



## Pneumatyczny Trener Mięśni Dna Miednicy

| XFT-0010 c |

Instrukcja obsługi

## SPIS TREŚCI

<b>1. Wstęp</b> .....	<b>- 3 -</b>
<b>2. Ostrzeżenia</b> .....	<b>- 3 -</b>
<b>3. Przeciwwskazania</b> .....	<b>- 4 -</b>
<b>4. Funkcje i Cechy</b> .....	<b>- 4 -</b>
<b>5. Zrozumieć problem niewydolności mięśni dna miednicy mniejszej</b> .....	<b>- 5 -</b>
<b>6. Opis produktu</b> .....	<b>- 6 -</b>
<b>7. Działanie i procedury</b> .....	<b>- 6 -</b>
Montaż urządzenia .....	- 6 -
Przygotowanie do sesji .....	- 6 -
Włączenie urządzenia.....	- 7 -
Wybór trybu pracy urządzenia .....	- 7 -
<b>8. Czyszczenie i przechowywanie</b> .....	<b>- 10 -</b>
<b>9. Rozwiązywanie problemów</b> .....	<b>- 10 -</b>
<b>10. Najczęściej zadawane pytania</b> .....	<b>- 10 -</b>
<b>11. Specyfikacja</b> .....	<b>- 11 -</b>
Zawartość opakowania.....	- 11 -
<b>12. Gospodarka odpadami</b> .....	<b>- 11 -</b>
<b>13. Warunki gwarancji</b> .....	<b>- 12 -</b>
<b>14. KONTAKT</b> .....	<b>- 12 -</b>



## 1. Wstęp

Pneumatyczny Trener Mięśni Kegla XFT-0010 jest innowacyjnym i wyjątkowym produktem. Urządzenie działa na podstawie pneumatycznego odbioru bodźców, będących podstawą do biosprężenia zwrotnego (biofeedback'u). Dzięki urządzeniu kobieta może bardziej efektywnie i świadomie ćwiczyć i wzmacniać mięśnie Kegla. Dzięki temu poprawia się zarówno trzymanie moczu w pęcherzu moczowym, jak i sprawność i zadowolenie z pożycia seksualnego. Pomaga także poprawić ukrwienie miejscowe mięśni.

## 2. Ostrzeżenia

- Pacjentki, które są w ciąży, bezwzględnie powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem Pneumatycznego Trenera Mięśni Miednicy XFT-0010.
- Nie używaj Urządzenia XFT-0010 podczas pierwszych 6 tygodni po porodzie lub po zabiegach chirurgicznych w obrębie miednicy, jeśli może to wpłynąć na proces gojenia.
- Użycie podczas aktywnych objawów jakiegokolwiek choroby w obrębie miednicy, takich jak opryszczka, choroby przenoszone drogą płciową (STD), zapalenie pochwy, lub drożdże może powodować dyskomfort i nasilać objawy.
- Pneumatyczny Trener Mięśni Miednicy XFT-0010 jest wyłącznie do indywidualnego użytku i nie powinien być współdzielony z innymi użytkownikami z uwagi na możliwości rozprzestrzeniania chorób.
- Nie używaj Pneumatycznego Trenera Mięśni Miednicy XFT-0010 jednocześnie z urządzeniem do antykoncepcji (takich jak membrany lub kapturki na szyjkę macicy) lub pessarium, gdyż może to zakłócać ich działanie.
- Jeśli używasz urządzenie regularnie do leczenia nietrzymania moczu, a objawy nie ustępują, skonsultuj się z lekarzem.
- Nigdy nie naprawiaj urządzenia samodzielnie. Naprawy może przeprowadzać tylko autoryzowany serwis.

