

Instructions for use  
of **Aniball** & **Aniball INCO**  
medical device

Gebrauchsanweisung der  
medizinischen Produkte  
**Aniball** & **Aniball INCO**

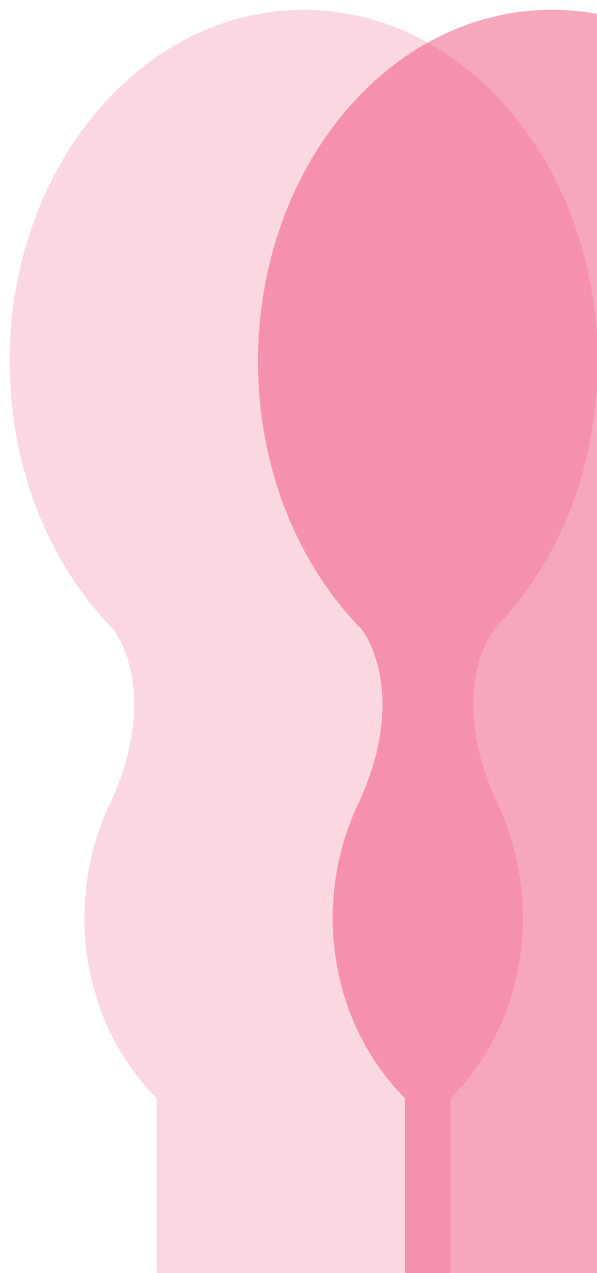
Instructions pour l'utilisation  
d'**Aniball** & d'**Aniball INCO**  
medical device

Istruzioni per l'uso  
di **Aniball** & **Aniball INCO**

Instrucciones de uso  
del dispositivo médico  
**Aniball** & **Aniball INCO**

AniBall®

AniBall®  
INCO



## EN CONTENT

1. Intended purpose of Aniball and Aniball INCO 3
2. Contraindications of the use of Aniball and Aniball INCO 3–4
3. Safety precautions for the use of Aniball and Aniball INCO 4–6
4. Aniball 6–10
5. Aniball INCO 10–15

## DE INHALT

1. Spezieller Zweck von Aniball und Aniball INCO 16
2. Kontraindikationen von Aniball und Aniball INCO 16–17
3. Sicherheitshinweise für die Verwendung von Aniball und Aniball INCO 17–19
4. Aniball 19–24
5. Aniball INCO 24–30

## FR CONTENU

1. Objectif visé par Aniball et Aniball INCO 31
2. Contre-indications de l'utilisation d'Aniball et d'Aniball INCO 31–32
3. Précautions d'emploi pour une utilisation d'Aniball et d'Aniball INCO en toute sécurité 32–34
4. Aniball 34–39
5. Aniball INCO 39–45

## IT INDICE

1. Scopo previsto di Aniball e Aniball INCO 46
2. Controindicazioni dell'uso di Aniball e Aniball INCO 46–47
3. Precauzioni di sicurezza per l'uso di Aniball e Aniball INCO 47–49
4. Aniball 49–53
5. Aniball INCO 54–59

## ES CONTENIDO

1. Uso previsto de Aniball y Aniball INCO 60
2. Contraindicaciones para el uso de Aniball y Aniball INCO 60–61
3. Precauciones de seguridad para el uso de Aniball y Aniball INCO 61–63
4. Aniball 63–67
5. Aniball INCO 68–73

## 1. INTENDED PURPOSE OF ANIBALL AND ANIBALL INCO

ANIBALL and ANIBALL INCO are medical devices (hereinafter also referred to as „balloon“) for the training of conscious relaxation and activation (contraction) of the pelvic floor muscles. Both balloons will help to discover the pelvic floor and find out how to work with it effectively in the context of the breath.

