

Femcon® Plus

Vaginalkonen

Vaginal Cones

Cônes vaginaux

Coni vaginali

Conos vaginales

Cone vaginal

콘콘원뿔

Вагинальные конусы

مخاريط مهبلية



Made in Germany

M E D E S I G N
Dietramszell · Dubai · München



Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig, denn nur bei richtiger Anwendung von Femcon® Plus haben Sie den gewünschten Erfolg.

Harninkontinenz, ein lösbares Problem

Unwillkürlicher Harnverlust macht fast jeder dritten Frau zu schaffen. Dabei ist diese „Muskelschwäche“ nicht nur ein physisches Problem. Da der unkontrollierte Verlust von Harn besonders beim Lachen, Niesen, Husten, Laufen und bei körperlicher Belastung auftritt, geht für viele Betroffene ein Stück Lebensqualität verloren.

Die Ursachen

In den meisten Fällen sind eine oder mehrere Geburten der Auslöser für eine Inkontinenz. Untersuchungen zeigen, dass es bei einer Geburt oft zur Beeinträchtigung der Nerven kommt, die für die Versorgung der Beckenbodenmuskulatur zuständig sind. Im Laufe der Zeit kann dies zu einer fortschreitenden Schwächung der gesamten Beckenbodenmuskulatur führen. Diese ist dann nicht mehr in der Lage die Harnröhre gegenüber der Blase verschlossen zu halten. Eine Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur kann aber auch durch eine Bindegewebsschwäche, schwere körperliche Arbeit, starkes Übergewicht und möglicherweise auch durch Hormonänderungen während der Wechseljahre entstehen.

Es ist wichtig, dass Sie täglich und ausdauernd über längere Zeit trainieren.

Vorbeugende Maßnahmen

Zur Vorbeugung von Stressinkontinenz ist die Bewusstmachung der Beckenbodenmuskulatur und eine tägliche Beckenbodengymnastik unter fachlicher Anleitung – schon während des Wochenbettes – besonders wichtig. Nach Abklingen des Wochenflusses ist ein gezieltes Training mit Femcon® Plus Vaginalkonen die ideale Methode, um die überdehnte Beckenbodenmuskulatur bei der Rückbildung zu kräftigen. Hierbei genügt anfangs eine tägliche Behandlung von 2 mal etwa 8–10 Minuten. Frauen, die nach der Geburt oder mit zunehmendem Alter ihre Scheide als zu „schlaff“ empfinden, können durch das gezielte Training der Beckenbodenmuskulatur mit Femcon® Plus wieder eine aktive und feste Muskulatur aufbauen. Um das Üben mit Femcon® Plus Vaginalkonen besonders angenehm zu gestalten und die Wirksamkeit zu steigern, ist die Verwendung von Ladysoft Gleitgel sehr empfehlenswert.

Maßnahmen bei bestehender Stressinkontinenz

Nur eine funktionstüchtige Beckenbodenmuskulatur ist in der Lage, die Organe des kleinen Beckens (Blase, Gebärmutter usw.) in der richtigen Position zu halten. Eine bestehende Harn- oder Stuhlinkontinenz wird bei sorgfältigem und kontinuierlichem Training beseitigt oder zumindest wesentlich verbessert. So kann in fast 70 % aller Fälle einer leichten bis mittelschweren Stressinkontinenz und Deszensus 1. und 2. Grades eine Operation vermieden werden.

Das Wirkprinzip von Femcon® Plus Vaginalkonden

Der mit Ladysoft Gleitgel leicht benetzte Konus wird wie ein Tampon in die Scheide (Vagina) eingeführt. Durch sein Gewicht und seine glatte Oberfläche vermittelt er das Gefühl des „Herausgleitens“. Dies wiederum löst eine nervale Reaktion aus. Die Beckenbodenmuskulatur wird zur Anspannung (Kontraktion) um den Konus veranlasst, das Herausgleiten wird verhindert und der Konus wieder nach oben geschoben (Biofeedback-Phänomen). Durch zusätzliches willkürliches Anspannen wird die Beckenbodenmuskulatur wieder aufgebaut. So kann die Funktion der Beckenbodenmuskulatur getestet und durch gezielte Übungen gekräftigt werden.

Anwendung von Femcon® Plus Vaginalkonden

Vor dem ersten Training mit den Femcon® Plus Vaginalkonden sollten Sie sich bzw. zusammen mit Ihrem Arzt oder Krankengymnasten die Funktion Ihrer Beckenbodenmuskulatur bewusst machen.

Können Sie auch nach häufigen Versuchen die Beckenbodenmuskulatur nicht anspannen, so sollten Sie das mit Ihrem Gynäkologen besprechen. Er findet Möglichkeiten, Ihnen die Beckenbodenmuskulatur bewusst zu machen.

Das Üben mit Femcon® Plus Vaginalkonusen ist einfach und führt bei konsequenter Anwendung schon nach wenigen Wochen zu einem spürbaren Erfolg. Femcon® Plus Vaginalkonusen bestehen aus einem Set mit fünf tamponförmigen Konus gleicher Größe, jedoch mit unterschiedlichem Gewicht sowie Ladysoft als Gleitmittel. Die Konus sind fortlaufend nummeriert. Die Nummerierung gibt Auskunft über das Gewicht des jeweiligen Konus (1/20 g, 2/32,5 g....5/70 g).

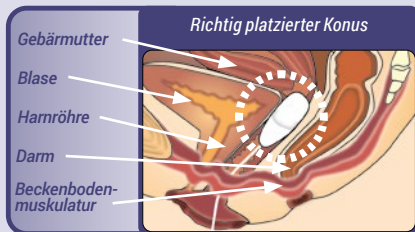
Waschen Sie sich vor jedem Training die Hände und benetzen den Scheideneingang oder den Vaginalkonus mit zwei kleinen Tropfen Ladysoft Gleitgel. Dadurch wird das Einführen des Konus wesentlich erleichtert und der Trainingseffekt verstärkt. Der Konus mit dem geringsten Gewicht (Konus Nr. 1) wird tief in die Scheide eingeführt und soll im Stehen mindestens eine Minute ohne Anstrengung gehalten werden können. Gelingt diese Übung, wird die gleiche Vorgehensweise mit dem nächst schwereren Konus (Nr. 2) wiederholt usw.

Langsam und sicher zum Erfolg.

Der Konus, der gerade noch gehalten werden kann, gibt Aufschluss über Funktionszustand und Kraft der Beckenbodenmuskulatur. Die Übungen werden mit dem vorhergehenden Konus, der ohne Anstrengung gehalten werden konnte, begonnen. Trainieren Sie mehrmals täglich im Stehen oder Herumgehen. Scheuen Sie währenddessen auch keine Belastungen wie z.B. Husten, Niesen, Lachen und kleinere gymnastische Übungen. In den ersten Tagen werden Sie das Trainingsziel evtl. noch nicht ganz erreichen. Lassen Sie sich davon aber auf keinen Fall entmutigen. Platzieren Sie den Konus deshalb immer wieder neu und spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur bewusst an. Gelingt es, den Konus an mehreren Tagen über mindestens 8–10 Minuten zu halten, wird die Übung mit dem nächst schwereren Konus in der gleichen Weise fortgesetzt.

Femcon® Plus – Anwendung leicht gemacht

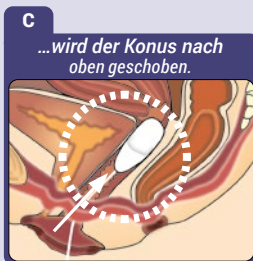
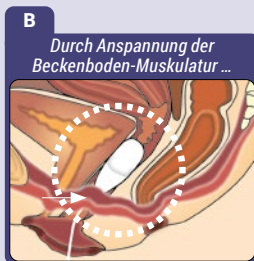
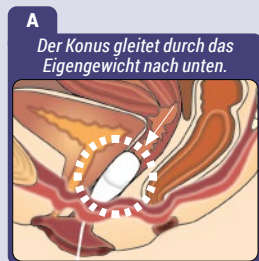
1. Den Konus mit einigen Tropfen Ladysoft Gel benetzen und sanft einführen.



2. Bei ungeübtem Beckenboden gleitet der Konus nach unten.



3. Übungssequenzen und deren Wirkung



Erfolg der Behandlung

Mehrere klinische Studien dokumentieren, dass eine tägliche und sorgfältige Durchführung der Übungen schon nach wenigen Wochen eine deutliche Abnahme der Inkontinenz und eine spürbare Stärkung der Beckenbodenmuskulatur zur Folge hat. Mit Hilfe der Femcon® Plus Vaginalkonus lernen Sie bereits nach wenigen Trainingswochen, Ihre Beckenbodenmuskulatur auch ohne den Gebrauch der Konus zu trainieren. Stellt sich nach ca. 6–8 Wochen eine spürbare Besserung ein, können Sie eine Trainingspause einlegen. Mit den Femcon® Plus Vaginalkonus überprüfen Sie dann lediglich hin und wieder den Funktionszustand der Beckenbodenmuskulatur und führen gegebenenfalls eine konzentrierte Trainingsperiode von ca. 2–4 Wochen durch. Mit dieser Therapiemethode ist es möglich, bei zunehmender Bindegewebsschwäche ein Wiederauftreten des Problems zu verhindern. Eine Behandlung mit den Femcon® Plus Vaginalkonus kann in jedem Lebensalter mit gleich gutem Erfolg durchgeführt werden.

Hinweise

Während der Menstruation und bei Blasen- oder Scheidenentzündungen empfiehlt es sich, das Training mit Femcon® Plus Vaginalkonus zu unterbrechen. Am Beginn der Übungen kann es zu muskelkaterähnlichen Schmerzempfindungen in der Becken- und Darmregion kommen. Dies ist ein Hinweis darauf, dass die bisher untrainierten Muskeln gekräftigt werden.

Wichtig ist auch die regelmäßige Reinigung der in Gebrauch befindlichen Vaginalkonus mit Seife und warmem Wasser. Zur Desinfektion können handelsübliche Desinfektionsmittel verwendet werden. Vor der Wiederverwendung werden eventuell am Konus befindliche Desinfektionsmittelrückstände einfach mit Wasser abgespült. Die Gas- und Flüssigkeitssterilisation ist möglich, wogegen nicht mit Dampf oder Heißluft sterilisiert werden kann (hierbei werden die Konus verformt).

Femcon® Plus Vaginalkonen sind nicht für die Behandlung von Kindern geeignet. Bei Jugendlichen ist anzuraten, vor einer Behandlung auf jeden Fall einen Gynäkologen zu konsultieren. Bei einer sehr kurzen Vagina (z.B. bei einer ausgeprägten Altersatrophy bzw. Craurosis fornicis vaginae oder nach Radikalooperationen) sowie bei erheblichem Deszensus oder bereits vorhandenem Prolaps der Genitalorgane ist das Training mit Femcon® Plus Vaginalkonen nicht empfehlenswert und sollte nur nach Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen erfolgen.

Femcon Plus Vaginalkonen erhalten Sie auf Rezept.

Femcon® Plus Vaginalkonen

sind im Heilmittelverzeichnis der Krankenkassen unter der Nummer 15.25.19.0001 aufgenommen, und können daher von Ihrem Gynäkologen oder Urologen auf Rezept verordnet werden.

Femcon® Plus Vaginalkonen erhalten Sie in allen Apotheken, Sanitätshäusern und spezialisierten medizinischen Fachgeschäften oder direkt bei:

medesign I.C. GmbH
Dietramszeller Str. 6 · D-83623 Dietramszell
www.medesign.de · info@medesign.de
Phone +49 (0)8027 90738-0 · Fax +49 (0)8027 90738-27



Verwendbar bis



Artikelnummer (MED...)



