

Platnost
od 1. 1.
2013

Lehká inkontinence

ABRI Light

PRODYŠNÉ

vložky, nová generace

Anatomicky tvarované vložky pro velmi lehkou až střední stresovou inkontinenci, především u žen. Fixujeme spodním prádlem, příp. fixačními kalhotkami, Abri-Fix Net, Abri-Fix Pants, Abri-Fix Soft Cotton nebo Abri-Fix Leaf.



kód VZP	název velikost	rozměr v cm	savost v ml	ks v bal.	prod. cena za bal. v lékárně
X	Ultra Mini	8x18	75	28	88,00
0087842	Mini	10x22	200	20	73,00
0087843	Mini Plus	10x28	220	16	60,00
0087844	Normal	14x27	350	12	52,00
0087845	Extra	16x33	500	10	52,00
0087846	Super	20x44	800	30	182,00

ABENA®

...pečujeme o Vás

Soubor cviků
pro posílení
svalstva
pánevního dna

Zašleme
vám vzorek
zdarma

zde odstříhnete a odešlete

Untraco v.o.s.,
Slavíkova 6139/18c, 708 00 Ostrava - Poruba

Odpovědní kupón

Jméno, příjmení

Adresa

ano, chci zaslat vzorek **zdarma**

Prohlašuji, že souhlasím se zařazením mnou poskytnutých údajů do databáze pořádající firmy v souladu se zák. č. 101/2000 Sb. o utajovaných skutečnostech.

Začněte
včas, nečekejte
na problém!

„Domácí program“

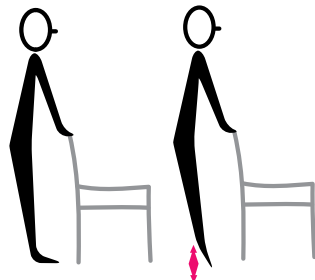
www.abena.cz | www.abenashop.cz | www.tvmedicina.cz

Domácí program

1. CVIK

Ve stoji za židlí nebo před stolem se přidržete opěradla nebo okraje stolu. Stoupněte si na špičky a stáhněte sedací svaly - postavte se na celá chodidla a vydechněte.

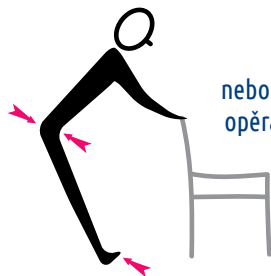
Opakujte 8krát.



2. CVIK

Ve stoji mírně rozkročeném dál od židle nebo od stolu - přidrže se jeho okraje nebo opěradla. Stavějte se na paty a postupně se předklánějte - neohýbejte paže a přitahuje špičky k holením. Nahlas počítejte do osmi.

Opakujte 8krát.



3. CVIK

Ve stoji rozkročeném položte obě ruce na podbříšek. Ohnutím a napínáním kolena a vychylováním boků do stran - provádějte krouživý pohyb břicha ve svislé rovině, střídavě ve směru a proti směru hodinových ručiček.

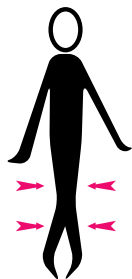
Opakujte 4krát.



4. CVIK

Ve stoji dejte nohy křížem tak, aby se vzájemně dotýkala stehna i lýtka. Střídavě k sobě stiskněte a uvolněte svaly nohou a sevřete svaly kolem konečníku a kolem pochvy.

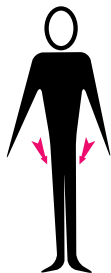
Opakujte 5krát až 8krát.



5. CVIK

Postavte se, paty dejte k sobě, špičky co nejvíce od sebe. Střídavě stahujte a uvolňujte svaly kolem konečníku.

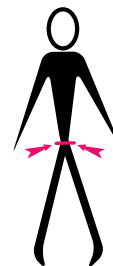
Opakujte 8krát.



6. CVIK

Postavte se, špičky u sebe, paty co nejvíce od sebe. Střídavě stahujte a uvolňujte svaly kolem močové trubice a pochvy.

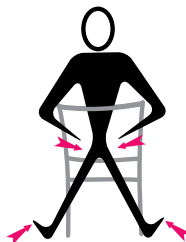
Opakujte 8krát.



7. CVIK

Posadte se roznožmo na židli čelem k opěradlu a přidrže se opěradla. Při výdechu stáhněte svaly břicha a hyždí (sedacích). Vdechněte a svaly uvolněte.

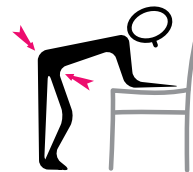
Opakujte 5krát až 8krát.



8. CVIK

Ve stoji dejte nohy křížem tak, aby se stehna vzájemně dotýkala a předloktí položte na sedadlo židle. Střídavě vtažte a uvolňujte břicho a svaly pánevního dna (svaly kolem pochvy a konečníku).

Opakujte 8krát.



Soubor cviků je sestaven tak, aby nebyl časově ani pohybově náročný. Některé cviky můžete provádět při domácích pracích, sledování TV nebo i v zaměstnání. Cviky 3, 4, 5 a 6 můžete cvičit i vleže (v posteli). Proto cvičte tuto sestavu denně 2x.

Každý pátý člověk na světě je postižen některou z forem inkontinence. Každý pátý z nás je zaskočen, stydí se, uzavírá se do samoty, propadá depresím.

Co inkontinenci způsobuje, jak ji léčit a jak s ní žít?

Základní informace naleznete na www.inkontinence-info.cz

PRAKTICKÉ RADY:

1. Poradte se s lékařem již v počátcích potíží a konzultujte možnosti léčby
2. Seznamte se se speciálními cviky pro posílení pánevního svalstva
3. Informujte se včas o dostupných pomůckách, o možnostech, které vám mohou poskytnout a o tom, na co máte nárok
4. Udržujte hygienu a kvalitu pokožky speciální kosmetikou
5. Nebojte se společnosti - pomůcky pro inkontinentní to umožňují

Inkontinenci nemusíte trpět společensky ani lidsky