**Aniball** is intended for prenatal preparation, prevention of perineal injuries and stress incontinence.

**Aniball INCO** is intended for the prevention and treatment of stress incontinence.



**Please read the following instructions carefully!**

## 2. CONTRAINDICATIONS OF THE USE OF ANIBALL AND ANIBALL INCO

*The use of the Aniball/Aniball INCO 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/Aniball INCO 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

EN

DE

FR

IT

ES

EN

- during the postnatal puerperium and within the first six weeks following gynaecological interventions and operations (including genital laser treatment)

DE

FR

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

IT

ES

- 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

### 3. SAFETY PRECAUTIONS FOR THE USE OF ANIBALL AND ANIBALL INCO

- 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 medical 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: **<https://aniball.uk/>**
- Before inserting the balloon into the vagina, it is necessary to check its integrity and correct functionality by inflating it using the pump, to a circumference of 30 cm (20 pumps). **Perform this check before each use!** Never use Aniball if damaged!
- 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!

EN

DE

FR

IT

ES



EN

- Prevent the device from making contact with sharp objects.
- Do not use in water.

DE

- Keep the device out of reach of children.

FR

- For safety and hygienic reasons, the device is intended for use by one person only!

IT

If you have any questions, problems or suggestions, please do not hesitate to contact us at: [hello@aniball.uk](mailto:hello@aniball.uk). We are always here for you and ready to help.

ES

## 4. ANIBALL

### Intended purpose

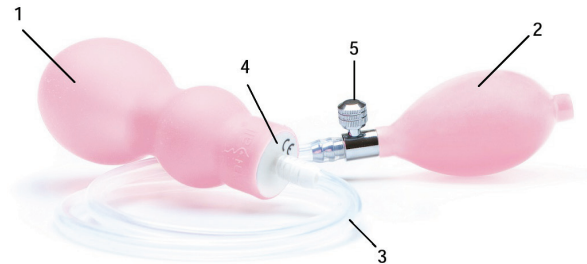
The Aniball medical device is intended for prenatal preparation, prevention of perineal injuries and stress incontinence.

### Properties

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 perineum 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 made of medical grade silicone
2. Mechanical pump
3. Tube
4. Connecting adapter
5. Two-way valve



6

## I. ANTENATAL PREPARATION WITH ANIBALL

EN

DE

FR

IT

ES

### Pre-exercise Information

Aniball is suitable to use from the **end of the 36th week** of pregnancy. Exercise for approximately 15–30 minutes each session; however, this time is a guideline only, as each pregnant woman is unique and the time required for proper relaxation may differ. 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. Childbirth in the position in which your body feels most comfortable is usually the safest.

### 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.*

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.**



EN

## Exercise Instructions

DE

*Remain in the position that you selected for the exercise.*

FR

### **1. Conscious Control Over the Movement of the Balloon**

IT

*You will learn to control the balloon's movements inside your vagina. This requires some conscious effort and focus on your body and it takes practice to feel confident. 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.*

ES

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 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. If your body automatically does this, don't worry, it's very good that you've started practising with Aniball to gently prepare for birth.

EN

DE

FR

IT

ES

### **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 child-birth 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 the enclosed 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

## II. USE ANIBALL TO EXERCISE AFTER THE SIXTH SUNDAY AFTER BIRTH 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. The classic **Aniball** or better, its smaller variant **Aniball INCO**, can be used for this purpose. **Exercising with Aniball after the sixth week postpartum is the same as exercising with Aniball INCO to prevent incontinence. Instructions for use and exercise procedure after the sixth week can be found below.**

### 5. ANIBALL INCO

#### **Intended purpose**

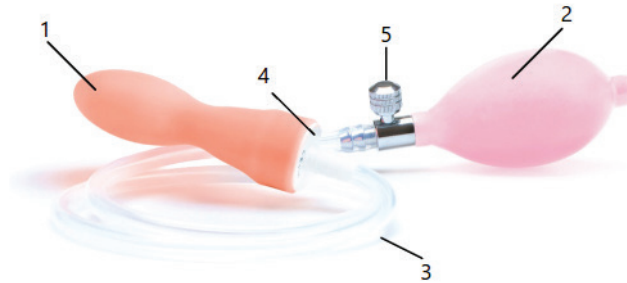
**Aniball INCO is intended for the prevention and treatment of stress incontinence.**

#### **Properties**

Aniball INCO (hereinafter also referred to as “balloon”) is used to train the proper function (activation/relaxation) of the pelvic floor muscles for the prevention and treatment of stress incontinence. 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.