Chargenbezeichnung



Achtung



Herstellungsdatum



Gebrauchsanweisung beachten



Hersteller



Ein Patient – Mehrfachanwendung



CE-Zeichen mit Identifikationsnummer der benannten Stelle

Please study the instructions carefully, for you will only achieve the results desired if you use Femcon® Plus properly.

Incontinence – a problem you can solve

One woman in three suffers from incontinence. But this „muscle weakness“ is not only a physical problem. As the uncontrollable loss of urine occurs in particular when the person affected laughs, sneezes, coughs, runs or puts some strain on her body, many women can no longer enjoy their lives the way they used to.

Reasons for incontinence

In most cases, incontinence was triggered off by having given birth to one or more children. Research shows that nerves connected with the pelvic muscles are often harmed by giving birth. In the course of time, this can lead to an increased weakness of all pelvic muscles. The muscles then are no longer able to close the bladder against the urethra. The female pelvic muscles may also lose their flexibility because of weak connective tissue, hard physical labour, overweight or hormonal changes during menopause.

It is important that you exercise daily and over a long period of time.

Preventive steps

In order to prevent incontinence caused by stress, it is very important to exercise daily to develop the pelvic muscles – and you should start in the weeks following childbirth, of course under a specialist's supervision. After the lochia has subsided, well-directed exercises with Femcon® Plus Vaginal Cones are the best way to strengthen the strained pelvic muscles. In the beginning, it is enough to exercise 8 to 10 minutes twice a day. Ageing women or women who have just given birth can often feel that their vaginas don't contract properly any more. Well-directed exercises with Femcon® Plus help rebuild active, firm muscles. To make the use of Femcon® Plus Vaginal Cones as comfortable as possible and to enhance their effectiveness, we recommend that you apply Ladysoft gel.

Steps to follow if you suffer from incontinence caused by stress

Only pelvic muscles that work properly are able to keep the organs of the small pelvic (bladder, uterus) in the right position. By exercising carefully and continuously you can get rid of, or at least improve considerably, any form of incontinence. Surgery can be avoided in almost 70 % of all cases of incontinence (slight to moderately severe) and first/second degree prolapse of organs.

How Femcon® Plus Vaginal Cones work

After having put some Ladysoft gel on the cone, insert it into your vagina as if it were a tampon. Its weight and smooth surface convey a „slippery“ feeling and you think it will slide out. This feeling triggers off a nervous reaction. The pelvic muscles contract around the cone, stop it from sliding out and push it back up („biofeed back phenomenon“). By tightening the muscles intentionally, they can be rebuilt. Thereby you can test your pelvic muscles and strengthen them by well-directed exercises.

Simple usage, great results

How to use Femcon® Plus Vaginal Cones Before you start exercising with Femcon Plus Vaginal Cones you should talk to your doctor or physiotherapist about how the pelvic muscles work. If you still cannot tighten your muscles after having tried several times, we advise you to talk to your gynaecologist. He will know how to make you aware of these muscles.

Exercising with Femcon® Plus Vaginal Cones is easy, and if you use them continuously you will feel the results after a few weeks. Femcon® Plus Vaginal Cones come in sets of five. The cones are shaped like tampons and have the same size but vary in weight. A tube of Ladysoft gel completes the package. The cones have numbers that tell you the weight (1/20 g, 2/32,5 g...5/70 g).

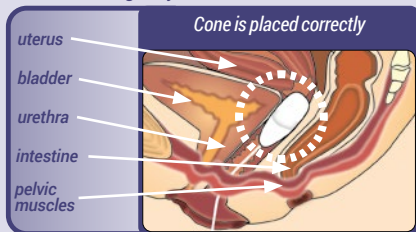
Don't forget to wash your hands before you start the exercise, then apply two small drops of Ladysoft gel on the cone or at the entrance of your vagina. Thus you can insert the cone more easily and enhance the effectiveness of the exercise. Insert the cone with the least weight (cone no.1) deep into your vagina – you should be able to hold it there at least a minute without any effort (while standing upright). If you have completed this exercise successfully, take cone no.2 and repeat the procedure, then cone no.3 and so on. The cone that you can just about hold informs you about the condition and strength of your pelvic muscles.

Slowly but steadily on the road to success.

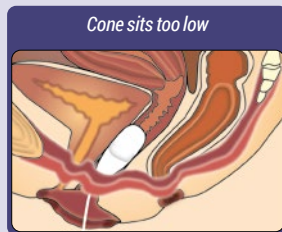
Always start exercising with the heaviest cone you were able to hold without any effort the last time. Exercise several times every day while standing or walking about. During this time, you don't have to suppress the need to cough, sneeze or laugh or any other minor workouts. Initially, you might not meet your own demands, but don't be discouraged. Insert the cone again, and concentrate hard on tightening your pelvic muscles. If you're able to hold the cone for at least 8 to 10 minutes several days in a row, you repeat the exercise with a heavier cone in the same way.

Femcon® Plus – easy to use

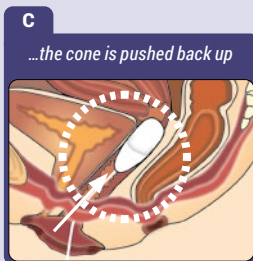
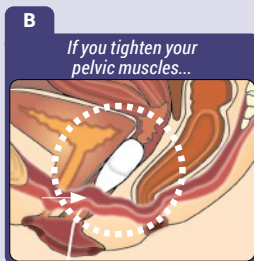
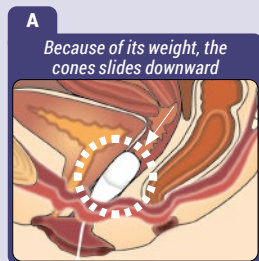
1. Put some drops of Ladysoft gel on the cone and insert it gently



2. If your pelvic muscles are weak the cone slides downward



3. Exercises and their effects



A successful treatment

Several clinical studies have proven that daily and careful exercises reduce incontinence distinctly and strengthen the pelvic muscles effectively.

After a few weeks, with the help of Femcon® Plus Vaginal Cones, you learn to train your pelvic muscles even without using a cone. If there's a significant improvement after having practised for 6 to 8 weeks, you can interrupt your exercise programme. You can check whether your muscles work properly from time to time with Femcon® Plus Vaginal Cones and, if necessary, you simply exercise intensely about 2 to 4 weeks. With this kind of therapy the problem won't reoccur in case your connective tissue shows any signs of weakness. A treatment with Femcon® Plus Vaginal Cones can be carried out successfully at any age.

Comments

During menstruation or any inflammation of the bladder or vagina it is advisable to interrupt the exercises with Femcon® Plus Vaginal Cones. When you start exercising, a feeling of stiffness in the area of the pelvis and intestines can occur. This is just a sign that the muscles start building up.

It is very important to clean used cones regularly with soap and warm water. To disinfect the cones, just use a regular disinfectant available on the market. Before you reuse a cone, be sure to rinse off all the disinfectant. The cones can be sterilized with gas or liquids, but not with steam or hot air (that would deform the cones).

Femcon® Plus Vaginal Cones are not to be used on children. Teenagers are strongly advised to consult a gynaecologist. It is not recommendable to use Femcon® Plus Vaginal Cones and we advise you to consult your gynaecologist if your vagina is very short (e.g. in case of atrophy caused by age, craurosis, fornix stenosis or surgery) or in case of a prolapse of the vagina or other organs.

Femcon® Plus Vaginal Cones

Femcon® Plus Vaginal Cones are available at Pharmacies as well as in special medical stores or at:

medesign I.C. GmbH
Dietramszeller Str. 6 · D-83623 Dietramszell
www.medesign.de · info@medesign.de
Phone +49 (0)8027 90738-0 · Fax +49 (0)8027 90738-27



Usable until



Item number (MED...)



LOT



Attention



Date of construction



Read and follow the instructions for use



Producer



Single patient – multiple use



CE-mark with identification number of the notified body

S'il vous plaît, lisez bien ce mode d'emploi, car un traitement fructueux avec Femcon® Plus est seulement possible si vous utilisez les cônes correctement.

Incontinence urinaire, un problème qu'on peut résoudre

Une femme sur trois souffre d'une incontinence urinaire d'effort. Mais ce relâchement musculaire n'est pas seulement un problème physique. Presque toutes les femmes connaissent les désagréments de l'incontinence urinaire déclenchée par l'effort intervenant lorsqu'elles rient, éternuent, toussent, courent ou s'efforcent.

Cause de l'affection

Dans la plupart des cas une ou plusieurs naissances déclenchent l'incontinence. Des études ont prouvé que la naissance peut entraîner une lésion des nerfs innervant les muscles pelviens. Avec le temps, cette lésion peut entraîner un affaiblissement progressif de toute la musculature pelvienne, qui n'est plus en mesure d'obturer l'urètre débouchant de la vessie. Mais un relâchement de la musculature pelvienne peut aussi être déclenché par une faiblesse du tissu conjonctif, des efforts physiques intenses, une forte obésité et éventuellement par les changements hormonaux intervenant à la ménopause.

C'est important d'exercer les muscles chaque jour, au moins pendant plusieurs semaines.

Action préventive

Pour prévenir l'incontinence d'effort c'est primordial de pouvoir sentir les muscles pelviens et les exercer chaque jour sous contrôle médical pendant la période suivant l'accouchement. Une fois que l'écoulement vaginal s'est arrêté, les exercices avec les cônes vaginaux Femcon® Plus sont idéaux pour renforcer et contracter la musculature pelvienne distendue. Au début, 10 à 15 minutes deux fois par jour suffisent. Les femmes qui – après l'accouchement ou avec l'âge – ont l'impression que leur vagin est trop lâche peuvent reconstituer une musculature ferme et active en exerçant les muscles pelviens avec Femcon® Plus. L'utilisation du lubrifiant Ladysoft rend les exercices avec les cônes vaginaux Femcon® Plus plus agréables et en augmente l'efficacité.

Action en cas d'incontinence d'effort

Seule une musculature pelvienne fonctionnelle est en mesure de maintenir les organes du bassin (vessie, utérus etc) dans la bonne position. La vraie incontinence urinaire ou fécale est éliminée ou du moins fortement améliorée grâce aux exercices réguliers et consciencieux. Ainsi, une opération peut être évitée dans 70 % des cas d'incontinence d'effort légère ou du Descensus uteri (1er ou 2e degré).

Le principe des cônes vaginaux Femcon® Plus

Le cône, légèrement humidifié avec du lubrifiant Ladysoft, est introduit dans le vagin comme un tampon. A cause de son poids et sa surface lisse, il a tendance à en ressortir. Cette impression d'éjection du cône déclenche une réaction nerveuse qui fait que la musculature pelvienne se contracte autour du cône pour empêcher qu'il ne ressorte (phénomène du biofeedback) mais qu'il est remis en position. En contractant les muscles consciencieusement, la musculature pelvienne est reconstituée. Ainsi on peut tester la réaction des muscles pelviens et les renforcer par des exercices contrôlés.

Utilisation des cônes vaginaux Femcon® Plus

Avant de commencer les premiers exercices avec les cônes vaginaux Femcon® Plus, vous devriez vous informer du fonctionnement de la musculature pelvienne auprès de votre médecin. Si, après de nombreuses tentatives, vous n'étiez pas en mesure de contracter les muscles pelviens, vous devriez en parler à votre gynécologue. Il dispose d'autres méthodes pour vous faire sentir la musculature pelvienne.

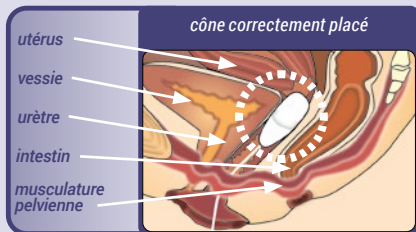
Les exercices avec les cônes vaginaux Femcon® Plus sont simples et donnent des résultats sensibles au bout de quelques semaines – si vous entraînez régulièrement. Les cônes vaginaux Femcon® Plus sont constitués d'un set de 5 cônes en forme de tampons de taille identique, mais de poids différents et Ladysoft comme lubrifiant. Les cônes portent des numéros continus. Le numéro indique le poids du cône individuel (1/20 g – 2/32,5 g...5/70 g).

