

OSTATNÍ DOTAZY a NÁZORY

Dobry den,

Mam pomucku Medilady a chcela bych se informovat, jestli mi muzete poslat blizsi instrukce o cviceni. Mam na mysli, ze jakou dlouhou dobu se ma nejdriv cvicit s jednym malym zavazim a kdy mam pridat dalsi zavazi a po jake dobe mam cvicit se vsema tremi zavazimi. Zatim cvicim s jednim malym zavazim a nevim, kdy mam pridat dalsi. Nechci neco prepisknout.

Doba, po kterou cvičíte s nejmenším závažím je individuální. Předpokládám, že cvičíte s menším vaginálním tělesem a nejmenším závažím. Pokud zvládnete cvičení podle následujícího textu použijte závaží 200 gramů. Až opět zvládnete cvičit dle návodu přidejte 100 gramů a tak dále. Není podstatné, jak rychle přidáváte na zátěži. Velice důležitá je pravidelnost cvičení, ale naopak nepřehánět dobu a četnost (nejlépe ob den počítejte si stahy 8x pak pauzička a znovu 8x. Pak se snažte závažíčko držet a počítat si do 10 ti vše trvá kolem 3 minut). Podle posledních zkušeností je tento způsob nejefektivnější. Pokud Vám pomůcka vyklouzává tak, že se vám nedaří ani 4 stahy bez toho abyste musela polohu pomůcky upravovat (zastřikovat hlouběji), vraťte se k nižší zátěži. Pozor také na nadbytečnou lubrikaci pomůcky. Nelze však předpokládat, že problém odezní v řádu týdnů, ale spíš měsíců. Škoda, že jste nenapsala, jak dlouho jste cvičila se základní vahou a jak dlouho cvičíte s vyšší zátěží a jak velkou. Pokud máte ještě nějaké dotazy nebo poznatky s cvičením, určitě napište. Nevím odkud jste, ale je možné mě navštívit v některé mé ordinaci na konzultaci a změření aktivity pánevních svalů ultrazvukem. Ordinace mám v Týništi nad Orlicí, Svineckém Dvoře u Skuhrova nad Bělou, případně v Žamberku, ale tam je hodně velký nával pacientů. Děkuji. SH

Dotaz:

potřebuji se zeptat na postup zvyšování zátěže při cvičení se závažími. Je efektivnější cvičit s menší kuličkou a menším závažím nebo s větší zátěží ale s větší kuličkou, protože ta mala zatím vyklouzává. Začala jsem na 100g rovnou s malou kuličkou a bez problémů, proto jsem poměrně rychle chtěla přejít na větší zátěž, ale s malou kuličkou závaží vyklouzává. Při vyšší zátěži musím tedy použít velkou kuličku.

Je samozřejmě lepší cvičit s menším tělesem, ale pokud musíte upravovat polohu tělesa častěji než po 4 kontrakcích a uvolněních použijte větší těleso a po čtrnácti dnech zkuste menší. Předpokládám, že uvažujeme větší zátěž 200 g. Některé ženy vzhledem k jejich anatomickým poměrům se ani k cvičení s menším tělesem nedopracují a přes to pravidelným cvičením dosáhnou požadovaných výsledků. Ty ale většinou mají problém s malým tělesem a základní zátěží. Velice důležitá je pravidelnost cvičení, ale naopak nepřehánět dobu a četnost (nejlépe ob den počítejte si stahy 8x pak pauzička a znovu 8x. Pak se snažte závažíčko držet a počítat si do 10 ti vše trvá kolem 3 minut). Podle posledních zkušeností je tento způsob nejefektivnější. Nelze však předpokládat, že problém odezní v řádu týdnů, ale spíš měsíců. Škoda, že jste nenapsala, jak dlouho jste cvičila se základní vahou a jak dlouho cvičíte s vyšší zátěží a jak velkou. Pokud máte ještě nějaké dotazy nebo poznatky s cvičením, určitě napište. Děkuji.

SH

Dotaz: Dobrý deň, našla som leták na pomôcku pre ženy "Violet" a "Lafemmo" a pri zisťovaní bližších informácií som objavila Vašu stránku.