### Aniball INCO consists of:

1. Inflatable balloon made of medical grade silicone
2. Mechanical pump
3. Tube
4. Connecting adapter
5. Two-way valve



EN

DE

FR

IT

ES

### 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** or **Aniball INCO** 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.



EN

## Recommendations for Using Aniball INCO

DE

FR

IT

ES

- 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 hipwidth 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.

EN

DE

FR

IT

ES

### 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.



EN

#### 4. Prolonging the Grip Time

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

DE

FR

IT

ES

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.

EN

DE

FR

IT

ES

## **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.aniball.uk](http://www.aniball.uk)

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

Revised on: 1. 6. 2020



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Czech Republic

ID No: 01999541

E-mail: [hello@aniball.uk](mailto:hello@aniball.uk)

EN

## 1. SPEZIELLER ZWECK VON ANIBALL UND ANIBALL INCO

DE

Aniball und Aniball INCO sind medizinische Produkte (im Folgenden auch als Ballons bezeichnet) für bewusstes Entspannungstraining (Entspannung) und Aktivierung (Kontraktion) der Beckenbodenmuskulatur. Beide Ballons helfen dabei, den Beckenboden zu entdecken und herauszufinden, wie damit effektiv im Kontext mit dem Atem gearbeitet werden kann.

FR

IT

ES

**Aniball** ist zur pränatalen Vorbereitung, Vorbeugung von Perineal Verletzungen und Stressinkontinenz vorgesehen.

**Aniball INCO** ist zur Vorbeugung und Behandlung von Stressinkontinenz vorgesehen.



**Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen aufmerksam!**

## 2. KONTRAINDIKATIONEN VON ANIBALL UND ANIBALL INCO

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

### **Aniball/Aniball INCO 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)

EN

DE

FR

IT

ES

**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

### 3. SICHERHEITSHINWEISE FÜR DIE VERWENDUNG VON ANIBALL UND ANIBALL INCO

- 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 medizinisches 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 an 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



EN

DE

FR

IT

ES

- geeigneten Produkt desinfiziert werden und in einer (Original-) Tasche aufbewahrt werden.
- Wenn das Intervall zwischen den Übungen länger als 5 Tagen ist, empfehlen wir vor dem nächsten Gebrauch den Ballon wieder nachzuwaschen, zu desinfizieren oder zu kochen.
  - Wenn Sie Zweifel an der Auswahl einer geeigneten Seife und eines geeigneten Desinfektionsmittels haben, besuchen Sie unsere Webseiten: **[www.aniball.eu](http://www.aniball.eu)**
  - Es ist notwendig, den Ballon vor dem Einführen in die Scheide mit Hilfe der Handpumpe bis zu einem Umfang von ungefähr 30 cm aufzupumpen (ungefähr 20 Betätigungen der Handpumpe). Auf diese Weise überprüfen Sie seine Unversehrtheit. **Führen Sie diese Kontrolle vor jedem Gebrauch durch! Benutzen Sie den Ballon auf keinen Fall, wenn er beschädigt ist!**
  - 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!

EN

DE

FR

IT

ES

Falls Sie Fragen, Probleme oder Vorschläge haben, melden Sie sich gerne bei uns unter: [info@aniball.cz](mailto:info@aniball.cz). Wir sind für Sie da und helfen Ihnen gerne.

## 4. ANIBALL

### **Spezieller Zweck**

Aniball ist zur pränatalen Vorbereitung, Vorbeugung von Perineal Verletzungen und Stressinkontinenz vorgesehen.

### **Eigenschaften**

Aniball ist ein bewährtes Medizinprodukt, das effektiv der Einübung einer bewussten Entspannung des Beckenbodens im Kontext mit Atem ohne gewaltsames Drücken dient. Es ermöglicht Ihnen, die richtige Geburtsposition und das Druckgefühl zu testen, stimuliert positiv Vaginalmuskeln und verbessert die Elastizität des Dammes während der pränatalen

EN

DE

FR

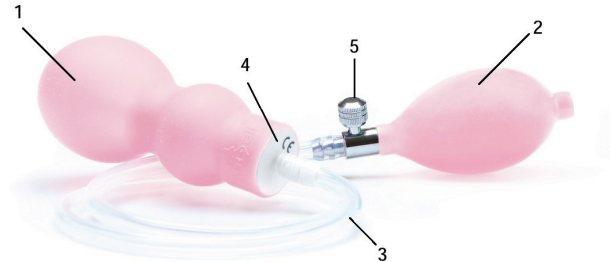
IT

ES

Vorbereitung. Das Ergebnis ist Erleichterung der Ausstossphase der Neugeborenen und damit die Verhinderung von Rissen oder eines Anschlittes des Damms. Die Verwendung des Produkts nach der sechsten Woche trägt zur Stärkung der Muskeln des Beckenbodens bei, was zu einer späteren Verringerung der Inkontinenz führt.

