

Keĝel 8[®]

system tonizující svaly
pánevního dna



Příručka
k posílení svalů
pánevního dna

Kegel 8[®]

system tonizující svaly
pánevního dna

Stresová inkontinence je problém, který postihne až třetinu žen. Klinicky ověřený systém Kegel8[®] napomáhá kontrolovat vyprazdňování močového měchýře a zabránit stresové inkontinenci. Jeho používání též zvýší Váš sexuální prožitek a potěšení při pohlavním styku. System je vhodný také v poporodním období.

Existuje řada příčin ochabnutí svalů pánevního dna, např. těhotenství a porod, časté zácpy, zvedání břemen a hormonální změny spojené s věkem.

Před prvním použitím si prosím pozorně pročtete tuto brožurku, obsahující všechny informace, které potřebujete k správnému cvičení.



Obsah



Co je pánevní dno
a proč ho mám
posilovat?

5

1. Jak používat
soupravu

6

2. Cvičení

8

3. Udržování
aktivních svalů
pánevního dna

10

4. Vyjmutí tonizéru

10

5. Čištění systému

10

6. Časté dotazy

11



Kegel8® systém

Systém Kegel8® byl vyvinut k posilování svalů pánevního dna. Obsahuje tři tonizéry různé velikosti a hmotnosti.

Rozdílné tonizéry umožňují začít cvičení s tím nejvhodnějším, obvykle nejlehčím, a pokračovat k menšímu, těžšímu tonizéru ve chvíli, kdy pocítíte, že jste na to připravena.



Balení obsahuje:

- 1 velký, světle růžový tonizér o hmotnosti 24 gramů (tj. nejlehčí)
- 1 střední, růžový tonizér o hmotnosti 37 gramů
- 1 malý, fialový tonizér o hmotnosti 48 gramů (tj. nejtěžší)
- návod k použití
- krabičku na ukládání tonizérů



Co je pánevní dno a proč ho mám posilovat?

Pánevní dno je tvořeno vrstvami svalové a vazivové tkáně, které jsou připojeny k pánvi a vytvářejí podpůrnou síť na spodní straně pánevní oblasti. Jsou to svaly uložené hluboko v pánvi a proto je někdy obtížné vnímat jejich funkci.

Svaly pánevního dna vytvářejí oporu pro močový měchýř, dělohu a střeva. Umožňují kontrolu nad měchýřem a zabraňují především stresové inkontinenci moče a výhřezu dělohy.

Zdravé a funkční svaly pánevního dna pomáhají kontrolovat vyprazdňování močového měchýře a také zvyšují sexuální prožitek při pohlavním styku.

Tyto svaly běžně ochabují během těhotenství a porodu, problémy s nimi však mají i ženy, které nikdy nerodily. Zvedání břemen, nadváha, chronická zácpa, hormonální změny (zvláště v menopauze), chronický kašel a stárnutí mají nepříznivý vliv na funkci svalů pánevního dna.

1. Jak používat Kegel8® soupravu

Je důležité se ujistit, že tonizéry byly před každým použitím řádně umyty v teplé mýdlové vodě, opláchnuty v horké čisté vodě a jemně osušeny látkou nepouštějící vlákna.

Je též nezbytné si být jista, že jste schopna provádět cvičení svalů pánevního dna správně.

Pro správné cvičení prosím dodržujte následující pokyny:

- a) Odložte kalhotky a položte se na postel nebo podlahu. Uchopte velký (lehký, nejsvětější) tonizér

s nasazeným indikační sponou (viz obrázek 1) a zaveďte, podobně jako tampon, do pochvy tak hluboko, až střed „bubliny“ bude právě na okraji velkých stydkých pysků.

Konec

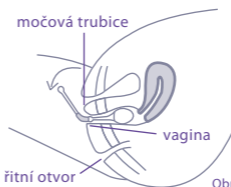
krčku musí

směřovat směrem vzhůru (viz obrázek 2).

Pokud by se Vám tento tonizér zdál příliš velký, vyzkoušejte rovnou tonizér středně velký.



