

PROLAPS

Slíbila jsem, že se časem ozvu a sdělím svoje zkušenosti s Medilady, tak tak učiním teď. Jsem velice spokojená a používání tohoto přípravku mně opravdu pomohlo. Prolaps poš. stěny zcela vymizel a při nedávné kontrole na gynekologii mne pí doktorka sdělila, že děloha neklesá a tak jsem spokojená a chci Vám tímto poděkovat za Vaši ochotu mne přijmout k vyšetření a poradit mi. Zdraví Vás vděčná pacientka z Ústí nad Labem

Váš dotaz: Dobrý den, zakoupila jsem si pomůcku na cvičení Medilady, mám gynekologický problém- pokles dělohy. Žádné jiné problémy nemám(inkontinence). S pomůckou dle návodu denně posiluju pánevní dno (3týdny, 200-300g), chtěla jsem se zeptat, když mi cvičení vyhovuje a klidně bych posilovala delší dobu, než je v návodu cca 5min. Nevím, zda můžu, nebo hrozí naopak např. přetížení svalů, nebo jiný problém. Ještě jsem se chtěla zeptat, zda vadí, když se kulička během cvičení posune trochu níž, nebo jí mám neustále během cvičení posouvat co nejlouběji. Uvažuji, zda si koupit ještě venušiny kuličky, nebo toto cvičení stačí. Cvičím denně asi 20 min. i jiné cviky, na posílení středu těla a pánevního dna.

Dobrý den paní Von.....,

těší mne, že jste se do posilování pustila s takovou vervou. Leč nepřehánějte to tolik. Každý sval potřebuje po zátěži odpočívat. A roste právě době toho odpočinku. Proto mi věřte, že každý den cvičit s pomůckou je nerozumné. Pokud už zvládáte 300 g, můžete tak za 2 měsíce přidat na 400 gramů. Počítejte si stahy 8x, pak zkontrolujte, zda vaginální těleso /kulička/ se neposunulo níže, což je normální vzhledem k vlhkému prostředí, zasuňte ji co nejdále – tedy až těsně pod čípek. Proveďte si druhou sérii stahů 8x. Pokud máte ještě sílu, můžete ještě třetí sérii 8 stahů.

Dále pak je dobré provést jeden mohutný stah – kontrakci a v duchu si napočítat do deseti. Pak už ukončit cvičení s pomůckou. Cvičit opravdu jen 3x týdně. Pečovat o čistotu pomůcky. Ostatní jakákoli cvičení na střed těla a různé jiné samozřejmě že ano.

Netuším, kde bydlíte, pokud byste přijela za mnou do ordinace v Týništi, Vysokém Mýtě nebo Žamberku, vyšetřím Vám aktivitu svalů pánevního dna přepočteno na procenta. Provádí se ve stoje pomocí ultrazvuku. Nejdříve Vám ukážu video, abyste věděla, co po Vás budu chtít. V Žamberku i mám i model pánevních svalů. Po zhlédnutí mají ženy teprve jasnou představu o svalech pánevního dna. Venušiny kuličky si nemyslím, že by Vám pomohly.

S pozdravem Dr. Soňa Hlavová

Slíbila jsem, že napíšu, jak pokračuji se cvičením, tak tak činím.

Cvičím 3 x týdně, zatím stále se 100 g zátěží, 200 g udržím, ale cvičit delší dobu se mi zatím nedaří. Ale pociťuji zlepšení mých obtíží, sestup není tak velký jako dřív a není tak častý. Úplně mě přestala bolet záda (v esíčkách). Tak jsem plná elánu pokračovat ve cvičení dál.

S.K.

(1) Váš dotaz: Dobrý den. Před 2 měsíci jsem porodila a týden po porodu mi byla diagnostikován prolaps před.stěny poševní. Na doporučení mé gynekoložky jsem do konce šestinedělí cvičila cviky na posílení dna pánevního a pak zakoupila Medilady. Zavádím si pouze menší tělísko, to větší tam drželo samo a tak jsem neměla ten správný pocit. Hned 3. den jsem si zkusila nasadit 200g závažíčko a celkem dobře jsem ho udržela, takže svaly jsou celkem dobré. Přesto by mne zajímalo, jestli máte od svých patientek s mým problémem dobré odezvy, zda-li se prolaps podaří úplně "vyléčit". Inkontinenci jsem pociťovala v prvních dnech po porodu a spíše méně těsně před porodem. Jsem sportovně založená, ale aerobní sporty nemám v lásce.