### Die Komponenten von Aniball:

1. Aufblasbarer Ballon aus medizinischem Silikon
2. Mechanische Pumpe
3. Zuführschlauch
4. Anschlussadapter
5. Zweirichtungsvetil



## I. GEBURTSPREBEREITUNG MIT ANIBALL

### Wichtige Informationen vor dem Training

Aniball darf **ab Ende der 36. Schwangerschaftswoche** verwendet werden. Empfohlen wird eine Trainingszeit von jeweils ca. 15–30 Minuten; hierbei handelt es sich 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. Auch die einfachste und sicherste Geburt findet normalerweise in der Position statt, die für Sie am bequemsten ist.

### 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 und führen Sie den längeren runden Teil in die Scheide ein.

EN

DE

FR

IT

ES

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 wird ausgelöst, da der Ballon gegen die Scheidenwand presst 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. Dies erfordert eine bewusste Anstrengung und Konzentration auf Ihren Körper; durch regelmäßiges Training werden Sie sich hierbei selbstsicherer fühlen. 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.*



**EN****DE****FR****IT****ES**

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 herausschneidet). 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 herausschneiden 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. Es ist gut, dass Sie sich mit Aniball langsam und sicher auf die Geburt vorbereiten.



### 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 diesen Schaltkreis nicht zu überschreiten, 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 beigegefügte 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.**

EN

DE

FR

IT

ES

EN

DE

FR

IT

ES

## II. ANIBALL ÜBUNGEN NACH SECHS WOCHEN 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 Inkontinenz. Es kann zu diesem Zweck ein klassischer **Aniball** verwendet werden oder besser seine kleinere Variante **Aniball INCO**. **Das Üben mit Aniball nach der sechsten Woche ist die Gleiche, wie das Üben mit Aniball INCO um Inkontinenz zu verhindern. Anweisung zur Verwendung und zum Übungsverfahren nach der sechsten Woche finden Sie unten.**

### 5. ANIBALL INCO

#### Spezieller Zweck

Aniball INCO ist zur Vorbeugung und Behandlung von Stressinkontinenz vorgesehen.

#### Eigenschaften

Aniball INCO (im Folgenden auch als Ballon bezeichnet) dient zum Trainieren der richtigen Funktion (Aktivierung/Entspannung) der Muskeln des Beckenbodens und zur Verhütung und Behandlung stressiger Inkontinenz. Der in die Scheide eingeführte Ballon wird mittels einer Handpumpe bequem auf die gewünschte komfortable Grösse aufgeblasen. Dank seiner variablen 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 Ballonsdruck unangenehm oder schmerzhaft wahrgenommen wird, kann der Druck jederzeit durch Ablassen 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.

EN

DE

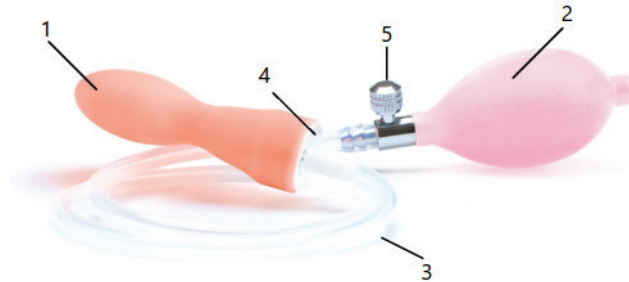
FR

IT

ES

### Die Komponenten von Aniball INCO:

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



### 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** oder **Aniball INCO** entscheiden, bitte beachten, 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.

EN

DE

FR

IT

ES

## Empfehlungen zur Benutzung des Aniball INCO

- 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



EN

DE

FR

IT

ES

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 angespannt sein sollten. Sie dürfen während des Trainings auf keinen Fall Schmerzen verspüren.

### 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) zusammen-





EN

DE

FR

IT

ES

gedrückt 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 Anspanndauer**

*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.

EN

DE

FR

IT

ES

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

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

Datum der letzten Revision: 1. 6. 2020



RR Medical s.r.o.  
Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Czech Republic  
Ust. ID: 01999541  
E-mail: [info@aniball.cz](mailto:info@aniball.cz)



## 1. OBJECTIF VISÉ PAR ANIBALL ET ANIBALL INCO

ANIBALL et ANIBALL INCO sont des dispositifs médicaux (ci-après aussi appelés “ballons”) destinés à l’entraînement du relâchement (relaxation) et de l’activation (contraction) conscients des muscles du plancher pelvien. Les deux ballons permettent de mieux découvrir le plancher pelvien et de savoir comment l’utiliser efficacement dans le cadre de la respiration.

