

EPI - NO



EPI-NO Delphine®
Gezieltes Beckenbodentraining
zur Geburtsvorbereitung.



Edukační projekt

Edukační projekt

Zpracovala:

Marcela Řehořová

Lékařská fakulta MU Brno

Porodní asistence, 2. ročník, 4. semestr

Akademický rok 2014/2015

424814@mail.muni.cz

Východisko projektu

- Klinické studie, stejně jako nesčetné ohlasy uživatelů, přesvědčivě potvrdily účinnost cvičení s EPI-NO Delphine a Delphine Plus
- Všechna cvičení lze provádět doma a bez cizí pomoci
- Těhotné ženy mohou přizpůsobit cvičení svým osobním potřebám
- Mírným, cíleným a pravidelným tréninkem s tímto balónkem je možno předejít bolestivému poranění hráze při porodu
- Po porodu tak mohou maminky věnovat veškerou péči a pozornost svému dítěti

Cíl projektu

- Vysvětlit nastávajícím maminkám, k čemu balónek EPI-NO slouží
- Zdůraznit výhody používání balónku EPI-NO
- Seznámit těhotné ženy s používáním balónku v předporodním přípravě i v období po porodu
- Názorně prezentovat pomůcky
- Předvést cviky na posilování svalstva pánevního dna po porodu

Posouzení edukační potřeby cílové skupiny

- Jako cílovou skupinu jsem si vybrala těhotné ženy v předporodním kurzu
- Svůj edukační projekt budu prezentovat v předporodním kurzu v TJ Rytmus Boskovice
- Domnívám se, že nastávající maminky nejsou dostatečně informovány o možnosti využití balónku EPI-NO

Plán edukace

- Představení
- Prezentace edukace
- Názorné předvedení cviků a pomůcek
- Závěrečné shrnutí + diskuze

Metody, pomůcky, prostor

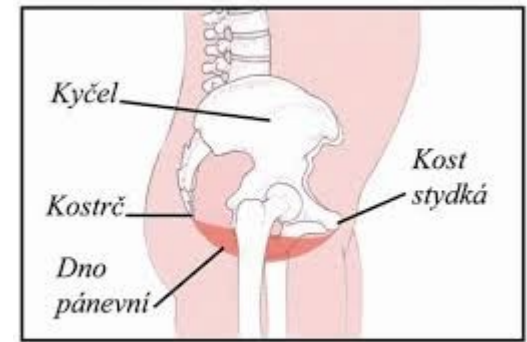
- Metody: ústní prezentace, dotazování, cvičení, event. individuální rozhovor
- Pomůcky: balónek EPI-NO, karimatka, letáky se cviky
- Prostor: tělocvična TJ Rytmus Boskovice



Co je to EPI – NO?

- Balónek EPI-NO je přístroj pro posilování pánevního dna při předporodní přípravě
- Prevence bolestivého poranění hráze – epiziotomie (nástřihu) nebo natržení hráze
- Cvičením s balónkem EPI-NO se také významně zkrátí druhá doba porodní
- Poporodní regenerace

Pánevní dno



- Jedna z nejdůležitějších skupin svalstva celého těla
- Ve 3 vrstvách se rozepíná mezi stydkou kostí, kostrčí a hrboly sedacích kostí
- Podpora pánevním a břišním orgánům (močový měchýř, děloha, tlusté střevo), uzavírá pánev otevřenou směrem dolů (močovou trubici, vagínu, konečník)
- Udržuje vzpřímené postavení celého těla, stabilizuje páteř, krevní oběh a dýchání

Epiziotomie



- Chirurgické nastřížení hráze (perinea – oblast mezi pochvou a konečníkem) během druhé doby porodní, kdy dítě má hlavičku již téměř venku, ale brání mu napnutá hráz, která bez chirurgického zásahu sama praskne
- Provádí se v přesně vymezených místech za definovaných podmínek
- Je i prevencí pozdějších poruch pánevního dna



Historie

- Myšlenka pochází původně od porodních babiček z Afriky. Těhotné ženy se připravovaly na porod zcela přirozeným způsobem tak, že napínaly svalstvo pánevního dna pomocí cviků s vhodně tvarovanou tykví.
- Z této prastaré africké tradice se pak vyvinul měkký nafukovací balónek EPI-NO.

