

Stożki dopochwowe Aquaflex®

Instrukcja obsługi

PRZEZNACZENIE

Aquaflex® jest prostym, ale skutecznym systemem, przeznaczonym do leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu u kobiet i poprawy funkcji mięśni miednicy. Aquaflex doskonale dostosowuje się do szerokiego zakresu osobniczych różnic warunków fizycznych i poziomu napięcia mięśniowego. Aquaflex jest najbardziej wszechstronnym, spośród dostępnych systemów stożkowych.

Dla uzyskania optymalnych wyników, system stożków w dwóch rozmiarach i obciążników co 5 g jest idealny. Aquaflex jest przydatną formą terapii dla większości pacjentek z wysiłkowym nietrzymaniem moczu.

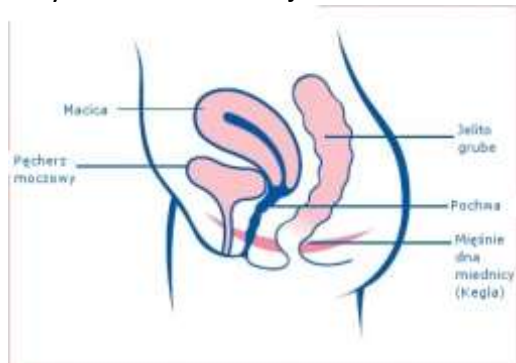
Powody do zastosowania Aquaflex:

1. Łatwiejsza i szybsza nauka kontroli mięśni dna miednicy.
2. Pacjentka może się leczyć w domu, zmniejszając liczbę wizyt u lekarza.

ZASADA DZIAŁANIA

Funkcja Aquaflex polega na powodowaniu odruchowych skurczów mięśni dna miednicy (mięśnie Kegla) w odpowiedzi na obecność w pochwie stożka. Wpływa to na poprawę siły mięśni, które są istotne do utrzymania kontroli wypływu moczu.

Stosowanie obciążonych stożków jest szczególnie korzystne dla wzmocnienia skurczów "powolnych" włókien mięśniowych, które są tak ważne dla utrzymania moczu, ogólnego dobrego samopoczucia, aktywności seksualnej i doznań seksualnych.



Kiedy stożek wypadnie po kilku minutach, to wywołuje potężny odruch skurczowy otaczających go mięśni, co stymuluje i aktywuje cały układ mięśni Kegla.

Istnieje dwanaście różnych poziomów wagi, od zera do 55 g. Daje to wyjątkową kontrolę nad ćwiczeniami przez pacjentkę. Funkcja ta jest ważna, aby można było ustawić skuteczny, specjalny program ćwiczeń. Pacjentka używa optymalnej wagi ciężarków dla jej poziomu napięcia mięśniowego i może przejść do cięższej wagi obciążników w stosownym czasie. Motywacja ta wzrasta w miarę osiąganych postępów.

SPOSÓB STOSOWANIA

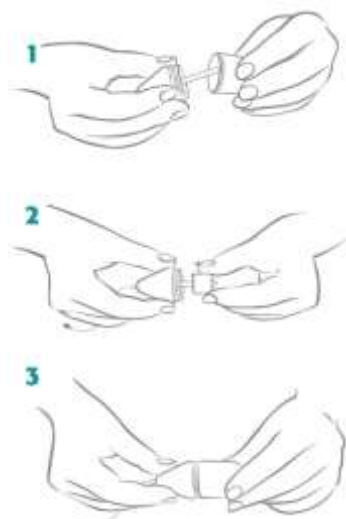
Zestaw składa się z dwóch rozmiarów stożków. Do ćwiczeń w domu zaleca się, aby rozpocząć korzystanie z Rozmiaru 2 (większy rozmiar), a następnie, przy postępie terapii – z Rozmiaru 1 (mniejszy rozmiar). Na początku stosowania, niewielki stożek ma tendencję do wypadania, nawet z małą masą. Poprzez zastosowanie na początku większego stożka, unika się tego problemu. Aby usunąć stożek, pacjentka rozluźnia mięśnie miednicy i stożek wypadnie. Alternatywnie, można korzystać z nitki z elastycznego tworzywa sztucznego (przymocowany) do usunięcia stożka. Bardzo szybko pacjentka odkrywa, że nie musi świadomie ścisnąć mięśni dna miednicy w celu utrzymania stożka w miejscu. Gdy pacjentka korzysta ze stożków Aquaflex poprawnie i ćwiczy technikę, mięśnie będą się kurczyć prawidłowo. Przyjmuje się, że inne

