och ljumskarna för att öka volymen i detta område. Prova nu att knipa om ballongen när du andas in. Andas ut och försök att inte förlora volymen du har uppnått och behåll medvetet greppet om ballongen med dina bäckenmuskler. Repetera 5 till 10 gånger.

Fortsätt att andas ut och försök att hosta samtidigt, utan att låta ballongen glida ner eller hela vägen ut ur slidan. Repetera 3 till 5 gånger.

6. Avslappning

*Gör dig redo för den mest populära och lugnande delen av din övning som ska slappna av och frigöra dina bäckenbottenmuskler efter den föregående ansträngningen. Du kan släppa ut luften ur ballongen och försiktigt ta ut den ur slidan (se **Ta ut ballongen**). Alternativt kan du låta ballongen vara kvar i slidan, det är inte fel att göra så. Med ballongen fortfarande införd kommer du att känna hur dina bäckenbottenmuskler slappnar av mer intensivt, men låt inte den införda ballongen glida ut hela vägen ut ur slidan under övningen. **Du ska ta ur ballongen eller låta den glida ut av sig själv men alltid utan att den är uppblåst!***

Ligg kvar på rygg och dra upp dina knän till bröstkorgen med händerna så att fötterna inte längre vidrör golvet och inta positionen av en "hoprullad boll". Låt huvudet vila på en tunn kudde eller en hopvikt handduk. Fokusera nu på inandningen och föreställ dig hur hela bäckenbottenområdet expanderar och sträcker ut sig i alla riktningar likt en blomma som slår ut. Medan du andas ut ska du sluta att knipa om ballongen och bara koppla av. Upprepa inandningen och låt bäckenbotten än en gång öppnas upp som en blomma utan några tecken på knipning eller tvingad tryckning. Avsätt mycket tid till avslappningsövningen så att dina muskler får tillräckligt tid att slappna av. Upprepa av denna anledning hela ut- och inandningscykeln 15 till 30 gånger.

7. Ta ut ballongen

Innan du tar ut ballongen från slidan rekommenderar vi att du släpper ut all luft med ventilen tills ballongen uppnår minimal storlek. Andas in och slappna av i bäckenbottenmusklerna och ta sedan tag i ballongens plasthals och dra den långsamt ut ur slidan. Alternativt kan du låta den glida utåt så att den glider ut av sig själv. Fortsätt med att tvätta ballongen, se **Säkerhetsföreskrifter för användning.**

Du hittar mer information på: **www.myaniball.com**

Hållbarhet: anges på den medicintekniska enhetens etikett och förpackning.

Innan ballongen läggs undan ska den rengöras och desinficeras i enlighet med bruksanvisningen!

Reviderat den: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, Tjeckien

Org. nr. 01999541

E-post: hello@myaniball.com

Var försiktig	Hållbarhetsperiod
Läs bruksanvisningen innan du använder ballongen	Förvara torrt
Tillverkare	Förvara undan från solljus
LOT Partinummer	MD Medicinteknisk enhet
För en patient och flera användningar	UDI Unik produktidentifiering

DK

Brugsanvisning for det medicinske hjælpemiddel Aniball

1. ERKLÆRET FORMÅL MED Aniball

Det medicinske hjælpemiddel **Aniball** er beregnet til fødselsforberedelse, forebyg-gelse af skader på mellemkødet og stressinkontinens.

Egenskaber

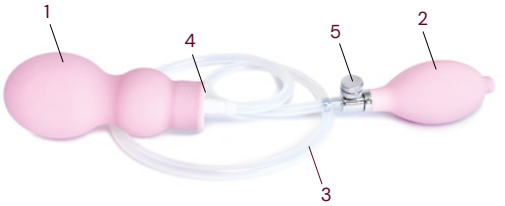
Aniball er et medicinsk hjælpemiddel (herefter også omtalt som "ballon") til at træne bevidst afslapning og aktivering (sammentrækning) af bækkenbunds-musklerne hos en voksen kvinde. Ballonen vil hjælpe hende med at opdage bækkenbunden og med at finde ud af, hvordan man arbejder effektivt med den i forbindelse med vejrtrækning.

Aniball er et gennemprøvet medicinsk hjælpemiddel, der på effektiv vis hjælper med at træne den bevidste afspænding af bækkenbunden i forbindelse med vejrtrækning, uden forceret pressen. Det lader dig afprøve den passende føde-stilling, stimulerer skedemusklerne positivt og forbedrer mellemkødets elasticitet under fødselsforberedelse.

Resultatet er, at det bliver nemmere at presse babyen ud, hvilket hjælper med at forhindre, at mellemkødet sprækker eller skal klippes. Brug af hjælpemidlet efter den sjette uge efter fødslen bidrager til at styrke bækkenbundsmusklerne, hvilket fører til en reduktion af inkontinens i den senere periode efter fødslen.

Aniball består af:

1. **Oppustelig ballon**
2. **Mekanisk pumpe**
3. **Slange**
4. **Forbindelsesadapter**
5. **Tovejsventil**



Læs venligst de følgende instruktioner omhyggeligt!

♡ 2. KONTRAINDIKATIONER FOR BRUG AF Aniball

Brug af Aniball ballonen bør afhænge af kvindens helbred. Spørg en læge, fysioterapeut eller jordemor til råds for at vurdere, om øvelserne er egnede og for at overveje kontraindikationer:

Brug ikke Aniball i følgende tilfælde:

- højrisikograviditet
- enhver form for betændelse i skeden (smitsom eller ikke-smitsom)
- enhver form for blødning i skeden
- tilstedeværelse af kondylomer eller anden smitsom patologi i skeden eller i området ved skedeindgangen
- skader i skeden
- enhver form for blærebetændelse
- nedsunken livmoder
- herpes på kønsdelene (herpes genitalis)
- ved forstadier til kræft og tumorpatologier i livmoderhalsen, skeden eller de ydre kønsorganer
- i efterfødselsperioden og inden for de første seks uger efter gynækologiske behandlinger og operationer (inklusiv laserbehandling af kønsdelene)

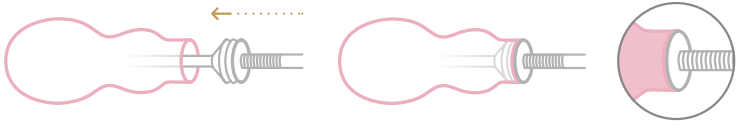
I følgende tilfælde bør du være ekstra forsigtig og spørge din læge til råds:

- tilstedeværelse af åreknuder i skeden og på de ydre kønsorganer
- lavtliggende moderkage
- reduceret følsomhed i skeden eller de ydre kønsorganer (neurologisk sygdom, brug af smertestillende midler, alkohol og stofmisbrug)
- efter behandling af betændelse i skeden (sårbarhed i skeden varer ved)
- efter operationer i skeden (ardannelse kan have en negativ virkning på skedens elasticitet)
- Lichen sclerosus på de ydre kønsorganer (kronisk hudsygdom)
- kræft i bækkenområdet

Enhver alvorlig hændelse, der er opstået i forbindelse med hjælpemidlet, skal rapporteres til producenten og til den kompetente myndighed i den medlemsstat, hvor brugeren er etableret.

♡ 3. SIKKERHEDSANVISNINGER FOR BRUG AF Aniball

- Før den første og efter hver efterfølgende brug bør silikoneballonen vaskes grundigt med en oliefri og pH-neutral sæbe og varmt vand – mindst 40°C / 104°F – i 1—2 minutter og skylles under rindende vand. Herefter tilrådes det at desinficere ballonen med et produkt, der er egnet til silikone. Udfør desinfektionen i henhold til producentens instruktioner. Eller kog ballonen i kogende vand i mindst 5 minutter. Lad den tørre på en ren og glat overflade bagefter. Så kan du placere ballonen på plastadapteren. Ballonen sidder forholdsvis stramt på adapteren, men den kan tages af og sættes fast igen når som helst.



- Efter hver brug bør ballonen vaskes grundigt med en pH-neutral og oliefri sæbe, skylles under varmt rindende vand, desinficeres med et egnet produkt og blive opbevaret i pose (den originale).
- Hvis pauserne mellem hver træning er længere end 5 dage, bør du vaske og desinficere eller koge ballonen igen før næste brug.
- Se vores website, hvis du er i tvivl om, hvordan du vælger en passende sæbe og et passende desinficeringsmiddel: **www.myaniball.com**
- Før du indsætter ballonen i skeden, er det nødvendigt at kontrollere, om den er intakt, og om den fungerer korrekt, ved at puste den op med 20 pumpetryk. **Udfør denne kontrol før hver brug! Brug aldrig produktet, hvis det er beskadiget, eller hvis der er tegn på materialeforringelse! Hvis ballonen er beskadiget, kan man købe en reservedel.**
- For at ballonen kan indsættes bekvemt og sikkert, tilrådes det at smøre ballonens overflade **udelukkende med en vandbaseret glidecreme, der er egnet til indvendig brug (kontakt med slimhinder). Brug ikke produkter eller kondomer, der indeholder olie.** Glidecremer, der ikke er vandbaserede, kan skade silikonen, hvilket kan få ballonen til at sprænge. Vær opmærksom på, at en sådan fejl ikke vil blive betragtet

som en fejl ved produktet i tilfælde af et krav under garantien.

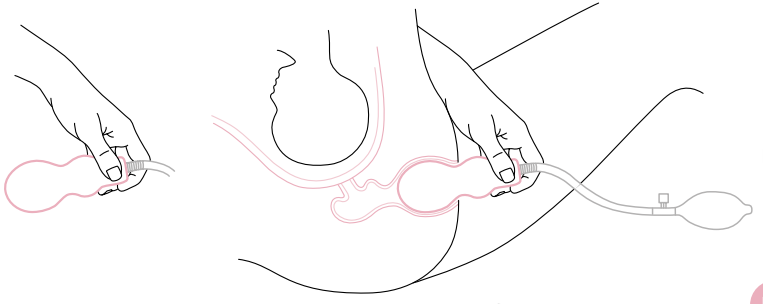
- Hvis du udfører nogen form for bækkenbundsmassage, før du træner dine bækkenbundsmuskler med Aniball, så brug en egnet vandbaseret glidecreme i stedet for massageolie.
- Det anbefales at bruge Aniball **fra slutningen af uge 36** i graviditeten indtil fødslen.
- **Forsøg ikke at udføre øvelserne, hvis det gør ondt, eller at fremkalde smerte med vilje, når du træner. Smerte er ikke et tegn på korrekt træning. Du bør i stedet føle et behageligt træk fra udstrækningen eller aktiveringen af musklerne.**
- **Det er ikke nødvendigt at øge ballonens størrelse for enhver pris under fødselsforberedelse med Aniball.** Kliniske data viser, at for at opnå en effektiv forebyggelse af skader under fødslen er det tilstrækkeligt, hvis ballonen når en omkreds **på 25 cm (cirka 10 pumpetryk). Vi anbefaler, at du for at undgå skader ikke overskrider dette!**
- **Ballonen må aldrig glide for hurtigt ud af skeden, så hold den i plasthalsen. Hvis den smutter hurtigt ud, er det tegn på tab af kontrol, hvilket kan medføre skader.**
- **Hvis du føler et skarpt eller et uforholdsmæssigt stort tryk og spænding i underlivet, så hold en pause, eller stop øvelserne.**
- Det er en almindelig fejl at **trække navlen ind** i maven eller at **trække glu-teus-musklerne** mod sig under træning. Dette er en uhensigtsmæssig erstatning, der forhindrer den korrekte dybe aktivering af dine bækkenbundsmuskler.
- Undgå kontakt mellem pumpen og vandet, når du vasker ballonen, da vand kan forhindre den i at fungere korrekt.
- Lad altid ballonen tørre helt efter hver vask.
- Opbevar hjælpemidlet separat i den originale pose på et tørt sted, og udsæt det ikke for strålevarme eller sollys.
- Hold hjælpemidlet væk fra skarpe genstande.
- Må ikke bruges i vand.
- Hold hjælpemidlet uden for børns rækkevidde.
- **Af sikkerheds- og hygiejnegrunde er hjælpemidlet kun beregnet til at blive brugt af én person!**

Hvis du har spørgsmål, problemer eller forslag, så tøv ikke med at kontakte os på: **hello@myaniball.com**. Vi er her altid for dig og er klar til at hjælpe.

♡ 4. FØDSELSFORBEREDELSE MED Aniball

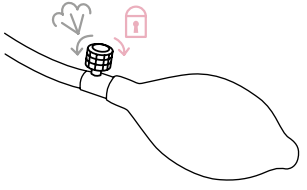
Information før træning

Aniball er egnet til brug **fra slutningen af uge 36** i graviditeten. Træn i cirka 15—30 minutter dagligt. Denne varighed og hyppighed for træningen er kun vejledende, da det er individuelt for hver kvinde, hvor meget tid hun har brug for til ordentlig afspænding. Når du begynder træningen, så find den stilling, der passer dig bedst; for eksempel, liggende på ryggen med let løftede knæ, knælende, liggende på siden, stående eller siddende på hug.