Môžte mi prosím napísať, či je rozdiel medzi pomôckou "Violet" a "Medilady"? Podľa informácií na webe je autorkou oboch Mudr. Soňa Hlavová. Ale na Vašom eshope som Violet nenašla.

Ešte som sa chcela spýtať, či je výrobok vhodný aj pre ženy s užšou vagínou ako prevencia.

Děkuji za Váš dotaz. Pomůcka Violet byla původně zamýšlena pro zkoušky a testy při vývoji systému. Potom byla na rady odborníků a zkušenosti z používání doplněna o vaginální těleso většího průměru, dále pak o spotřební materiál (dezinfekce. Ochrany, lubrikant) a tak vznikla konečná verze MediLady, která je běžně v prodeji. K Vašemu dotazu ohledně problému s užší vagínou, tak průměr menšího vaginálního tělesa je 32 mm a většího 42 mm. Zatím jsme zaznamenali pouze jeden případ kdy žena má poševní vchod tak úzký, že i menší těleso je pro ní velké. Je to skutečně extrém a i při gynekologických vyšetřeních je nutné použití dětského zrcátka. Takže pokud žena žije normálním sexuálním životem, nebo nemá dříve popsané problémy při gynekologických vyšetřeních, není předpoklad problémů se zavedením menšího vaginálního tělesa.

Výrobek je samozřejmě velice vhodný k preventivnímu použití – prevence je vždy lepší, snazší a levnější než léčba. Samozřejmě při správně prováděné prevenci nehrozí zdravotní komplikace, což u invazivní léčbě nelze stoprocentně vyloučit.

Dotaz: Dobrý den, zvažuji koupi Vašeho produktu Medilady. Zajímalo by mě pár informací, které nemohu nikde vypátrat. Z jakého je materiálu, na jakém principu funguje a zda kuličky obsahují ještě jedny vnitřní jako je u venušiných kuliček, nebo ne. Děkuji L.K.

K Vašemu dotazu materiál vaginálních těles je KRASTEN, vyrábí SYNTOS Kralupy potom je u nás tlakově litý za tepla do formy. Samozřejmě všechny materiály mají příslušné atesty, aby byly bezpečné a zdravotně nezávadné. Toto osvědčil i ITC Zlín, kde v současné době probíhá prodloužení certifikátu. Tento zdravotnický byl primárně vyvinut pro odstranění a prevenci inkontinence a poklesu orgánů pánve. Zlepšení sexuálních prožitků je spojeno s posílením pánevních svalů a lepším prokrvením těchto partií. U Venušiných kuliček je naopak primární zaměření na sex. Naše vaginální těleso nemá žádné vnitřní těleso a je ta kulička jen jedna, závaží je vně těla. Bližší informace najdete na www.medipunkt.cz, různé dotazy a poznatky od cvičících žen jsou v sekci poradna / časté dotazy zde. Doporučuji při objednávce pomůcky objednat videonávod kde Vás figurantka provede ve videu celým použitím pomůcky. Pokud máte ještě jakýkoliv dotaz, napište, jsem tu pro Vás.

Dotaz: Dobrý den, mam Váš výrobek a mam od neho velke očakavania. Hned ako mi prišiel som sa odhodlala s nim cvičiť. Udržím v sebe malú guľičku so závažím 100g avšak keď s ním chcem cvičiť a dvíhať to nejde mi to proste mam dojem že závažie ostáva na mieste a nedvíha sa. Ako mam docieľiť jej pohyb, snažím sa napínam rozne svaly ale nič. dakujem za odpoveď.

Hledal jsem, jestli jste si objednala i CD videonávod. V mé dokumentaci jsem tuto informaci nenašel. K Vašemu dotazu neznám Váš věk a Vaše zdravotní problémy, ani jak dlouho cvičíte. Je dobré, že zvládáte hned od začátku menší vaginální těleso. To že se zpočátku nedaří s pomůckou cvičit je normální. Svaly pánevního dna je nejprve potřeba aktivovat. 1. nesmíte zvedání závaží kontrolovat tak, že se předkloníte, je potřeba závaží sledovat ve vzpřímené poloze přes zrcátko. 2. zdvih hlavně zpočátku je malý do 0,5 cm, teprve po delším cvičení lze podle našich zkušeností dosáhnout 0,5 až 1,5 cm. 3. vaginální těleso musí být zavedeno dostatečně hluboko do pochvy, prakticky až k čípku, aby bylo vlastně nad pánevním svalstvem. 4. nadměrná přirozená nebo umělá lubrikace, u přirozené pomůže požití ochrany vaginálních těles, u umělé její třeba až úplné vynechání, nesmí však dojít k problémům nebo nepříjemnému zavádění vaginálního tělesa. Prosim o informaci, jestli se problém zlepšil a při odpovědi nemažte předcházející korespondenci.