### 3. Przeciwwskazania

Zastosowanie urządzenia XFT-0010 powinno być bezwzględnie skonsultowane z lekarzem w następujących przypadkach:

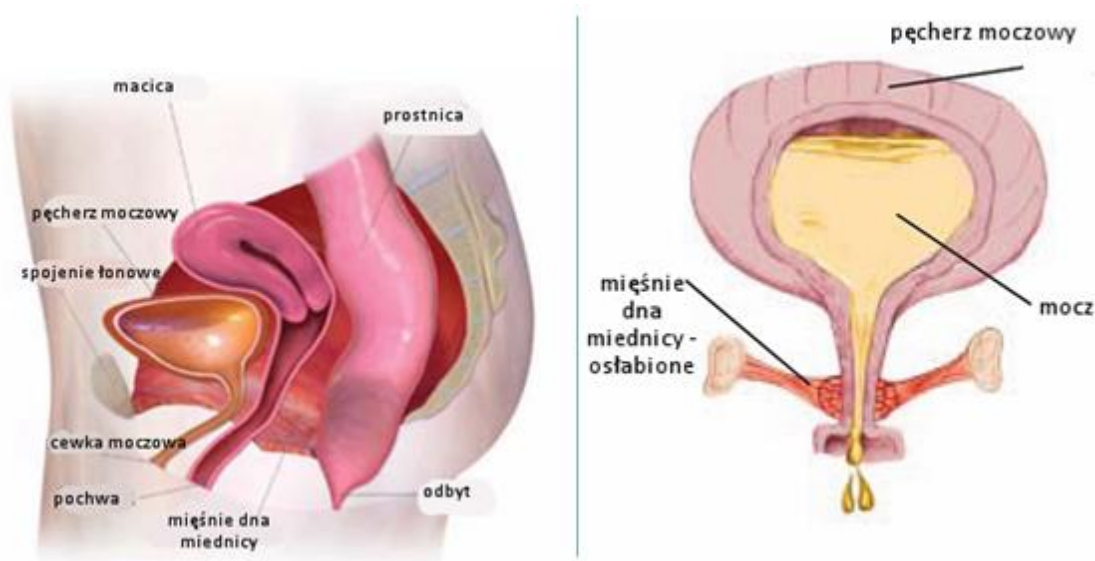
- Podczas menstruacji
- Gdy w obszarze pochwy występują jakiegokolwiek schorzenia, stany zapalne czy infekcje.
- Gdy stosujesz wkładki domaciczne, spirale lub krążki pochwowe.
- W okresie ciąży.
- W pierwszych 6 tygodniach po porodzie lub po innych zabiegach chirurgicznych w obszarze pochwy lub miednicy.
- Przy stosowaniu implantów dotyczących sztucznego zapłodnienia.
- Gdy w obszarze stosowania występują powiększone naczynia krwionośne.
- Przy wypadaniu macicy.
- Nadmierne napięcie mięśni Kegla.

### 4. Funkcje i Cechy

- Zastosowanie technologii pneumatycznej i biofeedback'u pomaga użytkownikom bezpieczne i skuteczne ćwiczyć mięśnie dna miednicy mniejszej (Kegla).
- Automatyczne pompowanie/wypuszczanie powietrza oraz duży ekran LCD.
- Pomaga w leczeniu nietrzymania moczu, rehabilituje mięśnie po porodzie, zabiegach i zaburzeniach seksualnych.
- Sygnały dźwiękowe oraz napisy ekranowe pomagają w wykonywaniu ćwiczeń mięśni Kegla.
- Urządzenie stosuje dwa tryby pracy:
  - **Testowanie** – ćwiczenia wg instrukcji z urządzenia.
  - **Trening** – pozwala na wykonywanie dowolnych ćwiczeń mięśni.
- Po każdym ćwiczeniu w trybie testowania, urządzenie wyświetli ocenę stanu siły mięśni, na podstawie pomiarów ciśnienia wykonanych podczas skurczów.
- Unikatowy czujnik może pracować w trzech różnych pozycjach (leżącej, siedzącej i stojącej).
- Alert niskiego stanu baterii.