Avant chaque exercice, lavez-vous les mains et humidifiez l'entrée du vagin ou le cône vaginal en versant deux petites gouttes de gel Ladysoft, cela facilite l'introduction du cône et renforce l'effet des exercices. Le cône le plus léger (cône No 1) est introduit loin dans le vagin et doit y être maintenu sans effort au moins pendant une minute, alors que la patiente est en position debout. Si cela réussit, le même exercice est répété avec le cône suivant (No 2).

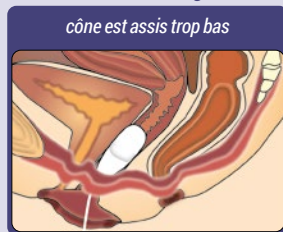
C'est le cône qui peut tout juste être maintenu qui informe sur l'état fonctionnel et la force de la musculature pelvienne. On commencera donc les exercices avec le cône en dessous de celui-ci et qui a pu être gardé en place sans effort. Il faudrait s'exercer plusieurs fois par jour en position debout ou en marchant. Pendant ce temps, n'évitez pas des efforts physiques comme tousser, éternuer, rire ou de petits exercices de gymnastique. Probablement, l'objectif ne pourra pas être atteint pendant les premiers jours. Mais ne vous laissez pas décourager par cela. Il faudra toujours remettre le cône en place et contracter intentionnellement la musculature pelvienne. Si vous réussissez à maintenir le cône en place pendant au moins 8 à 10 minutes plusieurs jours de suite, vous continuez les mêmes exercices avec le cône portant le numéro suivant.

Femcon® Plus – Utilisation simple

1. Humidifiez le cône avec quelques gouttes de gel Ladysoft et l'introduisez prudemment.



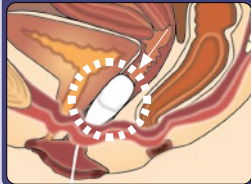
2. Si les muscles du plancher pelvien ne sont pas entraînés, le cône ressort du vagin.



3. Les exercices et l'efficacité

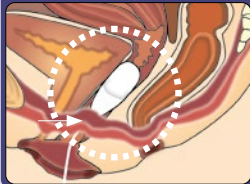
A

A cause de son poids le cône glisse vers l'entrée du vagin.



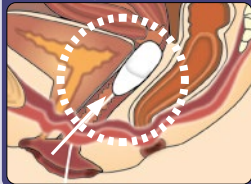
B

Par contraction de la musculature pelvienne...



C

...le cône est remis en position.



Succès du traitement

Plusieurs études cliniques ont prouvé que si les exercices étaient effectués quotidiennement et consciencieusement, ils entraînaient au bout de quelques semaines une nette diminution de l'incontinence et un renforcement de la musculature pelvienne. Grâce aux cônes vaginaux Femcon® Plus vous apprenez après quelques semaines d'exercice à entraîner les muscles pelviens sans utiliser les cônes. S'il y a une amélioration sensible après 6 à 8 semaines, vous pouvez faire une pause. Les cônes vaginaux Femcon® Plus ne servent plus alors qu'à vérifier de temps à temps l'état fonctionnel des muscles pelviens et le cas échéant, à suivre une période d'exercices intenses de 2 à 4 semaines. Avec cette méthode thérapeutique, il est alors possible d'empêcher une réapparition du problème si la faiblesse du tissu conjonctif augmente. Un traitement avec les cônes vaginaux Femcon® Plus peut être commencé à tout âge, avec les mêmes chances de réussite.

Conseils

Les exercices avec les cônes vaginaux Femcon® Plus doivent être interrompus pendant les règles et les infections urinaires ou vaginales. Le début des exercices peut s'accompagner de douleurs dans la région du bassin et des intestins. C'est un indice que les muscles qui manquaient d'entraînement ont été entraînés.

C'est important de nettoyer les cônes vaginaux utilisés régulièrement avec du savon et de l'eau chaude. Pour désinfecter les cônes, on peut utiliser des désinfectants que l'on trouve dans le commerce. Avant la réutilisation, il est recommandé de rincer le cône à l'eau pour en enlever des restes de désinfectant. Il est aussi possible de stériliser au gaz ou au liquide, mais il n'est pas possible de stériliser à la vapeur ou à l'air chaud (déformation des cônes).

Les cônes vaginaux Femcon® Plus ne peuvent pas être utilisés sur les enfants. Il est conseillé de consulter un gynécologue avant de les utiliser sur des adolescents. Les exercices avec les cônes vaginaux Femcon® Plus sont contre-indiqués en cas de brièveté du vagin (par exemple en cas d'atrophie marquée ou de craurosis fornicis vaginae ou après une opération totale) de même qu'en cas de descente marquée de l'utérus ou en présence d'un prolapsus des organes génitaux - en tout cas, consultez votre gynécologue.

Vous recevez les cônes vaginaux Femcon® Plus sur ordonnance.

Femcon® Plus Vaginal Cones

Vous trouverez les cônes vaginaux Femcon® Plus dans toutes les pharmacies et magasins spécialisés en matériel médical ou bien vous pouvez les commander directement auprès de:

medesign I.C. GmbH
Dietramszeller Str. 6 · D-83623 Dietramszell
www.medesign.de · info@medesign.de
Phone +49 (0)8027 90738-0 · Fax +49 (0)8027 90738-27



Date limite d'utilisation



Numéro d'article (MED...)



Désignation de lot



Attention



Date de fabrication



Se conformer au mode d'emploi



Fabricant



Patient unique – usage multiple



0483 Marquage CE avec numéro d'identification du service concerné

**Vi preghiamo di voler leggere con attenzione queste istruzioni per l'uso:
solo con un uso corretto di Femcon® Plus infatti avrete il risultato desiderato.**

L'incontinenza della vescica, un problema risolvibile

La perdita involontaria di urina tormenta quasi una donna su tre. Questa „debolezza muscolare“ è però non solo un problema fisico. Siccome la perdita incontrollata di urina si verifica particolarmente mentre si ride, si tossisce, si cammina e durante l'esercizio fisico per molte donne si perde così un po' di qualità della vita.

Le cause

Nella maggior parte dei casi la causa dell'incontinenza sono uno o più parti. Degli studi dimostrano che un parto causa spesso un danno ai nervi che alimentano la muscolatura della base del bacino. Con il passare del tempo ciò può causare un indebolimento progressivo dell'intera muscolatura della base del bacino, che non è quindi più in grado di tenere chiusa l'uretra verso la vescica. Un rilasciamento della muscolatura della base del bacino può sorgere però anche per una debolezza del tessuto connettivo, per via di pesante lavoro fisico, forte sovrappeso e forse anche per il mutamento ormonale durante la menopausa.

È importante una ginnastica quotidiana e costante per un periodo di tempo abbastanza lungo.

Misure preventive

Per prevenire l'incontinenza da stress è particolarmente importante rendersi consapevoli della muscolatura della base del bacino nonché una ginnastica quotidiana della base del bacino sotto guida specialistica – già durante il puerperio. Dopo l'estinzione del flusso puerperale una ginnastica finalizzata con i coni vaginali Femcon® Plus è il metodo ideale per rinforzare la regressione della muscolatura della base del bacino troppo tesa. Per fare questo è sufficiente all'inizio effettuare un trattamento 2 volte al giorno per circa 8 o 10 minuti. Donne che percepiscano dopo il parto o con l'avanzare dell'età la loro vagina come troppo „rilasciata“ possono sviluppare di nuovo una muscolatura attiva e soda con la ginnastica finalizzata della muscolatura della base del bacino con Femcon® Plus. Per eseguire gli esercizi con i coni vaginali Femcon® Plus in modo particolarmente gradevole e per aumentarne l'efficacia si consiglia particolarmente l'uso del gel lubrificante Ladysoft.

Misure in caso di sussistente incontinenza da stress

Solo una muscolatura della base del bacino funzionale è in grado di tenere nella posizione corretta gli organi del piccolo bacino (vescica, utero ecc.). Una sussistente incontinenza della vescica o dell'intestino si elimina o perlomeno si migliora notevolmente con una ginnastica accurata e continuata. In quasi il 70 % di tutti i casi di incontinenza da stress leggera o media e di descensus di primo e secondo grado si può evitare in questo modo un'operazione.

Il principio attivo dei coni vaginali Femcon® Plus

Il cono leggermente spalmato di gel lubrificante Ladysoft viene inserito nella vagina come un assorbente interno. Grazie al suo peso ed alla sua superficie trasmette la sensazione di „scivolare fuori“. A sua volta ciò scatena una reazione dei nervi. La muscolatura della base del bacino si contrae intorno al cono, impedendo così che il cono scivoli in fuori: il cono viene spinto di nuovo verso l'alto (fenomeno del biofeedback). Con una tensione ulteriore volontaria la muscolatura della base del bacino torna a svilupparsi. In questo modo si testa il funzionamento della muscolatura della base del bacino che si rinforza con esercizi finalizzati.

Uso dei coni vaginali Femcon® Plus

Prima dei primi esercizi con i coni vaginali Femcon® Plus dovrete rendervi consapevoli del funzionamento della Vostra muscolatura della base del bacino assieme al Vostro medico o fisioterapeuta. Se anche dopo frequenti tentativi non riuscite a tendere la muscolatura della base del bacino dovrete parlarne con il Vostro ginecologo, che troverà delle possibilità di render Vi consapevoli della muscolatura della base del bacino.

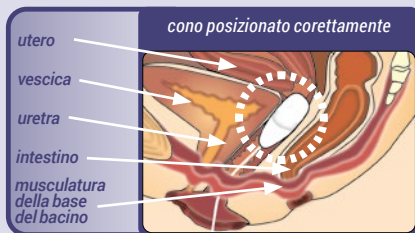
Gli esercizi con i coni vaginali Femcon® Plus sono semplici e conducono con un uso coerente già dopo poche settimane ad un risultato sensibile. I coni vaginali Femcon® Plus sono composti da un kit di cinque coni a forma di assorbente interno di uguale dimensione, ma con un peso diverso, e dal gel lubrificante Ladysoft. I coni sono numerati progressivamente. La progressione dei numeri indica il peso del cono in questione (1/20 g, 2/32,5 g ... 5/70 g).

LavateVi le mani prima di ogni ginnastica e spalmate l'entrata della vagina o il cono vaginale con due goccioline del gel lubrificante Ladysoft. In questo modo l'introduzione del cono viene notevolmente facilitata e l'effetto della ginnastica è maggiore. Il cono dal peso minore (il cono no. 1) viene inserito a fondo nella vagina e va trattenuto in piedi almeno un minuto senza sforzo. Se questo esercizio riesce si ripeterà la stessa procedura con il cono dal peso successivo (no. 2) ecc.

Il cono che si può ancora appena appena trattenere indica lo stato del funzionamento e la forza della muscolatura della base del bacino. Gli esercizi si iniziano con il cono precedente che si è trattenuto senza sforzo. Effettuate gli esercizi più volte al giorno in piedi o camminando in giro. Non evitate nel far questo piccoli sforzi come p. es. tossire, starnutire, ridere e leggeri esercizi di ginnastica. Nei primi giorni è possibile che non riusciate a raggiungere del tutto lo scopo degli esercizi. Non lasciatevi però demoralizzare in nessun caso. Posizionate il cono perciò sempre di nuovo e tendete consapevolmente la muscolatura della base del bacino. Se riuscirete a trattenere il cono per più giorni almeno 8 o 10 minuti ripeterete l'esercizio allo stesso modo con il cono di peso successivo.

