



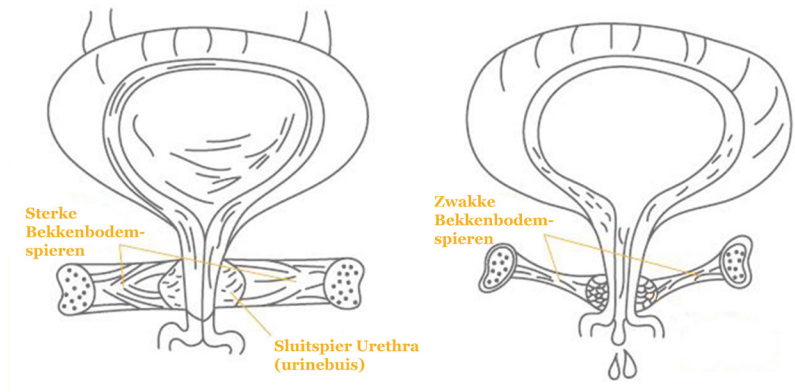
INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK VAN ANIBALL INCO

Aniball Inco is een hulpmiddel om de bekkenbodemspieren bewust te leren aan- en ontspannen. Het helpt om de aanspanning van de bekkenbodemspieren te herkennen, het geeft feedback over de intensiteit van de spiersamentrekking en assisteert bij het ontspannen van die spieren.

De in de vagina ingebrachte ballon wordt met een handpomp op een comfortabele manier gevuld met lucht tot op de gewenste, prettige grootte. Door de aanpasbare vorm en grootte past hij zich optimaal aan de individuele anatomie van elke vrouw aan. Door de bekkenbodemspieren aan te spannen en los te laten, beweegt de ballon zich wat dieper naar binnen en naar buiten in de vagina, wat zeer belangrijke feedback geeft over de kracht van de bekkenbodemspieren.

Bekkenbodem

Vrouwelijke urineblaas en urethra



De bekkenbodem is een groep weefsels (spieren, ligamenten, fasciën, etc.) die een stevige,

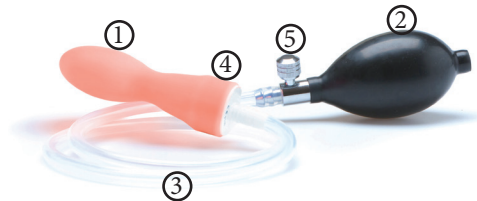
flexibele ondersteuning bieden voor de organen in het bekken (de blaas samen met de plasbuis, de baarmoeder en het rectum). Een gezonde en functionele bekkenbodem kan op het juiste ogenblik geactiveerd worden (aan- en ontspannen) en op gecontroleerde wijze ontspannen. De bekkenbodem kan aangetast worden door verschillende interne en externe invloeden (een bevalling, hormonale wijzigingen, gebrek aan lichaamsbeweging, fysieke of mentale stress, en zelfs ongeschikt schoeisel) en hierdoor kan die een paar belangrijke functies verliezen. Een dergelijke bekkenbodem spant zich permanent aan of blijft ongecontroleerd ontspannen.

VERKEERDE WERKING VAN DE BEKKENBODEM KAN TOT DE VOLGENDE PROBLEMEN LEIDEN:

- Een moeilijkere bevalling met ernstig letsel aan de bekkenbodem.
- Verminderde werking van de organen in het bekken (blaas, uterus, rectum)
- Ongecontroleerd lekken van urine of stoelgang.
- Pijn in de wervelkolom, lies en heup.
- Diastase.
- Hernia van de lies, navel of middenrif.
- Minder libido of verstoorde kwaliteit van de seksuele ervaring.

Aniball Inco bestaat uit:

1. Opblaasbare ballon van medische siliconen
2. Mechanische pomp
3. Buis
4. Verbindingsstuk
5. Tweewegventiel



GEBRUIKSHANDLEIDING

- Voor het eerste gebruik wordt aangeraden om de ballon in kokend water te plaatsen gedurende 5 minuten. Laat de ballon drogen op een schoon oppervlak. Vervolgens wordt aangeraden om de ballon te desinfecteren met een product geschikt voor medische siliconen.
- Plaats de ballon op het verbindingsstuk. De ballon zit vrij strak op het verbindingsstuk, maar kan op elk moment verwijderd en opnieuw bevestigd worden.
- Voordat de ballon voor de eerste keer in de vagina ingebracht wordt, dient de functionaliteit ervan nagekeken te worden door hem met de handpomp op te blazen (ongeveer 15 keer pompen tot een *omtrek* van ongeveer 20 cm (diameter 6,4 cm). Voer deze controle uit voor elk gebruik. Gebruik het product nooit als er zichtbare schade is!
- Voor comfortabel en veilig inbrengen wordt aangeraden om het oppervlak van de ballon alleen van glijmiddelen op waterbasis voor inwendig gebruik (contact met de slijmvliezen)

te voorzien. Gebruik geen producten of condooms die olieën bevatten! Wanneer u gebruikmaakt van oliën of glijmiddelen die niet op waterbasis zijn, kunnen de siliconen beschadigd raken en kan de ballon scheuren. Zulke schade zal niet beschouwd worden als een defect aan het product bij garantieclaims.