**Aniball** est destiné à la préparation prénatale, à la prévention des blessures du périnée et de l’incontinence d’effort.

**Aniball INCO** est destiné à la prévention et au traitement de l’incontinence d’effort.



**Veillez lire attentivement les instructions suivantes!**

## 2. CONTRE-INDICATIONS DE L’UTILISATION D’ANIBALL ET D’ANIBALL INCO

*L’utilisation du ballon Aniball/Aniball INCO 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/Aniball INCO 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

EN

DE

FR

IT

ES

EN

DE

FR

IT

ES

- 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

### 3. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI POUR UNE UTILISATION D'ANIBALL ET D'ANIBALL INCO 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 médical. 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.aniball.fr**.
- 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 qu'il atteigne une circonférence de 30 cm (20 coups de pompe). **Effectuez ce contrôle avant chaque utilisation. N'utilisez jamais Aniball s'il est endommagé!**
- 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'indiguez 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.

EN

DE

FR

IT

ES



EN

DE

FR

IT

ES

- 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 : [bonjour@aniball.fr](mailto:bonjour@aniball.fr) Nous sommes toujours là pour vous et prêts à vous aider.

## 4. ANIBALL

### Objectif visé par Aniball

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

### Caractéristiques

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.

EN

DE

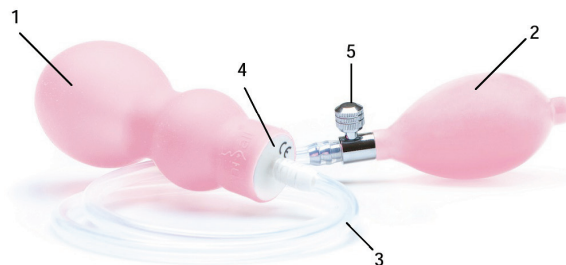
FR

IT

ES

### **Aniball se compose de:**

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



## **I. PRÉPARATION PRÉNATALE AVEC ANIBALL**

### **Informations préalables aux exercices**

Aniball peut être utilisé à partir **de la fin de la 36ème semaine de grossesse**. Faites des exercices pendant environ 15 à 30 minutes à chaque séance ; cependant, cette durée n'est donnée qu'à titre indicatif car chaque femme enceinte est unique et la durée nécessaire à la relaxation peut varier. 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. Un accouchement dans la position dans laquelle votre corps se sent le plus à l'aise est généralement le moins risqué.

### **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.*



EN

DE

FR

IT

ES

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.

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 effectués 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. Cela exige un effort conscient ainsi que de se concentrer sur son corps et il faut de la pratique pour se sentir en confiance. 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.

EN

DE

FR

IT

ES

## 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'enfonchez 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. Si votre corps fait cela automatiquement, ne vous inquiétez pas, c'est une bonne chose que vous ayez commencé à vous entraîner avec Aniball pour vous préparer doucement à la naissance.

EN

DE

FR

IT

ES

### 3. Expansion du ballon

*Vous avez commencé à pratiquer les exercices après la fin de la 36<sup>e</sup> 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 fourni 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.**

## II. UTILISER ANIBALL POUR VOUS EXERCER APRÈS LE SIXIÈME DIMANCHE SUIVANT L'ACCOUCHEMENT AFIN DE RENFORCER LE PLANCHER PELVIEN POUR ÉVITER LES PROBLÈMES D'INCONTINENCE

EN

DE

FR

IT

ES

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. **Aniball** classique ou mieux encore, sa variante plus petite **Aniball INCO**, peut être utilisé à ces fins. **L'exercice avec Aniball après la sixième semaine de grossesse est identique à l'exercice avec Aniball INCO pour éviter les problèmes d'incontinence. Vous trouverez ci-dessous les instructions d'utilisation et les modalités d'exercice après la sixième semaine.**

### 5. ANIBALL INCO

#### Objectif visé par Aniball INCO

Aniball INCO est destiné à la prévention et au traitement de l'incontinence d'effort.