Indføring af ballonen

Find dig til rette i den valgte stilling, og giv dig selv lidt tid til at blive rolig og afslappet. Under træningen minder du dig selv om at slappe af og om at undgå muskelspændinger eller muskelspasmer i din nakke, arme, hænder eller baller. Evnen til at være rolig og afslappet (ikke bare under den efterfølgende øvelse, men også under fødslen) vil have en betydelig positiv virkning på din fødselsoplevelse.



Drej det lille hjul forsigtigt med to fingre. Stop med at dreje, så snart du møder modstand. Stram det ikke for hårdt. Ventilen er ekstremt følsom og fungerer som en pakning.

Silikoneballonen kan pustes op med 1—2 pumpetryk for at skabe lidt modstand. Det er også muligt at indføre ballonen helt flad. For at indsætte den bekvemt og sikkert anbefales det at fugte ballonens overflade ved udelukkende at bruge en vandbaseret glidecreme, der er beregnet til indvendig brug (se **Sikkerhedsanvisninger for brug**). Tag så fat i ballonen bagved plasthalsen, og skub forsigtigt den større runde del ind i skeden.
Hvis ballonen ikke gør ondt eller føles ubehagelig, når den er indført, kan du begynde at puste den op. Ballonen kommer med en pumpe til oppustning, der har en ventil for enden af slangen. Under oppustning øges ballonens volumen, og trykket inde i skeden øges på samme tid. Dette tryk skyldes, at ballonen bliver pustet op mod skedevæggen, hvorved den strækker de omgivende muskler. Du vil opleve et tryk, der meget ligner det tryk, du oplever, når du føder.
Hvor meget, det er nødvendigt at puste den op, er individuelt for din krop. Den første gang du bruger Aniball, må det være **højst fem pumpetryk**, inklusiv de pumpetryk du udførte før indføring af ballonen. Efterhånden som du bliver vant til Aniball, kan du øge antallet af pumpetryk, men **altid meget forsigtigt, og stop altid, hvis det gør ondt. Så snart ballonen mærkes for stor eller ubehagelig, kan du bruge ventilen til at lukke luft ud af den og dermed reducere dens volumen.**

Træningsinstruktioner

Bliv i den stilling, som du valgte til øvelsen.

1. Bevidst kontrol med ballonens bevægelser

Du vil lære at kontrollere ballonens bevægelser inde i skeden. Ballonen kan, afhængigt af dine bækkenbundsmusklers aktivitet, bevæge sig inde i skeden, enten udad eller indad. Hvis bækkenbundsmusklerne spændes aktivt op, sidder ballonen dybere, men hvis du klarer at slappe bevidst af i disse muskler, vil ballonen have mulighed for at bevæge sig tættere på indgangen til skeden. At træne ballonens kontrollerede bevægelse ud af skeden vil hjælpe med at forberede dig til den kommende fødsel.
Du kan nu prøve disse bevidste bevægelser. Mens du ånder ud, så prøv at klemme ballonen med dine bækkenbundsmuskler, og mærk den bevæge sig (nu skulle den glide længere ind i skeden). Ånd så ind, og slap af i musklerne (mærk, hvordan ballonen bevæger sig ud af skeden). Det vigtigste er at få kontrol over disse bevægelser og at forstå, at det kun er bækkenbundsmusklerne, der lader ballonen (såvel som babyen) bevæge sig ned gennem fødselskanalen og udad. Formålet med denne øvelse er ikke at sende ballonen helt ud af skeden endnu. Gentag hele øvelsen med at bevæge ballonen indad og udad ti gange.

2. Udskubning af ballonen

Slap af igen, og gå langsomt videre til at skubbe den indsatte ballon ud.
Brug, hvad du har lært i den tidligere øvelse. Slap af i bækkenbundsmusklerne, mens du ånder ind, og mærk hvordan ballonen kommer ud af kroppen **uden forceret pressen. Formålet med denne øvelse er at sende ballonen ud ved kun at bruge din vejrtrækning (indånding) og bevidst afspænding af bækkenbundsmusklerne.**

Når du ånder ud, så prøv simpelthen at holde ballonen i den samme position som i indåndingsfasen, og træk den ikke dybere ind i skeden. Med en anden indånding spænder du af i bækkenbunden og bevæger ballonen et trin længere ned. Du sender nu bevidst ballonen ud, indtil mellemkødet bliver strakt let ud, og ballonen kommer ud af skeden. **Ballonen må ikke glide for hurtigt ud af skeden; derfor skal du holde om plasthalsen** (ligesom du gør ved indføring). Hvis ballonen glider for hurtigt ud, er det et tegn på tab af kontrol, hvilket kan føre til skader. Selv dit barn vil blive holdt under fødslen, så hold bare fast på Aniball.

Det tryk, som du bevidst skaber hele tiden, mens du sender den ud, **bør kun komme fra bækkenbundsområdet**. Det er ikke hensigtsmæssigt at spænde nakken, skuldrene og hænderne eller at trække maven ind og stramme ballerne, og det er tegn på, at bækkenbunden fungerer forkert, mens ballonen skubbes ud. **Skub ikke ballonen ud med magt, og så det gør ondt.** Især i de første dage kan du lukke luften helt ud af den og forsigtigt trække den ud.
Vær tålmodig, og prøv først i de næste dage lidt efter lidt at bevæge ballonen udad ved hjælp af vejrtrækningen og ved at prøve forskellige stillinger, der fungerer bedst for dig.

3. Udvidelse af ballonen

Du er begyndt at træne efter slutningen af uge 36 i graviditeten, og dag for dag nærmer du dig din terminsdato. Det kan derfor anbefales lidt efter lidt at blive vant til at skubbe ballonen ud med en større omkreds.

Men, vær forsigtig! Det er ikke gavnligt at øge ballonens størrelse, hvis det giver smerter eller et betydeligt ubehag. Kliniske data viser, at for at opnå en effektiv forebyggelse af skader under fødslen er det tilstrækkeligt, hvis ballonen når en omkreds **på 25 cm (cirka 10 pumpetryk). Vi anbefaler, at du for at undgå skader ikke overskrider dette!** Hvis du er bekymret for, at ballonen er for stor, eller hvis du ikke har det godt med det, og du er tryg ved den nuværende mindre størrelse, er det helt i orden. Der er ingen grund til at tvinge dig selv til at øge ballonens størrelse. Den vigtigste ting **er bevidst kontrol af ballonens bevægelser inde i skeden og at blive vant til fødselskanalen for at kunne hjælpe barnet med at glide ud.** Det samme gælder, hvis det gør meget ondt at sende en større ballon ud, eller hvis der endda er risiko for skader på det omgivende væv. I dette tilfælde er der heller ingen grund til at tvinge dig selv til at øge ballonens størrelse.

Følg reglen om altid at træne med en størrelse, der er udholdelig og nogenlunde behagelig for både din krop og dit sind. Prøv ikke på at gøre mere, end du kan klare, og udsæt ikke din krop for smerte og skader. **Lad være med at sammenligne dig selv med andre mødre** i det samme stadie af graviditeten. Vi er hver især unikke, og det er vigtigt at lytte til og at respektere kroppens begrænsninger. Husk, at de hormoner, der bliver frigivet i din krop under fødslen vil have en kæmpe indvirkning på din krops reaktioner – så ikke at være i stand til at øve sig med en større ballon under graviditeten betyder ikke, at du vil få svært ved at føde din baby. Du kan bruge målebåndet til at holde øje med ballonens størrelse. Men igen, **tallene er ikke dit mål! Dit mål er at være en sund, rolig og velforberedt mor, der kan kontrollere bækkenbunden for at gøre det nemmere for din baby at glide ud med minimal skade på din egen krop.**

♡ 5. BRUG AF Aniball TIL TRÆNING EFTER DEN SJETTE UGE EFTER FØDSLEN FOR AT STYRKE BÆKKENBUNDEN OG FOREBYGGE INKONTINENS

Alle kvinder burde vide, at efter en vaginal fødsel og efter kejsersnit er det nødvendigt at fortsætte med at arbejde med bækkenbunden. Ikke bare fødslen, men hele graviditeten kan forstyrre bækkenbundens integritet, hvilket fører til alvorlige problemer med dens funktion. Konsistent brug af ballonen efter den sjette uge efter graviditet medvirker positivt til at genoprette en ordentlig funktion i bækkenbundsmusklerne og til at forebygge inkontinens. **Brugsanvisning og vejledning for træning efter den sjette uge kan findes nedenfor.**

Egenskaber

Ballonen, der er indført på denne måde må ikke gøre ondt eller på anden måde føles ubehagelig. Hvis ballonens tryk opleves som ubehageligt eller smertefuldt, kan det reduceres når som helst ved at løsne luftventilen på pumpens krop. Et let tryk fra ballonen er dog ønskeligt, for at man kan mærke dens position og modstand under træning. Ved at aktivere, og omvendt ved at afspænde bækkenbundsmusklerne, bevæger ballonen sig en lille smule inde i skeden (indad i skeden og udad), hvilket giver meget vigtig feedback om kvaliteten af bækkenbundsmusklernes arbejde.

Sikkerhedsinformation

- **Kvinder, der har født, og som lider af inkontinens, bør spørge deres gynækolog, urolog eller fysioterapeut til råds for at finde ud af, om træningen passer til deres individuelle behov.**
- Hvis du har besluttet dig for at bruge **Aniball** efter at have født, skal du huske, at du **tidligst kan træne efter slutningen af den sjette uge herefter, og når eventuelle skader fra fødslen er helet.**
- **Hold aldrig vejret under træning! (Undtagen før du hoster med vilje under træning af modstandsdygtighed over for tryk).**
- Nogle gange kan dine bækkenbundsmuskler føles trætte. Det er helt i orden; det er tegn på, at du træner korrekt. Hvis trætheden er så stor, at musklerne ikke kan aktiveres, så stop øvelserne.

- **Sørg for, at en indført og samtidig oppustet ballon aldrig smutter direkte ud af skeden under træning. Vi anbefaler altid, at du bruger ventilen til at lukke luft ud af ballonen, til den når minimum-størrelsen, inden du fjerner den.** Sammen med vejrtrækningen slapper du af i bækkenbundsmusklerne, tager fat i ballonens plasthals og trækker den langsomt ud af skeden, eller lader den glide udad, så den glider ud spontant.

Anbefalinger for brug af Aniball

- For at bruge dette hjælpemiddel effektivt og nyde godt af resultatet af din indsats bør du træne regelmæssigt og med udholdenhed. Regelmæssig træning (hver dag i 5—15 minutter) afhjælper problemerne inden for cirka tre måneder.
- Lær at kontrollere dine bækkenbundsmuskler i løbet af dagen, også når du ikke træner med ballonen. Før du hoster eller nyser, så forestil dig, at du klemmer sammen om ballonen og forhindrer den i at glide ud af skeden. Denne aktivering vil hjælpe dig med at styre, hvis du lækker urin i en krævende situation. **Prøv aldrig på at "styrke" din bækkenbund ved at afbryde urinstrømmen, når du tisser! Denne fejlagtige fremgangsmåde øger risikoen for urinvejsinfektioner og kan føre til forstyrrelse af mikturrefleksen, hvilket er medvirkende til inkontinens!**

Træningsinstruktioner

Du bør træne mindst én gang dagligt i 5—15 minutter. Alle øvelser bør udføres roligt, langsomt og ved at følge disse instruktioner så nøjagtigt som muligt. Træn dine bækkenbundsmuskler, når din blære er tom.

1. Kropsstilling under træning

Begynd med at ligge på ryggen, bøj knæene, og placér dine fødder fast på gulvet. Placér fødderne med en hoftebreddes afstand fra hinanden. Hvis du føler, at dit hoved læner sig tilbage, kan du placere en pude eller et sammenfoldet håndklæde under det, så din rygrad er lige, uden at være bøjet bagover. Din ryg bør hvile bekvemt på måtten uden at være bøjet eller buet i lænden. Lad dine hænder hvile frit langs med siden af kroppen, eller placér dem bekvemt på dit underliv.