- Als u ook perineummassage uitvoert voordat u de oefeningen doet, gebruik dan alleen een geschikt glijmiddel op waterbasis en geen massageolie of gebruik het *na* de oefening.
- Reinig na elk gebruik de siliconen ballon met een pH-neutrale, olievrije zeep, bij voorkeur in een waterbad gedurende 1 tot 2 minuten (watertemperatuur van minimum 40°C), daarna dient hij afgespoeld te worden onder stromend water en gedesinfecteerd te worden met een geschikt product. Laat de ballon na elke reiniging goed drogen. Wanneer er meer dan 5 dagen tussen twee gebruiken zit, wordt aangeraden de ballon opnieuw te reinigen, te koken en te desinfecteren volgens de instructies vóór het eerste gebruik.
- Wanneer u de ballon afspoelt, mogen de pomp en klep niet nat worden, omdat dit de pomp kan beschadigen.
- We bevelen aan om Aniball Inco niet te gebruiken tijdens de menstruatie!
- Berg de ballon afzonderlijk op in de originele etui bij een temperatuur van 5°C - 25°C, op een droge plaats en uit direct zonlicht.
- Zorg dat de ballon niet in contact komt met scherpe voorwerpen.
- Gebruik de ballon niet in water.
- Houd Aniball buiten het bereik van kinderen.
- Om hygiënische en veiligheidsredenen mag dit medische hulpmiddel niet door meerdere personen worden gebruikt!

Uitvoeren van de oefeningen

Idealiter zou Aniball Inco minimaal eenmaal per dag 5 à 15 minuten gebruikt moeten worden. Alle oefeningen moeten rustig, langzaam en zo nauwkeurig mogelijk volgens deze instructies uitgevoerd worden. Train uw bekkenbodemspieren wanneer uw blaas leeg is.

1. POSITIE VAN HET LICHAAM TIJDENS DE OEFENINGEN.

Voordat u met de oefening start, gaat u op uw rug liggen, buigt u uw knieën en laat u uw voeten op de grond rusten. Plaats uw voeten ongeveer op heupwijdte. Wanneer u voelt dat uw hoofd te veel naar achter hangt, plaatst u een kussen of een gevouwen handdoek onder uw hoofd zodat de nekwerkelkolom recht ligt. Uw werkelkolom moet comfortabel op de ondergrond rusten zonder de onderrug te buigen. U kunt uw handen los langs uw lichaam of comfortabel op uw onderbuik laten rusten.

2. DE BALLON INBRENGEN.

Ontspan en forceer niets wanneer u de ballon inbrengt. De vagina kan droog en gevoelig zijn. Om het inbrengen soepel te laten verlopen, raden we aan om op de ballon een geschikt glijmiddel (zie gebruikshandleiding) aan te brengen. U kunt de ballon leeg inbrengen of hem eerst 1 of 2 keer oppompen. Houd dan de ballon vast bij de plastic hals en breng hem in de vagina. Wanneer u de opgeblazen ballon inbrengt en dit oncomfortabel aanvoelt, kunt u de ballon leeg laten lopen via de tweewegventiel van de pomp tot hij een prettige grootte heeft. Wanneer u de ballon ingebracht hebt en *geen* lichte weerstand voelt, raden we aan om hem wat op te pompen. U kunt starten met de oefeningen zodra u geen oncomfortabele druk of pijn voelt, maar u toch een lichte weerstand van de ballon ervaart. Voer de hieronder beschreven oefeningen ontspannen uit en luister naar uw lichaam. Neem af en toe even pauze wanneer u moe bent of hoofdpijn hebt, of beëindig uw training voor die dag. U mag in geen enkele fase van de oefening pijn voelen.

3. ADEMHALINGSOEFENING

In deze oefening leert u de bekkenbodemspieren aan- en ontspannen, terwijl u ook uw ademhaling controleert. Laat eerst uw ademhaling lichtjes vertragen en voel hoe u bewust in- en uitademt.