## 5. Zrozumieć problem niewydolności mięśni dna miednicy mniejszej

### Mięśnie dna miednicy mniejszej i ich funkcje

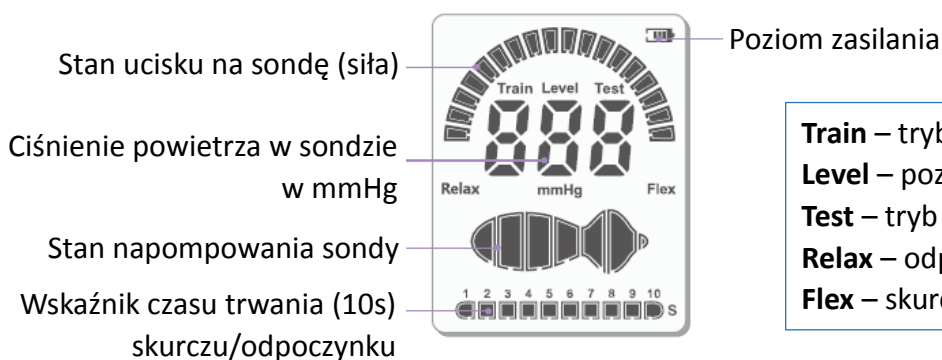


- 1) Mięśnie dna miednicy mniejszej (patrz wyżej na rysunku) składają się m. in. z włókien mięśni dźwigacza odbytu, guziczego i związanej z nimi tkanki łącznej, które obejmują obszar w dolnej części miednicy.
- 2) Mięśnie te składają się z dwóch typów włókien mięśniowych:
  - Powolnie kurczliwych: odpowiadają za długookresowe trzymanie narządów jamy brzusznej, a także działają stale wspierająco na utrzymanie moczu wewnątrz pęcherza do pożądanego czasu na jego oddanie.
  - Szybko kurczliwych: działających mocno i szybko, ale nie przez dłuższy czas. Działają jako dodatkowe siły zamykania podczas śmiechu, kaszlu lub kichaniu. Zapewnia to pełną kontrolę nad potrzebą, którą mięsień ma działać.

### Jak prawidłowo ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

- Nie kurcz innych mięśni w tym samym czasie. Uważaj, aby nie napinać mięśni brzucha, nóg i innych. Skurcz innych mięśni może spowodować większy nacisk na mięśnie kontrolujące pęcherz. Wystarczy kurczyć tylko mięśnie dna miednicy.
- Umieszczenie dłoni w dolnej części brzucha pomaga utrzymać brzuch miękkim i zrelaksowanym, powstrzymuje przed mimowolnym skurczem innych mięśni, takich jak mięśnie powłok brzucha, pośladków lub mięśni nóg, czy wstrzymaniem oddechu, co powoduje wzrost ciśnienia w jamie brzusznej, oraz działa przeciwko mięśniom Kegla.
- Nie wstrzymuj oddychania !
- Powtarzaj skurcze, ale nie przesadzaj z napięciem mięśni. Mięśnie Kegla podlegają dobrowolnej kontroli, podobnie jak na przykład mięśnie nóg. Ćwiczenia w trybie testowania będą delikatne i powolne.
- Jeśli wykonujesz ćwiczenia w pozycji stojącej, zapobiegaj skurczom pośladków i mięśni uda, stojąc z nogami szeroko rozstawionymi i podwiniętymi palcami. W ten sposób wszelkie poczucie, że coś dzieje się między nogami, gdy starasz się zrobić skurcz/podciągnięcie/utrzymanie, jest związane ze skurczem mięśni dna miednicy mniejszej.
- Jako zasadę przyjmij, że odpowiedni czas odpoczynku pomiędzy skurczami w trybie treningowym powinien być dwukrotnie dłuższy przy skurczu.

## 6. Opis produktu



**Train** – tryb treningowy  
**Level** – poziom siły mięśni (ocena)  
**Test** – tryb testowania  
**Relax** – odpoczynek  
**Flex** – skurcz mięśni

## 7. Działanie i procedury

### Montaż urządzenia

- Umieść w komorze 3 baterie alkaliczne typu AAA.  
Uwaga: Zwróć uwagę na właściwą polaryzację baterii.
- Podłącz sondę do urządzenia a pomocą przewodu powietrznego.  
Uwaga!