2. Indføring af ballonen

Slap af, inden du indfører ballonen, og skynd dig ikke. Skeden kan være tør og sensitiv; derfor anbefaler vi at anvende en passende glidecreme (se **Sikkerhedsanvisninger for brug**). Du kan lade ballonen være flad eller puste den lidt op med 1—2 pumpetryk. Tag så fat i ballonen bagved plasthalsen, og før den ind i skeden. Hvis du har indført ballonen i oppustet tilstand, og du nu føler et ubehageligt tryk inde i skeden, kan du reducere dens størrelse med ventilen for enden af pumpen, indtil den har en bekvem volumen. Hvis du har indsat ballonen, men ikke kan mærke en let modstand, anbefaler vi at puste den op til en størrelse, der er behagelig for dig, men som også får dig til at føle en let modstand fra ballonen mod skedevæggen. Når du har opnået en optimal følelse uden et ubehageligt tryk eller smerte, men samtidig med en let modstand fra ballonen, kan du begynde at træne. Udfør øvelserne nedenfor med respekt for din egen krop.
Hvis du er træt eller har hovedpine, kan du holde en pause når som helst under træningen eller stoppe med øvelserne for den dag. Du må ikke føle smerte under nogen af disse øvelser.

3. Vejrtrækningsøvelse

I denne øvelse vil du lære at aktivere og afspænde bækkenbundsmusklerne i koordination med din vejrtrækning. Træk først vejret langsomt, og vær bevidst om de enkelte ind- og udåndinger.
Når du ånder ind, forestiller du dig, at dit åndedrag flyder igennem dit bryst ned til din mave og dit underliv. Visualisér, hvordan den indåndede luft når dine bækkenbundsmuskler, helt ned til det sted, hvor ballonen sidder. Hvis dine håndflader er placeret på din mave eller din lyske, kan du føle den voksende indvendige volumen i dette område, der sigter mod forsigtigt at skubbe ballonen ud.
Lær dine bækkenbundsmuskler at spænde bevidst af, mens du **ånder ind**, for at kunne mærke ballonen bevæge sig under det lette tryk i retning udad. Du bør dog ikke afspænde dine muskler for meget for at undgå at sende ballonen helt ud af skeden (målet er en bevidst og kontrolleret frigivelse).
Lær at gribe fast om ballonen ved hver **udånding** og at bevæge den opad dybere ind i skeden (en bevidst aktivering af bækkenbundsmusklerne). På samme tid kan mavens

indvendige volumen, der blev skabt af den forudgående indånding, blive mindsket igen. Det er meget nyttigt at visualisere, at ballonen bliver klemt sammen af skedevæggene, ikke af urinrørets eller af endetarmens ydre lukkemuskler. Prøv at undgå at klemme musklerne i ballerne sammen, når du forsøger at omfavne ballonen, eller at trække din navle ind i din mave. **Mens du ånder ud, lader du maveområdet være afslappet uden at trække det sammen** (lær kun at bruge dine bækkenbundsmuskler).
Træk vejret ind igen, samtidig med at du bevidst slapper af i musklerne og frigiver ballonen, ligesom i den tidligere øvelse. Følg din egen naturlige vejrtrækning, og skift mellem indånding (hvor du løsner grebet og forsigtigt skubber ballonen nedad) og udånding (hvor du aktivt griber ballonen og bevæger den lidt opad). Denne øvelses varighed afhænger af dit koncentrationsniveau, og af hvor hurtigt dine muskler bliver trætte. I begyndelsen kan du forsøge at gentage hver cyklus med ind- og udånding mindst fem gange; lidt efter lidt kan du måske træne dig selv op til at gentage den ti gange.

4. Forlængelse af gribetiden

I denne øvelse vil du øge dine bækkenbundsmusklers styrke og udholdenhed.
Udfør denne øvelse på samme måde som den tidligere øvelse (se **Vejrtrækning-søvelse**) med én forskel i aktiveringsstadiet (greb om ballonen), hvor du bevidst forlænger grebet om ballonen for at holde det i mindst ti sekunder (du kan tælle til ti). Mens du holder ballonen, prøver du enten at lave lange og kontinuerlige udåndinger eller at ånde ind igen og ånde ud (men, hvis muligt, prøv det uden at løsne grebet om ballonen). Gentag hele cyklussen med kontinuerlig aktivering 5—10 gange.

5. Modstandsdygtighed mod øget tryk

Formålet med denne øvelse er at klare situationer med for meget tryk i maven, hvilket kan føre til en uønsket afspænding af bækkenbunden, eller at man lækker urin.
Læg dig på ryggen i den samme stilling som i de tidligere øvelser. Mens du ånder ind, leder du dit åndedrag ned til underlivet og lysken for at øge volumen i dette område. Prøv nu at klemme ballonen, når du ånder ind. Ånd ud, og forsøg ikke at miste noget af den opnåede volumen, og hold bevidst ballonen klemt sammen med dine bækkenbundsmuskler. Gentag 3—5 gange.

Forsæt med at ånde ud, mens du prøver at hoste på samme tid, uden at lade ballonen glide ned eller hele vejen ud af skeden. Gentag 3—5 gange.

6. Afspænding

*Gør dig klar til den mest populære og beroligende del af din træning, der fokuserer på at afspænde og løsne dine bækkenbundsmuskler efter tidligere at have styrket dem. Du kan lukke luften ud af ballonen først og fjerne den forsigtigt fra skeden (se **Fjernelse af ballonen**). Alternativt kan du lade ballonen sidde inde i skeden; dette er ikke forkert. Hvis ballonen stadig er indsat, vil du føle afspændingen af dine bækkenbundsmuskler meget mere intenst; lad dog ikke den indsatte og oppustede ballon glide hele vejen ud af skeden under øvelsen. **Du skal altid fjerne ballonen eller lade den slippe frit ud, når luften er lukket ud af den!***
Bliv liggende på ryggen, træk dine knæ op mod brystet med dine hænder, så dine fødder ikke længere rører ved gulvet, og indtag en stilling som en "sammenrullet bold". Lad dit hoved hvile på en tynd pude eller på et sammenfoldet håndklæde. Fokusér nu på indåndingsfasen, og forestil dig, at hele dit bækkenområde udvider sig og strækker sig ud i alle retninger som en blomst, der åbner sig. Mens du ånder ud, holder du op med at klemme om ballonen, og slapper bare af. Gentag indåndingen, og lad din bækkenbund åbne sig igen som en blomst uden tegn på at gribe eller forceret pressen. Afsæt masser af tid til afspændingsøvelsen for at give dine muskler tilstrækkelig tid til at slappe af. Gentag derfor hele ind- og udåndingscyklussen 15—30 gange.

7. Fjernelse af ballonen

Før du fjerner ballonen fra skeden, anbefaler vi at lukke luften ud af den med ventilen, til den har en minimum-størrelse. Ånd ind, slap af i dine bækkenbundsmuskler, og tag så fat om ballonens plasthals, og træk den langsomt ud af skeden. Alternativt kan du lade den glide udad, så den glider ud af sig selv. Fortsæt med at vaske ballonen, se **Sikkerhedsanvisninger for brug.**

Du kan finde yderligere information på: **www.myaniball.com**

Holdbarhed: angivet på det medicinske hjælpemiddels mærkat og emballage.

Skal rengøres og desinficeres i henhold til brugsanvisningen, inden det smides væk!

Revideret den: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, Tjekkiet

ID-Nr.: 01999541

Email: hello@myaniball.com

Advarsel	Sidste anvendelsesdato
Læs brugsanvisningen	Opbevares tørt
Producent	Holdes væk fra sollys
LOT Batchkode	MD Medicinsk hjælpemiddel
Én patient – gentagen brug	UDI Unik udstyrsidentifikationskode

HU

Útmutató az Aniball gyógyászati segédeszköz használatához

♡ 1. AZ Aniball ESZKÖZ RENDELTETÉSE

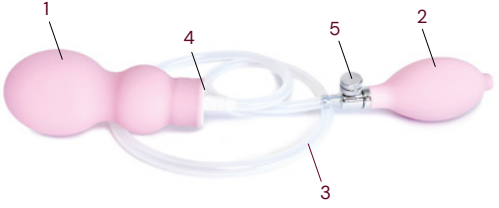
Az **Aniball** a szülésre való felkészülésre, a gáttájéki sérülések és a stressz vizelet-inkontinencia megelőzésére szolgál.

Leírás

Az Aniball egy orvosi eszköz (más néven „ballon") a felnőtt nők medencefenék-izmainak tudatos relaxációjának (elengedésének) és aktiválásának (összehúzódásának) edzésére. A léggömb segít felfedezni a medencefeneket, és megtanulni, hogyan lehet vele hatékonyan dolgozni a légzéssel összefüggésben. Az Aniball egy olyan bevált gyógyászati segédeszköz, amely a megfelelő légzés mellett bizonyítottan hatékony kiegészítője a medencealapi izmok tudatos ellazítását célzó és az erőltetett nyomást mellőző gyakorlatoknak. Az eredmény egy könnyebb tolófázis, és gáttájéki szakadások és sérülések nélküli szülés. Az eszköz a szülés utáni hetedik héttől remekül használható a gátizomzat erősítésére és a későbbi inkontinencia megelőzésére.

Az Aniball felépítése:

1. Felfújható ballon
2. Mechanikus pumpa
3. Cső
4. Csatlakozó adapter
5. Kétirányú szelep



Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat!

♡ 2. ELLENJAVALLATOK AZ ANIBALL HASZNÁLATÁRA

Az Ön egészségi állapota határozza meg, hogy használhatja-e az Aniball ballont. Kérdezze meg kezelőorvosát, gyógytornászát vagy szülésznőjét, hogy végezheti-e a gyakorlatokat vagy van-e bármilyen ellenjavallat:

Ne használja az Aniballt az alábbi esetekben:

- veszélyeztetett terhesség
- bármilyen hüvelyi gyulladás (fertőző vagy nem fertőző)
- bármilyen hüvelyi vérzés
- condyloma vagy bármilyen más fertőző betegség jelenléte a hüvelyben vagy a hüvely bejáratánál
- hüvelyi sérülés
- bármilyen hólyaggyulladás
- méhsüllyedés
- genitális herpesz
- a méhnyak, a hüvely vagy a külső nemi szervek rákmegelőző állapotai vagy daganatos betegségei
- a gyermekágyi időszakban, valamint a nőgyógyászati beavatkozásokat és műtéteket követő hat héten belül (beleértve a genitális lézeres kezeléseket is)

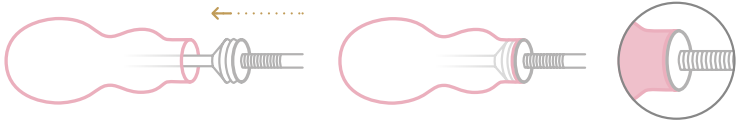
Az alábbi esetekben különös elővigyázatossággal használja az Aniballt, és kérje ki kezelőorvosa tanácsát:

- hüvelyi vagy szeméremtáji visszér
- mélyen tapadó méhlepény
- a külső nemi szervek vagy a hüvely csökkent érzékenysége (neurológiai betegség, fájdalomcsillapítók mellékhatása, alkohol- és drogfogyasztás)
- hüvelyi gyulladás kezelését követően (a hüvely továbbra is érzékeny lehet)
- hüvelyi műtét után (a hegek csökkenthetik a hüvelyfal rugalmasságát)
- a külső nemi szervek lichen sclerosus betegsége (krónikus bőrbetegség)
- medencetájéki daganat

Az eszközzel kapcsolatban előforduló súlyos váratlan eseményeket jelenteni kell a gyártónak és a felhasználó és/vagy a beteg letelepedési helye szerinti tagállam illetékes hatóságának.

♡ 3. AZ ANIBALL BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

- Az első használat előtt és minden azt követő használat után alaposan tisztítsa meg a szilikon ballont pH-semleges olajmentes szappannal, majd 1–2 percig tartsa meleg – legalább 40 °C-os – folyó víz alá. Száradás után ajánlatos fertőtleníteni a ballont szilikonhoz használható fertőtlenítőszerrel. A fertőtlenítést a gyártó utasításai szerint végezze. A ballon fertőtlenítését úgy is elvégezheti, hogy forró vízbe teszi és legalább öt percig forralja. Ezután tiszta, sima felületen hagyja megszáradni. Végül helyezze vissza a ballont a műanyag adapterre. A ballon viszonylag szorosan illeszkedik az adapterre, de bármikor eltávolítható és visszahelyezhető.