Inademen

Beeld u nu tijdens het inademen in dat uw adem door uw borst stroomt en dan lager naar de buik en onderbuik. Beweeg nu de (denkbeeldige) ingeademde lucht verder naar beneden toe naar het gebied van de bekkenbodem waar u de ballon voelt. Als uw handpalmen zich op de onderbuik of liesstreek bevinden, kunt u het volume binnen dit gebied voelen groeien. Het doel is om de ballon zachtjes naar buiten te drijven, zonder dat hij naar buiten komt. Probeer de spieren van de bekkenbodem bewust te controleren terwijl u inademt, zodat u de ballon duidelijk naar beneden toe kunt voelen bewegen door een lichte druk uit te oefenen (alsof u hem de weg uit de vagina wijst). U zou echter de spieren niet zo los mogen laten dat de ballon helemaal uit de vagina komt (dit is bewust en gecontroleerd loslaten).

Uitademen

Bij het uitademen spant u de bekkenbodemspieren stevig aan waardoor u hem naar boven in de vagina beweegt. Tegelijkertijd wordt het volume van de buik kleiner doordat u de lucht uitblaast. Het is heel nuttig om te visualiseren dat de ballon alleen omsloten is door de wanden van de vagina (zonder de uitwendige plasbuis of de sluitspier van het rectum). Span de spieren van de billen of buikspieren niet aan wanneer u probeert de ballon naar boven in de vagina te bewegen (laat alleen uw bekkenbodemspieren werken).

Na het uitademen ademt u weer in en ontspant de spieren bewust en gecontroleerd waardoor de ballon weer richting de uitgang van de vagina beweegt, zoals beschreven onder het kopje “inademen” hierboven. Wissel het inademen (gecontroleerd ontspannen) af met uitademen (actief naar boven bewegen van de ballon) op uw eigen, natuurlijke tempo. De duur van deze oefening is afhankelijk van uw focus en hoe vermoeid uw spieren zijn. Probeer in het begin minstens 5 ademhalingscycli af te werken en verhoog dit geleidelijk aan naar 10.

4. VERLENGEN VAN DE TIJD VAN HET VASTHOUDEN

Door de oefeningen consequent uit te voeren, zult u de kracht en het uithoudingsvermogen van uw bekkenbodemspieren vergroten.

Voer de oefening hierboven (nr. 3) uit met de focus op het bewust verlengen van de aanspanningsfase (naar boven bewegen van de ballon), zodat u de druk op de ballon minstens 10 seconden kunt aanhouden (tel tot 10). Gedurende deze 10 seconden, kunt u of bewust uitademen, of in- en uitademen (maar probeer de grip op de ballon niet te verliezen). Herhaal deze volledige cyclus van voortdurende aanspanning 5 tot 10 keer.

5. GROTERE DRUK WEERSTAAN

Het doel van deze oefening is hogere abdominale druk te leren controleren, wat kan leiden tot ongewenst loslaten van de bekkenbodem en ongewenst urineverlies.

Ga op uw rug liggen zoals bij de voorgaande oefening. Adem diep in en laat uw adem naar de onderbuik en liesstreek gaan om het volume daar te vergroten. Probeer dit keer de ballon stevig naar boven te bewegen *tijdens het inademen*. Adem vervolgens volledig uit en probeer het opgebouwde volume in de buik en de druk op de ballon van de bekkenbodemspieren niet los te laten tijdens het uitademen. Na één keer inademen en uitademen neem je een paar seconde rust en begin je weer opnieuw. Herhaal 5-10 keer.

Zodra u zich comfortabel voelt bij deze oefening, probeert u te kuchen bij het uitademen zonder dat de ballon naar beneden of uit de vagina glijdt. Herhaal 3-5 keer.

6. ONTSPANNEN VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN.

*En nu het favoriete onderdeel: het ontspannen van de bekkenbodemspieren na de work-out. Voor deze oefening kunt u de ballon eerst laten leeglopen en hem voorzichtig uit de vagina halen (zie: verwijderen van de ballon [nr 7]). Als u de ballon in de vagina laat tijdens deze oefening, is dat geen probleem. Met de ballon nog in de vagina, voelt u de ontspanning van de spieren zelfs duidelijker, **maar de ingebrachte en opgeblazen ballon mag niet uit de vagina komen tijdens deze oefening.** U mag de ballon alleen met de hand verwijderen of hem er vrij uit laten komen wanneer hij leeg is!*

Blijf op uw rug liggen, trek uw knieën met uw handen naar uw lichaam toe zodat uw voeten de grond niet meer raken en 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 uitzet en zich in alle richtingen uitbreidt zoals een bloem die in bloei staat. Span de bekkenbodemspieren niet aan en beweeg de ballon dus *niet* naar binnen, maar ontspan. Bij het uitademen beeld u zich opnieuw in dat uw bekkenbodem zich ontvouwt als een bloem, zonder iets aan te spannen. Neem de tijd bij de ontspanningsoefening om uw spieren voldoende tijd te geven om te rusten. Herhaal de hele cyclus van in- en uitademen 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 gebruikshandleiding).

