

Před použitím si prosím pečlivě přečtěte tyto instrukce.
Pro použití pouze pro jednu osobu.



1. Úvod

Aquaflex® je klinicky ověřený systém na posílení svalů pánevního dna, sestávající se z vaginálních kuželů se závažími. Aquaflex® je speciálně vyvinut tak, aby pomohl ženám, které trápí úniky moči při smích, kašli, kýčání a cvičení. Tyto případy jsou souhrnně nazývány stresová inkontinence. Bývají také označovány termíny jako „ochablé pánevní dno“ nebo „špatná kontrola močového měchýře“. Ať tento problém nazýváte jakkoli, Aquaflex® Vám ho pomůže léčit.

Co je stresová inkontinence a co jí způsobuje?

Je to častý problém, který postihne až třetinu žen. Přináší ho celková ochablost svalů pánevního dna. Nejčastější příčinou je těhotenství a porod, ale mohou ji způsobit i jiné faktory - menopauza nebo celkový proces stárnutí. Někdy také hrají roli v ochabování svalstva pánevního dna i dědičné sklony v rodině. Právě proto odborníci doporučují, aby všechny ženy pravidelně prováděly posilování svalů pánevního dna.

Zakoupením Aquaflex® jste podnikla první krok v péči o svaly pánevního dna – během 12 týdnů pocítíte rozdíl. Pokud jej budete používat pravidelně a pečlivě, posilovací systém Aquaflex® zkvalitní Váš život.

Svaly pánevního dna jsou upevněny na stydké kosti. Představte si pánevní dno jako houpací síť, která podepírá močový měchýř, dělohu a střeva. Když si představíte zatížení během devíti měsíců těhotenství a následného porodu, porozumíte, proč jedna ze tří matek následně trpí ochabnutím svalů pánevního dna a špatnou kontrolou močového měchýře.

Používejte Aquaflex® k prevenci a léčení stresové inkontinence

Pokud zatím netrpíte stresovou inkontinencí, můžete používat Aquaflex® jako preventivní opatření k posílení pánevního dna před těhotenstvím nebo jako součást celkového posilovacího programu. Všechno úsilí vložené nyní do cvičení bude v budoucnu (v těhotenství nebo v pozdějším věku) odměněno snížením rizika výskytu stresové inkontinence.

Pokud jste již zaznamenala, že Vám uniká moč, když se smějete, kašlete, kýčáte, běžíte, tančíte nebo cvičíte, začněte používat Aquaflex® dnes a během 12 týdnů bude tento problém minulostí. Váš svalový tonus bude obnoven a Vy si budete užívat výsledky – kontrolu nad močovým měchýřem a větší sebevědomí.

2. Čištění

Čištění provádějte vždy před a po použití systému.

- Omyjte Aquaflex® v teplé mýdlové vodě.
- Opláchněte v čisté vodě a osušte.
- Opakujte po každém použití a důkladně osušte před vložením do obalu.
- **NEPOUŽÍVEJTE k čištění vařící vodu.**