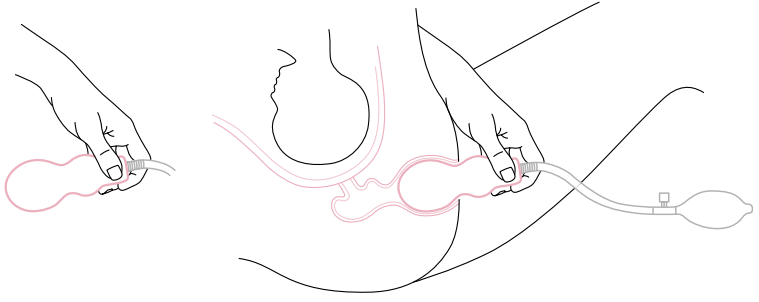
- Minden használat után alaposan tisztítsa meg a ballont pH-semleges olajmentes szappannal meleg folyó víz alatt, fertőtlenítse megfelelő termékkel és tegye vissza az (eredeti) táskába.
- Ha két használat között 5 napnál hosszabb idő telik el, a ballont a fent ismertetett módon tisztítsa meg, forralja fel és fertőtlenítse.
- Ha nem biztos benne, hogy milyen szappant vagy fertőtlenítőszert szabad használnia, látogasson el weboldalunkra: **www.myaniball.com**
- Mielőtt próbálná felhelyezni a ballont a hüvelybe, segítségével fújja a ballont 20 pumpálás, így ellenőrizve a ballon állapotát és megfelelő. **Ezt az ellenőrzést minden használat előtt végezze el! Sose használjon sérült vagy anyagában károsodott terméket! A sérült ballon helyett új pótalkatrész vásárolható.**
- A kényelmes és biztonságos felhelyezés érdekében célszerű a ballon felületét bekenni kizárólag vízbázisú, belső használatra alkalmas síkosítóval (nyálkahártyával való érintkezés). Ne használjon olajbázisú terméket vagy olajos felületű óvszert! A nem vízbázisú síkosítók károsíthatják a szilikont és a ballon szakadását okozhatják. Felhívjuk figyelmét, hogy garanciaigény esetén az effajta sérülések nem minősülnek termékhibának.
- Ha az Aniball gátizom-gyakorlatai előtt bármilyen gátmasszázst végez, masszázsolaj helyett használjon vízbázisú síkosítót.
- Az Aniball használata a terhesség **36. hete után a szülésig ajánlott.**
- **Ne erőltesse a gyakorlatot, ha közben fájdalmat érez. A fájdalom nem annak a jele, hogy helyesen végzi a gyakorlatot. A megfelelően végzett gyakorlat során kellemes érzetet, az izmok aktiválódását és nyúlását kell hogy érezze.**
- **A szülésre való felkészülés során nem szükséges minden áron növelni az Aniball ballon méretét.** A klinikai adatok azt mutatják, hogy a szülés során fellépő sérülések hatékony megelőzéséhez **elegendő, ha a ballont 25 cm-esre tudja fújni (körülbelül 10 pumpálás). A sérülések elkerülése érdekében javasoljuk, hogy ne lépje túl ezt a határt!**
- **Ne hagyja, hogy a ballon túl gyorsan kicsússzon a hüvelyből. Ezt úgy tudja megakadályozni, hogy a műanyag nyaknál megfogja az eszközt.** A gyors kicsúszás azt jelzi, hogy elvesztette az irányítást, ami sérülést okozhat.
- **Ha éles, a kelleténél erősebb nyomást vagy feszülést érez az alhasi részen, tartson szünetet vagy hagyja abba a gyakorlatot.**
- A gyakorlatok végzése közben rendszeresen előforduló hiba **a has behúzása** és **a farizmok befeszítése**. Az így végzett gyakorlatok során nem a gátizomzat dolgozik.
- A ballon tisztítása közben ügyeljen arra, hogy a pumpát lehetőleg ne érje víz, mivel az a pumpa meghibásodását okozhatja.
- Minden tisztítás után hagyja a ballont alaposan megszáradni.
- Az eszközt eredeti csomagolásában, száraz tárolja, és ne tegye ki sugárzó hőnek vagy közvetlen napsugárzásnak!
- Ügyeljen rá, hogy az eszköz ne érintkezzen éles tárgyakkal.
- Ne használja az eszközt vízben.
- Az eszközt tartsa gyermekektől távol.
- **Biztonsági és higiéniai okokból az eszközt kizárólag egy személy használhatja!**

Esetleges további kérdéseit és javaslatait a **hello@aniball.com** e-mail címen várjuk. Segítségünkre bármikor számíthat.

♡ 4. AZ ANIBALL HASZNÁLATA A SZÜLÉS ELŐTTI FELKÉSZÜLÉS SORÁN

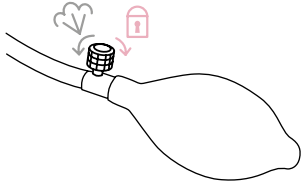
Tudnivalók a gyakorlatok előtt

Az Aniball **a terhesség 36. hete után** használható. Napi kb. 15–30 percet gyakoroljon. Az időhossz és a gyakoriság azonban csak tájékoztató jellegű, ugyanis egyénenként változó, hogy kinek mennyi időre van szüksége a megfelelő ellazuláshoz.
A gyakorlat elején **helyezkedjen olyan testhelyzetbe, amely Önnek a legkényelmesebb**; például hanyatt fekve és lábait enyhén behajlítva, térdelve, oldalfekvésben, állva vagy guggolva.



A ballon felhelyezése

Helyezkedjen el kényelmesen, majd relaxáljon néhány percig, hogy kellően ellazuljon. A gyakorlatokat is ebben az ellazult állapotban végezze, izmai maradjanak lazák, ne feszítse meg nyak-, kar-, kéz- vagy farizmait. Ha megtanulja, hogyan maradjon ellazult állapotban (nem csak a gyakorlatok során, de vajúdás közben is) sokkal pozitívabb szülésélményben lesz része.



Két ujjal óvatosan forgassa el a kis kereket. Amint ellenállást érez, hagyja abba. Ne szorítsa meg. A szelep rendkívül érzékeny és zárószerkezetként működik.

A szilikon ballon könnyedén bevezethető a hüvelybe, ha 1–2 pumpálással némi ellenállást ad a ballonnak. A ballon teljesen leeresztett állapotban is felhelyezhető. A kényelmes és biztonságos felhelyezés érdekében érdemes benedvesíteni a ballon felületét kizárólag vízbázisú, belső használatra alkalmas síkosítóval (lásd a **Biztonságos használatra vonatkozó utasításokat**). Ezután fogja meg a ballont a műanyag nyak mögött, és a nagyobb kerekded részt óvatosan vezesse be a hüvelybe.
Ha felhelyezés után nem érez semmiféle fájdalmat vagy kellemetlen érzést, elkezdheti felfújni a ballont. A felfújás egy szeleppel ellátott pumpa segítségével a csövön keresztül történik. Felfújás során a ballon térfogata megnő, és ezzel együtt a hüvely belsejében is megnő a nyomás. A táguló ballon és a hüvelyfal közötti nyomás miatt a környező izmok megnyúlnak. Szülés közben is hasonló nyomást fog tapasztalni. Egyénenként változó, hogy mennyire szükséges felfújni a ballont. Az Aniball legelső használata alkalmával **legfeljebb öt pumpálásnyi levegőt** juttasson a ballonba, és ebbe a felhelyezés előtti pumpálások száma is beleszámít. A későbbiekben, ha teste már hozzászokott az Aniballhoz, növelheti a pumpálások számát, de **ezt mindig óvatosan tegye, és ha bármilyen fájdalmat érez, hagyja abba. Ha túl nagynak vagy kényelmetlenek érzi a ballont, a szelep segítségével kiengedheti a levegőt a ballonból, amelynek ezáltal csökken a térfogata.**

Gyakorlatok

Maradjon abban a testhelyzetben, amelyet kiválasztott a gyakorlathoz.

1. A ballon mozgatásának tudatos irányítása

A következőkben azt fogja elsajátítani, hogy miként kell irányítani a ballon mozgását a hüvelyen belül. A medencealapi izmok mozgatásának hatására a ballon befelé és kifelé is képes mozogni a hüvelyben. Ha befeszíti a gátizmokat, a ballon beljebb csúszik; ha viszont tudatosan ellazítja ezeket az izomcsoportokat, a ballon előre csúszik a hüvely bejáratához. A hüvelyből kifelé irányuló mozgás tudatos irányításának gyakorlása segít felkészülni a szülésre.
Próbálja meg tudatosan irányítani a mozdulatokat. Fújja ki a levegőt, majd gátizmaival szorítsa meg a ballont és figyelje annak mozgását (a szorítás hatására mélyebbre csúszik a ballon). Vegyen egy nagy levegőt, és lazítsa el az izmokat

(érezni fogja, ahogy a ballon megindul a hüvely bejárata felé). A lényeg, hogy ráérezzen a ballon tudatos mozgatásának technikájára, és hogy felismerje, hogy a ballon (és a magzat) mindössze a gátizmok használatával mozgatható a szülőcsatornában. Ennek a gyakorlatnak nem az a célja, hogy a ballon teljesen kitolja a hüvelyből. Ismételje meg a gyakorlatot tízszer: mozgassa a ballont előre-hátra a hüvelyben.

2. A ballon kitolása

Lazítson, majd fokozatosan térjen át a hüvelyben lévő ballon kitolására.
Használja az előző gyakorlat során elsajátított technikát. Belégzés közben lazítsa el a gátizmokat, és érezze, ahogy a ballon bármiféle toló mozdulat nélkül a hüvely bejárata felé csúszik. **Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy megtanulja a ballon kitolni a hüvelyből kizárólag a légzésnek (belégzés) és a gátizmok tudatos ellazításának segítségével.**

Kilégzéskor próbálja egy helyben tartani a ballont, ne engedje, hogy az mélyebbre csússzon a hüvelyben. Ismét vegyen egy levegőt, lazítsa el a gátizmokat, és fókuszáljon arra, hogy a ballon megindul a hüvely bejárata felé. A ballont most tudatosan tolja kifelé a hüvelyből egészen a gátig. A gát kitágul, és a ballon kicsúszik a hüvelyből. **Ne engedje, hogy a ballon túl gyorsan csusszanjon ki a hüvelyből; a műanyag nyaknál tartsa meg a ballont** (ahogy azt a felhelyezésnél is tette). A ballon akkor tud túl gyorsan kicsúszni a hüvelyből, ha Ön elveszítette felette az irányítást, és ez sérüléshez vezethet. A magzatot is tartani fogják a szülés során, ezért Ön is bátran megfoghatja az Aniballt.
A nyomás – amelyet a ballon tudatos kitolásával hoz létre – **kizárólag a gáttájékról eredhet**. A gyakorlat végrehajtása közben megfeszülő nyak-, váll-, kéz-, has- vagy farizmok azt jelzik, hogy a kitolás során nem megfelelően használja a medenceizmokat. **Ne húzza ki a ballonkatétert erőszakkal vagy ha fájdalmat érez**. Különösen az első néhány napban ajánlatos a katétert teljesen leereszteni és óvatosan kihúzni a hüvelyből. Legyen türelemmel és csak az ezt követő napokban próbálja meg a katétert fokozatosan, a légzéssel szinkronizálva és az ön számára kényelmes pozíciókban kihúzni.

3. A ballon felfújása

Terhességének 36. hete után kezdte végezni a gyakorlatokat, és hamarosan elérkezik a szülés időpontja. Itt az ideje áttérni egy olyan gyakorlatra, amellyel teste hozzászokhat a nagyobb méretű ballonhoz.

Csak óvatosan! Ne növelje tovább a ballon méretét, ha az bármiféle fájdalmat vagy jelentős kellemetlenséget okoz. A klinikai adatok azt mutatják, hogy a szülés során fellépő sérülések hatékony megelőzéséhez **elegendő, ha a ballont 25 cm-esre tudja fújni (körülbelül 10 pumpálás). A sérülések elkerülése érdekében javasoljuk, hogy ne lépje túl ezt a határt!** Ha túl nagynak érzi a ballont, nyugodtan gyakoroljon egy kevésbé felfújt ballonnal, hiszen nem cél, hogy mindenáron növeljük az eszköz méretét. Az a fontos, hogy **megtanulja tudatosan irányítani a ballon mozgatását a hüvelyen belül, így készítve fel a szülőcsatornát a magzat kitolására.** Ugyanez érvényes abban az esetben, ha a nagyra fújt ballon kitolása közben fájdalmat érez vagy fennáll a veszélye, hogy a környező szövetek megsérülnek. Ne feledje: nem az a lényeg, hogy minél nagyobbra fújja a ballont.

Szabályként elmondható, hogy mindig olyan méretű ballonnal végezze a gyakorlatokat, amely még kényelmes az Ön testének és a tudatának is. Ne akarjon többet, mint amire képes, és ne okozzon önmagának fájdalmat vagy netán sérülést. **Sose hasonlítsa magát más anyákhoz**, akik terhességük ugyanazon szakaszában járnak, mint Ön! Mindannyian mások vagyunk, ezért hallgasson a testére és tartsa tiszteletben saját határait. Ne feledje, hogy a szülés során felszabaduló hormonok nagyban megkönnyítik majd a vajúdást – vagyis a felkészülésnek akkor is van értelme, ha csak kisebb méretű ballonnal tud gyakorolni.