#### Caractéristiques

Aniball INCO (ci-après aussi appelé "ballon") est utilisé pour entraîner le bon fonctionnement (activation / relaxation) des muscles du plancher pelvien dans le cadre de la prévention et du traitement de l'incontinence d'effort. 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

EN

DE

FR

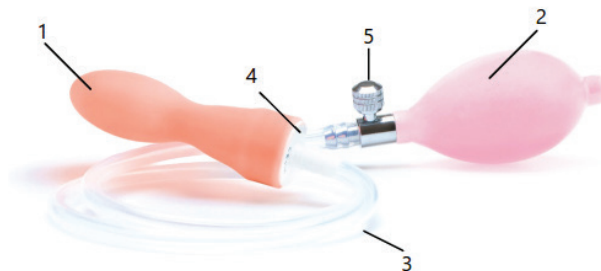
IT

ES

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.

### Aniball INCO se compose de:

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



### 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 ou Aniball INCO 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 toussiez 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 INCO

- 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!**

EN

DE

FR

IT

ES

## 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





EN

DE

FR

IT

ES

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 de ressentir 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'aîne, 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 crispier** (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.

EN

DE

FR

IT

ES

#### **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 précédent (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'aïne 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.



EN

## 6. Relaxation

DE

FR

IT

ES

*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.aniball.fr](http://www.aniball.fr).

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

Dernière révision: 1. 6. 2020



RR Medical s.r.o.

Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, République tchèque

No ID: 01999541

E-mail: [bonjour@aniball.fr](mailto:bonjour@aniball.fr)

EN

DE

FR

IT

ES



## EN 1. SCOPO PREVISTO DI ANIBALL E ANIBALL INCO

DE ANIBALL e ANIBALL INCO sono dispositivi medici (di seguito indicati anche come “palloncini”) per l’allenamento del rilassamento consapevole (rilassamento) e dell’attivazione (contrazione) dei muscoli del pavimento pelvico. Entrambi i palloncini ti aiuteranno a scoprire il pavimento pelvico imparando come farlo lavorare in modo efficace nell’ambito della respirazione.

FR

IT

ES

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

**Aniball INCO** è usato per la prevenzione e cura dell’incontinenza da stress.



**Leggi attentamente le seguenti istruzioni!**

## 2. CONTROINDICAZIONI DELL'USO DI ANIBALL E ANIBALL INCO

*L'uso del palloncino Aniball/Aniball INCO 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/Aniball INCO 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).

EN

DE

FR

IT

ES

**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

### 3. PRECAUZIONI DI SICUREZZA PER L'USO DI ANIBALL E ANIBALL INCO

- 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 medicale. 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).



EN

DE

FR

IT

ES

- 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.aniball.it**
- Prima di inserire il palloncino nella vagina, è necessario verificarne l'integrità e il corretto funzionamento gonfiandolo con la pompetta, fino a raggiungere una circonferenza di 30 cm (20 pressioni). **Eeguire questa procedura prima di ogni utilizzo! Non utilizzare mai Aniball se risulta danneggiato!**
- Per un inserimento sicuro e confortevole, si raccomanda di lubrificare la superficie del palloncino **utilizzando 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 **spingere l'ombelico** verso l'addome o di





EN

DE

FR

IT

ES

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: [ciao@aniball.it](mailto:ciao@aniball.it) Siamo a tua disposizione in qualsiasi momento per fornirti assistenza.**

## 4. ANIBALL

### Scopo previsto

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

### Proprietà

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.

EN

DE

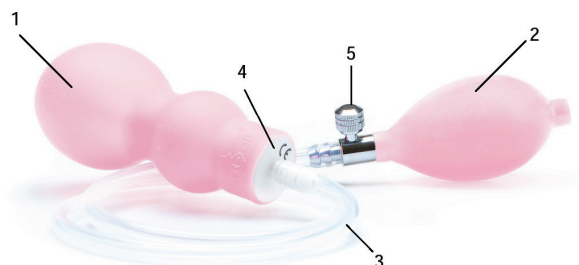
FR

IT

ES

**Aniball è costituito da:**

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

**I. PREPARAZIONE PRENATALE CON ANIBALL****Informazioni da sapere prima di iniziare l'esercizio**

Aniball è idoneo all'uso a partire dalla 36esima settimana di gravidanza. La durata consigliata per ogni sessione di esercizio è di 15–30 minuti, sebbene si tratti solo di un'indicazione dal momento che ogni donna è unica e il tempo richiesto per raggiungere il rilassamento ottimale può variare. 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. Il parto nella posizione in cui il tuo corpo è più rilassato è solitamente il più sicuro.

**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.*

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 ffermandoti 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.**

EN

DE

FR

IT

ES

## 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. Per farlo, saranno necessari sforzo consapevole e attenzione verso il tuo corpo, che con la pratica risulteranno naturali. 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.



EN

DE

FR

IT

ES

## 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. Se il tuo corpo esegue automaticamente questi movimenti, non preoccuparti, è un bene che tu abbia iniziato ad allenarti con Aniball per prepararti gradualmente al parto.