metody ćwiczeń zajmują średnio około 45 minut przy pierwszym ćwiczeniu, aby zostały wykonane prawidłowo. W przypadku Aquaflex, zazwyczaj zajmuje to tylko 15 minut.

Aby korzystać z Aquaflex w klinice, warto zacząć od odpowiedniego określenia poziomu aktywności pacjentki. Jest to waga obciążników, jaką pacjentka może przetrzymać przez jedną minutę. Należy poinstruować pacjentkę, aby ścisnęła i podnosiła mięśnie dna miednicy. Sprawdzić poprzez badanie palpacyjne pochwy, czy pacjentka używa do utrzymania stożka mięśni brzucha, ud lub pośladków. Następnie zmniejszyć wagę o 10 g. Jest to dobry punkt początkowy, aby znaleźć napięcie spoczynkowe. Poziom spoczynkowy, jest to maksymalna waga, jaką pacjentka może utrzymać przez jedną minutę, podczas gdy chodzi, bez skurczu mięśni Kegla.

Jak rozpocząć samodzielnie?

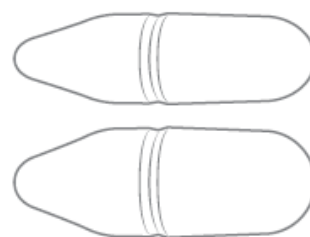
Na samym początku możesz zastosować sam stożek bez ciężarków, aby lepiej wyczuć mięśnie Kegla i nauczyć się je prawidłowo kurczyć. Następnie wstań i jeżeli możesz utrzymać stożek bez żadnego specjalnego wysiłku, to możesz dodać ciężarki. W przeciwnym wypadku połóż się z nogami zgiętymi w kolanach i stopami przylegającymi płasko do podłogi. Następnie napinaj mięśnie miednicy i lekko pociągaj za sznurek próbując wyciągnąć stożek. Napinaj mięśnie 10 razy, po czym wstań i spróbuj utrzymać stożek. Gdy nadal nie będzie to możliwe, odłóż ćwiczenie do następnego dnia rano. W ostateczności skonsultuj się ze swoim lekarzem.



Jak dodać ciężarki?

1. Odkręć stożek w środku.
2. Załóż ciężarek na trzpień.
3. Bezpiecznie zakręć stożek i możesz już stosować.

Stożki Aquaflex®:



Ciężarki Aquaflex®:



Prawie wszystkie pacjentki uzyskują korzyść z terapii Aquaflex.

Aquaflex jest uzupełnieniem terapii biofeedback lub elektrostymulacją mięśni Kegla. Użycie Aquaflex jest również bardzo przydatne w klinice. Na początku sesji leczenia, można wprowadzić terapię stożkami w ramach wykonywanych ćwiczeń w domu. Pacjentka szybko zapoznaje się z koncepcją leczenia.

INFORMACJE DLA PACJENTKI

Aquaflex jest szczególnie skuteczny w przypadku codziennego użytkowania w domu. Jest w szczególności użyteczny dla osób aktywnych i zajętych pracą, które są świadome znaczenia sprawności fizycznej i wykonywania regularnych ćwiczeń.

Typowy plan ćwiczeń to 15 do 20 minut, dwa razy dziennie. Aby rozpocząć terapię, można w krótszym okresie wykonywać ćwiczenia od jednej do pięciu minut, w zależności od poziomu wytrzymałości mięśni. Kiedy Aquaflex jest główną metodą leczenia, ćwiczenia powinny być przeprowadzane raz lub dwa razy dziennie przez osiem do dwunastu tygodni.

