

Ellen A.1005G

Vaginální sonda pro nácvik kontrakce svalů pánevního dna

Patologie pánevního dna mohou být spojeny se stavy zvýšeného nebo sníženého napětí pánevních svalů.

Ellen sonda je významným spojencem v boji proti těmto poruchám znepríjemňující každodenní život.

JAK POUŽÍVAT:

Před použitím sondy ELLEN:

- Odstraňte (odsajte) všechnu vzduch ze sondy pomocí přiložené stříkačky – stříkačku zasuňte do tlakového ventilku a tahem odsajte obsah.
- Před cvičením si dopřejte 5 min. teplou lázeň (sedněte si do vany nebo oplachujte oblast genitálií), aby došlo ke úplnému uvolnění svalů pánevního dna a hráze. Před cvičením genitálie omyjte speciálním mýdlem **Sapigen K**.

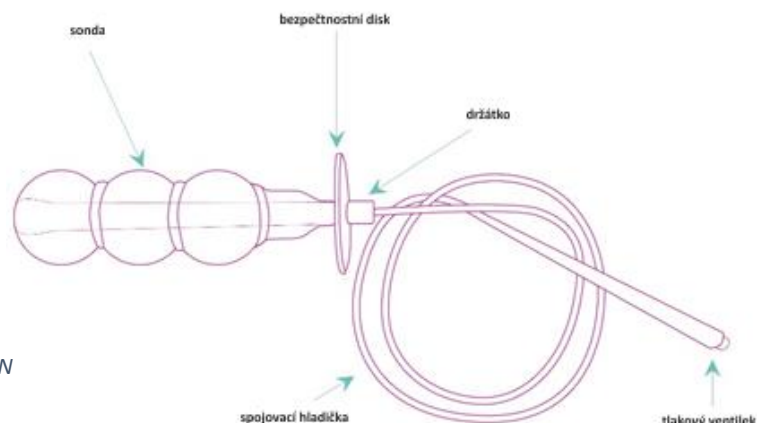
Doporučená poloha pro zavedení sondy je poloha na zádech: Dolní končetiny jsou pokrčeny v kolenou přibližně do pravého úhlu. Chodidla umístěte od sebe maximálně na šířku trupu a kolena ještě trochu rozevřete. (Obr. 1)



Obrázek 1: Poloha na zádech s lehce roztaženými nohama

Naplňte stříkačku 80/90 ml vzduchu nebo vlažné vody. Teplota vody by měla být mezi 40-45°C. (Teplá voda z kohoutku). Teplotu vody je vhodné zkontrolovat teploměrem.

Pečlivě potřete sondu lubrikačním gelem a opatrně (velmi šetrně) ji zaveďte v celé délce do pochvy. Okraj držátka by se měl dotýkat poševního vchodu. Poté uvolněte, respektive lehce přitáhněte kolena k sobě tak, aby vnitřní strana stehů lehce sevřela bezpečnostní disk a tím sondu ukotvila ve správné



Obrázek 2 - Sonda ELLEN

pozici. K tlakovému ventilu sondy opět připojte stříkačku naplněnou vzduchem, nebo teplou vodou (Obr. 2).

Způsob použití se liší podle obtíží, které mají být řešeny (viz **Léčebné schéma**).

HYPOTONICKÉ STAVY – stavy sníženého napětí

Následné stavy – patologické nálezy

- **Inkontinence moči**
- **Inkontinence větrů a stolice**
- **Sestup – prolaps močového měchýře, pochvy a dělohy**
- **Pocit tísně či těžkosti v malé pánvi (pocit kamene)**
- **Dyspareunie (vaginální bolesti) a snížená citlivost v pochvě**

INDIKACE

Klíčovou svalovou strukturou, která je zodpovědná jak za kontrolu udržení moči a stolice, tak i nekomplikovaný průběh porodu je pubokokcigeální sval (zdvihač pánevního dna). K jeho oslabení může dojít např. v průběhu těhotenství, při výrazné obezitě nebo po nástupu menopauzy.