## 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 abituarti 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 incluso nella confezione 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.

EN

DE

FR

IT

ES

## II. USA ANIBALL PER FARE ESERCIZI DOPO LA SESTA DOMENICA DOPO IL PARTO RAFFORZANDO IL PAVIMENTO PELVICO PER 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. **Aniball** classico, o meglio, la sua variante più piccola **Aniball INCO**, possono essere usati a questo scopo. **Per prevenire l'incontinenza fare esercizi con Aniball dopo la sesta settimana postpartum è la stessa cosa che fare esercizi con Aniball INCO. Le istruzioni per l'uso e la procedura di esercizio dopo la sesta settimana possono essere trovate qui sotto.**



## EN 5. ANIBALL INCO

DE **Scopo previsto**

FR Aniball INCO è usato per la prevenzione e cura dell'incontinenza da stress.

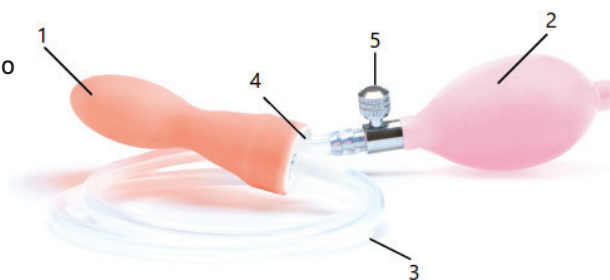
IT **Proprietà**

ES

Aniball INCO (di seguito indicato come "palloncino") è usato per allenare la giusta funzione (attivazione/rilassamento) dei muscoli del pavimento pelvico per la prevenzione e il trattamento dell'incontinenza da stress. 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.

### Aniball INCO è costituito da:

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





## 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 o Aniball Inco 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.

EN

DE

FR

IT

ES

## Raccomandazioni per usare Aniball INCO

- 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!**



EN

## Istruzioni per l'esercizio

DE

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.

FR

IT

### 1. Posizione del corpo durante l'esercizio

ES

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.





Mentre inspiri, immagina l'aria che circola nel torace giù fino alla parte bassa dell'addome. Immagina di voler portare l'aria inspirata fino alla zona dei muscoli pelvici, dove è collocato il palloncino. Se i palmi delle mani sono posizionati sull'addome o sull'inguine, potrai sentire il volume interno aumentare in questa zona, che serve a spingere dolcemente il palloncino verso l'esterno.

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 trattiene il palloncino, prova ad eseguire espirazioni lunghe e continue, oppure ispira nuovamente ed espira (ma senza perdere la presa del palloncino, se possibile). Ripeti l'intero ciclo di attivazione continua per 5–10 volte.

EN

DE

FR

IT

ES



EN

DE

FR

IT

ES

## 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 trattenerne 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.

## 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.aniball.it](http://www.aniball.it).

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

Data dell'ultima revisione: 1. 6. 2020



RR Medical s.r.o.

Jihlavska 7, 664 41 Troubsko, Czech Republic

Numero ID: 01999541

Email: [ciao@aniball.it](mailto:ciao@aniball.it)

EN

DE

FR

IT

ES



## EN 1. USO PREVISTO DE ANIBALL Y ANIBALL INCO

DE

ANIBALL y ANIBALL INCO son dispositivos médicos (de aquí en adelante, nos referiremos a ellos como “balón”) que sirven para el entrenamiento de la relajación consciente (relajación) y la activación (contracción) de los músculos del piso pélvico. Ambos balones le ayudarán a descubrir su piso pélvico y a entender cómo trabajar con él de manera efectiva en torno a su respiración.

FR

IT

ES

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

**Aniball INCO** está destinado a la prevención y el tratamiento de la incontinencia de esfuerzo.



**¡Por favor lea atentamente las siguientes instrucciones!**

## 2. CONTRAINDICACIONES DEL USO DE ANIBALL Y ANIBALL INCO

*El uso del balón Aniball/Aniball INCO 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/Aniball INCO 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

DE

FR

IT

ES

**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

### 3. PRECAUCIONES DE SEGURIDAD PARA EL USO DE ANIBALL Y ANIBALL INCO

- 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 médica. 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.



EN

DE

FR

IT

ES

- Si tiene dudas acerca de elegir un jabón y desinfectante adecuado, visite nuestro sitio web: [www.aniball.es](http://www.aniball.es).
- Antes de insertar el balón en la vagina, es necesario verificar su integridad y su correcto funcionamiento inflando con la bomba a una circunferencia de 30 cm (20 compresiones). **Realice esta prueba antes de cada uso. ¡Nunca use Aniball si está dañado!**
- 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!