EPI-NO Delphine



- 1. Nafukovací silikonový balónek
- 2. Ruční pumpa
- 3. Vzduchový závěrový ventil
- 4. Přívodní trubička



EPI-NO Delphine Plus



- 1. Nafukovací silikonový balónek
- 2. Ruční pumpa
- 3. Ukazatel tlaku
- 4. Vzduchový závěrový ventil
- 5. Přívodní trubička



Oblast využití

- Šetrná příprava pánevního dna na porod
- Podpora regenerace po porodu
- Podpora léčby inkontinence

Předporodní příprava



3 stupně:

- 1. Cvičení pánevního dna
- 2. Napínací cvičení
- 3. Simulační cvičení

Cvičení po porodu

- Posílení ochablého pánevního dna



Kontraindikace používání EPI-NO

- Neobvyklá poloha plodu
- Rizikové nálezy znemožňující vaginální porod
- Nebezpečí vzestupné infekce
- Nedoléčená zranění v oblasti genitálií
- Pod vlivem alkoholu a drog
- Poševní krvácení
- Zhoubné nádory v oblasti genitálií

Použití pod dohledem lékaře nebo PA

- Poškození nervů a jiná onemocnění omezující vnímání bolesti v oblasti genitálií
- Příčné ochrnutí (paraparéza)
- Roztroušená skleróza
- Léky proti bolesti
- Rozšíření žil kolem poševního vchodu (křečové žíly)

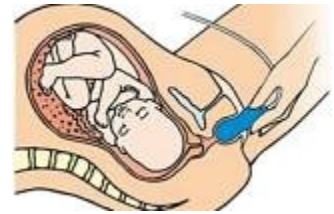
Pokyny pro bezpečné používání

- Pouze jedna žena (riziko přenosu infekce)
- Nejdříve 3 týdny před vypočteným TP
- Max. 2 těhotenství
- Kontrola nezávadnosti
- Důkladné umytí rukou vodou a mýdlem
- Užití kluzkých prostředků výhradně na vodní bázi
- Neužívat ve vodě (např. ve vaně)
- Důkladné čištění po každém použití

Příprava k porodu

- Zvolte si příjemné místo
- Postarejte se, abyste nebyla rušena
- Dopřejte si cca 30 minut klidu a uvolnění
- Pohodlná poloha (např. vleže s mírně zdviženým trupem)
- Zavření vzduchového ventilu
- Zvlhčení balónku

1. Cvičení pánevního dna



- Zaveďte balónek ze 2/3 do pochvy
- Stáhněte svalstvo pánevního dna na cca 10 sekund
- Snažte se vytáhnout balónek směrem vzhůru
- Poté svalstvo opět na 10 sekund uvolněte
- Opakování cvičení několikrát během 10 minut
- Při cvičení zůstaňte uvolněná
- Delphine Plus – výchylka ručičky tlakoměru potvrdí pokrok

2. Napínací cvičení

- Pomalu nafoukněte balónek do pocitu lehkého táhnutí
- Ponechejte balónek 1 – 10 minut v pochvě
- Při každém cvičení velikost balónku zvětšujte
- **Vždy zůstaňte pod Vaší hranicí bolesti!**
- Toto cvičení nemůže ohrozit zdraví Vašeho dítěte

3. Simulační cvičení

- K nácviku vypuzovací fáze
- Na závěr tohoto cvičení nechejte napumpovaný balónek vyklouznout z pochvy.
- Důležité je uvolnit svalstvo pánevního dna.
- Pokrok ve cvičení zjistíte podle šablony přiložené k přístroji nebo měřítkem

Důležitá upozornění

- Můžete pociťovat napínání při vyklouznutí balónku z pochvy
- Cvičte max. 30 minut, 2 x denně
- Čistěte EPI-NO po každém cvičení
- Každým cvičením snižujete riziko poranění hráze

Důležitá upozornění

- Ideální je dosáhnout cca 8 - 10 cm po dvou týdnech
- Poté cvičte jen pánevní dno a simulační cvičení
- Další zvyšování velikosti balónku není smysluplné a nedoporučuje se

Cvičení pánevního dna po porodu

- Začít nejdříve 3 týdny po porodu
- Obvykle se provádí po dobu 4 – 6 měsíců
- Očistky již odeznělé
- Eventuální poranění v intimní oblasti již zhojena

Typické příznaky oslabení svalstva pánevního dna

- Inkontinence moči (při kašli, kýčání, výstupu do schodů, nošení těžkých břemen)
- Stálé nucení na močení
- Trvalý pocit tlaku směrem dolů
- Inkontinence plynů a stolice

Příprava ke cvičení

- Zvolte si příjemné místo
- Postarejte se, abyste nebyla rušena
- Klidně a pravidelně dýchejte
- Uvolněte svalstva břicha, hýždí a stehen
- Cvičte 10 až 20 minut denně

Příprava ke cvičení

- Otevřete vzduchový ventil
- Uchopte balónek do ruky
- Sevřete dlaň v pěst a stiskněte balónek
- Uzavřete vzduchový ventil
- Uchopte balónek za nástavec trubice
- Zaved'te balónek ze 2/3 do pochvy
- Balónek připumpujte

Zpevňovací zdvihová cvičení pánevního dna

- Pokuste se stažením svalstva pánevního dna na cca 10 sekund vytáhnout balónek směrem vzhůru
- Uvolněte svalstvo na 10 sekund
- Opakujte celé cvičení znovu
- Pouze EPI-NO Delphine Plus – výchylka ručičky tlakoměru potvrdí pokrok

Tabulka úspěšnosti cvičení

- Rozdíl tlaku (napětí – uvolnění)

Méně než 1

Je třeba se zlepšit.