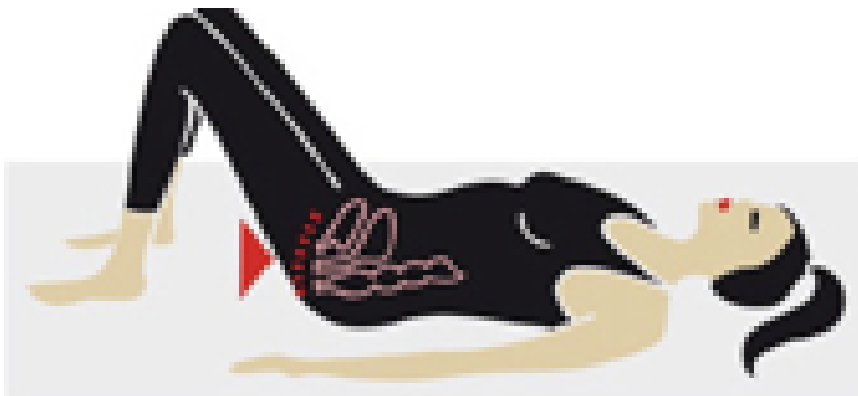
Stresová močová inkontinence (SIM) ale nutně nevyžaduje farmakologickou léčbu. Pravidelné jednoduché cvičení – stažení (kontrakce) a uvolnění trvajících několik vteřin může pomoci posílit svaly pánevního dna a hráze. Sonda ELLEN je vhodná jak pro preventivní cvičení, tak cílenou léčebnou rehabilitaci.

LÉČEBNÉ SCHÉMA

(stavy sníženého napětí)

Stříkačku naplněnou vzduchem nebo teplou vodou připojte k tlakovému ventilku a obsah vstříkněte do sondy. Sondy naplňte tak, abyste cítili lehký odpor (přibližně 80/90 ml).

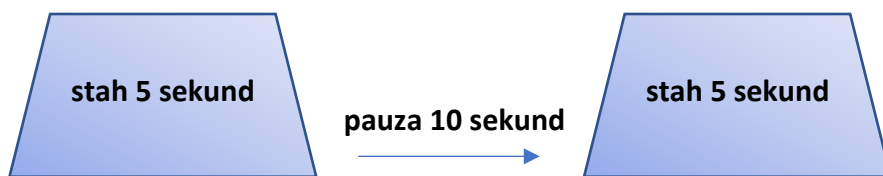
Pravidelnými stahy pánevních svalů s následným uvolněním sondu stlačujte. Snažte se současně



Obrázek 3 - Vnitřní stahy

nestahovat svaly břišní stěny a hýžděvé svaly. (Obr. 3)

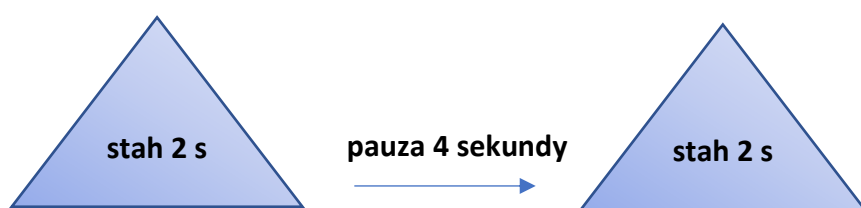
Prevence: cvičení spočívá ve střídání 10 pomalých (fázických) stahů s 5s trvajícím výdrží a 10 rychlých, krátkých a velmi intenzivních (tonických) stahů svěračů. Mezi stahy s výdrží vždy 10s odpočívajte (Obr. 4).