U přední stěny je prognóza dobrá trochu větším problémem pro nápravu cvičením je zadní stěna je to většinou na delší dobu pravidelného cvičení. Primární je použití menšího tělesa a jen v případě, že nelze udržet malé přistupte k použití většího. V tom postupujete správně. S pomůckou je potřeba cvičit nejen ji udržet. To je stahováním a povolováním svalů pomůcku zvedat a spouštět o cca 0,5 -1 cm. Pokud Vám pomůcka při cvičení postupně vyjíždí, je třeba ji občas opět zavést hlouběji k čípku, pokud Vám vypadává

ihned je třeba snížit zátěž a postupně se k větší zátěži propracovávat. Dobu a četnost cvičení nepřehánějte, je potřeba vytrvat a cvičit soustavně. Nelze počítat s tím, že k nápravě dojde okamžitě - je potřeba vytrvat. Pro lepší orientaci s použitím pomůcky jsme natočili návod na CD. Je spolu s dalšími doplňky na e-shopu webu. Prosím Vás o vyplnění a zaslání přiloženého dotazníku je možné vyplněný formulář oskenovat a poslat v příloze nebo požádat o zaslání elektronického dotazníku, který je možné vyplnit v počítači a elektronicky odeslat. Vaše zkušenosti nám pomohou s vývojem výrobku a doplnění návodu. Předem Vám děkuji, a pokud máte další dotazy prosím o jejich zaslání.

Dobrý den.

Děkuji za odpověď, která mne velmi potěšila hned první větou. Na internetových diskuzích je prolaps líčen jako neřešitelný a celoživotní problém, tak jsem byla docela vyděšená takovou vyhlídkou. Na druhou stranu mne ten strach donutil cvičit denně a zakoupit i Medilady.

Pokud píšete o tom, abych dobu a četnost cvičení s Medilady nepřeháněla, můžete být konkrétní? Ráda bych se vyvarovala přetížení svalů pánevního dna a nikde jsem nevyčetla limit.

Co se týče cvičení se závažíčky, tak ani moje gynekoložka mi nic neříkala a její zdravotní sestry mi tvrdily, že je stačí pouze v sobě udržet.

CD si samozřejmě objednáám. Jen je škoda, že ho nepřibalujete rovnou ke krabičce a cenu o to nenavýšíte. Zkusím se zeptat ve zdravotních potřebách. Poštovné za 1 CD je dost vysoké.

Prosím ještě o zaslání na tento mail dotazník, ráda ho pak vyplněný i s mými poznatky pošlu zpět.

Předem děkuji za odpovědi.

V návodu je uvedeno 3 minuty každý den ale zpočátku a pro udržovací cvičení doporučujeme 3 minuty každý druhý den. Samozřejmě nejsou dva stejní jedinci a tak potřeba přizpůsobit cvičení vlastním pocitům. Ne pocitům z jednoho dne cvičení, ale korekce k větší četnosti, době nebo zatížení provést až po týdnu nebo i delší době. Víme, že některé ženy mají tendenci k přehánění a svalová únava nastupuje plíživě. Jedna sportovně založená žena shodou okolností přítelkyně lékaře, který ji pomůcku věnoval, cvičila třikrát denně 20 minut, protože tento systém cvičení si pamatovala od doporučení na cvičení Kegelových cviků. Po několika dnech pociťovala tlak až bolestivost v podbřišku. Až potom nahlédla do návodu a vznesla dotaz. Vše se napravilo po týdenní přestávce a dodržování rozumného režimu. Je tady paní, která pravidelně cvičí se zátěží 1000 g a nemá problém. Skutečně je potřeba k cvičení přistoupit tak, že to není tabletky nebo operace s okamžitým účinkem a cvičení by mělo být doživotním rituálem. Prosím o kontakt na paní gynekoložku a já ji pošlu upřesnění použití pro další eventuální pacientky. Totiž to že je potřeba pomůcku jen udržet je zase návod na použití vnitřních kuželů, které se jen nosí uvnitř a není tam cvičení izotonické jako u cvičení s MediLady.