Femcon® Plus – rendere semplice l'uso

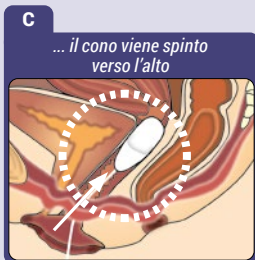
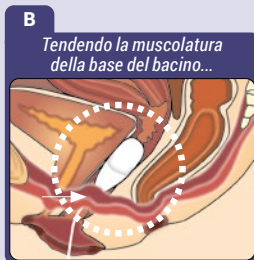
1. Spalmare il cono con alcune gocce del gel Ladysoft e introdurlo dolcemente



2. Se la base del bacino non è esercitata il cono scivola verso il basso



3. Sequenze dell'esercizio e il loro effetto



Il risultato del trattamento

Diversi studi clinici documentano che un'esecuzione quotidiana ed accurata degli esercizi conduce ad una chiara diminuzione dell'incontinenza e ad un rinforzamento sensibile della muscolatura della base del bacino.

Con l'aiuto dei coni vaginali Femcon® Plus imparerete già dopo poche settimane di ginnastica a esercitare la Vostra muscolatura della base del bacino anche senza l'uso dei coni. Se dopo ca. 6 o 8 settimane si verifica un sensibile miglioramento potrete fare una pausa nella ginnastica. Con i coni vaginali Femcon® Plus controllerete di nuovo poi soltanto ogni tanto lo stato del funzionamento della muscolatura della base del bacino e eseguirete eventualmente un periodo concentrato di ginnastica di ca. 2 o 4 settimane. Con questo metodo terapeutico è possibile impedire in caso di aumento della debolezza del tessuto connettivo che il problema si ripresenti. Si può eseguire un trattamento con i coni vaginali Femcon® Plus in ogni età con un risultato ugualmente buono.

Avvertenze

Durante le mestruazioni e in caso di infiammazione della vescica o della vagina si consiglia di interrompere la ginnastica con i coni vaginali Femcon® Plus. All'inizio degli esercizi si possono verificare nella regione del bacino e dell'intestino delle sensazioni di dolore simili ai dolori muscolari che si hanno dopo sforzi fisici. Ciò indica che i muscoli finora non esercitati vengono rinforzati. Anche la regolare pulizia dei coni vaginali in uso con sapone e acqua calda è importante. Per disinfettarli si possono usare disinfettanti comunemente in commercio. Prima di usarli nuovamente, eventuali residui di disinfettanti che si trovino sul cono si possono sciacquare via semplicemente con dell'acqua. Una sterilizzazione con gas e liquidi è possibile; non si possono invece sterilizzare i coni con vapore o aria calda (in questo caso i coni si deformano).

I coni vaginali Femcon® Plus non sono adatti per il trattamento di bambine. Prima di effettuare un trattamento su ragazze giovani si consiglia di consultare in ogni caso un ginecologo. Con una vagina molto corta (p. es. per un'atrofia dovuta all'età o per Craurosis fornicis vaginae o dopo operazioni radicali) nonché con un forte descensus o un prolasso già sussistente degli organi genitali la ginnastica con i coni vaginali Femcon® Plus non è consigliabile e dovrebbe essere effettuata solo dopo un colloquio con il Vostro ginecologo.

I coni vaginali Femcon® Plus sono disponibili dietro ricetta medica.

I coni vaginali Femcon® Plus

I coni vaginali Femcon® Plus sono disponibili in tutte le farmacie, in tutti i negozi di articoli sanitari e negozi specializzati in articoli per uso medico oppure direttamente presso:

medesign I.C. GmbH
Dietramszeller Str. 6 · D-83623 Dietramszell
www.medesign.de · info@medesign.de
Phone +49 (0)8027 90738-0 · Fax +49 (0)8027 90738-27



Da utilizzarsi entro il



Numero articolo (MED...)



Numero di lotto



Attenzione



Data di fabbricazione



Prestare attenzione alle istruzioni per l'uso



Fabbricante



Singolo paziente – uso multiplo



0483

Simbolo CE con numero di identificazione del centro interessato

Le rogamos que lea detenidamente estas instrucciones de uso, pues sólo la utilización correcta de Femcon® Plus, le permitirá obtener el éxito buscado.

La incontinencia urinaria, un problema que tiene solución

Las pérdidas involuntarias de orina causan molestias a casi una de cada tres mujeres. Esta „debilidad de la musculatura“ no sólo constituye un problema físico. Como las pérdidas incontroladas de orina aparecen sobre todo al reírse, estornudar, toser y al realizar ejercicio físico, provocan que muchas de las afectadas tengan que renunciar a una parte de su calidad de vida.

Causas

En la mayoría de los casos, el origen de una incontinencia son uno o varios partos. Las investigaciones han demostrado que, con frecuencia, un parto provoca un daño en los nervios que inervan la musculatura pelviana. Con el transcurso del tiempo, ello puede conducir a un progresivo debilitamiento de la totalidad de la musculatura pelviana que deja entonces de mantener cerrada la uretra vesical. El debilitamiento de la musculatura pelviana femenina puede también ser debido a una alteración del tejido conjuntivo, a un trabajo físico pesado, a un considerable sobrepeso y posiblemente a alteraciones hormonales y del climaterio.

Es importante realizar los ejercicios diariamente y con constancia, durante un período de tiempo prolongado.

Medidas preventivas

Para prevención de la incontinencia nerviosa, resulta especialmente importante el control de la musculatura pelviana, junto con la gimnasia diaria de la pelvis, realizada bajo dirección de un experto – ya incluso durante el puerperio. Tras la remisión del flujo puerperal, el método ideal consiste en un entrenamiento dirigido con conos vaginales Femcon® Plus, para fortalecer la musculatura pelviana debilitada, durante la retracción muscular. Al principio, es suficiente un ejercitamiento durante 8–10 minutos, 2 veces al día. Las mujeres que tras el parto o con el aumento de la edad notan su vagina demasiado „floja“, pueden volver a conseguir una musculatura activa y firme, mediante el ejercitamiento dirigido de la musculatura pelviana, con Femcon® Plus. Para que los ejercicios con los conos vaginales Femcon® Plus no le resulten molestos y para aumentar su eficacia, es recomendable la utilización del gel lubricante Ladysoft.

Medidas a tomar en caso de incontinencia nerviosa

Solamente una musculatura pelviana funcional es capaz de mantener en la posición correcta los órganos de la pelvis (vejiga, matriz, etc.) La incontinencia urinaria o fecal puede superarse, o como mínimo mejorarse esencialmente, mediante el ejercitamiento cuidadoso y continuado. De ese modo, en casi el 70 % de todos los casos puede evitarse una operación si existe incontinencia nerviosa desde leve a mediana y un descenso de grados 1 y 2.

Modo de actuación de los conos vaginales Femcon® Plus.

El cono ligeramente humedecido con el gel lubricante Ladysoft, se introduce en la vagina igual que si se tratase de un tampón. Su peso y su lisa superficie, son los que proporcionan la sensación de „que se desliza hacia fuera“. Esto provoca a su vez una reacción nerviosa. La musculatura pelviana se estimula, contrayéndose en torno al cono, impidiendo el deslizamiento de éste hacia fuera, con lo que el cono es vuelto a empujar hacia arriba (fenómeno biofeedback). La contracción voluntaria repetida de la musculatura pelviana hace que ésta vuelva a reafirmarse. De ese modo, puede comprobarse la funcionalidad de la musculatura pelviana y fortalecerla mediante ejercicios dirigidos.

Aplicación de los conos vaginales Femcon® Plus

Antes de realizar los primeros ejercicios con los conos vaginales Femcon® Plus debería comprobar usted sola o bien conjuntamente con su médico o el sanitario especialista, la funcionalidad de su musculatura pelviana. En el caso de que, incluso después de repetidos intentos, no pueda contraer la musculatura pelviana, deberá consultar a su ginecólogo, que encontrará el modo de que pueda controlar la musculatura pelviana. El ejercicio con los conos vaginales Femcon® Plus es sencillo y si es constante en su utilización conseguirá un resultado visible, ya al cabo de pocas semanas.

Los conos vaginales Femcon® Plus se presentan en un grupo de 5 conos, con forma de tampón, del mismo tamaño pero pesos distintos, junto con el lubricante Ladysoft. Los conos están numerados consecutivamente. La numeración informa del peso de cada cono (1/20 g, 2/32,5 g... 5/70 g).

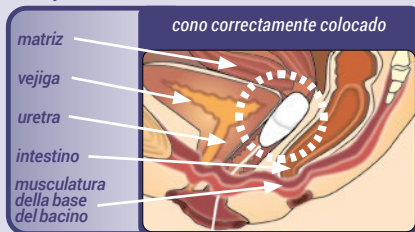
Antes de cada ejercicio, lávese las manos y humedezca la entrada a la vagina o el propio cono vaginal con dos gotitas de gel lubricante Ladysoft. Esto facilita considerablemente la introducción del cono y refuerza la acción del ejercicio. El cono con el peso más bajo (cono número 1) se introduce profundamente en la vagina y en posición de pie, debe poderse mantener como mínimo un minuto sin ningún esfuerzo. Una vez dominado este ejercicio, se repetirá el mismo procedimiento con el cono de peso inmediatamente superior (número 2).

Lograré el éxito Lentamente pero con seguridad

El cono, mantenido dentro, proporciona una indicación del estado funcional y la fuerza de la musculatura pelviana. Los ejercicios comienzan con el primero de los conos que pueda mantenerse sin ningún esfuerzo. Realice estos ejercicios varias veces al día, de pie o paseando. No se reprima si durante el ejercicio tiene que hacer algunos sobreesfuerzos como pudieran ser, toser, estornudar, reír, o pequeños esfuerzos físicos. Durante los primeros días, es posible que no logre completamente los objetivos del ejercicio. Ello no debe desmotivarle de ninguna manera. Siga colocándose el cono y contraiga la musculatura pelviana controlándola. Cuando haya conseguido mantener el cono como mínimo 8–10 minutos, durante varios días, se continuará el ejercicio de la misma manera, con el cono de peso inmediatamente superior.

Femcon® Plus – Aplicación resumida

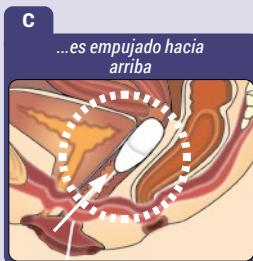
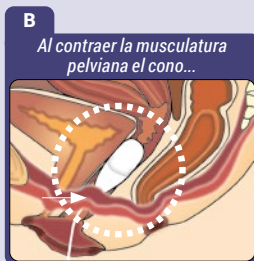
1. Humedecer el cono con unas gotas de gel Ladysoft e introducirlo con suavidad.



2. En una pelvis no ejercitada, el cono se desliza hacia abajo.



3. Vista secuencial del ejercicio y su efecto



Éxito del tratamiento

Distintos estudios clínicos demuestran que la ejecución diaria y metódica de los ejercicios proporciona, ya al cabo de pocas semanas, una clara remisión de la incontinencia y un fortalecimiento de la musculatura pelviana. Con ayuda de los conos vaginales Femcon® Plus, aprenderá, al cabo de pocas semanas de entrenamiento, a controlar su musculatura pelviana, incluso sin necesidad de usar los conos. Si después de aproximadamente 6–8 semanas experimenta una sensible mejoría, puede tomar un período de descanso de los ejercicios. A partir de entonces, con los conos vaginales Femcon® Plus, sólo comprobará de vez en cuando el estado funcional de la musculatura pelviana y eventualmente debe realizar ejercicios en un periodo concentrado de unas 2–4 semanas de duración. Este método terapéutico le permite, en caso de una creciente debilidad del tejido conjuntivo, evitar la reaparición del problema. Un tratamiento con los conos vaginales Femcon® Plus puede realizarse a cualquier edad con similares resultados.