Obrázek 1



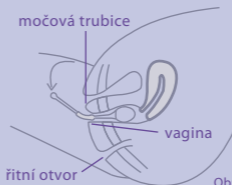
Obrázek 2

b) Jakmile naleznete tonizér, který pociťujete jako nejkomfortnější, **stáhněte svaly** pánevního dna. Měla byste mít pocit nadzvedávání svalů

ve svém nitru. Pokud procvičujete tu správnou skupinu svalů, **krček tonizéru**

se pohne

směrem dolů (viz obrázek 3). Pokud by se pohyboval směrem vzhůru, znamená to, že neprocvičujete ty správné svaly. V tom případě opakujte postup znovu, dokud nejste schopna provádět cvičení správně. Až se ujistíte, že jste toho dosáhla, je třeba najít ten nejtěžší tonizér, který můžete akceptovat po dobu jedné minuty. Pokud chcete, můžete později používat tonizér bez nasazené spony.



Obrázek 3

c) Vezměte tonizér stejné velikosti, jako jste použila v bodech a) a b), a zaujměte pozici **vstoje s mírně pokrčenými koleny**. Zaveďte tonizér do pochvy stejně jako předtím vleže. Můžete si pomoci, pokud je třeba, pozvednutím jedné nohy, ale po úspěšném zavedení se vraťte do původní polohy klidného stoje na obou chodidlech.

d) Pokuste se udržet tonizér uvnitř jednu minutu. Pokud začíná vypadávat, je to ukazatelem toho, že jste zvolila ten správný „startovací“ tonizér.

e) Pokud by tonizér zůstal uvnitř i po pěti minutách, je třeba zvolit těžší (menší, tmavší). Vaším startovacím tonizérem by měl být ten, který udržíte uvnitř 1-2 minuty (při poloze vstoje).

- f) Pokud nejste schopna udržet žádný z tonizérů na místě, je třeba se vrátit k bodu a) a opakovat celý proces. Pokud by problémy přetrvávaly, poraďte se s odborníkem.
- g) Jakmile jste našla svůj „startovací“ tonizér, jste připravena k vlastnímu cvičení.

2. Cvičení

- a) Cílem používání „startovacího“ tonizéru je cvičit pravidelně, denně a pokoušet se prodloužovat dobu, po kterou jste schopna (vstojte) udržet v sobě pohodlně tonizér. První den by to měla být jedna minuta, druhý den dvě minuty, atd. až ke dvacátému dni, kdy byste měla udržet tonizér na místě dvacet minut.
- b) Když toho dosáhnete, zkoušejte se s tonizérem v sobě pohybovat, procházet nebo i provádět běžné domácí práce.
- c) Až dosáhnete úspěšně bodu 2b, je čas přejít k menšímu, těžšímu tonizéru. Zpočátku bude pravděpodobně nutné zkrátit dobu cvičení, dokud se opět nebudete cítit pohodlně.
- d) Postupně dosáhnete maxima ve svém tréninku, tj. už nebudete schopna prodloužit dobu, po kterou budete mít nejtěžší tonizér zaveden. Tímto okamžikem přecházíte k udržovacímu cvičení. Doba udržení (např. 20 minut) a stupeň aktivity (např. vysávání bytu) se stává normou tohoto udržovacího cvičení.

Může uplynout i dvacet týdnů řádného denního cvičení do doby, než pocítíte jeho blahodárný vliv a zlepšení, ale nepolevujte, neboť i velmi oslabené svaly pánevního dna se mohou posílit. V každém případě proto pokračujte ve cvičení. Ve výjimečném případě, pokud v sobě neudržíte ani nejjednodušší tonizér, se poraďte s odborníkem.

nejlehčí tonizér střední tonizér nejtěžší tonizér

1 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 minuty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 minuty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 minuty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Udržování zdravých svalů pánevního dna

Cílem používání „udržovacího“ tonizéru a pravidelného cvičení je zdraví Vašich svalů pánevního dna. Pokud Vám např. silná menstruace nebo cokoli jiného naruší pravidelnost cvičení, můžete po znovuzahájení poněkud zkrátit dobu cvičení, popř. i použít přechodně lehčí tonizér.

Ověřujte si průběžně sílu svých svalů pánevního dna nošením udržovacího tonizéru po dobu alespoň dvaceti minut.

4. Vyjmutí tonizéru

Tonizér by měl přirozeně vypadnout sám při skončení cvičení, nicméně pokud uvázne v pochvě, je třeba jej vyjmout. Nepodléhejte jakékoli panice, položte se na záda, uvolněte svaly pánevního dna a jemně tonizér vytáhněte ven. Pokud se Vám nedaří nadále vyjmout tonizér, poraďte se s odborníkem.