**Nie włączaj urządzenia, dopóki nie włożysz sondy do pochwy !**



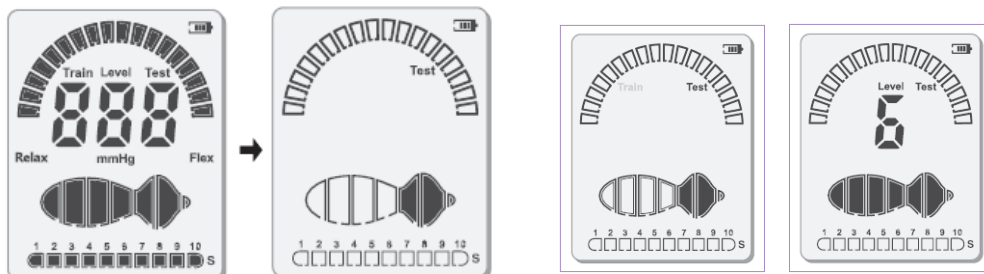
### Przygotowanie do sesji

- Usiądź wygodnie i wybierz odpowiednią pozycję (leżącą, siedzącą lub stojącą).
- Trzymając sondę delikatnie umieść ją w pochwie do podstawy osłony (w razie potrzeby dopuszczalne jest zastosowanie wody lub nawilżacza wodnego).
- Trzymaj urządzenie w drugiej ręce lub połóż je obok, skąd będzie można wygodnie obserwować ekran.



## Włączenie urządzenia

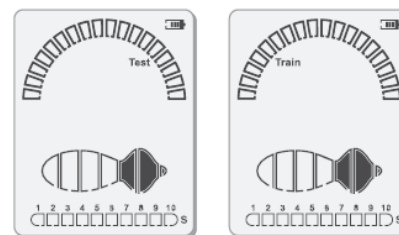
- Wciśnij przycisk włącznika na około 1 sekundę, aby włączyć urządzenie. Na ekranie wyświetlą się wszystkie napisy i po 3 sekundach pojawi się na 5 s wybór trybu działania: **Test** lub **Train**.



**Porada:** jeśli nie chcesz słyszeć komunikatów dźwiękowych, wciśnij na krótko przycisk wyciszenia (włącznik). Ponowne naciśnięcie tego przycisku, włączy sygnały dźwiękowe

## Wybór trybu pracy urządzenia

- Domyślnie wyświetli się tryb testowania „**Test**”.
- Jeśli chcesz przejść do trybu treningowego „**Train**”, w ciągu 5 sekund musisz nacisnąć przycisk zmiany trybu pracy - **Mode**.
- W ciągu 5 sekund urządzenie zacznie automatycznie pompować powietrze do sondy.
- Rozpocznij ćwiczenie, gdy pompowanie się zakończy.



**Uwaga:** Jeśli przycisk zmiany trybu nie będzie w ogóle naciśnięty, to po 5 sekundach aparat rozpocznie automatyczne pompowanie w ramach trybu testowego.

- **Tryb testowania** – urządzenie pompuje automatycznie, a użytkownik wykonuje ćwiczenia wg instrukcji sygnałowych i ekranowych (skurcz/odpoczynek). Cała sesja jest podzielona na dwie fazy ćwiczeń: 5 wolnych skurczy (10s/10s) i 5 szybkich skurczy. Gdy test zostanie zakończony, na ekranie wyświetli się poziom aktualnej siły mięśni.
- **Tryb treningowy** – tryb ćwiczeń dowolnych. Urządzenie pompuje automatycznie. Użytkownik wykonuje ćwiczenia zgodnie z własnymi potrzebami i dowolnie długo, a na ekranie wyświetla się tylko stan ucisku sondy oraz wartość ciśnienia. Urządzenie nie dokonuje w tym trybie oceny siły mięśni.

## Tryb testowy

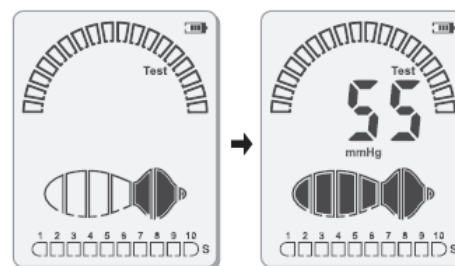
### 1. Pompowanie

Urządzenie zacznie automatycznie pompować powietrze, aż balon na ekranie będzie całkowicie wypełniony powietrzem.

W tym czasie nie napinaj mięśni.

Po 2 sekundach pojawi się 1 sekundowy sygnał dźwiękowy.