A mérőszalag segítségével nyomon követheti a ballon méretének alakulását. De még egyszer hangsúlyozzuk: **nem a méret a lényeg! A cél, hogy egészséges, nyugodt, felkészült, a gátizmait tudatosan irányító anyaként a lehető legkisebb sérülésveszély mellett legyen képes világra hozni gyermekét.**

♡ 5. AZ Aniball HASZNÁLATA A SZÜLÉST KÖVETŐ HATODIK HÉT UTÁN A GÁTIZOM MEGERŐSÍTÉSÉRE ÉS AZ INKONTINENCIA MEGELŐZÉSÉRE

Fontos lenne, hogy a nők hüvelyi szülés és császármetszés után is kellő figyelmet fordítsanak a medencealapi izomzatra. Nem csak a szülés, de az egész terhesség is okozhat károkat ezen a területen, ami működésében is súlyos problémákhoz vezethet.

Ha a szülés utáni hetedik héttől elkezdi végezni a megfelelő gyakorlatokat, azzal nagyban segítheti a medencealapi izmok működésének helyreállítását és az inkontinencia megelőzését. **A hatodik hét után végezhető gyakorlatok leírását az alábbiakban találja.**

Leírás

A hüvelybe helyezett ballon a kívánt méretűre fújható fel. Alakjának és méretének köszönhetően tökéletesen idomul a női testhez. Az így felhelyezett ballon nem okozhat fájdalmat vagy diszkomfort érzést. Ha ennek ellenére a gyakorlatok közben kellemetlen nyomást vagy fájdalmat érez, a szelep segítségével könnyedén csökkenthető az eszköz mérete. Valamekkora nyomás azonban szükséges ahhoz, hogy érzékelje a ballon helyzetét és ellenállását a gyakorlatok végzése közben. A medencealapi izmok megfeszítésére és ellazítására a ballon mozogni tud a hüvelyben (előre és hátra csúszik), ami nagyon fontos visszajelzést ad a medencealapi izmok működéséről.

Biztonsági információk

- Szülés után vagy inkontinencia esetén a megfelelő gyakorlatokról kérje ki nőgyógyásza, urológusa vagy gyógytornásza tanácsát.
- **Ha szülés után kezdi el használni az** Aniballt, **ne feledje, hogy** legkorábban a hetedik hét elején, a szülési sérülések gyógyulását követően kezdheti el a gyakorlatok végzését.
- **A gyakorlatok végzése közben ne tartsa vissza a lélegzetét! Kivéve a hasi nyomás kezelésének elsajátításakor végzett köhögő mozdulatok során.**
- Előfordulhat, hogy időnként a gátizmok fáradását érzi. Ez teljesen normális, sőt, annak a jele, hogy a megfelelő izomcsoportot edzi. Ha túl fáradtnak érzi magát, pihentesse az izmokat.
- **Ne engedje, hogy a gyakorlatok végzése közben a felfújt ballon egyenesen kicsússzon a hüvelyből. Javasoljuk, hogy eltávolítás előtt a szelep megnyitásával csökkentse minimálisra a ballon méretét.** Figyeljen a légzésére, lazítsa el a medencealapi izmokat, fogja meg a ballont a műanyag nyaknál, majd óvatosan húzza ki a hüvelyből, vagy hagyja magától kicsúszni.

Javaslatok az Aniball használatához

- A hatékonysághoz elengedhetetlen, hogy rendszeresen és kitartóan használja a terméket. A rendszeres gyakorlás (naponta legalább 5–15 perc) nagyjából három hónap alatt hozza meg a kívánt eredményt.
- Akkor is gyakorolja a gátizmok mozgásának tudatos irányítását, ha épp nem a ballonnal végzi a gyakorlatot. Köhögés vagy tüsszentés előtt képzelje el, hogy megszorítja a ballont, hogy az ne tudjon kicsúszni a hüvelyből. Ez a gyakorlat segíthet abban, hogy a megerőltető mozdulatok során ne lépjen fel vizeletcsepegés.
  Ne próbálja „erősíteni" gátizmait a vizelés megszakításával! Ez a helytelen művelet növeli a húgyúti fertőzés kockázatát, a vizelési reflex zavarához és inkontinenciához vezethet!

Tudnivalók a gyakorlatok előtt

Naponta legalább 5–15 percet szánjon gyakorlásra. A gyakorlatsorokat nyugodtan, lassú tempóban, az utasításokat követve hajtsa végre. A gátizom-erősítő gyakorlatokat üres húgyhólyaggal végezze.

1. A megfelelő testhelyzet

Feküdjön hanyatt, hajlítsa be a térdét és talpa legyen a talajon. Lábait nyissa szét csípőszélességű terpeszbe. Ha úgy érzi, hogy feje hátradől, tegyen egy összehajtogatott törülközőt vagy párnát a tartója alá, hogy nyaki gerince kiegyenesedjen. Háta kényelmesen simuljon a talajhoz, dereka enyhe ívben emelkedjen meg. Karjait helyezze lazán a teste mellé vagy tegye a has alsó részére.

2. A ballon felhelyezése

Mielőtt felhelyezné a ballont, lazítsa el a testét és ne siettesse a mozdulatokat. A hüvely száraz és érzékeny lehet, ezért javasoljuk, hogy **használjon megfelelő síkosítót** (lásd a **Biztonságos használatra vonatkozó utasításokat**). Fújjon 1–2 pumpálásnyi levegőt a ballonba vagy hagyja leeresztve. Ezután fogja meg a ballont a műanyag nyak mögött és vezesse be az eszközt a hüvelybe. Ha volt levegő a ballonban és felhelyezés után kellemetlen nyomást érez a hüvelyben, a pumpa végén található szelepet megnyitva szabályozhatja a ballon méretét. Ha semmilyen ellenállást nem érez a hüvelyfalon, pumpáljon egy kevés levegőt a ballonba. Miután sikerült beállítani a ballon ideális méretét – vagyis érzi a hüvelyfal ellenállását, de az érzet nem kellemetlen vagy fájdalmas –, elkezdheti a gyakorlatot. A gyakorlatok során figyelje teste visszajelzéseit. **Ha fáradtnak érzi magát vagy fáj a feje, tartson szünetet vagy hagyja ki az aznapi gyakorlatot. Ne végezze úgy a gyakorlatokat, hogy közben bármilyen fájdalom gyötri.**

3. Légzőgyakorlatok

Ennek a gyakorlatnak a során megtanulja a lézéssel összehangolva megfeszíteni és elernyeszteni a gátizmokat. Először is lassítsa le a légzését és figyeljen minden egyes ki- és belégzésre.

Belégzéskor képzelje el, hogy ahogy a levegő beáramlik a tüdejébe, megemelve a mellkast, a hasat, majd az alhasi részt. Koncentráljon arra, hogy a belélegzett levegő eléri a gátizmokat és a hüvelybe helyezett ballont. Ha tenyerét az alhasára vagy a szeméremtájékra helyezi, éreznie kell, hogy a terület megemelkedik, és a ballon megindul a hüvely bejárata felé.

Koncentráljon arra, hogy **belégzéskor** ellazítsa a gátizmokat, és az enyhe nyomás kifelé tolja a ballont. Arra azonban figyeljen, hogy az izmokat ne lazítsa el teljesen: ne tolja ki teljesen a ballont a hüvelyből (a gyakorlat lényege, hogy tudatosan és irányítottan mozgassa a ballont).

Kilégzéskor ügyeljen arra, hogy enyhén megszorítsa a ballont, ezzel kissé beljebb tolva az eszközt a vaginába (a gátizmok tudatos összehúzása). Ezzel egy időben az előző belégzés során megemelkedett has térfogata a kilégzés hatására csökken.

Képzelje maga elé, hogy a hüvelyfal – és nem a húgycső alsó része vagy a záróizom – gyakorol nyomást a ballonra. A ballon beljebb húzása során koncentráljon arra, hogy farizmai ne feszüljenek meg és a hasát se húzza be. **Kilégzés közben a hasi terület maradjon nyugalmi állapotban, ne szorítsa be hasizmait** (tanulja meg, hogy csak a gátizmokat használja).

Ismét vegyen egy mély lélegzetet, lazítsa el izmait, és hagyja, hogy – az előző gyakorlathoz hasonlóan – a ballon kifelé csússzon a hüvelyből. Saját légzésének ütemében felváltva lelegezzen be (az izmok elengednek és a ballon a hüvely bejárata felé indul), majd fújja ki a levegőt (a gátizmok enyhén összeszorulnak és a ballon mélyebbre csúszik a hüvelyben). A gyakorlat hossza függ az Ön koncentrációs készségétől és attól is, hogy éppen mennyire fáradt. Kezdetben ismételje meg legalább ötször a be- és kilégzési ciklust, majd idővel emelje tízre az ismétlések számát.

4. A ballon megtartása

Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy erősítsük és kitartóbbá tegyük a medencealapi izmokat.

A gyakorlatot hasonlóan kell elvégezni, mint az előző gyakorlatot (lásd **Légzőgyakorlatok**), azzal a különbséggel, hogy a ballon megtartását (enyhe szorító mozdulat) tudatosan hosszabb ideig végzi (számoljon el tízig). A ballon megtartása közben hosszan és folyamatosan fújja ki a levegőt, vagy vegyen egy lélegzetet és úgy fújja ki a levegőt (közben ügyeljen arra, hogy lehetőleg ne engedjen a ballon szorításán). Ismételje meg a teljes gyakorlatot 5–10 alkalommal.

5. Ellenállás a megnövekedett nyomással szemben

Ennek a gyakorlatnak a célja a túl nagy hasi nyomás kezelésének elsajátítása, amely megoldást jelenthet vizeletcsepegés és a medencealapi izomzat nemkívánatos elernyedése ellen.

Helyezkedjen el hanyattfekvésben, ahogy azt az előző gyakorlat során is tette. Vegyen egy mély lélegzetet, és koncentráljon arra, hogy a levegő elér az alhasi és ágyéki területekre, növelve ezen testtájékok térfogatát. Most belégzés közben próbálja meg megszorítani a ballont. Fújja ki a levegőt, miközben megtartja az elért térfogatot és gátizmaival folyamatosan szorítja a ballont. Ismételje meg a gyakorlatot 5–10 alkalommal.

Ezután fújja ki a levegőt és közben köhögjön néhányszor, de ne engedje, hogy ezalatt a ballon előre csússzon vagy teljesen kicsússzon a hüvelyből. Ismételje meg 3–5 alkalommal.

6. Lazítás

*Kétségtelenül a legnépszerűbb gyakorlat következik, ugyanis az eddigi gátizom-erősítő feladatok után most nyújtás és lazítás következik. Engedje ki a levegőt a ballonból, majd óvatosan húzza ki a hüvelyből (lásd **A ballon eltávolítása**). De ha gondolja, bent is hagyhatja az eszközt a hüvelyben. Ha úgy dönt, hogy bent hagyja az eszközt a hüvelyben, intenzívebben fogja érezni a gátizmok ellazulását; mindenesetre a gyakorlat során ne engedje kicsúszni a felfújt ballont a hüvelyből.*

A ballont mindig leeresztve húzza ki vagy csúsztassa ki a hüvelyből!

Maradjon hanyattfekvésben, lábait húzza fel a mellkasához, és ebben a „labdává gömbölyödött pózban" lábfeje ne érintse a földet. Feje alatt legyen egy vékony párna vagy egy összehajtogatott törülköző. Vegyen egy mély lélegzetet, és képzelje el, hogy a medencealapi terület minden irányban megnövekszik és kitárul, mint egy virág. Kilégzés közben ne szorítsa a ballont, csak lazítson. Ismét lélegezzen be, és a medencealapi terület táruljon ki, mint egy virág; ne szorítsa a ballont. Szánjon elég időt a lazító gyakorlatra, hogy izmai kellőképpen megnyúljanak. A be- és kilégzéseket 15–30 alkalommal ismételje meg.

7. A ballon eltávolítása

Eltávolítás előtt nyissa meg a szelepet és engedje ki a levegőt a ballonból.

Lélegezzen be, lazítsa el a gátizmokat, majd fogja meg a ballont a műanyag nyaknál és óvatosan húzza ki a hüvelyből. Dönthet úgy is, hogy kicsúsztatja a ballont a hüvelyből. Eltávolítást követően alaposan tisztítsa meg a ballont a **Biztonságos használatra vonatkozó utasításokban** leírtak szerint.

További információkat az alábbi weboldalon talál: **www.myaniball.com**

Eltarthatósági idő: a gyógyászati segédeszköz címkéjén és csomagolásán feltüntetve.

Megsemmisítés előtt tisztítsa meg és fertőtlenítse az eszközt a használati utasításnak megfelelően!