Obrázek 4 - Pomalé pravidelné stahy

- Stah 5 s
- Pauza 10 s
- Opakování 10x

Rychlé tonické stahy v délce 2s střídejte s 4s trvajícím uvolněním. (Obr. 5)



Obrázek 5 - Posilovací cvičení - rychlé kontrakce

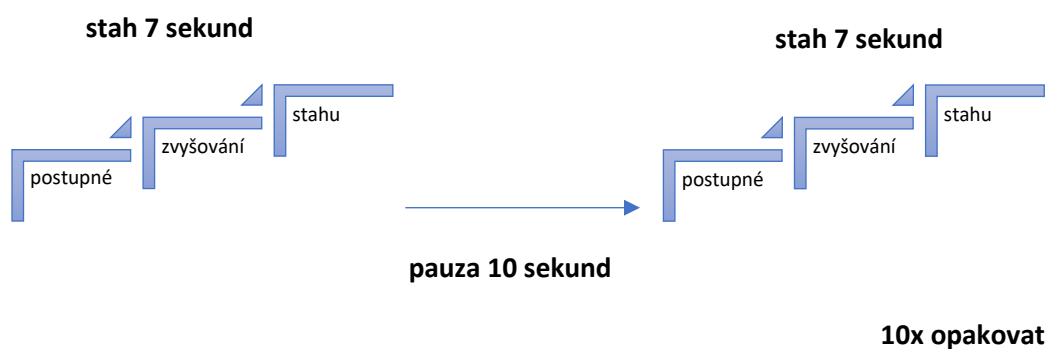
- Stah 2 s
- Pauza 4 s
- Opakování 10x

Každou sérii 10 kontrakcí zakončete půl minuty trvajícím odpočinkem.

Obě série opakujte celkem 3x. Celkem tedy provedete 60 stahů (30 fázických a 30 tonických).

Cvičení provádějte 2x týdně.

Léčba: posilovací cvičení se skládá ze 3 odlišných cvičení vždy po 10 kontrakcích.



Obrázek 6 - Stahy s postupně zvyšující se intenzitou

- První typ jsou pomalé fázické stahy s výdrží 5s a 10s trvajícím uvolněním (Obr. 4).
- Druhý typ jsou rychlé 2s trvající intenzivní stahy a 4s trvajícím uvolněním (Obr. 5).
- Třetí typ jsou 7s trvající stahy s postupně zvyšující se intenzitou sevření a 10s trvajícím uvolněním (Obr. 6).

Po každé sérii 10 stahů odpočívajte půl minuty.

První týden cvičte vždy jen 1 sérii od každého typu cvičení – celkem 30 stahů. (10 pomalých, 10 rychlých a 10 postupných). Druhý týden počet cvičení zdvojnásobte – celkem 60 stahů. Od třetího týdne snižte frekvenci cvičení na 3-4x za týden, ale všechny 3 typy cvičení provádějte 3-4x (celkem 90-120 stahů – tj. 30-40 pomalých, 30-40 rychlých a 30-40 postupných).

Udržovací cvičení: K zajištění dlouhodobé dobré funkce je vhodné cvičení opakovat v pravidelných intervalech 2 měsíců. (2 měsíce cvičení, 2 měsíce pauza). Cvičíme 1-2x týdně v rozsahu 3-4 sérií všech 3 typů cvičení (celkem 90-120 stahů – tj. 30-40 pomalých, 30-40 rychlých a 30-40 postupných).

Po každém cvičení nejprve přiloženou stříkačkou odsajte obsah sondy, a teprve po té sondu ELLEN tahem za držadlo opatrně a pomalu vyjměte z pochvy.

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Cvičení nad rámec doporučení může vést ke svalové únavě a následně ke zhoršení inkontinence.

HYPERTONUS – stavy zvýšeného napětí

Související patologické stavy

- **Pánevní bolesti**
- **Vulvo-vaginální atrofie**
- **Chronické zánětlivé kožní změny poševního vchodu – Lichen – atrofická dystrofie**
- **Poporodní a pooperační jizvy**
- **Bolesti poševního vchodu – vulvodynie**

INDIKACE

Spastické pánevní dno je stav, kdy nepřiměřené svalové napětí a stah způsobuje ztrátu jeho elasticity a funkce. Následkem jsou pak bolesti, ochablost z vyčerpání, bolestivý pohlavní styk (dyspareunie) a porucha močení či odchodu stolice.