Ćwiczenie rozpocznie się po 4 sekundach po jednym krótkim sygnale i komunikacie: **Flex**.

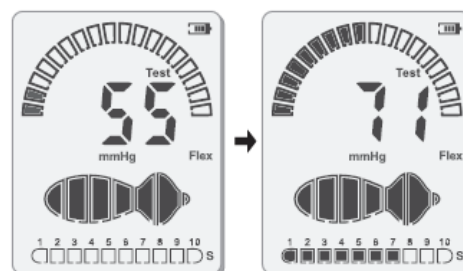


Niewypełnienie się balonu na ekranie w ciągu 1 minuty oznacza nieszczelność obwodu powietrznego, co będzie zasygnalizowane alarmem i urządzenie wyłączy się w ciągu 3 minut przy niepełnym napełnieniu sondy. Jeśli przewód powietrzny nie będzie właściwie podłączony, urządzenie wyłączy się automatycznie w ciągu 5 sekund.

### 2. Faza I - wolne skurcze

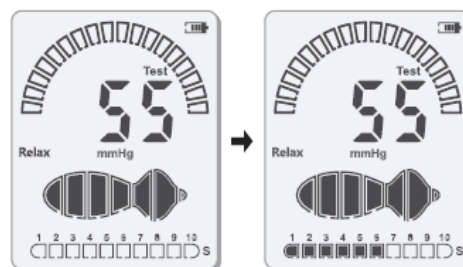
#### Wolne napinanie

Gdy na ekranie pojawi się napis **Flex** wraz z jednym krótkim sygnałem dźwiękowym, skurcz wtedy mięśnie miednicy i trzymaj napięte mięśnie przez 10 sekund.



#### Wolne rozluźnianie

Następnie na ekranie pojawią się dwa krótkie sygnały dźwiękowe i napis **Relax**. Rozluźnij wtedy mięśnie miednicy na kolejne 10 sekund, aby odpocząły.



W sumie do wykonania jest 5 cykli skurcz/odpoczynek (10s/10s).

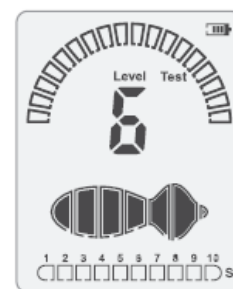
### 3. Faza II - szybkie skurcze

Po fazie wolnych skurczy rozpocznie się faza szybkich skurczy poprzedzona trzema krótkimi sygnałami. Na ekranie zacznie się najpierw zliczanie czasu od 5 sekund do 0. Następnie wykonaj 5 szybkich cykli skurcz/odpoczynek (Flex/Relax) w rytm pojedynczych krótkich sygnałów, aż ponownie usłyszysz trzy krótkie sygnały oznaczające koniec ćwiczenia.

**UWAGA:** Jeśli podczas testu, wartość ciśnienia będzie mniejsza niż 45 mmHg, urządzenie automatycznie dopompuje sondę. Gdy ciśnienie będzie mniejsze niż 20 mmHg, urządzenie automatycznie przejdzie do kroku 1.

### 4. Pomiar poziomu siły mięśni Kegla

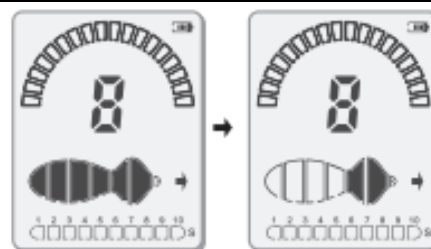
Podczas trybu testowania, urządzenie zbada poziom siły mięśni, który zostanie wyświetlony po zakończeniu ćwiczenia. Im wyższy poziom, tym lepsza siła mięśni Kegla.





### 5. Wyłączenie urządzenia

Po zakończeniu trybu testowania, symbol opróżniania powietrza na ekranie będzie migać 1 sekundę, wtedy naciśnij przycisk wyłącznika i urządzenie wypuści powietrze i wyłączy się. Jeśli przycisk wyłącznika nie zostanie naciśnięty, urządzenie samo się opróżni z powietrza po 30 sekundach.



### 6. Wyjmij sondę

Możesz teraz wyjąć sondę z pochwy.