Utolsó módosítás dátuma: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, Csehország

Azonosító szám: 01999541

E-mail: hello@myaniball.com

Vigyázat

Lásd a használati utasítást

Gyártó

LOT Gyártási tételszám

Egyetlen beteg esetében többször újrahasználható

Lejárati dátum

Szárazon tartandó

Napfénytől távol tartandó

MD Orvostechnikai eszköz

UDI Egyedi eszközazonosító

SK

Návod na používanie zdravotníckej pomôcky Aniball

1. ÚČEL URČENIA

Aniball je zdravotnícka pomôcka určená pre predpôrodnú prípravu, prevenciu poranenia hrádze a stresovej inkontinencie moču.

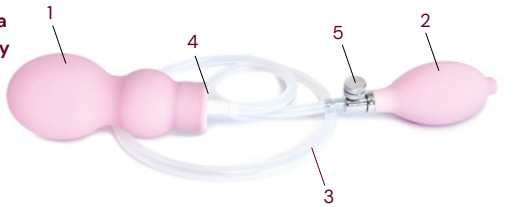
Vlastnosti

Aniball je zdravotnícka pomôcka (ďalej tiež ako „balónik“) na tréning vedomej relaxácie (uvoľnenia) a aktivácie (stiahnutia) svalov panvového dna dospelé ženy. Balónik pomáha objaviť panvové dno a zistiť, ako s ním efektívne pracovať v kontexte s dychom.

Aniball je osvedčená zdravotnícka pomôcka, ktorá účinným spôsobom pomáha nácviku vedomého uvoľnenia panvového dna v kontexte s dychom bez násilného tlačenia, umožňuje vyskúšanie vhodnej pôrodnej polohy a pocitu tlaku, pozitívne stimuluje pošvové svalstvo a zlepšuje elasticitu hrádze počas predpôrodnej prípravy. Výsledkom je zjednodušenie vypudzovacej fázy novorodenca, čím pomáha predchádzať natrhnutiu či nastrihnutiu hrádze. Používanie pomôcky po šestonedelí prispieva k posilneniu svalstva panvového dna, čo vedie k obmedzeniu inkontinencie v neskoršom období.

Skladá sa z:

1. nafukovacieho balónika
2. mechanickej pumpičky
3. hadičky
4. spojovacej redukcie
5. dvojsmerného ventilu



Prosím, pozorne si prečítajte nasledujúce inštrukcie!

♡ 2. KONTRAINDIKÁCIE

Použitie balónika Aniball je limitované zdravotným stavom ženy. K posúdeniu vhodnosti cvičenia a zváženia kontraindikácii konzultujte použitie zdravotníckej pomôcky s lekárom, fyzioterapeutom alebo pôrodnou asistentkou.

Aniball nepoužívajte pri:

- rizikovom tehotenstve
- akomkoľvek zápale pošvy (infekčnom či neinfekčnom)
- akomkoľvek pošvovom krvácaní
- výskyte kondylómov alebo inej infekčnej patológie v pošve alebo v oblasti pošvového vchodu
- poranení pošvy
- akomkoľvek zápale močového mechúra
- prolapse maternice
- genitálnom herpese
- prekancerózach a nádorových patológiách maternicového čapíka, pošvy alebo vonkajšieho genitálu
- šestonedelí po pôrode a v prvých šiestich týždňoch po gynekologických zákrokoch operáciách (vrátane laserového ošetrenia genitálu)

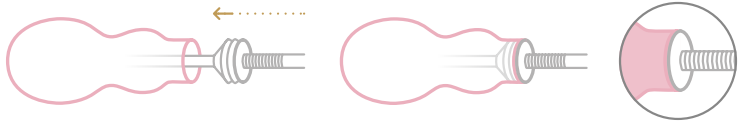
Zvláštna opatrnosť a cvičenie po konzultácii s lekárom sa vyžadujú v týchto prípadoch:

- prítomnosť varixov v pošve a na vonkajšom genitále
- nízko uložená placenta
- znížená citlivosť pošvy a vonkajšieho genitálu (neurologické ochorenia, užívanie liekov proti bolesti, abúzus alkoholu a drôg)
- po preliečenom zápale pošvy (krátko pretrváva krehkosť pošvy)
- po operáciách pošvy (jazvy môžu negatívne ovplyvniť pružnosť pošvy)
- lichen sclerosus vonkajšieho genitálu (chronické kožné ochorenie)
- nádorové ochorenie v panvovej oblasti

Akákoľvek závažná nežiadúca príhoda, ku ktorej prišlo v súvislosti s pomôckou, by mala byť hlásená výrobcovi a príslušnému orgánu členského štátu, v ktorom je užívateľ usadený.

♡ 3. BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ

- Pred prvým a po každom nasledujúcom použití silikónový balónik 1–2 minúty dôkladne umyte pH neutrálnym mydlom bez obsahu olejov, najlepšie vo vodnom kúpeli (teplota vody min. 40 °C) a opláchnite pod tečúcou vodou. Následne odporúčame dezinfekciu balónika prípravkom, ktorý je vhodný na silikón. Pri dezinfekcii balónika postupujte podľa pokynov od výrobcu. Alebo vyvarte balónik vo vriacej vode po dobu aspoň päť minút. Nechajte vyschnúť na čistom a hladkom povrchu. Potom môžete balónik nasadiť na plastovú redukciu. Balónik na ňu prilieha pomerne tesne, napriek tomu sa dá z redukcie kedykoľvek zložiť a opätovne nasadiť.



- Po každom použití je nutné balónik dôkladne umyť pH neutrálnym mydlom bez obsahu olejov, opláchnuť pod teplou tečúcou vodou, dezinfikovať vhodným prípravkom a odložiť do (pôvodného) obalu.
- Pokiaľ je pauza medzi cvičením dlhšia ako 5 dní, odporúčame pred nasledujúcim použitím balónik opäť umyť a dezinfikovať, alebo vyvariť.
- V prípade pochybností nad výberom vhodného mydla a dezinfekcie navštívte náš web: **www.aniball.sk**
- Pred zavedením balónika do pošvy je nutné overiť jeho neporušenosť a správnu funkčnosť: nafúknite ho pomocou pumpičky na cca 20 stlačení. **Túto kontrolu urobte pred každým použitím. Pomôcku nikdy nepoužívajte pri akomkoľvek poškodení nebo známkach degradácie materiálu! V prípade poškodenia balónika možno zakúpiť náhradný diel.**
- Pre komfortné a bezpečné zavedenie balónika odporúčame zvlhčiť povrch balónika, a to **výhradne pomocou lubrikantov na vodnej báze určených na vnútorné použitie** (styk so sliznicou). **Nepoužívajte prípravky alebo kondómy, ktoré obsahujú oleje!** V prípade použitia olejov alebo nevhodných lubrikantov by totiž mohlo dôjsť k poškodeniu silikónu a prasknutiu balónika. Takéto poškodenie sa v prípade reklamácie nebude posudzovať ako chyba výrobku.

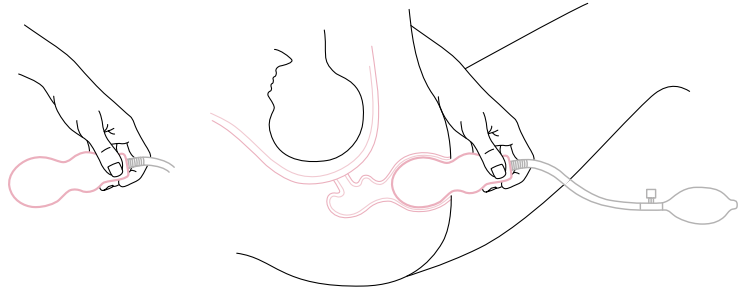
- Ak pred tréningom svalov panvového dna robíte akúkoľvek masáž hrádze, používajte pri tom výhradne vhodný lubrikačný gél, nie masážny olej.
- Cvičenie s Aniballom pred pôrodom sa odporúča **najskôr od ukončeného 36. týždňa tehotenstva** až do pôrodu.
- **Nikdy necvičte cez bolesť, ani cvičením bolesť zámerne nevyvolávajte. Bolesť nie je známkou správneho cvičenia. Čo však cítiť môžete, je príjemný ťah z pretiahnutia svalov alebo svalová aktivácia.**
- **Pri predpôrodnej príprave s Aniballom nie je nutné zväčšovať veľkosť balónika za každú cenu.** Z klinických dát vyplýva, že pre efektívnu prevenciu pôrodného poranenia hrádze je dostačujúce dosiahnuť obvod balónika **25 cm (cca 10 stlačení). Tento obvod odporúčame neprekračovať, aby neprišlo k poraneniu!**
- **Balónik by z pošvy nikdy nemal vykĺznuť príliš rýchlo, preto ho radšej pridržiavajte za plastový krčok.** Rýchle vykĺznutie naznačuje stratu kontroly a môže tak dôjsť k poraneniu.
- **Pri výraznom a neprimeranom pocite tlaku a napätia v podbrušku cvičenie prerušte alebo rovno ukončite.**
- Častou chybou pri cvičení je **vťahovanie pupka** smerom dovnútra do brucha či **sťahovanie sedacích svalov** smerom k sebe. Takéto nevhodné náhradné stereotypy bránia skutočne hlbokej aktivácii panvových svalov.
- Pri oplachovaní balónika sa pumpička s ventilom nesmie namočiť, mohlo by dôjsť k jej poškodeniu.
- Po každom umytí nechajte balónik dôkladne uschnúť.
- Pomôcku skladujte samostatne v originálnom obale na suchom mieste a nevystavujte sálavému teplu, slnečnému žiareniu!
- Zabráňte kontaktu pomôcky s ostrými predmetmi.
- Nepoužívajte vo vode.
- Pomôcku je nutné uchovávať mimo dosahu detí.
- **Z bezpečnostných a hygienických dôvodov je pomôcka určená na používanie výhradne jednou osobou!**

V prípade akýchkoľvek otázok, problémov alebo návrhov nás neváhajte kontaktovať na **info@aniball.sk**. Vždy sme tu pre vás a radi vám pomôžeme.

♡ 4. PREDPÔRODNÁ PRÍPRAVA S ANIBALLOM

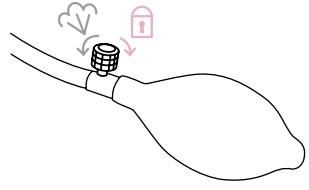
Informácie pred cvičením

Zdravotnícku pomôcku Aniball je vhodné začať používať od **ukončeného 36. týždňa tehotenstva.** Na samotné cvičenie si vyhraďte približne 15–30 minút denne. Tento čas a frekvencia sú však len orientačné, každá žena potrebuje individuálny čas na správne uvoľnenie. Na začiatku cvičenia **zaujmite polohu, ktorá vám najviac vyhovuje** (v ľahu na chrbte s mierne pokrčenými kolenami, v kľaku, v ľahu na boku, v stoji, v podrepe...).



Zavedenie balónika

Zaujmite polohu, ktorú ste si vybrali podľa predchádzajúceho odseku. Buďte pokojná a uvoľnená. Aj počas samotného cvičenia sa snažte zostať uvoľnená, bez kŕčovitého zatínania svalov krku, paží a rúk či sedacích svalov. Schopnosť byť pokojná a uvoľnená (nielen počas nasledujúceho prípravného cvičenia, ale aj počas pôrodu) významne pozitívne ovplyvní celý proces vypudzovania.



Kolieskom na ventile otáčajte zľahka dvoma prstami, pri odpore v otáčaní okamžite zastavte, nepretáčajte ani nedoťahujte, ventil je citlivý a tesní.

Silikónový balónik môžete pred zavedením nafúknuť na 1–2 stlačenia pumpičky, aby získal určitý odpor. Je tiež možné zavedenie úplne vyfúknutého balónika. V záujme pohodlného a bezpečného zavedenia odporúčame zvlhčiť povrch balónika, a to výhradne pomocou lubrikantov na vodnej báze určených na vnútorné použitie (pozri **Bezpečnostné opatrenia**). Teraz uchopte balónik za plastové hrdlo a zaveďte ho väčšou zaoblenou časťou do pošvy.
Balónik už máte bezpečne zavedený do pošvy a ak nespôsobuje bolesť či iné nepríjemné pocity, môžete začať s jeho nafukovaním. Na nafukovanie slúži pumpička s ventilčekom na konci hadičky. V priebehu nafukovania sa zväčšuje objem balónika a narastá tlak vnútri pošvy (tento tlak je vyvolaný tým, že sa balónik opiera o stenu pošvy, naťahuje sa okolitá svalovina a balónik pôsobí na oblasť hrádze). Podobný tlak pocítite tiež počas pôrodu.
Aj miera nafúknutia balónika je veľmi individuálna. Pri prvom cvičení však buďte striedma a **zvoľte maximálne 5 stlačení** – nafúknutí (myslené spolu vrátane stlačení, ktoré ste urobili pred zavedením). Pri ďalších cvičeniach môžete počet stlačení postupne zvyšovať, ale vždy s rešpektom k vlastnému telu a nikdy nie cez bolesť. **Kedykoľvek sa vám bude zdať, že balónik je nepríjemne veľký, môžete ho vyfúknuť pomocou ventilu a zmenšiť jeho objem.**

Postup pri cvičení

Zostaňte v polohe, ktorú ste si vybrali na cvičenie.

