

Laguba Healthcare

Heinz O. Gugger Tel. 061 331 20 50
Thiersteinallee 87 Fax. 061/ 331 30 51 Homepage: www.laguba.ch
4053 Basel Nat. 079 215 77 50 E-Mail: laguba@datacomm.ch

Aquaflex- Instruktionen deutsch

Aquaflex besteht aus zwei verschieden grossen Vaginalkonusen, die beschwert werden können und ist ein klinisch erprobtes Mittel zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Es wurde speziell für die Frauen entworfen, die beim Husten, Niesen, Lachen oder Hüpfen ungewollt Urin verlieren (medizinisch Stressinkontinenz).

Was verursacht Stressinkontinenz?

Jede dritte Frau leidet unter Stressinkontinenz. Verantwortlich dafür ist eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur, hervorgerufen durch eine Geburt oder durch den normalen Alterungsprozess.

Benutzen Sie Aquaflex, um Ihre Beckenbodenmuskulatur zu stärken, entweder zur Vorzubeugung oder um Ihre Blase wieder unter Kontrolle zu bekommen.

Gebrauchsanweisung:

Vor dem ersten Gebrauch sollten Sie Ihre Hände und alle Aquaflex-Teile in warmem Seifenwasser waschen, gut abspülen und trocknen.

Nehmen Sie den grösseren Konus und führen Sie ihn leer wie einen Tampon in die Vagina (Scheide) ein. Am besten geschieht dies in einer stehenden Position mit einem Bein leicht erhöht (Toilettensitz).

Berühren Sie mit Ihrem Finger den Konus am unteren Ende und spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an. Sind es die richtigen Muskel, dann sollte er jetzt leicht nach oben rutschen. Drückt er nach unten gegen den Finger, haben Sie Ihre Bauchmuskeln angespannt. Das Tasten mit dem Finger hilft Ihnen, die korrekten Muskeln zu finden. Um das beste Ergebnis zu erhalten, sollten Sie den Konus nicht zu tief in die Scheide einführen.

Falls Sie den Konus halten können, ohne die Muskeln anzuspannen, ziehen Sie ihn am Faden wieder heraus und fügen das 5 g Gewicht hinzu. Falls er damit herausfällt, müssen Sie mit den leeren Hülle beginnen. Wenn Sie den Konus ohne Muskelaktivität halten können, fügen Sie weitere Gewichte hinzu bis Sie spüren, dass Sie Ihre Beckenbodenmuskeln zum Halten brauchen. Dies ist Ihr Startgewicht. Steigern Sie jetzt zuerst die Trainingszeit bis 20 Minuten täglich. Wenn Ihnen dies ohne Probleme gelingt, erhöhen Sie das Gewicht. Wenn Sie in der Lage sind, im grossen Konus 55 g zu halten, beginnen Sie mit der kleineren Hülle.

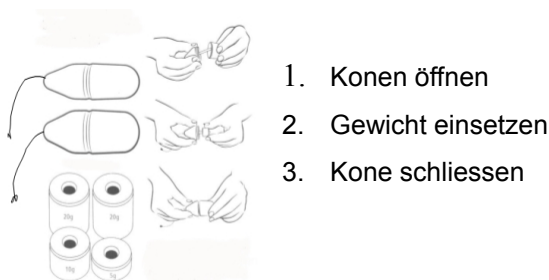
Tipp: Am besten trainiert man morgens, nachdem man die Blase geleert hat, während der Morgentoilette.

Bemerkung :

Für einige Frauen wird es auch mit viel Übung nicht möglich sein, alle Gewichte zu halten. Überanstrengen Sie ihre Muskeln nicht, indem Sie anfänglich zu schwere Gewichte nehmen, sondern gehen Sie langsam vor, um Ihre eigenen Grenzen zu erkennen. Falls Fragen auftauchen, wenden Sie sich an Ihre Frauenärztin, Ihren Frauenarzt, die Inkontinenzschwester oder eine Physiotherapeutin.

Während der Menstruation, einer Schwangerschaft, einer Harnwegs- oder Genitalinfektion sollten Sie mit den Übungen aussetzen.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Erfolg. Laguba Healthcare



Instructions Aquaflex (français)

Aquaflex-cônes contiennent: 2 cônes de tailles et de poids différentes. Il est un moyen clinique connu pour l'affermissement des muscles du périnée. Il est spécialement indiqué pour les femmes qui souffrent de l'incontinence d'effort (perdre urine en riant, toussant, éternuant, courant, autant etc.).

Qu'est-ce que cause l'incontinence d'effort ?

Chaque troisième femme souffre de l'incontinence d'effort. La cause en est l'affaiblissement des muscles du périnée avec l'âge ou après un accouchement.

L'entraînement avec Aquaflex-cônes permet de renforcer les muscles du périnée et ainsi de mieux contrôler la vessie.

Mode d'emploi.

Avant la première utilisation lavez les cônes à l'eau savonneuse, rincez et bien les séchez.