5. Čištění systému

Před použitím a po každém použití je třeba tonizér umýt v teplé mýdlové vodě, opláchnout čistou horkou vodou, popř. jemně dezinfikovat. Osušte tonizér látkou nepouštějící vlákna a uložte do originálního obalu.



6. Časté dotazy

Jak poznám, že provádím cvičení správně?

Pokud máte nasazen indikační klips, tak se krček tonizéru pohne směrem dolů právě jen v tom případě, že procvičujete správnou svalovou skupinu (viz obrázek 3).

Kdy začnu pocítovat přínos cvičení?

Při každodenním cvičení můžete začít pocítovat rozdíl za dva až tři týdny. Ovšem závisí to na tom, jak oslabené Vaše svaly byly. Celé základní cvičení by mělo trvat alespoň dvacet týdnů.

Mám trochu potíže při zavádění tonizéru, jak si mohu pomoci?

Vyzkoušejte potřít hlavičku tonizéru kvalitním lubrikačním gelem (např. KE Gel – Kegel lubrikační gel). Pokud by ani toto nepomohlo, poraďte se s odborníkem.

Ukončila jsem dvacetitýdenní program cvičení, jsem schopna provádět celý komplex, ale stále trpím stresovou inkontinencí a sníženým sexuální prožitkem, co mám dělat?

V tomto výjimečném případě je třeba se poradit s lékařem specialistou.

Mohu používat systém cvičení v těhotenství?

Ne, to nelze.

Jak brzy po porodu mohu začít používat systém cvičení?

Počkejte do doby, kdy zcela pominou všechny bolesti, zhojí se všechna eventuální poranění a budete se cítit zcela fit. Lze doporučit konzultaci s Vaším gynekologem.

Co dalšího mohu ještě pro své svaly pánevního dna udělat?

I při pravidelném denním cvičení s tonizérem lze doporučit:

- vyvarujte se přílišného tlačení při stolici
- udržujte si správnou tělesnou hmotnost
- nezvedejte těžká břemena.

Varování

Trpíte-li mykózou nebo jinou vaginální infekcí, nepoužívejte během choroby tonizér!

Zásadně používejte svůj tonizér jen Vy sama, nikdy ho nikomu nepůjčujte!

Máte-li vaginální výhřezy nebo jste krátce po chirurgickém výkonu – nepoužívejte tonizér!

Nepoužívejte ho ani během menstruace, ve věku nižším než 18 let a krátce po pohlavním styku.

nejlehčí tonizér střední tonizér nejtěžší tonizér

1 minuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 minuty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 minuty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 minuty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 minut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Kegel

lubrikační gel



Kegel

antibakteriální
spray



Kegel8® systém tonizující svaly pánevního dna

Souprava na posílení svalů pánevního dna

- Jednoduchý kompletní systém s indikátorem měřícím pokrok ve cvičení
- Posiluje svaly pánevního dna
- Přináší větší prožitek při pohlavním styku
- Jednoduché a diskrétní použití
- Tonizér je měkký a jemný, má anatomický tvar
- Klinicky ověřená účinnost
- Snadno se udržuje a desinfikuje

Až jedna třetina žen trpí během života oslabením svalů pánevního dna, což vede k problémům s udržením moči, např. při cvičení, kýčání apod., a ke snížení požitku a uspokojení při pohlavním styku.

Svaly pánevního dna jsou jako všechny ostatní svaly v těle – čím víc se používají nebo trénují, tím jsou silnější. Ženy se silnými svaly pánevního dna mají potěšení z většího vaginálního tonusu, **lepšího požitku při pohlavním styku a lepší kontroly svého močového měchýře.**

Jestliže zlepšíte svalový tonus, vylepšíte svůj sexuální život s klinicky ověřeným Kegel8® systémem posilujícím svaly pánevního dna.

Zaváděcí tonizéry procvičují oblast pánevního dna, a tím posilují vaginální tonus, který umožňuje vnímání a prožívání orgasmu.

Kegel8® systém má jednoduchý indikátor, který dává informaci, zda procvičujete správné svaly.



Kontakty

Dovozce:

Glynn Brothers Chemicals Prague, spol. s r.o.

K Betáni 19/1092

148 00 Praha 4 – Kunratice

tel.: +420 244 911 888

fax: +420 244 911 583

e-mail: pharm@gbc-prague.cz

www.gbc-prague.cz

www.pomucky-inkontinence.cz