Wymyj ją dokładnie, osusz i zabezpiecz w opakowaniu.

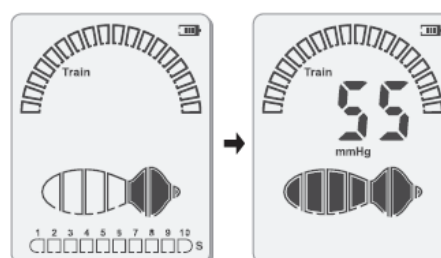
Jeśli chcesz ponownie wykonać ćwiczenia, włącz urządzenie i wybierz tryb testowy.

## Tryb treningowy

### 1. Pompowanie

Po wybraniu trybu treningowego „Train”, urządzenie zacznie automatycznie pompować powietrze, aż balon na ekranie będzie całkowicie wypełniony. Po dwóch sekundach rozlegnie się 1 sekundy sygnał dźwiękowy i urządzenie przejdzie w tryb wolnego treningu.

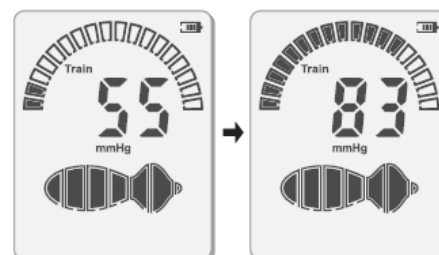
Jeśli przewód powietrzny nie będzie właściwie podłączony, urządzenie wyłączy się automatycznie w ciągu 5 sekund.



### 2. Ćwiczenia dowolne

Wykonuj dowolne ćwiczenia skurcz/odpoczynek, wg własnego uznania. W trybie treningowym, ekran pokazuje wyłącznie stan ucisku sondy i wartość ciśnienia. Czas treningu jest nieograniczony.

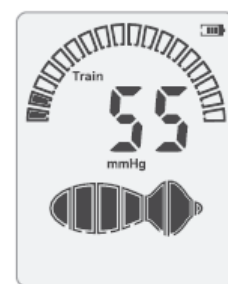
**UWAGA:** Jeśli podczas testu, wartość ciśnienia będzie mniejsza niż 45 mmHg, urządzenie automatycznie dopompuje sondę. Gdy ciśnienie będzie mniejsze niż 20 mmHg, urządzenie automatycznie przejdzie do



### 3. Wyłączenie urządzenia

Po zakończeniu ćwiczeń naciśnij przycisk wyłącznika, wyjmij sondę, wymyj ją i schowaj suchą do opakowania.

Przy braku jakichkolwiek działań w czasie trwania trybu treningowego, urządzenie automatycznie wyłączy się w ciągu 5 minut.



## 8. Czyszczenie i przechowywanie

- Odłącz sondę poprzez rozłączenie przewodu.
- Ważne! Przed przechowywaniem umyj osłonkę sondy wodą z mydłem. Dokładnie wypłucz i wysusz czystą ściereczką. **Nie zdejmuj** osłonki sondy.
- Wyświetlacz urządzenia przetrzyj miękką i wilgotną szmatką.
- Obudowę urządzenia można czyścić medycznym alkoholem.
- Osłonka sondy jest silikonowa (do użycia przez jedną pacjentkę) i powinna być wymieniana co 6 tygodni.
- Przechowuj urządzenie i sondę w pudełku w temperaturze pokojowej

## 9. Rozwiązywanie problemów

<b>Problem</b>	<b>Rozwiązanie</b>
Urządzenie nie włącza się	Sprawdź baterie – ich umieszczenie - polaryzację
Brak pompowania powietrza	Sprawdź połączenie przewodu powietrznego lub wymień sondę
Pojawia się symbol rozłączenia	Rozłącz przewód, podłącz ponownie

## 10. Najczęściej zadawane pytania

### Jak często wykonywać ćwiczenia?

- Rekomendujemy ćwiczyć dwa razy dziennie (rano i wieczorem), zaś w ciągu dnia ćwiczyć bez użycia urządzenia. Raz w tygodniu zalecamy wykonać test.