Będziesz musiała dostosować plan ćwiczeń do codziennych zajęć. Wieczorem prawdopodobnie będzie konieczne zmniejszenie wagi obciążników. Będzie to świadczyć o tym, jak rozwija się zmęczenie mięśni dna miednicy w ciągu dnia.

Ćwiczenia za pomocą Aquaflex absorbują tylko niewielką ilość dodatkowego czasu, ponieważ w tym samym czasie możesz wykonywać inne czynności. Twoje spostrzeżenia same będą zachęcać do powolnego i stałego postępu, ponieważ wyniki będą zauważalne. Wzrost poziomu napięcia spoczynkowego mięśni koreluje z poprawą utrzymania moczu. Nie należy zbyt szybko zwiększać obciążenia ciężarkami.

Możesz także stosować aktywne ćwiczenia w celu zwiększenia skuteczności terapii. Zwiększaj masę stożka o 10 g powyżej poziomu spoczynkowego. Korzystaj z techniki unoszenia mięśni Kegla i ściskania ich, aby utrzymać wagę w miejscu przez około 1 minutę. Powtórz trzy razy. Zwiększ zakres ćwiczeń do dwóch minut. Po pomyślnym ćwiczeniu z Aquaflex, można zastosować dodatkowe ćwiczenia mięśni Kegla. Mogłyby one polegać na lekkim nagłym parciu ze wzmocnieniem siły mięśni dna miednicy do 50 powtórzeń na cykl w czterech cyklach dziennie.

U niektórych pacjentek, mogą nastąpić szybsze postępy w rozwoju siły mięśni Kegla poprzez:

- Trzy tygodnie leczenia Aquaflex, by pomóc odczuć, kurczyć i wzmocnić mięśnie
- Trzy tygodnie aktywnych ćwiczeń mięśni Kegla
- Trzy tygodnie leczenia Aquaflex dla dalszego rozwoju mięśni postawy

W ogóle można zasugerować, że powinnaś ćwiczyć do poziomu 20 g wyższego, niż początkowa waga obciążników. W tym czasie powinna wystąpić całkowita suchość (utrzymanie moczu) lub co najmniej znaczna poprawa. Ważne są także zmiany w stylu życia. Każdy pacjent jest inny i czasami możliwy jest wzrost wagi nawet do 55 g, ale średnio 20 g wzrostu masy obciążników to rozsądny cel.

Aquaflex nie wymaga smarowania i nawilżania, ale mała odrobina nawilżacza rozpuszczalnego w wodzie (dostępne nawilżacze w aptekach lub nawilżacze firmy Durex) mogą pomóc we wprowadzeniu stożka i wykonywaniu ćwiczeń. W razie potrzeby, nawilżacz może pozwolić na ćwiczenia wykonywane bardziej intensywnie i skutecznie. Pacjentka będzie musiała zdemontować i umyć stożek po każdym użyciu.

Kobiety po menopauzie mogą używać Aquaflex z kremem estrogenowym, o ile jest to wymagane z uwagi na występowanie suchości pochwy. Należy podkreślić, że celem jest osiągnięcie pełnej kontroli nad pęcherzem i mięśniami dna miednicy. W tym wypadku możesz zaprzestać wykonywania ćwiczeń, jeśli cele terapii są spełnione. Warto jednak ćwiczenia okresowo powtarzać.

Stożki Aquaflex nie powinny kolidować z krążkami antykoncepcyjnymi, pod warunkiem, że krążek znajduje się wysoko. Skonsultuj z lekarzem użycie krążka przy terapii Aquaflex.

WSKAZANIA DO STOSOWANIA

1. Rozpoznane wysiłkowe nietrzymanie moczu
2. Pierwsze etapy łagodnego wysiłkowego nietrzymanie moczu, aby przeciwdziałać progresji do cięższych postaci choroby
3. wypadanie I-go stopnia
4. Zaburzenia funkcjonowania mięśni dna miednicy po urodzeniu dziecka lub w okresie menopauzy
5. Terapia mięśni dna miednicy u pacjentek oczekujących na operację korygującą wysiłkowe nietrzymanie moczu
6. Fizykoterapia pooperacyjna w celu zmniejszenia częstości występowania nawrotów.