dakujem za odpoveď. Mám doma aj CD, balik mam ako darček prto ste nenašli udaje. Mam 36 rokov a 2 deti. Cvičím podľa CD a nezda sa mi že zavažie sa pohybuje. Ale skúšam cvičiť a posuvať to. Z mojho pohľadu zavádzam teliesko dosť daleko/ ale možem sa mylíť./ Aby som si lepšie uvedomila, ktoré svaly maju pracovať tak som skúsila aj ťažšie zavažie -300g, s tým som už mala trochu problem.

Dnes mam bolesť v tej casti kde som mala nástrih, to šitie mam úplne zdurené a bolestivé - jednoznačne to je posobenie cvičenia, lebo som to nikdy nemala a nerobila som ani nič čo by to spôsobilo.

Verim že je to len OK a znamená to že používam dobre svaly

Jak dlouho jste po posledním porodu? Jak dlouho s pomůckou cvičíte? Jedná se o poporodní inkontinenci? Je potřeba zatěžovat svaly postupně. Všem doporučuji cvičení hlavně zpočátku nepřehánět, jak co se týká zatížení tak četnosti. Nesmíte cvičit déle než tři minuty každý druhý den. Skutečně záleží na fyziologických předpokladech, o kolik pomůcku při cvičení zvednete. Netrapte se tím, že se vám zdá, že se Vám závaží, nezvedá a že nepoužíváte správné svaly. Pokud pomůcku v pochvě udržíte i s malým tělesem tak jak uvádí MUDr. Kačer musíte zapojovat správné svalové skupiny. Ještě je normální, že Vám těleso vyjíždí postupně ven. Nesmíte se snažit pomůcku za každou cenu udržet uvnitř ale klidně třeba po třech stazích těleso opět zasunout co nejhlouběji až k čípku. 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. Vše se napravilo po týdenní přestávce a potom dodržováním rozumného režimu.

Doporučuji Vám s cvičením přestat do zklidnění a potom začít s e 100 gramy. Musíte cítit svaly, kterými udržujete těleso v pochvě a ne trápit se tím, jestli se závaží zvedá. Cvičení obden a čas tři minuty berte jako maximální zátěž. Zpočátku proveďte například 6 až 10 stahu

na jedno cvičení, ty tři minuty berte jako maximum až po nějaké době, třeba i po měsíci. Pánevní svalstvo je stejné jako jiné svaly a tak se dají přetížit. Rozumný trenér v posilovně také nikomu nedoporučí velkou zátěž, i když by ji daný cvičenec zvládnul.

Doporučuji Vám cvičení na 14 dní vynechat a potom pokud doje ke zlidnění zase opatrně začít - NEPŘEHÁNĚT!

Prosím o informace ze začátku tohoto e-mailu a potom bych rád sledoval další vývoj cvičení. Děkuji za Váš čas a spolupráci.

Dobrý den,

ano mate pravdu cvičila som viac ako 3 minuty každý druhý den.

Takže davam si pauzu a po nej začnem opat.

Budem Vás informovať keby mi niečo nebolo jasne Zatial dakujem

Dotaz: Dobrý den, co dělat s tím když mi i větší kulička během cvičení vypadává?

Prosím o upřesnění. Je potřeba cvičit s nejmenším závažím snížit lubrikaci případně nelubrikovat vůbec. Pokud se Vám vaginální těleso během cvičení jen posouvá směrem ven je to zprvu stav normální. Nepíšete, jestli Vám ihned vypadne, pokud ano tak se nejdřív snažte těleso jen asi 5 až 10 sekund jen opakovaně držet. Těleso musí být zavedeno, až nad pánevní svaly to je až k čípku. Prosím napište mi, jestli Vám rada pomohla nebo problém širě popište to je požitě závaží, lubrikace, vypadne ihned nebo vyjždí při pokusu o cvičení, počet porodů jiné gynekologické nebo urologické komplikace.