Častou „skrytou“ příčinou je poškození pánevních struktur během vaginálního porodu. Zatím jedinou studiemi ověřenou prevencí je cvičení pánevních svalů v průběhu těhotenství, obzvláště v III. trimestru. ELLEN sonda, díky své elasticitě a měkkosti, umožňuje individuálně přizpůsobit léčbu – terapeutické cvičení na každého jedince. Léčebný nácvik je zejména zaměřen na zlepšení pružnosti stěny pochvy a svalů pánevního dna, aby odolaly maximálnímu roztažení během porodu.

LÉČEBNÉ SCHÉMA

(stav zvýšeného napětí)

Sondu zavedenou do pochvy, přes talkový ventil, naplňte vzduchem / teplou vodou, dokud neucítíte v pochvě zvýšený talk či napětí. I přes pocit tlaku se snažte uvolnit. Signálem úspěšné relaxace bude pocit sníženého napětí v pochvě. Po 5 min zvýšte náplň sondy a opět asi 5 min. vyčkejte. Pokud zvládnete, opakujte celý cyklus celkem 4x, tak aby doba nácvičku dosáhla 20 minut. Po té naplněnou sondu šetrně vyjměte. Pokud byste cítila zvýšený odpor nebo bolesti, tak obsah podle potřeby **částečně** odsajte. Sonda by při vytahování neměla být úplně prázdná. I vytahování je součástí cvičení – způsobuje protahování pochvy v podélném směru.

***ELLEN** sonda může být používána u pacientů mužského či ženského pohlaví, kteří podstupují léčbu na změnu pohlaví, zejména při prevenci stenózy nově vytvořené pochvy.*

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Během léčebného nácvičku se mohou vyskytnout bolesti. Tyto obtíže jsou jen dočasné a po ukončení cvičení vymizí.

V případě závažného vaginismu (sexuální porucha, charakterizovaná silnými a mimovolnými křečovitými stahy svalstva poševního vchodu), se mohou v průběhu 1. týdne bolesti v průběhu léčby více zvyšovat. Zejména v prvních dnech. I v tomto případě se ale **NEDOPORUČUJE** léčbu ukončit. Lze užít slabá analgetika a v léčbě vytrvat. Pokud by byly bolesti velmi intenzivní rozhodně **UKONČETE** cvičení i léčbu a poraďte se se svým ošetřujícím lékařem.

ČISTĚNÍ A UCHOVÁVÁNÍ ELEN SONDY

Po léčebném cvičení sondu opláchněte proudem horké vody a omyjte mýdlem. Osušte ručníkem a uchovávejte na suchém místě.

UPOZORNĚNÍ

- Pro další informace stran správného použití nebo vhodnosti ELLEN sondy k léčbě Vašich obtíží kontaktujte svého ošetřujícího nebo praktického lékaře
- **Maximální kapacita sondy je 150 ml. Vyšší náplň může sondu zničit**
- **ELLEN sonda** je zdravotnická pomůcka, a proto by měla být použita pouze k léčbě výše uvedených obtíží – patologických nálezů.

SPECIFICKÁ UPOZORNĚNÍ

- Absolutně se nedoporučuje jakékoli jiné než výše uvedené použití
- Neuchovávejte v dosahu dětí
- Nevystavujte mrazu
- Nevystavujte varu
- Neohřívejte v mikrovlnné troubě
- Nekrájejte
- Nejezte, nepolykejte
- Po použití bezpečně zlikvidujte. Nezatěžujte přírodní prostředí.
- Ošetřujte pouze neutrálními čistícími prostředky
- Sonda ELLEN je **ABSOLUTNĚ** určena pro osobní použití jedné osoby.