EN

DE

FR

IT

ES

Si tiene alguna pregunta problema o sugerencia, no dude en ponerse en contacto con nosotros a: [hola@aniball.es](mailto:hola@aniball.es); siempre estamos aquí para ayudarle.

## 4. ANIBALL

### Uso previsto

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

### Propiedades

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.

EN

DE

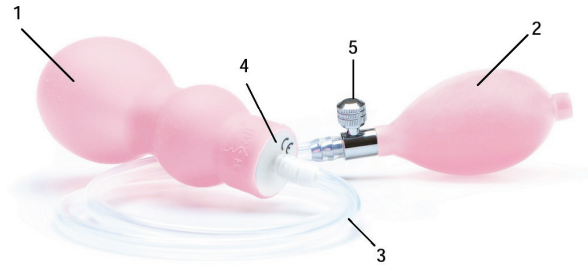
FR

IT

ES

**Aniball está compuesto por:**

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

**I. PREPARACIÓN PRENATAL CON ANIBALL****Información previa al ejercicio**

Aniball está preparado para ser usado desde el final de la semana 36 de embarazo. Ejercite por aproximadamente 15 a 30 minutos durante cada sesión; no obstante, este tiempo es solo una guía, ya que cada mujer embarazada es única y el tiempo requerido para una relajación adecuada puede diferir. 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. El parto en la posición en la que su cuerpo se siente más cómodo suele ser la forma más segura.

**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.*

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.**

EN

DE

FR

IT

ES

## 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. Esto requiere un esfuerzo consciente, un enfoque en su cuerpo y requiere práctica para poder llegar a sentirse segura. 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.



EN

DE

FR

IT

ES

## 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. Si su cuerpo lo hace automáticamente, no se preocupe, es muy bueno que haya comenzado a practicar para prepararse lentamente para el parto.

## 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 adjunta 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.**

EN

DE

FR

IT

ES

## II. USE ANIBALL PARA EJERCITAR LUEGO DEL SEXTO DOMINGO DESPUÉS DEL NACIMIENTO PARA FORTALECER EL PISO PÉLVICO PARA EVITAR 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. El **Aniball** clásico o mejor, su variante más pequeña **Aniball INCO**, se puede utilizar para este propósito. **Hacer ejercicio con Aniball después de la sexta semana postparto es lo mismo que hacer ejercicio con Aniball INCO para prevenir la incontinencia. Las instrucciones de uso y el procedimiento de ejercicio después de la sexta semana se pueden encontrar a continuación.**



## EN 5. ANIBALL INCO

### DE **Uso previsto**

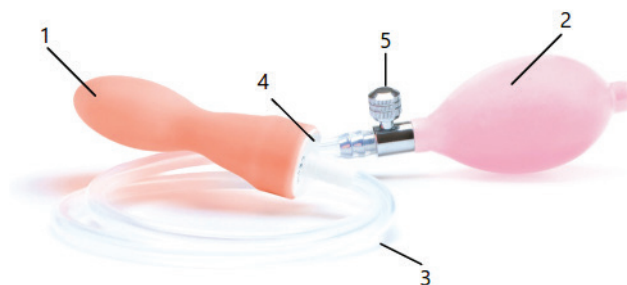
FR **Aniball INCO está destinado a la prevención y el tratamiento de la incontinencia de esfuerzo.**

### IT **Propiedades**

ES **Propiedades**  
Aniball INCO (de aquí en adelante, también denominado como “balón”) se utiliza para entrenar la función adecuada (activación/relajación) de los músculos del piso pélvico para la prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria de esfuerzo. 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.

### **Aniball INCO está compuesto por:**

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





## 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** o **Aniball INCO** 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.

EN

DE

FR

IT

ES

## Recomendaciones para el uso de Aniball INCO

- 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.*



EN

DE

FR

IT

ES

## **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 muévelo 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.*

EN

DE

FR

IT

ES

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 sí solo. Luego lave el balón (ver **Precauciones de seguridad para el uso**).



Puede encontrar más información en [www.aniball.es](http://www.aniball.es)

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

Ultima revisión el: 1. 6. 2020



RR Medical s.r.o.

Jihlavska 7, 664 41 Troubsko, Czech Republic

No. de IDENTIFICACIÓN: 01999541

E-mail: [hello@aniball.es](mailto:hello@aniball.es)

EN

DE

FR

IT

ES

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal lines. Each line pair consists of a top blue line, a middle red line, and a bottom blue line.

AniBall®

AniBall®  
INCO

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal lines. Each line set includes a top blue line, a middle red line, and a bottom blue line, providing a guide for letter height and placement.

AniBall®

AniBall®  
INCO



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

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

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

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

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

CE