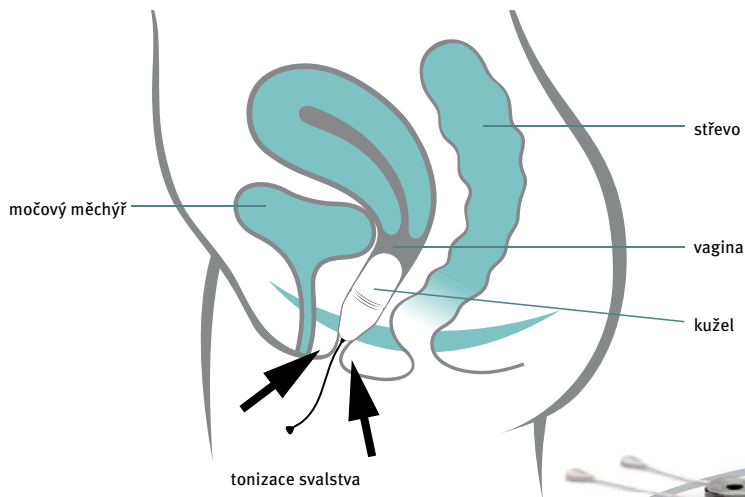


3. Návod k použití

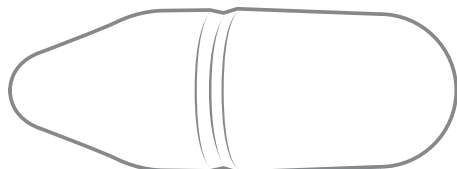
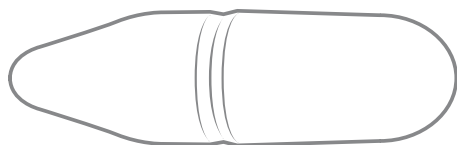
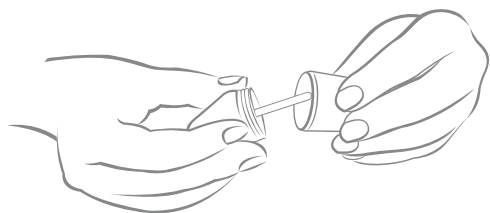
I. Začínáme s Aquaflex®. Pamatujte: cvičení přináší výsledky

- Vyčistěte všechny části Aquaflex® v mýdlové vodě, opláchněte je a osušte. Umyjte si ruce. Uchopte větší z kuželů (bez závaží).
- Držte kužel v místě, kde je napojena šňůrka, a jemně ho zaveďte do vaginy tak, aby venku zůstala jen šňůrka. Zavést jej můžete pohodlněji, pokud zvednete jednu nohu a opřete si ji o židli, nebo o víko od toalety. Jakmile je kužel zcela zaveden ve vagině, měla byste být schopna se prstem dotknout jeho spodní části. Pro dosažení nejlepších výsledků by měl být kužel umístěn níže, než by byl běžně umístěn tampon.
- Mějte prsty na místě, kde se kužel napojuje na šňůrku, a zatněte svaly pánevního dna.
- Pokud používáte správnou skupinu svalů, měl by se kužel vzdálit od Vašeho prstu a měl by se vtahovat do vaginy. Pokud Vám kužel naopak tlačí na prst, zřejmě používáte břišní svaly namísto svalů pánevního dna. Nejspíše chvíli potrvá, než tyto svaly najdete a naučíte se je používat efektivně. Dbejte na to, aby se kužel nedostal příliš hluboko do vaginy, cvičení by pak bylo méně efektivní.
- Nespěchejte a opakujte tolikrát, než si budete jistá, že jste lokalizovala správnou skupinu svalů. Je skutečně důležité, abyste tuto první část zvládla správně, protože to má velký vliv na výsledky se systémem Aquaflex®.
- Pokud máte problémy s nalezením správné skupiny svalů, zkuste příště, až půjdete na toaletu zastavit a znovu pustit proud moči. Ucíťte stažení svalů pánevního dna, takže příště, až budete používat Aquaflex®, poznáte, které svaly použít.

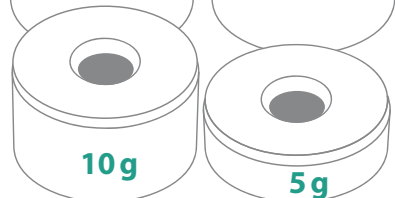
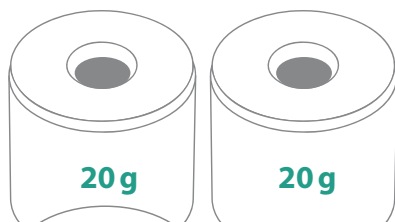
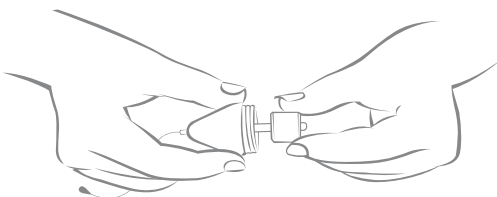
PAMATUJTE PROSÍM, ŽE SE NEDOPORUČUJE OMEZOVAT PROUD MOČI PRAVIDELNĚ.



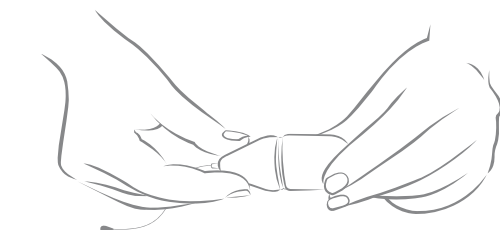
II. Postup výběru správné velikosti kužele a přidání závaží



Aquaflex® kužel



Aquaflex® závaží



Přidávání závaží je jednoduché viz obrázek 1–3.