Dobrý den,

asi jsem to vzala moc rychle, vrátila jsem se k nejmenšímu závaží a zároveň k menší kuličce a snažím se ji zavádět co nehlouběji a vypadává daleko méně, nelubrikuji, ani jsem nelubrikovala.

Jak dlouho bych asi měla cvičit s tímto závažím než zvýším zátěž?

Jsem po dvou porodech, inkontinence když jsem nastydla, věk 37 let.

Děkuji za informaci o postupu Vašeho cvičení. Pokud tedy dodržujete frekvenci a dobu cvičení tak je Vaše progresse cvičení vynikající. Pokud jste se naučila cvičit s nejmenší zátěží, to je, že se Vám daří zvedat pomůcku o těch řádově 5 mm můžete zkusit vyměnit 100 gramové za 200 gramové. Pokud by Vám opět nadměrně vyjíždělo vaginální těleso tak se vraťte ke 100 gramům. Od poslední korespondence jste absolvovala 6 cvičení - tedy měla jste absolvovat. Na to jaké jste popisovala minule problémy se mi zdá, že jste pokročila až neuvěřitelně rychle. Samozřejmě že hlavně nyní v počátcích Vám těleso bude pomalu vyjíždět, ale do úplného vypadnutí byste měla být schopna udělat minimálně 6 kontrakcí a na 200 gramech 4. Potom je potřeba těleso zase zasunout hlouběji nad pánevní svaly k čípku. Za optimální považuji 10 kontrakcí na všech zatíženích. Potom kratší pauza a dalších 10. Později až budete mít nacvičeno můžete přidávat na rychlosti i době, ale není třeba četnost a dobu 3 minut přehánět, spíš se zaměřit na pravidelnost. Při Vašem věku byste měla za cca tři měsíce dosáhnout 500 gramů, ale jak říkám každý člověk je prototyp a tak dobu a zátěž berte jako vážený průměr při Vašem věku. Pokud se chcete zkontrolovat vizuálně velikost zdvihu závaží nikdy se neohýbejte, ale použijte zrcátko vhodně o něco opřené. Byl bych rád, kdybyste mě dále informovala, jak se Vám daří s MediLady a jaká je stav projevů inkontinence. V balení je i dotazník, který si můžete pro sebe vyplňovat a když budete tak laskavá a například po třech měsících cvičení ho oskenujete a pošlete na naši e-mailovou adresu.

Dotaz: Dobrý den, paní doktorko,

tímto Vás prosím o možnou radu s mojí skoro dcerou - jsem její macecha... Klárce je 17 let, dle posledního vyšetření diagnostická rozvaha:

noční pomočování v anamnéze - plně ustalo denní umočení - nyní recidivující - stres projevy, na spasmolyticích ustalo, stav po kalibraci a divulzi prokázané stenosity uretry, doporučení: cvičení pánevního dna, provedení UD vyšetření + event. nasazení med - SPASMOLYTIKA byla v minulosti efektivní!

Moc Vás prosím o vyjádření

Vzhledem k věku asi doporučení cvičení s MediLady nelze doporučit (doporučujeme až po zahájení pravidelného sexuálního života). Pošlete kompletní výsledky UD vyšetření to je včetně grafů. Bylo by nanejvýš vhodné zajistit Klárce psychickou pohodu protože je to silný spolupůsobící faktor.

Dr. Hlavová

Otištěno v příloze časopisu Květy:

Inkontinence

Přečetla jsem si mnoho odborných článků jak zabránit úniku moče, ale žádný neobsahoval jednoduchou radu: přerušovaně močit, a tak přímo nutit k funkci svěrače močového měchýře. Chci to doporučit všem, kdo mají potíže, i když počáteční nácvik není snadný. I mladí lidé by si měli tento návyk osvojit, aby předešli potížím ve vyšším věku.

***Miloslava Horáčková,
Děčín***

Tento e-mail jsem poslal šéfredaktoru časopisu Květy. V jeho příloze byla tato rada uveřejněna. Reakce na můj e-mail nebyla žádná.