1. Vedomá kontrola nad pohybom

V priebehu prvého cvičenia sa naučíte získať kontrolu nad pohybmi balónika vnútri pošvy. Balónik sa totiž v závislosti od aktivity svalov panvového dna môže pohybovať vnútri pošvy, a to buď smerom von z pošvy, alebo naopak hlbšie dovnútra. Ak svaly panvového dna aktívne stiahnete, balónik sa zanorí hlbšie, naopak keď dokážete svaly vedome uvoľniť a povoliť, balónik sa bude môcť posunúť smerom von, bližšie k pošvovému vchodu.Tréning kontrolovaného pohybu smerom von z pošvy budete potrebovať práve na prípravu na nadchádzajúci pôrod.
Teraz si vedomú kontrolu môžete vyskúšať. Pokúste sa s **výdychom** balónik **stiahnuť** pomocou svalov panvového dna a vnímajte jeho pohyb (mal by sa posúvať dovnútra hlbšie do pošvy). Potom s nádychom svaly uvoľnite (vnímajte, ako sa balónik posúva smerom von z pošvy). Dôležité je, aby ste získali kontrolu nad týmito pohybmi a uvedomili si, že len uvoľnené panvové svalstvo dovolí balóniku (rovnako ako dieťaťu) posun pôrodnými cestami nižšie a smerom von. Cieľom tohto cvičenia zatiaľ nie je vytlačiť balónik úplne von z pošvy. Celý postup vtiahnutia balónika a jeho posunutia nadol opakujte 10krát.

2. Vypudenie balónika

Opäť sa uvoľnite a prejdite postupne k samotnému vytlačeniu zavedeného balónika. Využite to, čo ste sa naučili v predchádzajúcom cvičení. S nádychom teda uvoľnite svaly panvového dna a predstavujte si, ako balónik vychádza von z tela **bez násilného tlačenia. Cieľom cvičenia je vytlačiť balónik len pomocou dychu** (presnejšie **nádychu**) **a vedomej relaxácie panvových svalov.**
Pri výdychu sa snažte balónik len udržať v tej polohe, v ktorej sa ocitol po fáze nádychu, a nevťahujte ho späť hlbšie do pošvy. S ďalším nádychom uvoľnite panvové dno a posuňte balónik opäť o niečo nižšie. Teraz už balónik kontrolovane vytláčate, až postupne dôjde k miernemu napnutiu hrádze a zavedený balónik vyjde von z pošvy. **Balónik by z pošvy nemal vykĺznuť príliš rýchlo, preto ho radšej pridržujte za plastové hrdlo** (ako pri zavádzaní). Rýchle vykĺznutie znamená stratu kontroly a mohlo by dôjsť k poraneniu. Aj vaše bábätko bude počas pôrodu pridržiavané, preto sa nehanbite Aniball pridržať.
Tlak, ktorý v priebehu celého procesu vypudzovania vedome vytvárate, **by mal vychádzať iba z oblasti panvového dna**. Zatínanie krku, ramien či rúk, ako aj vťahovanie brucha a sťahovanie sedacích svalov nie je žiadúce a signalizuje nesprávnu funkciu svalov panvového dna pri vytláčaní. **Nevypudzujte balónik násilím a cez bolesť**. Najmä v prvých dňoch ho môžete úplne vypustiť a opatrne vytiahnuť. Buďte trpezlivá a až v nasledujúcich dňoch postupne skúšajte balónik posúvať von pomocou dychu a skúšaním rôznych polôh, pri ktorých vám to pôjde najlepšie.

3. Zväčšovanie balónika

Začali ste cvičiť po ukončení 36. týždňa tehotenstva a s každým ďalším dňom cvičenia sa blížite k termínu pôrodu. Je teda vhodné zvykať si postupne na vypudzovanie väčšieho obvodu balónika.

Ale pozor! Nie je nutné zväčšovať veľkosť balónika za každú cenu. Z klinických dát vyplýva, že pre efektívnu prevenciu pôrodného poranenia hrádze je dostačujúce dosiahnuť obvod balónika **25 cm (cca 10 stlačení). Tento obvod odporúčame neprekračovať, aby neprišlo k poraneniu!** Ak sa zväčšovania obávate, nemáte z neho dobrý pocit a vyhovuje vám súčasná menšia veľkosť, nič sa nedeje a nemáte žiadny dôvod nútiť sa do väčších rozmerov. **Najdôležitejšia je vedomá kontrola nad pohybmi balónika vo vnútri pošvy a navykanie pôrodných ciest na budúci priechod dieťaťa**. Rovnako aj v prípade, keď vytláčanie väčšieho balónika spôsobuje veľkú bolesť, či dokonca cítite možnosť poranenia okolitého tkaniva. V takom prípade tiež nie je dôvod na zväčšenie balónika za každú cenu.

Držte sa pravidla, že budete vždy cvičiť s takým rozmerom, ktorý je pre vaše telo i pre vašu psychiku znesiteľný a relatívne príjemný. Nikdy sa nepremáhajte, nevystavujte svoje telo bolesti a zraneniu. **Neporovnávajte sa s inými mamičkami**, ktoré môžu byť v rovnako pokročilom stupni tehotenstva. Každá z nás je jedinečná a naše telo môže mať v rovnakom čase rozdielnu hladinu hormónov potrebných na uvoľnenie pôrodných ciest a prípravu tkaniva.

Na prípadnú kontrolu veľkosti obvodu balónika môžete použiť meter. Ale ako sme uviedli vyššie, **čísla nie sú vašim cieľom! Cieľom je zdravá, pokojná a pripravená mamička, ktorá dokáže ovládať panvové dno tak, aby zaistila dieťaťu jednoduchší prechod s minimálnym poranením vlastného tela.**

♡ 5. CVIČENIE S ANIBALLOM PO ŠESTONEDELÍ NA SPEVNENIE PANVOVÉHO DNA NA PREVENCIU INKONTINENCIE

Každá žena by mala vedieť, že po vaginálnom pôrode i cisárskom reze je nutné s panvovým dnom ďalej pracovať. Nielen pôrod, ale celé tehotenstvo môže spôsobiť narušenie integrity panvového dna, ktoré vedie k závažným poruchám jeho funkcie. Dôsledné používanie balónika po šestonedelí pozitívne prispieva k navráteniu správnej funkcie svalov panvového dna a prevencii inkontinencie.
Pokyny na používanie a postup cvičení po šestonedelí nájdete nižšie.

Vlastnosti

Balónik zavedený do pošvy sa pomocou ručnej pumpičky pohodlne nafúkne vzduchom na požadovanú komfortnú veľkosť. Vďaka svojmu premenlivému tvaru a veľkosti sa optimálne prispôsobí individuálnej anatómii každej ženy. Takto zavedený balónik nesmie spôsobovať bolesť či iné nepríjemné pocity. V prípade, že je tlak balóniku vnímaný nepríjemne či bolestivo, je možné ho kedykoľvek zmenšiť povolením vzduchového ventilu na tele pumpičky. Ľahký tlak balónika je však žiadúci k vnímaniu jeho polohy a odporu v priebehu cvičenia. Aktiváciou a naopak uvoľnením svalov panvového dna totiž dochádza k miernemu pohybu balónika vo vnútri pošvy (smerom do vnútra pošvy a smerom von), vďaka čomu poskytuje veľmi dôležitú spätnú väzbu o kvalite práce svalov panvového dna.

Bezpečnostné informácie

- Ženy po pôrode alebo ženy trpiace inkontinenciou by sa o individuálnej vhodnosti cvičenia mali poradiť so svojím gynekológom, urológom či fyzioterapeutom.
- Pokiaľ ste sa rozhodli používať **Aniball** po pôrode, majte na zreteli, že cvičiť sa môže najskôr **po ukončení šestonedelia a zahojení prípadných pôrodných poranení.**
- Pri cvičení nikdy nezadržiavajte dych (okrem momentu zakašľania pri nácviku odolania zvýšenému tlaku)
- Niekedy môžete cítiť únavu panvových svalov. To je v poriadku a je to pre vás signál, že cvičíte správne. Ak je únava taká veľká, že sa už svaly takmer nedajú aktivovať, neprepínajte sa a cvičenie ukončite
- **Nikdy nedovoľte, aby ste zavedený a súčasne nafúknutý balónik behom cvičenia vypudili priamo von z pošvy. Pred vybraním ho doporučujeme vždy vyfúknuť pomocou ventilu na minimálnu veľkosť.** Spolu s nádychom uvoľnite svaly panvového dna, balónik chyťte za plastový krčok a pomalým ťahom vytiahnite z pošvy, prípadne ho posuňte smerom von tak, aby samovoľne vykĺzol.

Odporúčanie na používanie

- Aby ste zakúpenú pomôcku efektívne využili a mohli zúročiť výsledky svojho úsilia, musíte dbať na pravidelnosť cvičenia a prejaviť určitú vytrvalosť. **Pravidelným tréningom**

(t.j. každý deň 5–15 minút) dochádza k zmierneniu problémov v priebehu približne 3 mesiacov.

- Učte sa ovládať svaly panvového dna aj v priebehu dňa mimo cvičenia s balónikom. Pred zakašľaním či kýchnutím si predstavte, že balónik opäť držíte a bránite mu vykĺznuť von z pošvy. Táto aktivácia vám pomôže regulovať únik moču v záťažovej situácii. **Nikdy panvové dno „neposilňujte" prerušovaním močenia! Týmto nesprávnym postupom môže dôjsť k narušeniu vyprázdňovacieho reflexu, ktorý vedie k inkontinencii.**

Postup pri cvičení

Ideálne by malo cvičenie prebiehať aspoň 1x denne po dobu 5–15 minút. Všetky cviky by mali byť vykonávané v pokoji, pomaly a čo najpresnejšie podľa tohto návodu. Svaly panvového dna precvičujte s vyprázdneným močovým mechúrom.

1. Poloha tela pri cvičení

Na začiatku cvičenia zaujmite polohu v ľahu na chrbte, pokrčte kolená a oprite chodidlá o zem. Chodidlá rozkročte približne na šírku vašich bedier. Ak cítite, že máte hlavu v záklone, podložte si hlavu tenkým vankúšom či niekoľkokrát preloženou osuškou tak, aby bola krčná chrbtica narovnaná a hlava sa nezakláňala. Chrbát by mal príjemne ležať na podložke bez pocitu silného prehnutia či naopak vyhrbenia bedier. Ruky môžete nechať voľne pozdĺž tela alebo ich pohodlne položiť na oblasť spodného brucha.

2. Zavedenie balónika

Pred samotným zavedením balónika sa uvoľnite a neponáhľajte sa. Pošva môže byť suchá a citlivá, preto v záujme jednoduchšieho zavedenia odporúčame, aby ste balónik po obvode **navlhčili** vhodným lubrikantom, pozri **Bezpečnostné opatrenia**. Balónik môžete nechať vyfúknutý alebo ho na 1–2 stlačenia pumpičky ľahko nafúknuť. Potom balónik uchopte za plastové hrdlo a zaveďte do pošvy. Ak ste balónik zaviedli nafúknutý a teraz v pošve cítite nepríjemný tlak, môžete ho zmenšiť pomocou ventilu na konci pumpičky na pohodlnú veľkosť. Ak ste balónik zaviedli a necítite jeho mierny odpor, odporúčame pumpičkou dofúknuť balónik do takej veľkosti, ktorá je pre vás príjemná a zároveň vnímate mierny odpor balónika proti stenám pošvy. Keď docielite optimálny pocit bez nepríjemných tlakov či bolesti a zároveň vnímate ľahký odpor balónika, môžete začať cvičiť. Nižšie opísané cviky cvičte pokojne a s rešpektom k vlastnému telu.

V prípade, že ste unavená alebo sa vám točí hlava, urobte si kedykoľvek počas cvičenia prestávku, prípadne tréning pre daný deň ukončíte. Pri žiadnom cviku nesmiete cítiť bolesť.

3. Dychové cvičenia

Pri tomto cvičení sa budete učiť aktivovať a uvoľňovať svaly panvového dna v spolupráci s dychom. Najskôr dych ľahko spomaľte a vnímajte jednotlivé nádychy a výdychy.