1. Odšroubujte kužel uprostřed.
2. Přidejte závaží na osu.
3. Pevně zašroubujte kužel zpět dohromady.



III. Aquaflex® tréninkový program se závažím pro zdraví, tělesnou a duševní pohodu.

- Vložte větší z kuželů, aniž byste přidávala nějaká závaží. Postavte se, zatněte svaly a pokuste se držet prázdný kužel uvnitř vagíny. Pokud udržíte kužel bez vynaloženého úsilí, můžete začít přidávat závaží. Pokud jej neudržíte, lehněte si s pokrčenými koleny a chodidly na zemi. Poté stáhněte svaly pánevního dna a zároveň jemně táhněte za šňůrku, jako byste chtěla kužel vytáhnout. Stáhněte svaly 10 x za sebou, poté si opět stoupněte a pokuste se držet kužel na místě. Pokud stále nedrží, opakujte cvičení další ráno. Pokud se Vám to opakovaně nepodaří, kontaktujte svého lékaře.
- Pokud je potřeba vynaložit úsilí na udržení kužele ve vagině, nastal okamžik, kdy je třeba začít používat **Aquaflex® - Systém na posílení svalů pánevního dna**. Můžete přidávat závaží, jak ucítíte, že se svaly postupně zpevňují.
- Pokud ve stoje zůstane kužel na místě bez Vašeho úsilí, jemně jej vytáhněte za šňůrku a začněte přidávat závaží. Pokračujte, dokud neucítíte, že je třeba vynaložit úsilí, abyste udržela kužel na místě. Tak najdete ideální závaží, se kterým můžete začít cvičení.

Cvičte pravidelně každý den, abyste dosáhla nejlepších výsledků

Jakmile najdete správnou váhu pro začátek cvičení, mělo by být Vaším cílem snažit se udržet kužel co nejdéle na místě. Zkoušejte to až 20 minut denně.

Když je kužel na místě, měl by způsobit, že se svaly pánevního dna automaticky sevrou kolem něj. Právě tento reflex procvičuje a posiluje svaly Vašeho pánevního dna. Takže pokud používáte kužel, nemusíte svírat a uvolňovat svaly jako při cvičení pánevního dna bez použití kuželů. Jakmile bez problémů udržíte kužel na místě, je na čase do něj začít přidávat závaží. Abyste dosáhla nejlepších výsledků v nejkratším možném čase, je dobré používat Aquaflex® každý den po dobu prvních osmi až dvanácti týdnů. Pokud nemůžete cvičit každý den, bude pochopitelně trvat déle, než dosáhnete kýženého výsledku.

Mnoho žen zjistí, že nejsou schopny udržet všechna závaží. Pokud se Vám to stane, není třeba se znepokojovat. Jako u každého cvičení, je třeba dělat malé a jisté pokroky v mezích Vašich osobních možností.

Pokračujeme náročnějším cvičením

Jakmile jste schopna ve stoje udržet kužel na místě, je čas si cvičení ztížit. Zkuste kužel držet během chůze po bytě, do schodů, lehkého běhu na místě nebo kašlání. Tyto aktivity vyvíjejí větší tlak na pánevní dno, takže jej nutí pracovat silněji, aby podpíralo močový měchýř atd.

Nejdříve budou tato cvičení vyžadovat použití nižší váhy závaží, než na kterou jste byla zvyklá – brzo se však dostanete k optimální váze závaží, tak jak budou Vaše svaly sílit.



Cvičení pro ženy trpící urgentní inkontinencí

Urgentní inkontinence je označení pro situaci, kdy cítíte náhlou potřebu vyprázdnění močového měchýře, ale ne vždy se stihnete včas dostat na toaletu. Pokud se Vám to již stalo, můžete cvičit s kuželem během aktivit, které ve Vás urgentní potřebu vyvolávají, jako např. koupel, umývání rukou nebo cokoli jiného. Měla byste se však poradit se svým lékařem, při překonávání problému inkontinence budete potřebovat pomoc a podporu.

4. Některé časté otázky o Aquaflex®

Otázka: Co mám dělat, pokud se mi ani vleže nedaří udržet prázdný kužel, když tahám jemně za šňůrku?

Odpověď: Pravděpodobně budete potřebovat pomoc odborníka. Váš lékař by Vám měl být schopen poradit, kam se máte obrátit.

Otázka: Musím stát, když používám kužel?

Odpověď: Ano, jen ve svislé poloze bude gravitace působit na kužel, aby se pohyboval směrem dolů. Aby kužel nevypadl, svaly se kolem něj stáhnou a udrží jej na místě. Tato automatická reakce by bez působení gravitace nenastala, při sezení by cvičení nebylo účinné.

Otázka: Jak poznám, že mám kužel na správném místě?