Kolega mi poslal Vaši mimořádnou přílohu č. 1 Babské rady 36 přírodních způsobů jak být fit. Jelikož si našich babiček vážím a už nejsem nejmladší tak jsem si přílohu prohlédl. Nevím sice, kdy byla vydána, ale předpokládám, že to nebude stará záležitost. Nyní k tomu proč Vám reakci na Přílohu píšu. V části břicho a okolí je odstavec Inkontinence. V něm paní Miloslava Horáčková z Děčína doporučuje přerušovaně močit. Druhů inkontinence je celá řada ale stresová inkontinence, kterou paní chce touto technikou léčit má primární problém v ochablosti svalů pánevního dna. Technika přerušovaného močení už byla odborníky dávno zavržena jako spíš škodlivá a paní ji doporučuje mladým lidem. Nemohu Vám podrobně popisovat, jak si tímto způsobem naruší žena mikční reflex. Proto také paní v žádném odborném článku nemohla najít doporučení trénovat přerušování močení. Věřte, že se problematice ženské inkontinence věnujeme do hloubky a tak mě takové zaručené rady děsí. Jsme výrobci českého výrobku MediLady, který je certifikovaný a patentovaný jako zdravotnický prostředek pro ženy. Při správném požívání má pozitivní účinky na stresovou inkontinenci I. a II. stupně, dále pak na pokles orgánů pánve a jako bonus zlepšuje sexuální prožitky někdy i obou partnerů. Důležité je také preventivní použití pomůcky na rozdíl od používání vložek nebo operativních zákroků. Moje žena, která pomůcku vyvinula a jako lékařka uroložka se ženskou inkontinencí zabývá přes 20 let na přednáškách varuje před dříve propagovanou technikou přerušovaného močení pro odstranění problémů s inkontinencí. Pokud máte zájem o podrobnější informace k tomuto problému a chcete se podívat na MediLady doporučuji web www.medipunkt.cz sekci Poradna – ČASTÉ DOTAZY: ZDE

Pokud by jste ve Vašem časopise našli prostor pro řešení problému ženské inkontinence jsme připraveni ke spolupráci.

S přáním hezkého dne

Jiří Hlava

Dobrý den.

Dobře se mi s vámi spolupracovalo, ale od 1.4.2015 budu pracovat jako gynekolog porodník v Bavorsku.

Nicméně vaši pomůcku MediLady pokládám za velmi dobrou.

Přeji hezký den.

Karel Srovnalík

Dotaz: Dobrý den, právě jsem se dočetla o pomůcce Medilady, velmi mě oslovila, jen jsem se chtěla zeptat, zda funguje vždy. Tedy přesněji, zda to těleso ze mne nevypadne? Mám pocit, že mám po porodu otevřené vnitřní pysky (podle gynekologa je to v malém rozsahu, ale přeci jen o dost.) Chtěla jsem používat menstruační kalíšek a ten bohužel, díky oslabení pánevního dna mi neseděl. Děkuji, hezké dny

V J

Zatím jsme zaznamenali pouze jeden případ, kdy ani menší vaginální těleso nemohla pacientka vlivem velmi úzkého poševního vchodu zavést. Pro Vášpřípad je v balení větší vaginální těleso, které se používá tehdy pokud pacientka nemůže standardní rozměr udržet. Je nutné nepřehánět dobu a četnost cvičení. Také není dobré přehánět lubrikaci jedna paní používala moc lubrikantu a jeden případ byl kdy paní malé těleso zpočátku nemohla udržet díky velkému přirozenému zvlhčení -poradili jsme větší těleso a menší zátěž dokud tento problém způsobený nejspíš větší vzrušivostí neustoupí. Předpokládám, že paní cvičí a další problém nepopisuje. To je tak asi vše co jsme k Vašemu dotazu zaregistrovali. V každém případě Vám cvičení doporučuji zpočátku s malým závažím a větším vaginálním tělesem nejprve natrénovat pouhé udržení uvnitř a až toto zvládnete tak cvičit podle návodu. Některé ženy používají ochranu vaginálního tělesa, ale i ty jsou v balení přiloženy. Doporučuji zakoupení CD s videonávodem. Pokud se pro pomůcku rozhodnete prosím o vyplnění přiloženého dotazníku. Je důležitý pro doplnění návodu nebo vývoj výrobku. Předem děkuji.

SH