CD vzniklo až poté co jsme zjistili, že ženy návod tištěný nechtou nebo jen letmo. Abychom CD přidali do výrobku automaticky není možné, protože složení výrobku podléhá certifikaci a musel bych provést změnu u certifikačního úřadu, aby výrobek mohl mít prohlášení o shodě. Jo úřad je úřad, a pokud by někdo prokázal neshodu tak máme po možnosti použití značky CE a další sankce. (distributoři inkontinenčních vložek nás moc nemilují). Proto je CD na webu jako volitelný doplňkový materiál. Bohužel prodejci o CD moc nemají zájem, protože na něm není rabat, je jen za náklady na výrobu. Původní záměr byl, že prodejce si CD koupí pacientce na zálohu půjčí ta si ho buď nechá, nebo po zhlédnutí vrátí s nějakou částkou za zapůjčení. Jen že pro prodejce moc práce za málo peněz. S poštovným a dobřečným toho také moc udělat neumím. Snad jedině aby se poštovné rozdělilo objednat další doplňkový materiál, který se Vám osvědčil (např. dezinfekci TOY; ochrany těles).

Elektronický dotazník máte v příloze.

Děkuji za spolupráci.

Dobrý den.

Děkuji za vysvětlení k cvičení. Opravdu jsem nemyslela tak dlouhou dobu jako např. Vámi uváděná žena (ty 3 minuty mi zatím přijdou jako hraniční, pak už je znát únava svalů, protože tělísko má tendenci více sestupovat) spíše jsem myslela jak často. Také děkuji za vysvětlení k bolesti při přetížení, nedovedla jsem si to představit, jak to asi bolí.

Trochu mne zaujala ta představa toho 1 kg závažíčka. Všechny svaly přeci při cvičení s větší zátěží mají tendenci k nárůstu do objemu a pánevní svaly nebudou výjimkou. Tak si to moc neumím představit.

Posílám link na mojí gynekoložku Mudr.Hlaváčkovou, snad se nebude zlobit. Ale byla to opravdu ona, kdo mi Váš výrobek doporučil. <http://mudrhlavackova.webnode.cz/>

S pozdravem,

M.K.....á

(2) Dobrý večer,

píši vám jen proto, že jsem si u vás na podzim kupovala soupravu Violet, protože mi klesala děloha. Cvičím pravidelně obden a dneska jsem byla na prohlídce na gynekologii a paní doktorka mě chválila, že se mi pokles dělohy hodně zlepšil. Jsem moc ráda a chtěla bych vám poděkovat za to že jste mi tento přístroj prodala-takže moc vám děkuji!!!!

Jsem s ním spokojená a cvičit budu i nadále!

Přeji vám hezký večer, S.... Drahuše

(3) Dotaz: Můj problém s únikem moči byl již před lety vyřešen pomocí závěsné pásky.Ale teď mi dochází k povolování stěn pochvy(je mi 63 let),pomohl by mi pomůcka MediLady?

Dotazující: , jana.

Děkuji za Váš dotaz. Ano pomůcka MediLady zpravidla tyto problémy pomůže podstatně zlepšit. Není to však zlepšení okamžité ale je potřeba cvičit soustavně 3 minuty každý druhý den a zátěž postupně zvyšovat. Nestačí vaginální těleso v pochvě jen držet, ale je potřeba aktivně cvičit. Je nejlepší s pomůckou zakoupit i CD s videonávodem, kde figurantka vše předvádí. S pomůckou úspěšně cvičí i starší ženy než Vy. Přiložím Vám lékařskou zprávu sice mladší ženy, ale po 6 měsících nemá problém s poklesem orgánů, ani s inkontinencí a jak vidíte jakýkoliv operační zákrok nepotřebuje (ani Vámi zmiňovanou pásku).

Soňa Hlavová

(4) Vymizení bolesti L a ThL páteře, lepší držení těla zlepšení celulitidy, zlepšení poklesu dělohy, už nemusím v noci chodit na malou.

MediLady mi moc pomohlo, všechny potíže po měsíci cvičení prakticky vymizely, necvičím už skoro dva měsíce a např. záda se začínají ozývat až teď (předtím každodenní záležitost) a to denně zvedám a nosím desetakilové dítě. Ve formuláři jsem zapomněla dopsat poslední větu: "I přes den mám potřebu jít na malou stranu méně často".