Odpověď: U každé ženy jsou jiné anatomické poměry. Každá žena je tvarována jinak, takže přesná pozice se u jednotlivých žen liší. Obecně se doporučuje mít spodek kuželu (místo, kde je kužel spojen se šňůrkou) dva centimetry uvnitř – tj. zhruba na vzdálenost od konečku prstu k prvnímu kloubu. Ujistěte se, že jste neumístila kužel tak vysoko, jako byste umístila tampon. Můžete cítit, že kužel mírně proklouzává dolů, ale vždy se ujistěte, že celý zůstal uvnitř ve vagině.

Otázka: Jak brzo po porodu mohu začít používat Aquaflex®?

Odpověď: Naslouchejte svému tělu a začněte, jakmile se budete cítit v pohodě. Nejlepší je počkat až se zhojí stehy a oděrky, což pravděpodobně potrvá až 8 týdnů. Pokud si nejste jistá, poraďte se se svým lékařem.

Otázka: Která denní doba je nevhodnější na používání Aquaflex®?

Odpověď: Aquaflex® můžete používat v jakoukoli dobu, která vyhovuje Vašemu dennímu programu. Ale je dobré mít na paměti, že svaly se během dne unaví, takže pokud budete cvičit večer, pravděpodobně udržíte menší váhu závaží nebo vydržíte cvičit kratší dobu.



Otázka: Jak dlouho bych měla používat Aquaflex®?

Odpověď: Při pravidelném denním používání byste měla zaznamenat výsledky do osmi týdnů. Abyste co nejvíce využila výhody systému Aquaflex®, je důležité cvičit každý den po dobu až dvanácti týdnů.

Otázka: Co mám dělat, pokud cvičím pravidelně, ale nezaznamenávám žádné zlepšení?

Odpověď: Nejdříve si znovu projděte instrukce a ujistěte se, že Aquaflex® používáte správným způsobem. Pokud ano a nedostavily se výsledky, které jste očekávala, kontaktujte prosím svého lékaře.

Otázka: Jakmile mám svaly pánevního dna posíleny, je nějaká udržovací procedura, kterou bych měla provádět?

Odpověď: Abyste udržela a vylepšila svalový tonus, je dobře pokračovat v používání Aquaflex® jednou nebo dvakrát do týdne. Nebo můžete, pokud Vám to více vyhovuje, po každé periodě zkontrolovat, zda klidně udržíte kužel na místě i s nejtěžším závažím, jaké jste při cvičení zvládala. Pokud se Vám to nedaří, je čas začít znovu cvičit, abyste svalům navrátila plnou sílu.

Otázka: Mohu používat Aquaflex® pokud mám problémy s vaginální suchostí?

Odpověď: Ano. Možná Vám bude příjemnější, pokud kužel před zavedením zvlhčíte vodou nebo malým množstvím lubrikantu.

Otázka: Může se stát, že se infikuji kvasinkovou či jinou infekcí používáním Aquaflex®?

Odpověď: Ne, pokud budete dodržovat základní hygienické návyky. Vždy si důkladně omyjte ruce před použitím Aquaflex®. Ujistěte se, že po každém použití jsou všechny jednotlivé části Aquaflex® sady omyty v mýdlové vodě, opláchnuty a důkladně osušeny. Věnujte zvýšenou opatrnost místu, kde se kužel napojuje na šňůrku a udržujte kužely čisté a v obalu.

5. Likvidace

Před likvidací Aquaflex® vyčistěte a likvidujte podle zákona o odpadech.



6. Stručný přehled nejdůležitějších instrukcí

- ANO** Umývejte si ruce před používáním Aquaflex® a důkladně čistěte kužely a závaží vždy, když je používáte.
- ANO** Vyhledejte odborníka, pokud máte potíže s používáním Aquaflex®.
- ANO** Používejte Aquaflex® pravidelně. Stejně jako u každého cvičení jsou nejlepší výsledky dosaženy a udrženy pravidelným tréninkem.
- NE** Nebudte překvapena, když budete muset snížit váhu závaží, pokud cvičíte večer, svaly během dne ztrácí sílu.
- NE** Neočekávejte okamžité zlepšení. Posilování svalstva zabere mnoho času a výsledky se dostaví až za několik týdnů. Pokud se výsledky nedostaví do 12 týdnů, vyhledejte radu odborníka.
- NE** Nepůjčujte svoji sadu Aquaflex® nikomu jinému (z hygienických důvodů).
- NE** Nepoužívejte kužely v následujících případech:
- během nebo bezprostředně po pohlavním styku.
 - během používání pesaru či cervikálního kloboučku
 - během těhotenství
 - pokud máte výhřez
 - během menstruace
 - pokud máte vaginální infekci