### Jakie są efekty ćwiczeń?

- Zapobieganie i znacząca poprawa leczenia nietrzymania moczu.
- Wzmocnienie doznań seksualnych, napięcia pochwy i jej nawilżenia.
- Zapobieganie rozluźnieniu organów miednicy mniejszej.
- Wzmocnienie mięśni dna miednicy przed i po porodzie.

### Dlaczego ważne są skurcze szybkie?

Szybkie skurcze są konieczne do wzmocnienia funkcji trzymania moczu podczas kichania, kaszlu, śmiechu i kiedy wychodzisz na zimne powietrze.

### Jakie są najczęstsze przyczyny osłabienia mięśni dna miednicy mniejszej?

- Wyczynowe ćwiczenia
- Zmiany hormonalne w okresie menopauzy
- Nadwaga
- Chroniczne zaparcia
- Cięża i poród drogami naturalnymi
- Palenie tytoniu i przewlekły kaszel

### Czy można stosować urządzenie w okresie miesiączki?

Nie jest przeciwwskazaniem stosowanie urządzenia podczas okresu, lecz należy bardzo dokładnie umyć sondę po użyciu.

### Jaki jest czas eksploatacji sondy?

Należy ją wymienić po 6 tygodniach regularnych ćwiczeń. Skontaktuj się w tym celu ze sprzedawcą lub z dystrybutorem.

## 11. Specyfikacja

Nazwa Produktu	Pneumatyczny Trener Mięśni Dna Miednicy Mniejszej
Model	XFT-0010 C
Zasilanie	4.5V, 3 baterie alkaliczne AAA
Klasyfikacja elektryczna	Typu BF
Klasa zanieczyszczeń	2
Wodoodporność sondy	IPX7
Wymiary urządzenia	130 mm * 82mm * 35mm
Waga	141 g
Warunki pracy	Temperatura: 5~40°C Wilgotność: ≤80% Ciśnienie: 86-106Pa
Warunki przechowywania	Temperatura: 20~55°C Wilgotność: ≤95% Ciśnienie: 70-106Pa
Wysokość n.p.m	≤ 2000 m
Sonda	średnica 33mm, długość 105mm, waga 35g
Zgodność EMS	Urządzenie przeszło testy EMC IEC60601-1-2

### Zawartość opakowania

L.p.	Zawartość	Ilość sztuk
1	Urządzenie	1
2	Sonda powietrzna	1
3	Instrukcja obsługi	1
4	Plastikowy futerał na sondę	1
5	Torebka zapinana na zamek	1

## 12. Gospodarka odpadami

Czas eksploatacji urządzenia wynosi mniej więcej 5 lat.

Urządzenie nie może być wyrzucane do zwykłych śmieci. W takich przypadkach przekaz urządzenie do specjalnego punktu zbierania odpadów elektrycznych lub wyślij do sprzedawcy albo dystrybutora z opisem „**DO UTYLIZACJI**”



## 13. Warunki gwarancji

Aparat XFT-0010 objęty jest gwarancją producenta przez 1 rok od daty zakupu.

Gwarancja traci wartość w następujących sytuacjach:

1. Samodzielne otwieranie obudowy i jakakolwiek naprawa urządzenia bez autoryzacji producenta.
2. Upuszczenie urządzenia podczas eksploatacji i transportu.
3. Brak wystarczającej dbałości o urządzenie.
4. Obsługa urządzenia w sposób niezgodny z instrukcją obsługi.

## 14. KONTAKT

### **Wytwórca:**

Shenzhen XunFengTong Electronics Co.,Ltd.  
Building B, North Area, Linpishan Industrial Zone, Huangpu Rd.  
Shajing Bao'an District  
Shenzen 518125, Chiny  
Tel: 86-755-29888818  
www.xft.cn

### **Autoryzowany przedstawiciel w UE i serwis:**

Shanghai International Holding Corp. GmbH (Europe)  
Eiffestrasse 80  
20537 Hamburg, NIEMCY

### **Import/dystrybucja w Polsce:**

AP Plan Adam Baraniecki i Przemysław Kania Sp.J.  
Os. Wieniawa 57a  
64-100 Leszno  
TEL: 65 619 3855  
Sklep diaMedica: [www.diamedica.pl](http://www.diamedica.pl)

