

Hilfreiche Hinweise

Damit Ihnen die Kegel-Übungen optimal helfen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Achten Sie darauf, dass Sie die richtigen Muskeln benutzen (siehe folgende Seite).
- Arbeiten Sie gegen den größtmöglichen Widerstand an.
- Führen Sie die Übungen regelmäßig während einer Dauer von mindestens drei bis sechs Monaten durch.

Hören Sie Musik, während Sie die Übungen durchführen – auf diese Weise macht es mehr Spaß!

Die Übungen beim Fernsehen oder weil Sie gerade daran denken zu machen, ist nicht so wirksam. Außerdem besteht der Nachteil, dass Sie ohne eine feste Routine möglicherweise vergessen, die Übungen überhaupt zu machen.

Führen Sie also ein Tagebuch und nehmen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übungen gemacht haben, einen Eintrag darin vor. Auf diese Weise können Sie genau nachvollziehen, wann Sie mit den Übungen begonnen haben, und so bleiben Sie auch motiviert. Denken Sie daran: Man braucht Beharrlichkeit und muss regelmäßig üben, wenn man ein Ergebnis erzielen möchte.

PelvicToner™ Vaginales Übungsgerät mit schrittweise zu erhöhendem Widerstand

Der PelvicToner™ ist ein einzigartiges, patentiertes Gerät, das im Anschluss an umfangreiche, von Experten in den USA durchgeführte Arbeiten zur Erforschung der Inkontinenz entwickelt wurde. Es wurde so ausgelegt, dass es insbesondere in Verbindung mit den so genannten Kegel-Übungen anzuwenden ist.

Das Gerät hat einen variablen Widerstand, der Ihnen hilft, die Muskulatur des Beckenbodens zu kräftigen. Der PelvicToner ist einfach und angenehm in der Anwendung. Wenn Sie ihn regelmäßig benutzen, dürften Sie bereits nach einer Woche feststellen, dass sich die Beckenbodenmuskulatur gekräftigt hat.

In der Gebrauchserprobung durch Personen, die unter unfreiwilligem Urinabgang beim Husten oder beim Aufstehen von einem Stuhl bzw. aus dem Bett oder bei körperlicher Ertüchtigung litten, berichteten 42 %, dass sich die Symptome gebessert oder sehr gebessert hätten - nach einem Monat berichteten dies 79 %.

70-80 % Heilungs- oder Linderungsraten in geeigneten Fällen¹

Der Nutzen von Beckenbodenübungen als Primärbehandlung ist seit dem Jahr 1948, in dem Kegel sein Werk² veröffentlichte, kontinuierlich belegt worden.

Seine Beobachtungen, die sich auf eine 15-jährige Erfahrung in der Unterrichtung von Beckenbodenübungen nach der Geburt stützten, haben bis heute nichts von ihrer Gültigkeit verloren. Tatsächlich haben jüngste Forschungsarbeiten³ im Rahmen einer randomisierten einfachblinden Studie bestätigt, dass die Beckenbodenübungen den herkömmlichen Behandlungsarten in ihrer Wirksamkeit überlegen sind. Die objektive Heilungsrate lag bei den Beckenbodenübungen mit 44 % wesentlich höher als bei der Elektrostimulation (28 %) und bei Vaginalkegeln (15 %).

Kurzanweisung zu Beckenbodenübungen

und zur Benutzung des PelvicToners™



Jede Frau sollte ihre Beckenbodenmuskulatur durch regelmäßige Übungen kräftigen. Es ist für Frauen in jedem Alter überaus wichtig, dass ihr Beckenboden funktionsfähig ist. Indem Sie den Beckenboden entsprechend trainieren, tragen Sie zur Kräftigung derjenigen Muskeln bei, welche die Vagina, die Hamnröhre, die Blase, die Gebärmutter und den Mastdarm stützen. Dies wiederum kann eine erhebliche Linderung der Haminkontinenz bewirken, das Gebären erleichtern, Erkrankungen des Beckens und menstruellen Problemen vorbeugen sowie die Freude am Sex und die Empfindungsfähigkeit steigern.

Die Muskulatur des Beckenbodens (pubococcygealer Muskel oder PC-Muskel) hat eine Trag- und Haltefunktion für die Beckenorgane. Der Beckenboden bildet am unteren Ende des Beckens eine trichterförmige Platte. Diese besteht aus einer Schicht tief liegender Muskeln und einer Schicht oberflächlicher Muskeln, deren Zusammenspiel die Gesundheit und Funktionsweise der Beckenorgane erhält.