Essayez d'abord avec le plus grand cône (complètement vide) que vous introduisez comme un tampon hygiène dans le vagin, ceci en position debout.

Tenez le cône comme un tampon hygiène avec le fil en plastique en bas. Contractez les muscles du périnée. Le cône doit légèrement monter. Si jamais il descend vers vos doigts, vous avez trop contracté la musculature abdominale.

Contrôlez avec les doigts le travail du périnée. Ne faites pas glisser le cône trop profondément dans le vagin.

Si vous pouvez garder le cône sans utiliser les muscles du périnée, tirez sur le fil pour l'enlever et remplissez l'avec 5 g. Si vous perdez le cône avec 5 g vous devez-vous en traîner avec le cône vide. Le poids optimal est atteint quand vous avez besoin du périnée pour tenir le cône. Vous pouvez augmenter le poids de 5 à 55 g.

Alors entraînez-vous jusqu'à 20 minutes par jour. Si vous réussissez sans problème augmentez le poids. Si vous pouvez garder 55 g dans le grand cône prenez alors le plus petit cône.

Conseil pratique: Le meilleur moment pour l'entraînement est la matinée pendant faire la toilette matinale après que vous avez vidé votre vessie.

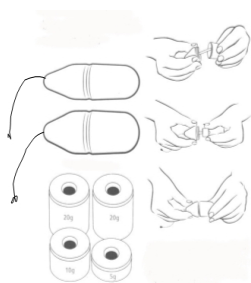
Observation

Tout le monde ne peut pas tenir tous les poids, même avec un entraînement intense. Ne sur travaillez pas vos muscles avec des poids trop lourds, mais exercez-vous progressivement. Si vous avez des questions demandez à votre gynécologue, infirmière ou physiothérapeute.

Pendant la menstruation, la grossesse, lors d'une infection urinaire ou génitale il ne faut pas utiliser les cônes.

Bonne chance

Laguba Healthcare Basel



1. ouvrir le cône
2. mettre le poids
3. ferme le cône

Istruzioni Aquaflex (italiano)

Aquaflex contiene un involucro (cono), piccolo e grande, e pesi. Il è un mezzo clinico provato per rinforzare i muscoli del diaframma pelvico e di riottenere il controllo della vescica. L'era sviluppato specialmente per le donne qui soffrono la perdita d'orina durante certe attività come quando si ride, tossisce starnutisce, corre oppure saltella (cioè l'incontinenza per via di stress).

Che è l'incontinenza per via di stress?

Ogni terza donna ha il problema. Responsabile è una debolezza dei muscoli del diaframma pelvico, la quale può essere causata dopo una gravidanza oppure con il processo fisiologico d'invecchiamento.

L'uso dei coni Aquaflex l'aiuterà a rinforzare il diaframma pelvico e a curare così i sintomi dell'incontinenza causata da stress.

Istruzione per l'uso:

Prima dell' uso gli involucri dovrebbero essere lavati in acqua calda e sapone, poi sciacquati bene e infine asciugati.

Prendere il cono grande senza fuso e senza peso, tenere il filo di plastica in giù e introdurre il cono nella vagina come se fosse un tampone. E' più facile applicarlo in una posizione dritta, cioè in piedi, con la vita leggermente piegata in avanti. Tenere col dito l'involucro alla fine del filo di plastica e contrarre i muscoli del diaframma pelvico. Il cono Aquaflex dovrebbe scivolare leggermente in su. Se il cono spinge in giù, in direzione del dito, è molto probabile che siano stati contratti i muscoli dell'addome. Tastando col dito aiuta a trovare i muscoli richiesti. Per ottenere il miglior risultato il cono non dovrebbe essere introdotto troppo profondamente in vagina.

Se può tenere il cono senza contrarre i muscoli, lo tira fuori col filo e lo riempi con i pesi con 5 grammi. Se può tenere il cono senza contrarre i muscoli del diaframma pelvico, aggiunga altri pesi fino che ha la sensazione di dover contrarre i muscoli per tenerlo. Questo è il peso d'inizio individuale. Aumenti per primo il tempo d'allenamento fino a due volte venti minuti al giorno. Se riesce senza problemi può aumentare il peso. Per aumentare il peso basta aggiungere altri pesi. Il peso può essere aumentato da zero fino a 55 grammi. Se il cono esce deve essere introdotto più profondamente. Se riesce a tenere il cono grande con tutti pesi prenda il cono più piccolo.

Buon consiglio:

Nota:

Nonostante l'allenamento, per alcune donne non sarà possibile tenere tutti i pesi. Non strapazzare eccessivamente i muscoli prendendo troppi pesi all'inizio. Procedere lentamente per conoscere i propri limiti. Dovrebbero esserci domande, si rivolga al suo ginecologo, all'infermiera specializzata oppure ad una fisioterapista.

Durante le mestruazioni, una gravidanza, un' infezione al tratto urinario oppure agli organi genitali non dovrebbero essere portati i coni.

Adesso auguriamo tanto successo. Laguba Healthcare Basel