Indicaciones

Durante la menstruación y en caso de inflamaciones vesicales o vaginales, se recomienda interrumpir los ejercicios con los conos vaginales Femcon® Plus. Al comienzo de los ejercicios, podría notar ciertas molestias similares a las agujetas en la región pelviana e intestinal. Esto sólo constituye una señal de que la musculatura, no ejercitada hasta ahora, comienza a fortalecerse.

Es importante la limpieza periódica con jabón y agua caliente, de los conos vaginales que se estén utilizando. Para su desinfección, pueden utilizarse los desinfectantes comerciales normales. Antes de su nuevo uso, basta con eliminar con agua los restos de desinfectante que pudieran haber quedado en el cono. También puede realizarse una esterilización líquida o con gas, pero nunca con vapor o aire caliente (en este caso los conos se deforman).

Los conos vaginales Femcon® Plus no son aptos para niñas. Para las jóvenes, es siempre aconsejable consultar al ginecólogo, antes de un tratamiento. En el caso de una vagina muy corta (por ejemplo en una marcada atrofia senil o Craurosis fornicis vaginae o tras una operación radical), así como cuando exista un marcado descenso o un prolapso ya existente de los órganos genitales, no son recomendables los ejercicios con los conos vaginales Femcon® Plus que sólo deberán entonces realizarse tras previa consulta con su ginecólogo.

I coní vaginali Femcon® Plus sono disponibili dietro ricetta medica.

Conos vaginales Femcon® Plus

Los conos vaginales Femcon® Plus pueden obtenerse en farmacias, ambulatorios y mayoristas farmacéuticos o solicitándolos directamente a:

medesign I.C. GmbH
Dietramszeller Str. 6 · D-83623 Dietramszell
www.medesign.de · info@medesign.de
Phone +49 (0)8027 90738-0 · Fax +49 (0)8027 90738-27



Fecha de caducidad



Número de artículo (MED...)



Denominación de lote



Atención



Fecha de fabricación



Observar el manual de instrucciones



Fabricante



Paciente única – uso múltiple



Distintivo CE con número de identificación del organismo notificado

Leia por gentileza as instruções de uso atentamente, pois somente uma aplicação correta do Femcon® Plus proporcionará o efeito desejado.

Incontinência urinária, um problema que pode ser solucionado

A incontinência ou o não controle sobre a urina é um problema que incomoda quase toda a mulher. A „flacidez” muscular porém não é apenas um problema de ordem psíquica. Como a incontinência é um problema que surge sobretudo quando a mulher ri, espirra, tosse, corre e faz esforços físicos, ele acarreta uma perda da qualidade de vida.

Causas

Na maior parte dos casos o parto ou diversos partos provoca o surgimento da incontinência. Diversos estudos já comprovaram que durante o parto muitas vezes os nervos que alimentam os músculos do diafragma pélvico são afetados, o que no decorrer do tempo pode acarretar um enfraquecimento crescente de todos os músculos do diafragma pélvico. Além disso estes não poderão mais sustentar a uretra fechada. Músculos do diafragma pélvico fracos da mulher também podem ser o resultado de um tecido conjuntivo debilitado, trabalho corporal pesado, obesidade ou ainda mudanças hormonais que ocorrem durante a menopausa.

É importante que o treinamento seja feito diariamente e por algum tempo.

Medidas preventivas

Para evitar a incontinência causada por stress, é particularmente importante que se ative os músculos do diafragma pélvico e que se faça a respectiva ginástica diariamente sob orientação médica, sobretudo durante a fase pós-parto. Após o fim das semanas de guarda o ideal é um treinamento bem dirigido com cones vaginais Femcon® Plus a fim de se refortalecer os músculos dilatados do diafragma pélvico durante a fase regressiva. Neste caso no início é suficiente um tratamento diário de 2 vezes durante 8–10 minutos. As mulheres que após o parto ou com idade um pouco avançada consideram a sua vagina um pouco “flácida” podem ter novamente músculos do diafragma pélvico ativos se realizarem um treinamento bem dirigido dos músculos do diafragma pélvico com auxílio de cones vaginais Femcon® Plus. A fim de que o treinamento com cones vaginais Femcon® Plus possa ser feito de forma agradável e a fim de aumentar o grau de eficiência é recomendável que se use o gel lubrificante Ladysoft.

Medidas em caso de incontinência causada por stress

Somente músculos do diafragma pélvico cujo funcionamento seja elástico estão em condições de sustentar a bexiga, útero, e os órgãos afins. A incontinência do aparelho digestivo e da bexiga pode ser curada através de um treinamento cuidadoso e contínuo ou no mínimo melhorada substancialmente. De forma que pode ser evitada uma cirurgia em quase 70 % dos casos de uma incontinência leve ou média causada devido ao stress e deszensus de 1. e de 2. graus.

O princípio do funcionamento do cone vaginal Femcon® Plus

O cone levemente humedecido com o gel lubrificante Ladysoft deve ser introduzido na vagina da mesma forma como se fossê um tampão. Devido ao seu peso e à sua superfície deslizante ele dá a impressão de „deslizar para fora”. Isto por sua vez faz com que haja uma reação nervosa. Os músculos do diafragma pélvico serão tensionados (contração) em volta do cone, o escorregamento para fora será evitado e o cone será levado novamente para cima (fenômeno biofeedback). Graças ao tensionamento suplementar e voluntário, os músculos do diafragma pélvico serão fortalecidos novamente. Desta forma o funcionamento dos músculos do diafragma pélvico poderá ser testado e fortalecido por meio de exercícios específicos.

Aplicação do cone vaginal Femcon® Plus

Antes de fazer um treinamento pela primeira vez com o cone vaginal Femcon® Plus consulte primeiro o seu médico de confiança ou um terapeuta de forma que o funcionamento dos músculos do diafragma pélvico possa ser examinado. Se não puder tensionar os músculos do diafragma pélvico mesmo após tentativas frequentes, consulte então o Vosso ginecologista. Ele indicará outras possibilidades que possibilitem o fortalecimento dos músculos do diafragma pélvico.

O exercício com o cone vaginal Femcon® Plus é fácil e possibilita uma melhora acentuada logo após poucas semanas se o seu uso for constante. O cone vaginal Femcon® Plus é composto de um jogo com 5 cones em forma de tampão no mesmo tamanho, contudo com pesos diferentes bem como do Ladysoft, um produto lubrificante. Os cones são numerados de forma crescente. A numeração dá informações sobre o peso do respectivo cone (1/20 g, 2/32,5 g... 5/70 g).

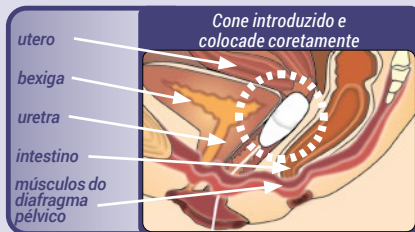
Antes de cada treinamento lave as mãos e humedeça o orifício externo da vagina ou o cone vaginal com duas pequenas gotas com o gel lubrificante Ladysoft. Através do qual a introdução do cone será bastante facilitada e o efeito do treinamento aumentado. O cone com menos peso (cone no 1) deverá ser introduzido na vagina profundamente e deverá poder ser mantido ao se ficar em pé por ao menos um minuto sem que se faça esforço. Se for possível a realização deste exercício, proceda da mesma forma com o próximo cone, ou seja, com um cone cujo peso seja um pouco maior do que o primeiro (cone no 2), etc.

Passo a passo a fim de alcançar a meta.

Com ajuda do cone que ainda estiver podendo ser mantido pode-se constatar o estado do funcionamento e a força dos músculos do diafragma pélvico. Os exercícios começam com o cone anterior, que tenha podido ser mantido sem esforço. Pratique o exercício diversas vezes ao dia em pé ou também em pé em movimento. Não é necessário que se evite a tosse, o espirro, o riso ou até mesmo pequenos exercícios de ginástica. Provavelmente nos primeiros dias não será completamente alcançada a meta do treinamento. Porém não desanime! Coloque novamente o cone e tensione os músculos do diafragma pélvico. Conseguindo-se manter o cone vários dias no mínimo por mais de 8 a 10 minutos, pode-se começar a treinar da mesma forma com um cone mais pesado.

Femcon® Plus – Aplicação fácil

1. *Humedecer o cone com algumas gotas do gel lubrificante Ladysoft e introduzi-lo suavemente.*



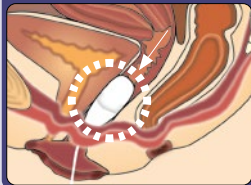
2. *Em caso de músculos do diafragma pélvico não treinados, o cone escorregará para baixo.*



3. *Sequência de exercícios e os seus efeitos*

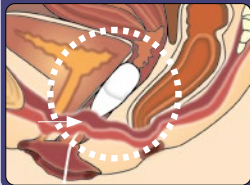
A

O cone escorrega para baixo devido ao seu próprio peso.



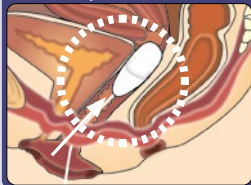
B

Através do tensionamento dos músculos do diafragma pélvico...



C

... o cone é levado para cima.



Sucesso do tratamento

Diversos estudos em clínicas já comprovaram que após algumas semanas é possível notar que a prática diária e cuidadosa do exercício contribui para uma acentuada diminuição da incontinência e um sensível fortalecimento dos músculos do diafragma pélvico. Com o auxílio do cone vaginal Femcon® Plus aprendese logo após algumas semanas de exercício a treinar os músculos do diafragma pélvico mesmo sem ajuda do uso dos cones. Percebendo-se uma melhora acentuada após aprox. 6–8 semanas, pode-se fazer uma pausa do treinamento. Com os cones vaginais Femcon® Plus verifique então apenas de vez em quando o estado do funcionamento dos músculos do diafragma pélvico e se necessário pratique durante aprox. 2–4 semanas concentrando-se nos exercícios. Com este método de terapia é possível evitar uma recaída em caso do aumento de enfraquecimento do tecido conjuntivo. O tratamento com cones vaginais Femcon® Plus pode ser efetuado por pessoas de qualquer grupo etário obtendo-se um resultado positivo.

Avisos

Durante a menstruação, cistites e infecções da vagina é recomendável interromper o treinamento com o cone vaginal Femcon® Plus. No início dos exercícios é possível que surjam dores semelhantes às dores musculares causadas por ginástica na região dos músculos do diafragma pélvico e do intestino. Isto é um sinal que os músculos não treinados estão começando a se fortalecer.

É importante também que se limpe regularmente com sabonete e água quente os cones vaginais que estiverem sendo utilizados. Para desinfetar, utilize os produtos desinfetantes usuais encontrados no mercado. Antes de utilizar o cone novamente, o resto do produto desinfetante eventualmente existente no cone deverá ser enxaguado simplesmente com água. Também é possível desinfetar por meio de esterilização a gás ou com ajuda de líquidos, contudo não deve ser utilizado para a esterilização vapor ou ar quente, visto que a utilização de vapor ou ar quente deforma os cones.

Os cones vaginais Femcon® Plus não são indicados para tratamentos de crianças. Em caso de jovens é recomendável que se consulte um ginecologista antes de dar início a um tratamento.

Em caso de vaginas curtas (por ex. atrofia de idade bastante acentuada ou craurosis fornicis vaginae ou após cirurgias radicais), bem como em caso de desensus acentuado ou também de prolapso já existente dos órgãos genitais não é recomendável o treinamento com cones vaginais Femcon® Plus, devendo portanto ser feito somente após a consulta a um ginecologista.

O cone vaginal Femcon® Plus pode ser obtido mediante a apresentação de receita.