Nach den Vorschriften der Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte ist der PelvicToner als Produkt der Klasse I (vaginales Übungsgerät) eingestuft.

Die Marke wurde durch ARank1 Marketing, Florida, USA, eingetragen. Das Muster ist in den USA und in Europa geschützt.



Vertrieb in Europa:
SPM Ltd
PO Box 330, Bristol, BS9 2WJ
www-pelvictoner.co.uk
Tel: +44 (0) 870701 9601
Fax: +44 (0) 870 890 0256

¹ Royal College of Physician, (1995) Incontinence: causes, management and provision of services

² Kegel: Am J Obstet Gynecol 1948; 52:238-48

³ Bo, Talseth Holme: Br Med J 1999; 318:487-93

Benutzung des PelvicToners

Lesen Sie die Anleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Benutzung sollte von allen Frauen als angenehm empfunden werden.

Das Gerät wird etwa 10 cm tief in die Scheide eingeführt. Die Spitze des PelvicToners ist lediglich 3 cm breit, und dies ist auch das Höchstmaß der „Ausdehnung“, die bei der Benutzung erfolgt.

Mehr als ein Drittel der Frauen spannt anfangs die falschen Muskeln an. Sie können dies selbst überprüfen, indem Sie die folgenden Schritte befolgen:

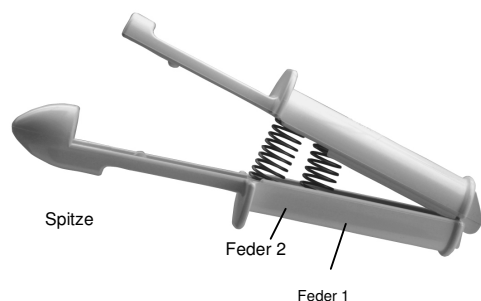
- Setzen Sie sich zum Urinieren mit gespreizten Beinen auf die Toilette. Probieren Sie, ob Sie Harn lassen und den Harnfluss dann anhalten können, ohne die Beine zu bewegen.
- Die richtigen Muskeln sind angespannt, wenn es Ihnen gelingt, den Harnfluss anzuhalten, bzw. entspannt, wenn Sie Harn lassen - ODER:
- Führen Sie einen Finger in die Scheide ein und versuchen Sie, die Muskeln rund um den Finger anzuspannen, als ob Sie den Urin zurückhalten wollten. Wenn Sie Druck auf dem Finger spüren, spannen Sie den richtigen Muskel an.

Wenn Sie in der Lage sind, den PelvicToner zusammenzupressen, benutzen Sie die richtige Muskelgruppe.

Denken Sie daran, dass die Bauch- und die Oberschenkelmuskeln entspannt bleiben sollten. Vergewissern Sie sich außerdem, dass Sie nicht den Atem anhalten, sondern langsam und tief atmen. Versuchen Sie, so entspannt wie möglich zu bleiben. Sobald Sie die richtigen Muskeln ausfindig gemacht haben, bestehen die Kegel-Übungen darin, diese Muskeln abwechselnd anzuspannen und zu entspannen.

Der PelvicToner ist bei Lieferung nicht steril. Daher sollten Sie ihn mit warmem Seifenwasser reinigen, bevor Sie ihn benutzen.

Der O-Ring dient dazu, den PelvicToner während des Transports und der Aufbewahrung geschlossen zu halten. Lässt man den O-Ring in der Position Stopp 1 oder Stopp 2, so verringert man das mögliche Bewegungsmaß des Übungsgeräts.



Es wird empfohlen, mit dem geringsten Spannungsmaß zu beginnen. Entfernen Sie Feder 1.

Zunächst sollten Sie den Bereich der Vagina und den PelvicToner von der Spitze bis zum Kragen eincremen. Hierfür wird ein wasserlösliches Gleitmittel empfohlen.

Legen Sie sich nun auf den Rücken, wobei Ihr Kopf erhöht auf mindestens einem Kissen liegen sollte. Entspannen Sie sich, beugen Sie die Knie und stellen Sie die Füße etwa hüftbreit auseinander auf.

Nehmen Sie den PelvicToner in die Hand, wobei das stumpfe Ende zum Boden und die „Spitze“ in Richtung Scheide zeigen sollte. Bei dem PC-Muskel handelt es sich um eine einzige Muskelgruppe, jedoch erzielen Sie die größte Wirkung, wenn Sie den PelvicToner in der Senkrechten – und nicht in der Waagerechten – öffnen und zusammenpressen.