PRZECIWSKAZANIA

1. Ciężkie wypadanie macicy lub pęcherza moczowego
2. Demencja lub niezdolności do stosowania instrukcji użycia
3. Cięża
4. W czasie sześciu tygodni od urodzenia, gdy nacięcie jeszcze nie jest zagojone
5. W czasie sześciu tygodni od operacji korekcyjnych pochwy
6. Zakażenia lub zapalenie pochwy
7. Rak szyjki lub trzonu macicy

KORZYŚCI ZE ZASTOSOWANIA AQUAFLEX:

1. Ograniczenie lub wyeliminowanie mimowolnych wycieków moczu.
2. Zwiększenie napięcia mięśni miednicy.

3. Zwiększony poziom energii, zmniejszenie uczucia zmęczenia.
4. Powrót do normalnego, aktywnego stylu życia.
5. Większa mobilność i większa ilość płynów powoduje znaczne ogólne korzyści dla zdrowia.
6. Zmniejszenie poziomu stresu i niepokoju o przyszłość, związanego z problemami nietrzymania moczu.
7. Tendencja do wzrostu libido, pozytywnych reakcji seksualnych i intensywności życia seksualnego.
8. Oszczędność w zakresie wydatków na środki higieny osobistej.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. Pacjent informuje, że stożek wypada, nawet podczas korzystania z dużego rozmiaru bez obciążników.

To jest prawidłowe, ale prawdopodobnie użyto złych mięśni do jego przytrzymania. Nie angażuj mięśni brzucha i ud do utrzymania stożka. Przeczytaj jeszcze raz dokładnie instrukcję obsługi i nie przerywaj ćwiczeń!

2. U nowej pacjentki stożek utrzymuje się w pochwie, nawet ze wszystkimi obciążnikami w środku.

Pacjentka prawdopodobnie wprowadziła stożek zbyt głęboko i dokonał on rotacji. To nie będzie skuteczna terapia. Wprowadź stożek ponownie do odpowiedniej głębokości, użyj nawilżacza.

3. Stożek pozostaje w pochwie i pacjentce nie wydaje się, że terapia pomaga.

Użyj nawilżacza, użyj mniejszego stożka i zwiększ masę stożka obciążnikami.

STERYLIZACJA

Każda pacjentka powinna mieć własny, osobisty zestaw Aquaflex. Pomimo możliwości sterylizacji chemicznej i ETO, jaką przewiduje wytwórca, dystrybutor nie zaleca stosowania Aquaflex u wielu pacjentek i dokonywania procesów sterylizacyjnych. Dystrybutor nie ponosi odpowiedzialności za utratę zdrowia pacjentek, które stosowały używane systemy Aquaflex.

Aby oczyścić system, użyj ciepłej wody z mydłem. Szczotkuj zarówno stożki, jak i obciążniki. Przemyj 2% roztworem aldehydu glutarowego, jeśli nie jesteś na niego uczulona. Przemyj pod bieżącą wodą, wysusz.

<p>WYTWÓRCA: Performance Health International Ltd Nunn Brook Rd, Huthwaite, Sutton-in-Ashfield, Nottinghamshire NG17 2HU Wielka Brytania SERWIS: TEL: +44 1623 448 706</p>	<p>AUTORYZOWANY PRZEDSTAWICIEL W UE CEpartner4U Esdoornlaan 13 3951 DB Maarn HOLANDIA TEL: +31.343.442.524</p> <div style="text-align: right;">   </div>
<p>Importer Dillenburg Medical B.V. Postbus 6 1800 AA Alkmaar, HOLANDIA T: +31 (0)72 5672090, E: info@dillenburg.com</p>	<p>DYSTRYBUTOR: AP Plan Os. Wieniawa 57a 64-100 Leszno TEL: 65 619 3855 Sklep diaMedica, www.diamedica.pl</p> <div style="text-align: right;">  </div>