Cone vaginal Femcon® Plus

O cone vaginal Femcon® Plus pode ser encontrado em todas as farmácias, lojas de artigos medicinais e lojas especializadas em artigos medicinais ou ainda diretamente junto à:

medesign I.C. GmbH
Dietramszeller Str. 6 · D-83623 Dietramszell
www.medesign.de · info@medesign.de
Phone +49 (0)8027 90738-0 · Fax +49 (0)8027 90738-27



EXP



Número de item (MED...)



Número do lote



Atenção



Data de fabricação



Siga as instruções



Fabricante



Um paciente – Uso múltiplo



CE-Caráter com número de identificação do organismo notificado

예방단계

요실금을 예방하기 위하여 일정기간 매일 펌콘플러스로 골반근육운동을 하는 것이 중요합니다. 골반수축력을 출산 전으로 회복/강화시키는 가장 좋은 방법은 출산후 분비물이 멈추는 즉시 펌콘플러스로 수축운동을 하는 것이다.

1회 8분내지 10분씩 하루 2회, 4-6주면 충분하다.

출산한 여성들은 종종 자신들의 질에 탄력(수축력)이 없다는 것을 느낀다. 펌콘플러스는 질의 수축력을 강하고 액티브하게 재생시킬 수 있다.

펌콘플러스 운동을 간편하게 하고 효과를 한층더 높이기 위하여 Lady-soft를 사용하여야 한다.

출산여성이면 노소에 관계없이 누구나 사용할 수 있고, 독일 의약품국등록제품이라 안심하고 사용할 수 있다.

펌콘플러스
운동은
매일
규칙적으로
해야합니다.

치료단계요실금증상이 있을 때

정상적인 기능(수축력)을 지닌 골반근육만이 소골반기관(방광, 요도)의 정상위치를 유지시킬 수 있다.

펌콘플러스로 골반수축운동을 하면 어떤 유형의 요실금이라도 완전히 치료되거나 상당히 개선될 수 있고, 초/중기의 자궁, 직장탈출증 환자들과 요실금환자들(중증환자 제외)의 70% 정도가 수술을 피할 수 있다.

골반근육(질)의 수축력을 강화시키는 세계명품 팜콘®플러스 바지날콘 작용원리

선 자세에서 젤(Lady-soft)을 바른 콘을 다리를 어깨넓이로 약간 벌리고 질속에 완전히 넣는다.
이때 골반근육(질)의 수축력이 약하면 콘의 "무게"를 지탱하지 못해 콘이 질 밖으로 빠져나오게 된다.

이때 질내부에서 콘을 잡으려는 신경작용이 일어나 골반(질)수축운동이 시작된다. 즉 콘이 빠져나가지 못하게 콘을 둘러싸고 있는 골반신경이 질을 수축시켜 빠져나가려던 콘이 다시 질속으로 들어가게 된다.("biofeedback phenomenon")

이 과정을 집중적으로 반복하므로써 골반근육(질)의 수축력이 재생/강화되고 골반기관들(자궁, 질, 방광, 요도, 항문 등)의 기능이 정상화된다.

사용간편, 대단한 효과

팜콘플러스를 사용하기 전 골반근육의 기능에 대하여 의사나 물리치료사와 상담하기를 권한다. 수차례에 걸쳐 골반근육의 수축을 시도하였으나 수축이 되지 않을 때 산부인과 의사에게 문의하면 좋은 방법을 알려줄 것이다.

팜콘플러스 바지날콘은 사용하기 매우 간편할 뿐만 아니라 집중적으로 계속 사용하면 2-3주 이내에 효과를 느끼기 시작한다.

팜콘플러스 바지날콘은 콘 5개와 젤(Lady-soft) 1개가 기본 세트로 되어 있다. 각 콘은 원추형이고 크기는 같지만 무게는 각각 다르다. 무게에 따라 1번부터 5번까지 번호가 있다.(1/20g, 2/32.5g,..... 5/70g)

팜콘플러스로
골반(질)근육운동을 하면
대부분의 요실금수술을
피할 수 있습니다.

당신의
골반수축력을
강하게 할 수
있는 절호의 기회
매력있고
쉬운 방법

최초에는 가장 가벼운 1번에서 시작한다. 1번콘과 질 입구에 젤(Lady-soft)을 적당히 발라 그 콘을 질에 완전히 넣은 다음 골반에 힘을 주지 않고 똑바로 서있는 동안 약 1-2분 정도 콘이 빠져나오지 않으면 다음 단계의 콘(2번)을 시작한다. 2번이 끝나면 3번이 순차적으로 5번까지 계속한다. 방법은 1번콘을 할 때와 같다.

콘을 질 안에 바르게 넣기만 하면 그 콘이 운동을 유도해 주기 때문에 수축운동을 아주 쉽게 할 수 있고 아령을 해서 일정부위를 강하게 하는 것과 같은 이치로 효과는 대단하다.

★ 본 운동원리는 "콘의 각도와 무게", 그리고 그 콘의 "미끄러짐현상"에 있으므로 젤(Lady-soft)을 사용하여야 효과가 극대화 됩니다.

운동을 시작할 때 항상 직전에 골반에 힘을 주지 않은 상태에서 1-2분동안 빠져나오지 않은 번호에서 시작한다. (전날 2번콘이 빠져나오지 않았으면 2번으로 시작, 3번콘이면 3번으로 시작함)

질에 콘을 넣고 서있거나 제자리 걸음을 할 수도 있고 의도적으로 채채기, 기침, 웃거나 가벼운 집안일을 할 수도 있다.

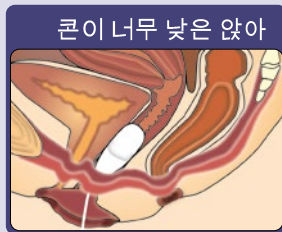
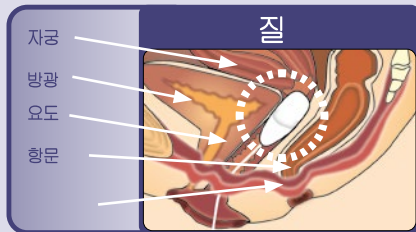
처음에 의도대로 잘 안될 수 있지만 실망하거나 포기하지 않고 계속하면 곧 익숙해진다. 하루 2회이상, 1회 8분-10분씩 질에 콘을 넣고 골반에 힘을 주지 않고 콘을 빠트리지 않으면 보다 무거운 콘으로 같은 방법으로 계속한다.

침착!
인내!
성공비결입니다.

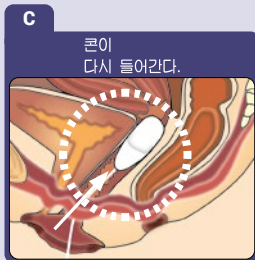
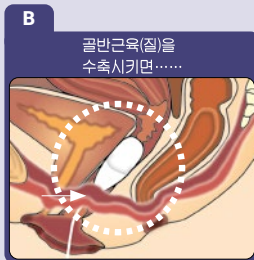
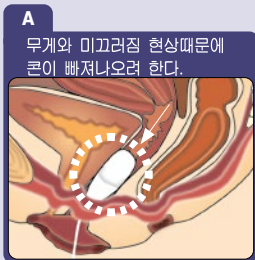
사용방법

1. 손과 콘을 깨끗이 씻고 콘과 질입구에 Lady-soft젤을 적당히 바른 다음 양 다리를 어깨넓이로 벌리고 서서 콘을 질에 완전히 밀어넣는다.

2. 골반근육이 약하면 콘이 미끄러져 빠져나오려 한다.



3. 운동과정과 효과



치료의 성공

매일 신중하게 폼콘운동을 계속하면 2-3주면 뚜렷한
요실금 감소와 골반근육의 강함을 느낄 수 있다. 이 사실은
국제학회 등에 발표된 수많은 임상보고서로 확인되었다.

또한 분만후 폼콘플러스로 골반수축운동을 하므로써
후에 생기는 골반근육의 쇠약을 방지하는데 효과적이란
사실도 확인되었다.

폼콘플러스 덕택으로 몇주 지나면 콘을 사용하지 않고
맨몸으로 골반근육수축운동을 할 수 있는 방법을 터득,
콘없이도 언제 어디서든 쉽게 수축운동을 할 수 있다.
이 단계에서는 가끔 폼콘플러스로 골반수축상태를
검사하고 경우에 따라서 2-4주동안 폼콘플러스 운동을
다시할 수 있다. 이 경우 수축력이 전보다 훨씬 더 강해진다.

일정기간을 두고 반복할수록 운동시간은 짧아지고
운동필요성은 감소된다. 일정기간 경과 후 문제는 생기지
않는다.

주의사항

1. 월경, 임신중, 방광 또는 질에 질병이 있는 사람은
본 운동을 금한다.
2. 심한 자궁탈출증이 있거나 질제수술로 질이 짧아진
사람은 반드시 산부인과 의사의 지시에 따른다.
3. 운동초기에 질과 결장부위에 약간의 통증을
느낄 수 있으나 이는 수축력이 재생/강화되기
시작한다는 표시이므로 염려하지 않아도 된다.
4. 사용 전후 반드시 비눗물 또는 따뜻한 물로
린스 또는 소독을 하여 깨끗이 사용한다.
(스팀이나 끓는 물, 뜨거운 공기소독은 제품에 손상을
주므로 금지)
5. 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관한다.

시작 후
2-3주 동안이
성패를 결정짓는
중요한 시기입니다.
이 시기를 지나면
효과를 느낄 수
있습니다.

항상 깨끗하게
보관/사용하여
제품의 손상과
감염을
방지하십시오.

팜콘®플러스 바지날콘

팜콘플러스 바지날 콘은 약국, 전문의료기상사
또는 아래 장소에서 구입할 수 있다.

팜콘®플러스
바지날콘은
전문가와
상담하여
구입합니다.

medesign I.C. GmbH
Dietramszeller Str. 6 · D-83623 Dietramszell
www.medesign.de · info@medesign.de
Phone +49 (0)8027 90738-0 · Fax +49 (0)8027 90738-27



경험치



배치 번호



제조일



제조사



0483 CE 마크 인증 기관의 식별 번호



품목 번호 (MED...)



주의



지시를 따르다



처리 된 사람 - 다중 사용

Пожалуйста, внимательно прочтите данную инструкцию по применению, так как только при правильном использовании «Femcon® Plus» Вы получите желаемый результат.

Недержание мочи – решаемая проблема

Почти у каждой третьей женщины возникает непроизвольная потеря мочи. Причём «слабость» соответствующих мышц является не только физической проблемой. Поскольку неконтролируемая потеря мочи особенно часто происходит при смехе, чихании, кашле, беге и при физической нагрузке, для многих пациенток это означает определённое снижение качества жизни.

Причины

Во многих случаях пусковым механизмом развития недержания являются однократные или неоднократные роды. Исследования показывают, что во время родов зачастую повреждаются нервные волокна, которые иннервируют мускулатуру тазового дна. С течением времени это может привести к прогрессирующей слабости всех мышц тазового дна. Из-за этого они оказываются уже не в состоянии осуществлять запирательную функцию, изолируя мочеиспускательный канал от мочевого пузыря. Однако ослабление мышц тазового дна может возникнуть также вследствие дисплазии соединительной ткани, тяжёлой физической работы, чрезмерной массы тела и, возможно, вследствие гормональной перестройки организма в климактерический период.

Важно, чтобы Вы тренировались упорно и ежедневно на протяжении длительного времени.