Teraz si súčasne s nádychom predstavte, ako vám dych prúdi cez hrudník ďalej dolu do oblasti brucha a podbrušia. Predstavujte si, že chcete vdýchnutý vzduch viesť až do oblasti svalov panvového dna, čiže do miesta, kde cítite zavedený balónik. Ak máte dlane položené na podbruší či slabinách, môžete cítiť rastúci vnútorný objem v tejto oblasti, ktorý má za cieľ jemne vytlačať balónik von.

Pri **nádychu** učte svaly panvového dna vedome sa uvoľňovať tak, aby ste jasne cítili, ako sa balónik posúva pod vplyvom jemného tlaku smerom nadol, ako keby mieril von z pošvy. Svaly by ste však nemali uvoľniť natoľko, aby sa balónik úplne vytlačil von z pošvy (ide teda o vedomé a kontrolované uvoľňovanie).

Pri každom **výdychu** sa učte balónik pevne zovrieť a posunúť smerom nahor do pošvy (v tomto prípade ide o vedomú aktiváciu panvových svalov). Súčasne sa vnútorný objem brušnej krajiny, vytvorený predchádzajúcim nádychom, môže zmenšiť. Je veľmi vhodné predstaviť si, že balónik je zovretý stenami pošvy, nie vonkajšími zvieračmi močovej trubice či konečníka. Ak je to pro vás len trochu možné, nesťahujte sedacie svaly v snahe obopnúť balónik, ani nevťahujte pupok do brucha. **Brušnú krajinu nechajte pri výdychu uvoľnenú bez zatínania** (naučte sa pracovať len s pomocou svalov panvy).

Po výdychu opäť pokračujte nádychom s vedomým uvoľňovaním svalov a uvoľnením zovretia balónika ako v predchádzajúcom cvičení. Takto podľa svojho prirodzeného dychového cyklu striedajte nádych (uvoľnenie zovretia a veľmi jemný posun balónika smerom nadol) s výdychom (aktívne zovretie balónika a mierny posun smerom nahor).

Dĺžka tohto cvičenia závisí od koncentrácie a rýchlosti únavy svalov. Zo začiatku sa pokúste každý cyklus nádychu a výdychu zopakovať aspoň 5krát, postupne môžete natrénovať až 10 opakovaní.

4. Predĺženie zovretia

Týmto cvikom budete zvyšovať silu a vytrvalosť panvových svalov.
Cvičte rovnako ako v predchádzajúcom kroku (pozri **Dychové cvičenia**), ale fázu aktivácie (čiže zovretia balónika) vedome predĺžte tak, aby ste zovretie balónika udržali kontinuálne aspoň po dobu 10 sekúnd (pokojne si narátajte do desiatich). V priebehu tohto zovretia môžete buď plynule a dlho vydychovať, alebo sa môžete opätovne nadýchnuť a vydýchnuť (podľa možnosti bez toho, aby ste uvoľnili zovretie balónika). Celý cyklus kontinuálnej aktivácie zopakujte 5–10krát.

5. Odolanie zvýšenému tlaku

Cieľom tohto cvičenia je zvládnuť situácie nadmerného brušného tlaku, ktoré môžu byť dôvodom nechceného povolenia panvového dna či nechceného úniku moču.
Zaujmite polohu v ľahu na chrbte ako pri predchádzajúcom cvičení. S nádychom veďte dych opäť do oblasti podbruška a slabín, aby ste zvýšili objem v tejto oblasti. Teraz sa pokúste balónik stlačiť už počas nádychu. S výdychom sa pokúste nestratiť získaný objem a vedome udržať stlačený balónik pomocou panvových svalov. Zopakujte 5–10krát.
V ďalšej časti tohto cvičenia sa spolu s výdychom pokúste zakašľať, zároveň nedovoľte balóniku, aby skĺzol nižšie či dokonca úplne vykĺzol z pošvy. Zopakujte 3–5krát.

6. Relaxácia

*Teraz prichádza obľúbená a pokojná časť tréningu venovaná uvoľneniu a relaxácii panvových svalov po ich predchádzajúcom výkone. Pri tomto cvičení môžete balónik najskôr vyfúknuť a vytiahnuť opatrne von z pošvy (pozri **Vytiahnutie balónika**). Ak chcete balónik nechať pri tomto cvičení v pošve, môžete. So zavedeným balónikom pocítite lepšie uvoľnenie panvových svalov, dbajte však na to, aby ste zavedený a súčasne nafúknutý balónik v priebehu cvičenia nevytlačili priamo von z pošvy.* ***Balónik by ste totiž mali vytiahnuť, prípadne nechať voľne vykĺznuť, vždy len vyfúknutý!***

Zostaňte ležať na chrbte, pritiahnite si rukami kolená k trupu tak, že sa chodidlá prestanú dotýkať zeme a vy zaujmete polohu „schúleného klbka“. Hlavu nechajte voľne ležať na tenkom vankúši alebo na preloženej osuške. Teraz zamerajte pozornosť na fázu nádychu, pri ktorej si predstavujte, že sa celá oblasť panvového dna zväčšuje a rozťahuje do všetkých strán ako rozvíjajúca sa kvetina. Už nestláčajte balónik pri každom výdychu a len relaxujte. Opätovný nádych znova rozvinie vaše panvové dno ako kvet bez známok stiahnutia či silového snaženia. Relaxačné cvičenie by malo byť pomerne dlhé, aby ste svalom poskytli čas na uvoľnenie. Preto celý cyklus nádychu a výdychu zopakujte 15–30krát.

7. Vytiahnutie balónika

Pred samotným vytiahnutím z pošvy odporúčame balónik vyfúknuť pomocou ventilu na minimálnu veľkosť. Zároveň s nádychom uvoľnite svaly panvového dna, balónik uchopte za plastové hrdlo a pomalým ťahom vytiahnite z pošvy, prípadne ho posuňte smerom von tak, aby samovoľne vykĺzol. Ďalej pokračujte umytím balónika, pozri **Bezpečnostné opatrenia**.

Ďalšie informácie nájdete na: **www.aniball.sk**

Doba použitelnosti: je uvedená na štítku zdravotníckej pomôcky a na jej obale.

Pred likvidáciou vykonajte čistenie a dezinfekciu v súladu s návodem na použitie!

Dátum poslednej revízie: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, Česká republika

IČ: 01999541

Emailová adresa: info@aniball.sk

Upozornenie	Dátum spotreby
Pozri návod na použitie	Uchovávejte v suchu
Výrobca	Chráňte pred slnečným žiarením
LOT Kód šarže	MD Zdravotnícka pomôcka
Jeden pacient — viacnásobné použitie	UDI Unikátny identifikátor pomôcky

CZ

Návod na používání zdravotnického prostředku Aniball

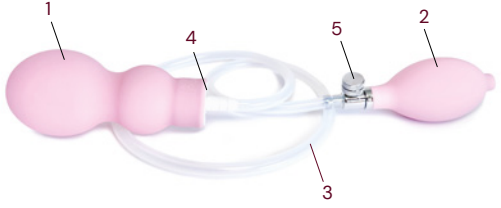
♡ 1. URČENÝ ÚČEL

Aniball je zdravotnický prostředek určený k předporodní přípravě, prevenci poranění hráze a stresové inkontinence moči.

Vlastnosti

Aniball je zdravotnický prostředek (dále také jako „pomůcka“ nebo „balonek“) pro trénink vědomé relaxace (uvolnění) a aktivace (stažení) svalů pánevního dna dospělé ženy. Balonek pomáhá objevit pánevní dno a zjistit, jak s ním efektivně pracovat v kontextu s dechem.
Aniball je osvědčená zdravotnická pomůcka, která účinným způsobem napomáhá nácviku 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 nastřižení hráze. Používání pomůcky po šestinedělí přispívá k posílení svalstva pánevního dna, což vede k omezení inkontinence v pozdějším období.

Skládá se z:
1. nafukovacího balonku
2. mechanické pumpičky
3. hadičky
4. spojovací redukce
5. dvousměrného ventilu



Prosím, přečtěte si pozorně následující instrukce!

♡ 2. KONTRAINDIKACE

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

Aniball 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)

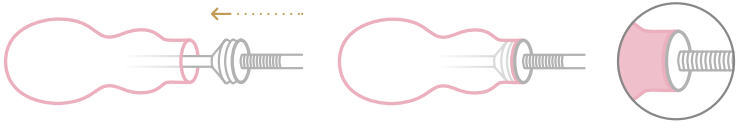
Zvláštní opatrnosti a cvičení po konzultaci s lékařem je třeba v následujících případech:

- 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

- 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 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.

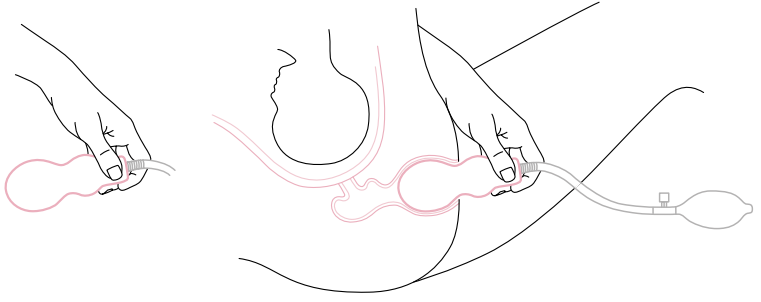


- Po každém použití je nutné balonek důkladně omýt pH neutrálním mýdlem bez obsahu olejů, opláchnout pod teplou tekoucí vodou, dezinfikovat vhodným přípravkem a uložit do (originální) taštičky.
- Pokud je pauza mezi cvičením delší než 5 dní, doporučujeme před následujícím použitím balonek znovu omýt a dezinfikovat nebo vyvařit.
- V případě pochybností nad výběrem vhodného mýdla a dezinfekce navštivte náš web: **www.aniball.cz.**
- Před 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 Aniballem 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 Aniballem 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 přerušte nebo rovnou ukončete.**
- Během cvičení bývá častou chybou **vtahování pupíku** směrem dovnitř do břicha či **stahování hýžďových 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 určená k používání výhradně jednou osobou!**

V případě jakýchkoliv otázek, problémů nebo návrhů nás neváhejte kontaktovat na **info@aniball.cz**. Vždy jsme tu pro vás a rádi pomůžeme.

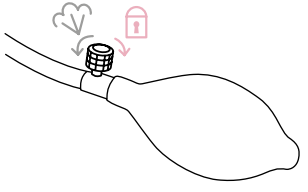
Informace před cvičením

Zdravotnickou pomůcku Aniball je možné začít používat od **ukončeného 36. týdne těhotenství**. Pro samotné cvičení si vyhraďte 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,...).



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.



Kolečkem na ventilu otáčejte lehce dvěma prsty, při odporu v otáčení okamžitě zastavte, nepřetáčejte ani neutahujte, ventil je citlivý a těsní.

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 krček 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.

Jak moc balonek nafouknete je opět velmi individuální. Při prvním cvičení však buďte střídmá 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. 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. **Nevypuzujte balonek násilím a přes bolest.** Zejména v prvních dnech jej můžete zcela vyfouknout a opatrně vytáhnout. Buďte trpělivá a teprve v dalších dnech postupně zkoušejte balonek posunovat ven pomocí dechu a zkoušením různých poloh, při kterých vám to půjde nejlépe.

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 stejně 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 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.**

♡ 5. 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. **Pokyny k používání a postup cvičení po šestinedělí naleznete níže.**

Vlastnosti

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.

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** po porodu, mějte na paměti, že cvičit můžete nejdříve **po skončení šestinedělí a zhojení případných porodních poranění.**
- **Během cvičení nikdy nezadržujte dech!** Kromě momentu zakašlání 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 vyfoukat 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

- 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 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 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 hýžďové 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 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 veďte váš dech opět do oblasti podbřišku 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 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 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 vyklouznul.
Dále pokračujte v omytí balonku viz. **Bezpečnostní opatření.**

Další informace najdete na **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: 1. 10. 2026

RR Medical s.r.o.

Vintrovna 433/3e, 664 41 Popůvky, Česká republika

IČ: 01999541

Emailová adresa: info@aniball.cz

Upozornění	Datum použitelnosti
Nahlédněte do návodu k použití	Uchovávejte v suchu
Výrobce	Chraňte před slunečním světlem
LOT Číslo šarže	MD Zdravotnický prostředek
Jeden pacient — vícenásobné použití	UDI Jedinečný identifikátor prostředku

aniball.cz
myaniball.com

aniball

CE

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku. Aniball je zdravotnickým prostředkem určeným pro předporodní přípravu, prevenci poranění hráze a stresové inkontinence moči.

Projekt „Brand Woman Wave a související značky", který zahrnuje celkový rebranding společnosti RR Medical, s.r.o., je financovaný Evropskou unií – Next Generation EU.

Funded by the European Union
NextGenerationEU

NÁRODNÍ PLÁN OBNOVY

MINISTERSTVO KULTURY