1 – 2

Jste na správné cestě.

3 – 4

Už velmi dobré.

Více než 4

Výborné.

Další cvičení s EPI-NO Delphine Plus

„Váha“

- Položte se na záda a pokrčte nohy
- Chodidla spočívají pevně na podlaze, jejich tlak se soustřeďuje do pat
- Střídavě posunujte levý a pravý bok (kyčel) směrem vzhůru
- Opakujte 2 – 3x

Další cvičení s EPI-NO Delphine Plus

„Hodiny“

- Stejná výchozí poloha jako u „Váhy“
- Představte si, že pod Vaší pánví jsou umístěny hodiny
- Nejprve pohybujte pánví ve směru ručiček
- Poté opakujte několikrát i v protisměru
- Pánev provádí rovnoměrný a nepřerušovaný kruhový pohyb

Další cvičení s EPI-NO Delphine Plus

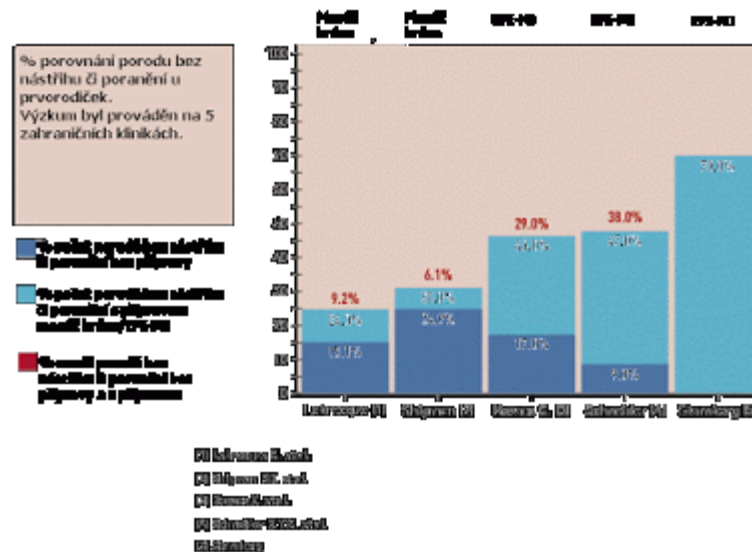
„Dlouhé nohy“

- Položte se na záda, nohy natažené
- Celou páteří se dotýkejte podložky
- Přitáhněte bradu k hrudníku (napnutí týlu)
- Střídavě posunujte dopředu levou a poté pravou patu
- Zároveň napínejte prsty u nohou opačně (směrem k tělu)

Výhody používání balónku EPI-NO

- Jednoduchý a pohodlný trénink doma
- Efektivní prevence nástřihu nebo natržení hráze
- Snížený stres pro matku a dítě při porodu
- Optimální pomoc při rekonvalescenci
- Rychlejší zotavení po porodu
- Zachování radosti ze sexu
- Kontrola dosažených úspěchů při cvičení

Porovnání porodů bez nástřihu či poranění u prvorodiček



Názor odborníka

- „.....jsem schopen Vám odpovědět pouze z pozice porodníka, který může posoudit účinnost přístroje přímo při porodu. Od té doby, co u nás převážná většina žen používá EPI-NO (přístroj je rovněž velmi žádaný v přípravných předporodních kurzech), došlo k dramatickému poklesu počtu nástřihů a poranění. Stává se stále častěji, že prvorodičky rodí bez narušení hráze (i větší děti) a že poranění jsou často relativně malá.

Názor odborníka

- Bylo pro mě namáhavé vyškolit své asistenty v ošetřování poranění způsobených porodem, protože ta se jednoduše už nevyskytují dost často. Největší profit z tohoto přístroje mají především prvorodičky, ale jeho užitečnost se projeví i v následujících těhotenstvích. Pro nás tento přístroj představuje malou revoluci a můžeme ho jen co nejvřeleji doporučit.....“

Dr. Peter Böhl

primář gynekologicko-porodnické kliniky v
Altstattenu, Švýcarsko, soukromý gynekolog

Video

- <http://www.youtube.com/watch?NR=1&feature=endscreen&v=duPxBXN4qMg>

Zdroje

- www.epino.cz
- www.lehkyporod.cz
- www.lehkematerstvi.cz
- www.nucleusinc.com

Děkuji za pozornost