Профилактические меры

Для профилактики стрессового недержания крайне важно контролировать мышцы тазового дна и ежедневно делать специфическую для этих мышц гимнастику под руководством врача-специалиста, причём уже в послеродовом периоде. После прекращения послеродовых выделений целенаправленные упражнения с использованием вагинальных конусов «Femcon® Plus» - это идеальный способ укрепить растянутые после родов мышцы тазового дна. При этом для начала достаточно каждый день проводить 2 занятия приблизительно по 8–10 минут. Женщины, у которых после родов или в связи с возрастом влагалище становится слишком «вялым», благодаря целенаправленным тренировкам с «Femcon® Plus» смогут вновь повысить тонус соответствующих мышц и укрепить мускулатуру в области тазового дна. Чтобы упражнения с вагинальными конусами «Femcon® Plus» сделать особенно приятными и повысить их эффективность, настоятельно рекомендуется применение геля-смазки «Ladysoft».

Мероприятия при наличии стрессового недержания

Только лишь функционально полноценные мышцы тазового дна в состоянии поддерживать органы малого таза (мочевой пузырь, матку и др.) в правильном положении. При наличии недержания мочи или стула устранить или, по крайней мере, значительно уменьшить эти патологические проявления поможет добросовестная и упорная тренировка. Так, почти в 70 % случаев лёгкого или умеренно выраженного стрессового недержания и опущения матки 1-й или 2-й степени операции удалось избежать.

Принцип действия вагинальных конусов «Femcon® Plus»

Лёгкий в обращении (при использовании геля-смазки «Ladysoft») конус вводится во влагалище (вагину), как тампон. Благодаря своему весу и гладкой поверхности он вызывает у женщины ощущение «выскальзывания». В свою очередь, это вызывает рефлекторную реакцию. Мышцы тазового дна вокруг конуса напрягаются (сокращаются), предотвращая его выскальзывание и вновь смещая конус вверх (феномен биологической обратной связи). Благодаря дополнительным произвольным сокращениям мышц мускулатура тазового дна вновь восстанавливается. Таким путём можно оценить функциональную способность мускулатуры тазового дна, а с помощью целенаправленных упражнений – укрепить её.

Использование вагинальных конусов «Femcon® Plus»

Перед первой тренировкой с вагинальными конусами «Femcon® Plus» Вам следует совместно с Вашим врачом или специалистом в области лечебной физкультуры научиться контролировать мускулатуру тазового дна. Если, несмотря на частые попытки, Вы не можете добиться сокращения мускулатуры тазового дна, то это следует обсудить с Вашим гинекологом. Он найдёт возможность добиться произвольного контроля мышц тазового дна.

Упражнения с вагинальными конусами «Femcon® Plus» просты в использовании и при постоянных тренировках уже через несколько недель демонстрируют заметный успех. Вагинальные конусы «Femcon® Plus» включают набор из пяти имеющих форму тампона конусов одинакового размера, но разного веса, а также гель-смазку «Ladysoft». Конусы имеют последовательную нумерацию. Нумерация позволяет узнать вес каждого конуса (№ 1/20 г, № 2/32,5 г, ..., № 5/70 г).

Перед каждой тренировкой помойте руки и увлажните вход во влагалище или вагинальный конус двумя маленькими каплями геля-смазки «Ladysoft». Благодаря этому введение конуса существенно облегчается, а эффект от упражнений усиливается.

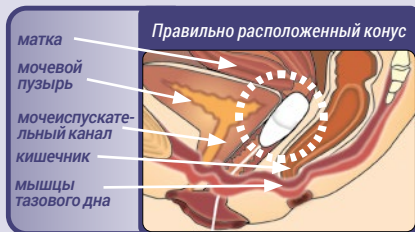
Самый лёгкий конус (№ 1) вводится глубоко во влагалище, при этом в положении стоя он должен без усилий удерживаться не менее одной минуты. Если это упражнение выполнено успешно, его аналогичным образом повторяют, но уже с более тяжёлым конусом (№ 2) и т. д.

Медленно, но уверенно к успеху.

Тот конус, который едва может удерживаться внутри, является отображением функционального состояния и силы мышц тазового дна. Упражнения начинаются с предыдущего конуса, который можно удерживать без усилий. Тренируйтесь по несколько раз в день в положении стоя или при ходьбе в помещении. Во время тренировок не следует бояться кашлять, чихать, смеяться или отказываться от лёгких гимнастических упражнений. Возможно, в первые дни Вы ещё не сможете достичь поставленных перед тренировкой целей. Но ни в коем случае нельзя отчаиваться! Вновь и вновь занимайтесь с конусами и упражняйте мышцы тазового дна. Когда через несколько дней начнёт получаться удержание конуса, как минимум, в течение 8–10 минут, продолжайте те же упражнения, но уже с более тяжёлым конусом.

Femcon® Plus – лёгкость в применении

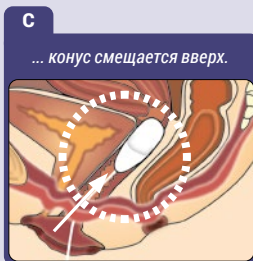
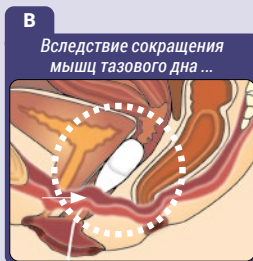
1. Конус увлажняется несколькими каплями геля «Ladysoft» и мягко вводится во влагалище.



2. При нетренированных мышцах тазового дна конус соскальзывает вниз.



3. Последовательность упражнений и их эффект



Результат лечения

Ряд проведённых клинических исследований подтверждает, что в результате ежедневных и добросовестных тренировок уже через несколько недель наблюдается значительное уменьшение симптоматики недержания и заметное укрепление мускулатуры тазового дна.

С помощью вагинальных конусов «Femcon® Plus» всего через несколько недель тренировок вы научитесь упражнять мышцы тазового дна даже без использования конусов. Если в течение последних 6–8 недель занятий заметного улучшения уже не наблюдается, можно сделать паузу в тренировочном процессе. После этого лишь время от времени проверять функциональное состояние мышц тазового дна с помощью вагинальных конусов «Femcon® Plus» и, если возникла необходимость, проводить интенсивные тренировки на протяжении примерно 2–4 недель. При прогрессирующей дисплазии соединительной ткани такой терапевтический подход даёт возможность избежать повторного возникновения проблемы.

Лечение с использованием вагинальных конусов «Femcon® Plus» в любом возрасте позволяет получить одинаково хороший результат.

Рекомендации

В период менструации и при воспалениях мочевого пузыря или влагалища упражнения с использованием вагинальных конусов «Femcon® Plus» рекомендуется прервать. В начале тренировок в области таза и кишечника могут возникнуть болевые ощущения, напоминающие мышечную боль после перенапряжения. Это признак того, что нетренированные до сегодняшнего дня мышцы начинают укрепляться.

Очень важным является также регулярное мытьё используемых вагинальных конусов тёплой водой с мылом. С целью дезинфекции можно применять реализующиеся в торговой сети дезинфицирующие средства. Налёт дезинфицирующего средства, который может остаться на вагинальном конусе, перед повторным использованием изделия нужно просто смыть водой. Стерилизация изделий газообразными или жидкими веществами допускается, однако стерилизовать их парами или горячим воздухом нельзя (при этом конусы деформируются).

Вагинальные конусы «Femcon® Plus» не предназначены для применения в детском возрасте. Перед использованием девушками-подростками в любом случае рекомендуется проконсультироваться у гинеколога. При очень коротком влагалище (например, вследствие выраженной возрастной атрофии, т.е. в результате трофических нарушений и стенозирующих процессов, или после радикальных операций), а также при значительном опущении или при уже существующем пролапсе половых органов упражнения с вагинальными конусами «Femcon® Plus» не рекомендуются и возможны только после консультации с вашим гинекологом.

*Вагинальные конусы «Femcon® Plus»
вы можете получить по рецепту.*

Вагинальные конусы «Femcon® Plus»

числятся в реестре медицинских изделий больничных касс под номером 15.25.19.0001 и поэтому могут выписываться вашим гинекологом или урологом по рецепту.

Вагинальные конусы «Femcon® Plus» вы можете получить в любой аптеке, в магазинах товаров медицинского назначения и специализированных медицинских маркетах, либо обратившись непосредственно по адресу:

medesign I.C. GmbH
Dietramszeller Str. 6 · D-83623 Dietramszell
www.medesign.de · info@medesign.de
Phone +49 (0)8027 90738-0 · Fax +49 (0)8027 90738-27



Годен до



Артикулярный номер (MED...)



Номер партии



Внимание!



Дата изготовления



Принять к сведению информацию в инструкции по применению



Производитель



Один пациент – многократное использование



Код ЕС с идентификационным номером
уполномоченного органа сертификации

المخاريط المهبلية فيمكنون® بلس

يمكنك الحصول على المخاريط المهبلية فيمكنون® بلس لدى كافة الصيدليات، متاجر الأدوات والأجهزة الطبية والمتاجر الطبية المتخصصة أو مباشرة لدى:

المخاريط المهبلية
فيمكنون® بلس
يمكنك الحصول عليها
بوصفة طبية

medesign I.C. GmbH
Dietramszeller Str. 6 · D-83623 Dietramszell
www.medesign.de · info@medesign.de
Phone +49 (0)8027 90738-0 · Fax +49 (0)8027 90738-27

رقم المنتج (MED...)		صالح للاستخدام حتى	
تنبيه		الدفعة	
اقرأ واتبع إرشادات الاستخدام		تاريخ التصنيع	
مريض واحد - استخدامات متعددة		المنتج	
CE 0483 علامة الجودة الأوروبية مع رقم تعريف الجهة التي تم إبلاغها			

فيما يتعلق بالشابات
الصغيرات السن،
فإنه يرجى في جميع
الأحوال استشارة
طبيب متخصص
قبل إجراء أية معالجة

من خلال التنظيف
والتعقيم الصحيح
تتجنبني حدوث
تلف أو تغير بشكل
الإحاريط

المخاريط المهبلية فيمكن[®] بلس غير صالحة لمعالجة الأطفال. فيما يتعلق بالشابات صغيرات السن، فإنه ينصح في كافة الأحوال بعدم البدء في المعالجة إلا بعد استشارة طبيب أمراض النساء. في حالة المهبل القصير جدا (مثلا في حالات الضمور الحاد المترتب على كبر السن أو ييوسة قبو المهبل أو بعد الاستئصال الجراحي الجذري) وكذلك في حالة نزول قوي للرحم أو وجود هبوط في أعضاء التناسل، فإن استخدام المخاريط المهبلية فيمكن[®] بلس يكون غير مستحب ويجب عدم القيام به إلا بعد استشارة طبيب أمراض النساء الخاص بك.

تنبيهات

يستحسن التوقف بصورة مؤقتة عن التمرين باستخدام المخاريط المهبلية فيمكن[®] بلس في خلال فترة الحيض وفي حالة وجود التهابات في المثانة أو المهبل.

في بداية التمارين يحتمل تولد إحساس بألم، مشابه للألم الناتج عن تصلب العضلات، في منطقة الحوض والقولون. وهذا مما يعتبر إشارة إلى أن العضلات، التي لم تكن ممرنة حتى الآن، يتم تقويتها.

من الهام أيضا أن يتم تنظيف المخاريط المهبلية، الموجودة قيد الاستعمال، بانتظام بغسلها بصابون وماء دافئ. لتطهير المخاريط المهبلية، فإنه يمكن استخدام مواد تطهير متداولة تجاريا. قبل الاستعمال مرة أخرى يتم استبعاد بقايا مادة التطهير التي يحتمل أن تكون عالقة على المخروط ببساطة من خلال شطفه بالماء.

من الممكن القيام بإجراء التعقيم بالغاز أو بسائل، في حين أنه وخلافا لذلك لا يمكن التعقيم بالبخار أو بالهواء الساخن (عند القيام بذلك، فإن المخاريط شكلها بتغيير).