Pressen Sie den PelvicToner nun mit der Hand zusammen und führen Sie ihn bis zum Kragen in die Scheide ein. Lassen Sie ihn dann langsam los – und schon kann es losgehen.

Beginnen Sie mit drei Runden à 30 Wiederholungen, d.h. mit insgesamt 90 Wiederholungen oder Pressungen. Steigern Sie die Leistung dann auf sechs Runden à 30 Wiederholungen, d.h. auf insgesamt 180 Wiederholungen oder Pressungen, wobei zwischen den einzelnen Runden jeweils eine Pause von 15 Sekunden eingelegt werden sollte. Diese Übungen können Sie jeden Tag aber mindestens dreimal pro Woche machen.

Wenn Sie die Übungen beendet haben, entfernen Sie den PelvicToner einfach. Versuchen Sie nicht, ihn mit Gewalt herauszuziehen. Pressen Sie ihn mit der Hand zusammen und nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um zu entspannen. Atmen Sie einige Male ein und aus, bis sich die Muskeln der Vagina entspannt haben. Dann lässt sich der PelvicToner ganz leicht herausziehen.

Erhöhung der Spannung

Wenn Sie merken, dass Ihnen die Übungen mit der genannten Zahl von Wiederholungen leicht fällt, sollten Sie die zweite Feder hinzufügen. Es ist möglich, die Spannung stufenweise viermal zu erhöhen. Hierzu dienen die beiden mitgelieferten Federn.

Federpositionen

Feder 1 – in Richtung Spitze
Feder 2 – in Richtung Scharnier

Feder	1	2	1+2	2+2
Spannung	454 g	795 g	1,14 kg	2,27 kg

Es gibt Frauen, die mehr Muskelkraft entwickeln als andere. Indem Sie die beiden Federn in der für Feder 2 vorgesehenen Position zusammen anwenden, können Sie die Spannung verdoppeln. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Muskeln der Vagina für den ersten mit dem PelvicToner gelieferten Satz Federn zu kräftig geworden sind, können Sie einen zweiten Satz Federn bestellen.

Reinigung des PelvicToners

Waschen Sie das Gerät vor und nach der Benutzung von Hand mit Wasser und Seife. Der PelvicToner ist außerdem spülmaschinenfest, und die Federn sind aus Edelstahl, so dass sie nicht rosten oder korrodieren dürfen.

Häufig gestellte Fragen zum PelvicToner

- **Wie weiß ich, dass die Übungen funktionieren?**

Sie werden nach und nach merken, dass Sie in der Lage sind, die Vagina öfter zusammenzupressen, und dass Sie den Widerstand durch den zweiten Satz Federn erhöhen müssen.

- **Kann es weh tun?**

Es kann sein, dass die Benutzung des PelvicToners leichte Schmerzen der Muskulatur und ein etwas unangenehmes Gefühl hervorruft, jedoch nicht in einem höheren Maße als bei der Kräftigung jedes anderen Körperteils. Sollte die Anwendung des Geräts Schmerzen verursachen, beenden Sie die Übungen und warten Sie ab, bis sich die Muskeln erholt haben. Achten Sie darauf, dass Sie entspannt und sorgfältig mit dem Gleitmittel eingecremt sind, bevor Sie anfangen. Dies hilft sehr.

- **Was passiert, wenn ich mit den Übungen aufhöre?**

Wie jeder Muskel, der nicht mehr beansprucht wird, verliert auch der PC-Muskel dann nach und nach seinen Tonus und bildet sich zurück. Es kann sein, dass Sie die Kontrolle über die Vaginamuskeln verlieren und sich die Stressinkontinenz wieder einstellt.

- **Wer sollte den PelvicToner nicht benutzen?**

Sie sollten den PelvicToner nicht benutzen, wenn Sie (möglicherweise) schwanger sind oder gerade geboren haben. In den meisten Fällen bedeutet dies, dass Frauen 8 bis 12 Wochen nach der Geburt und bis zur völligen Verheilung des möglichen Scheidendammschnitts warten sollten, bevor sie mit den Übungen beginnen. Frauen, die vor Kurzem geboren haben, sowie Frauen, die zu Infektionen im Genitalbereich bzw. Erkrankungen der Harnwege neigen oder die sich einer Operation im Genital- bzw. Harnwegbereich unterziehen mussten, sollten vor Benutzung des Geräts den Arzt konsultieren.