Aanbevelingen voor het gebruik van Aniball Inco

- Het regelmatig en consequent uitvoeren van de oefeningen is belangrijk om het effect van het aangekochte product te maximaliseren en de resultaten van uw inspanningen duidelijk te evalueren. Regelmatige training (d.w.z. minimaal 15 minuten per dag) verlicht alle ongemakken binnen ongeveer 3 maanden.
- Vrouwen die al bevallen zijn of die lijden aan incontinentie, moeten hun gynaecoloog, uroloog of fysiotherapeut raadplegen of deze oefeningen geschikt voor u zijn.
- Een veelvoorkomende fout bij deze oefeningen is dat de navel naarbinnen getrokken wordt of de bilspieren worden samengetrokken. Door zulke samentrekkingen worden de bekkenbodemspieren niet diep geactiveerd.
- Houd nooit uw adem in tijdens de oefeningen! (Behalve bij het kuchen bij de oefeningen op weerstand tegen verhoogde druk [nr 5]).
- Soms kunnen de bekkenbodemspieren vermoeid aanvoelen. Dat is oké en een goed teken dat aangeeft dat u de oefeningen correct uitvoert. Wanneer de vermoeidheid zo ernstig is dat de spieren bijna niet meer geactiveerd kunnen worden, moet u stoppen met de oefeningen.
- Wanneer er een significante druk en spanning optreedt in de onderbuik, moet u pauze nemen bij het oefenen of de training voor die dag stopzetten.
- Voer de oefeningen niet uit wanneer u pijn hebt. Veroorzaak nooit opzettelijk pijn. Pijn is een teken dat u de oefening niet correct uitvoert. Wat u zou moeten voelen is een niet-onaangenaam spanning door het rekken en activeren van de spieren.
- Leer gedurende de dag de bekkenbodemspieren controleren wanneer u niet oefent met de ballon. Voordat u kucht of niest, beeldt u zich in dat u de ballon naar binnen beweegt en zorgt dat deze niet uit de vagina komt. Deze activering zal u helpen om het lekken van urine te controleren bij hogere druk. Span de bekkenbodemspieren nooit aan door het urineren te onderbreken omdat dit tot een verstoring van de reflex tot urineren kan leiden.

CONTRA-INDICATIES

GEBRUIK ANIBALL NIET BIJ:

- vaginale bloedingen
- vaginale ontstekingen (besmettelijk of niet-besmettelijk)
- aanwezigheid van genitale wratten of een andere besmettelijke aandoening in de vagina of aan de ingang van de vagina
- vaginaal letsel
- blaasontsteking
- baarmoederverzakking
- genitale herpes
- precancereuze en aandoeningen zoals tumoren aan de baarmoederhals, vagina of uitwendige genitaliën
- tijdens het puerperium (de periode van ongeveer 6 weken na de bevalling) en gedurende de eerste zes weken na een gynaecologische ingreep (waaronder genitale laserbehandeling).

RAADPLEEG UW ARTS VÓÓR HET OEFENEN BIJ:

- aanwezigheid van spataders in de vagina of op de uitwendige genitaliën
- verminderde vaginale en uitwendige genitale gevoeligheid (neurologische ziekten, pijnstillers)
- na behandeling van een ontsteking van de vagina (de kwetsbaarheid van de vagina blijft nog even aanhouden)
- na vaginale chirurgie (littekens kunnen effect hebben op de elasticiteit van de vagina)
- lichen sclerosus van de uitwendige genitaliën (chronische huidziekte)
- kanker in de liesstreek.

Voordat u dit product gebruikt, moet u eerst overleggen met uw gynaecoloog als u een van de voornoemde ziekten hebt of hebt gehad, of wanneer u een van de genoemde behandelingen hebt ondergaan.

Het medisch hulpmiddel Aniball is ontwikkeld in overeenstemming met Richtlijn 93/42/EEG, NV 54/2015 Sb. en wet Nr. 268/2014 Sb. inzake medische apparaten, zoals gewijzigd.

Houdbaarheid: 3 jaar vanaf de productiedatum die staat vermeld op het verpakking.

Datum laatste herziening: 1.2.2019

Producent:

RR Medical s.r.o. Jihlavská 7, 664 41
Troubsko, Tsjechisch Bedrijfsnr.: 01999541
E-mail: info@aniball.uk.

Distributeur:

Aniball.nl
Kvk: 65252225
info@aniball.nl



CE

www.aniball.nl | info@aniball.ml