نجاح المعالجة

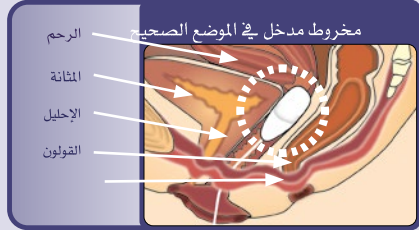
دراسات طبية متعددة تؤكد أن إجراء التمارين يوميا وبعباية تامة يؤدي، وبعد أسابيع قليلة فقط، إلى انخفاض واضح للسلس البولي وتقوية ملموسة لعضلات قاع الحوض.

بمساعدة المخاريط المهبلية فيمكن[®] بلس فإنك تتعلمين بالفعل بعد أسابيع تمرين قليلة فقط، كيف تقومين بتمرين عضلات قاع الحوض أيضا بدون استعمال المخاريط. عند ظهور تحسنا ملموسا بعد حوالي ٦-٨ أسابيع، فإنه يمكنك عندئذ التوقف عن التمرين لفترة راحة. في هذه الحالة وباستخدام المخاريط المهبلية فيمكن[®] بلس فإنك فقط تقومين بين حين وآخر بمراجعة مدى أداء عضلات قاع الحوض لوظيفتها بشكل صحيح وتقومين عند الضرورة بإجراء دورة تمرين مركزة مدتها حوالي ٢-٤ أسابيع. بواسطة هذه الطريقة العلاجية فإنه يصبح من الممكن منع حدوث هذه المشكلة، التي قد تترتب على الضعف المتزايد في النسيج الضام. المعالجة باستخدام المخاريط المهبلية فيمكن[®] بلس يمكن إجراؤها في كافة الأعمار مع تحقيق نفس القدر النجاح.

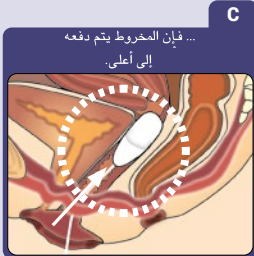
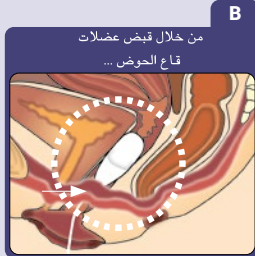
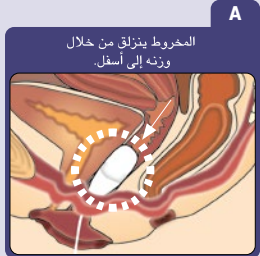
فيمكنون® بلس - لتسهيل الاستعمال

١- يتم تبليل المخروط ببضعة قطرات جل ليدي سوفت وإدخاله بلطف.

٢- في حالة قاع الحوض غير الممرن ينزل المخروط إلى أسفل



٣- خطوات التمرين ومفعولها



المخروط، الذي لا يمكن القبض عليه واحتباسه إلا بالكاد، يكشف عن مدى قدرة عضلات قاع الحوض على أداء وظيفتها وعن مدى قوتها. يتم البدء في التمارين بالمخروط السابق، الذي كان قد تم التمكن من القبض عليه واحتباسه بدون بذل جهد. عليك إجراء التمرين عدة مرات يوميا في أثناء الوقوف أو أثناء المشي. في أثناء القيام بذلك فإنه يجب عليك عدم التهيب أيضا من بذل جهد، كما على سبيل المثال السعال والعطس والضحك والتمارين الرياضية الخفيفة.

من المحتمل أنك في الأيام الأولى لن تتمكني بعد من التوصل إلى تحقيق هدف التمرين بالكامل. لكنك يجب عليك ألا تسمحى لذلك بأن يثبط همتك بأي شكل من الأشكال.

لذلك يجب عليك المثابرة على تكرار إدخال المخروط في موضعه من جديد وقبض عضلات قاع الحوض بصورة متعمدة. عند النجاح في التمكن من القبض على المخروط واحتباسه في أيام متعددة لمدة ٨-١٠ دقائق على الأقل، عندئذ يجب مواصلة التمرين بنفس الطريقة بالمخروط التالي الأثقل وزنا.

التمرين بالمخاريط المهبلي فيمكن[®] بلس سهل ويؤدي، عند الاستعمال بانتظام ومثابرة، وبعد أسابيع قليلة فقط، إلى نتائج إيجابية ملموسة. المخاريط المهبلي فيمكن[®] بلس عبارة عن طقم مكون من خمسة مخاريط، مشكلة على هيئة سداة (تامبون)، وجل التزليق ليدي سوفت. هذه المخاريط لها نفس الحجم، غير أنها مختلفة الوزن. المخاريط تم تمييزها بأرقام متسلسلة. هذه الأرقام تشير إلى وزن المخروط المدونة عليه (٢٠/١ غرام، ٢٢.٥/٢ غرام، ٢٢.٥/٣ غرام، ٢٢.٥/٤ غرام، ٢٠/٥ غرام).

اغسلي يديك كل مرة قبل إجراء التمرين وبللي فتحة الفرج أو المخروط المهبلي بقطرتين صغيرتين من جل التزليق ليدي سوفت. من خلال ذلك يتم تسهيل إدخال المخروط بقدر كبير ويتم زيادة فعالية التمرين. المخروط الأقل وزنا (مخروط رقم ١) يتم إدخاله في الفرج بعمق ويجب أن يكون من الممكن القبض عليه واحتباسه حال الوقوف لمدة دقيقة واحدة على الأقل بدون بذل جهد. عند إنهاء هذا التمرين بنجاح، فإنه يتم تكرار نفس هذا الإجراء باستعمال المخروط التالي في الوزن (رقم ٢) وهكذا.

هذا الشعور بدوره يتسبب في إطلاق رد فعل عصبي. عضلات قاع الحوض يتم حثها على الانقباض (التقلص) حول المخروط، هكذا فإن الانزلاق للخارج يتم منعه والمخروط يتم دفعه إلى أعلى مرة أخرى (ظاهرة التلقيح الرجاعي الحيوي). من خلال القبض المتعمد بصورة إضافية فإن عضلات قاع الحوض يتم إعادة بنائها. على هذا الوجه يمكن اختبار مدى أداء عضلات قاع الحوض لوظيفتها ويتم تقويتها من خلال تمارين هادفة.

استعمال المخاريط المهبلية فيمكنون® بلس

قبل إجراء التمرين لأول مرة باستخدام المخاريط المهبلية فيمكنون® بلس فإنه يجب عليك، بمفردك أو سويا مع طبيبك أو القائم بمعالجتك فيزيائيا، أن تقومي بتنبيه وتنشيط عضلات قاع الحوض. إذا لم تستطعي قبض عضلات قاع الحوض حتى بعد محاولات عديدة، عندئذ ينبغي عليك استشارة طبيب أمراض النساء الخاص بك، والذي سوف يجد لك إمكانية أو أخرى لتنبيه وتنشيط عضلات قاع الحوض.

من أجل التوصل إلى جعل إجراء التمرين بواسطة المخاريط المهبلية فيمكنون® بلس مريحا للغاية ومن أجل زيادة فعاليته، فإنه يكون من المستحسن ومن المنصوح به استخدام جل التزليق ليدي سوفت.

الإجراءات الواجب اتخاذها عند المعاناة من السلس البولي الضغوط

إن عضلات قاع الحوض القادرة على أداء وظيفتها هي فقط التي يكون في استطاعتها الحفاظ على أعضاء الحوض الصغير (المثانة، الرحم الخ.) في موضعها الصحيح. عند التمرين بدقة تامة وبصورة منتظمة ومتواصلة فإن السلس البولي أو السلس الغائطي الذي يتم المعاناة منه بالفعل يتم التخلص منه بالكامل أو على الأقل يتم التوصل إلى تحسنه بصورة جوهرية. بهذا فإنه يكون، وفيما يقارب ٧٠٪ من كافة حالات الإصابة بالسلس الضغوط الخفيف حتى المتوسط الحدة والإصابة بنزول الرحم من الدرجة الأولى والثانية، من الممكن تجنب إجراء عملية جراحية.

مبدأ فعالية المخاريط المهبلية فيمكنون® بلس

يتم إدخال المخروط المبلل خفيفا بجل التزليق ليدي سوفت في الفرج (المهبل) بنفس طريقة إدخال السدادة (التامبون). من خلال وزن المخروط وسطحه الخارجي الناعم، فإنه يثير الشعور بأنه سوف ينزلق خارجا.

لكن ارتخاء عضلات قاع الحوض الأنثوية من الممكن أن ينشأ أيضا من خلال ضعف الأنسجة الضامة وعمل جسماني شاق ووزن زائد بقدر كبير. ومن الممكن أيضا أن ينشأ من خلال تغيرات هورمونية في خلال سنوات انقطاع الطمث.

إجراءات وقائية

للوقاية من السلس البولي الضغوط، فإن تنبيه وتنشيط عضلات قاع الحوض وكذلك إجراء تمرين عضلي يومي تحت إبتاع التوجيهات التخصصية - والذي يجب الشروع فيه أثناء فترة النفاس - تكون ذات أهمية بالغة. عقب كون الإفرازات النفاسية قد فترت، فإن إجراء تمرين هادف باستخدام المخاريط المهبلية فيمكنون® بلس يمثل الطريقة المثلى لتقوية عضلات قاع الحوض المفرطة التمدد عند عودتها إلى حالتها الطبيعية. وفيما يتعلق بذلك، فإنه يكفي في بادئ الأمر القيام بالمعالجة مرتين يوميا لمدة حوالي ٨-١٠ دقائق في كل مرة. السيدات اللاتي يرون بعد الولادة أو مع تقدم العمر أن فرجهن قد أصبح مرتخ وضعيف أزيد من اللازم يمكنهن من خلال إجراء تمرين هادف لعضلات قاع الحوض باستخدام فيمكنون® بلس التوصل إلى إعادة بناء عضلات نشيطة ومتماسكة.

من الهام جدا أن
تقوموا بإجراء
التمارين يوميا وأن
تتابعوا على إجرائها
لوقت طويل

السلس البولي، مشكلة يمكن حلها

الفقدان اللاإرادي للبول مشكلة تسبب معاناة لواحدة من كل ثلاث سيدات تقريبا. وفيما يتعلق بذلك فإن ضعف العضلات هذا ليس بمشكلة جسدية فقط، نظرا لأن الفقدان غير المتحكم فيه للبول يحدث على وجه الخصوص عند الضحك والعطس والسعال والركض أو عند الإجهاد البدني، فإنه يتسبب في أن الكثير من المصابات به يفقدن جزءا من جودة الحياة.

الأسباب

إن ولادة واحدة أو ولادات متعددة تكون في غالبية الحالات هي السبب المؤدي إلى حدوث سلس بولي (عدم القدرة على التحكم في البول). وتبين الدراسات أن كثيرا ما تحدث عند الولادة أضرار بالأعصاب القائمة بمهمة تغذية عضلات قاع الحوض. ومع مضي الوقت فإن ذلك من الممكن أن يؤدي إلى إحداث إضعاف متزايد لعضلات قاع الحوض بأكملها. عندئذ فإن عضلات قاع الحوض هذه تكون قد فقدت القدرة على الحفاظ على الإحليل مغلقا في مواجهة المثانة.

الرجاء قراءة إرشادات الاستعمال هذه بعناية، حيث أن النجاح المرغوب فيه لن يمكن تحقيقه إلا عند استخدام فيمكون® بلس على الوجه الصحيح

من المهم أن تداوم على التمرين يوميا لفترات طويلة.

فيمكون® بلس

مخاريط مهبلية

معلومات للمرضى
وإرشادات الاستعمال

M E D E S I G N
Dietramszell · Dubai · München

medesign I.C. GmbH · Dietramszeller Str. 6 · D-83623 Dietramszell
www.medesign.de · info@medesign.de

Hersteller / Manufacturer:
medesign I.C. GmbH

SP00592.006
18.01.2021

Lot 695969
2025-12

PR121081