

Proizvajalec

Wolfram Haboeck Medical Products

Uvoznik: Dr. Gorkič d.o.o., Nova vas 22, 1370 Logatec

Uporaba

Čemu je namenjen Pelvexiser URO-STOP?

Pelvexiser URO-STOP je namenjen zdravljenju inkontinence in krepitvi mišic medeničnega dna. Fizično vadbo s pripomočkom Pelvexiser URO-STOP priporočamo ženskam, ki trpijo za naslednjimi tipi inkontinence:

- stresno
- urgentno
- mešano

Pelvexiser URO-STOP je primeren tudi za ženske, ki si želijo okrepiti mišice medeničnega dna po porodu.

Kontraindikacije

Kdaj Pelvexiser URO-STOP ni primeren?

Čprav 95 % vseh žensk trpi za eno od zgoraj omenjenih tipov inkontinence, pri redkih tipih, na primer refleksni in prelivni inkontinenci, Pelvexiser URO-STOP nima potrjenega pozitivnega učinka. V tem primeru se pred uporabo pripomočka posvetujte z zdravnikom.

Pripomočka Pelvexiser URO-STOP ne uporabljajte med nosečnostjo in poporodno čiščo. Prav tako ni primeren za bolnice s III. stopnjo cistokele. Pred uporabo se o potrditvi vaše diagnoze posvetujte z ginekologom ali urologom.

Stranski učinki

Do sedaj ni znanih stranskih učinkov.

Posebna opozorila za varno uporabo

V primeru, da po uporabi pripomočka Pelvexiser URO-STOP opazite kakršnekoli nepričakovane reakcije ali stranske učinke, oziroma se zdravstveno stanje po 6 tednih redne in pravilne vadbe ne izboljša, se posvetujte z zdravnikom.

Pelvexiser URO-STOP je primeren za ženske in ni namenjen moškim uporabnikom.

Pelvexiser URO-STOP je namenjen izključno osebni uporabi! Istega pripomočka naj ne uporablja več žensk.

Pelvexiser URO-STOP uporabite samo v ležečem položaju.

Po potrebi lahko za vstavitvev senzorja v nožnico uporabite vlažilno sredstvo na vodni osnovi ali kondom.

Senzor pred prvo uporabo in vsakokrat po uporabi sperite z vodo in blago milnico.

Hranite izven dosega otrok.

Shranjevanje

Shranjujte pri temperaturi nižji od 30 °C. Pripomoček shranjujte v originalni embalaži, ki ga varuje pred poškodbami.

Pred uporabo se lahko z delovanjem sistema Pelvexiser URO-STOP seznanite na sledeči način:

1. Primate senzor v eno roko, ročno črpalko pa v drugo roko.
2. Z ročno črpalko počasi povečajte pritisk v senzorju. Med tem opazujte odmikanje kazalca na manometru. Čutili boste, da se je senzor v srednjem delu razširil.
3. S palcem in kazalcem nežno stisnite senzor v srednjem delu, nato pritisk zadržite in spet sprostite. Senzor je občutljiv na pritisk samo v srednjem delu, ki je iz mehkejše gume. Pri tem opazujte številčnico na manometru. Na ta način boste pridobili občutek, koliko pritiska je potrebno za določen odklon kazalca na manometru. Zrak iz senzorja sprostite s pritiskom na gumb na vijaku pod številčnico manometra. Kazalec na številčnici pade na 0.
4. Zdaj lahko pričnete z vajo za krepitev mišic medeničnega dna.

Navodila za izvedbo vaje za utrjevanje mišic medeničnega dna

Pred prvo uporabo sperite senzor z blago milnico in vodo.

1. Udobno se uležite na posteljo in pokrčite kolena tako, da stopala uprete v podlago.
2. Senzor vstavite v nožnico do črnega nastavka, podobno kot vstavljate tampon. Po potrebi lahko uporabite vlažilno sredstvo na vodni osnovi.
3. S počasnim stiskanjem ročne črpalke povečujte pritisk v senzorju toliko časa, da je občutek še vedno ugoden. Ročne črpalke ne stiskajte za več kot 1 cm naenkrat.
4. Predstavlajte si, da želite prekiniti curek urina med mokrenjem, oziroma da poskušate potegniti senzor globlje v nožnico. Pri tem ne stiskajte trebušnih mišic in ne premikajte stegen, saj boste sicer iztiskali senzor iz nožnice. Vajo pravilno izvajate takrat, ko so vaša stegna sproščena in senzorja ne iztiskate iz nožnice.
5. Stisnite mišice medeničnega dna, zadržite vsaj 2 sekundi, popustite pritisk in počivajte. Vajo ponovite 30-krat. Uporabnice na začetku težje dosežejo premik kazalca, zato priporočamo redno vadbo. Ob redni vadbi bodo vaše mišice medeničnega dna kmalu povzročile odklon kazalca za 5, 10 ali 20 mmHg. Razlika bo očitna! Z vajo predvsem v začetku ne pretiravajte. Tudi komaj opazen premik kazalca predstavlja krepitev mišic medeničnega dna.
6. Po 30 ponovitvah prenehajte z vajo. Pritisk zraka v senzorju sprostite z gumbom na vijaku pod številčnico. Izvlecite senzor iz nožnice.
7. Senzor očistite z vodo in milnico. Pri tem pazite, da zmočite zgolj zunanji del gumijastega nastavka. Za čiščenje ne uporabljajte dezinfekcijskih sredstev.
8. Vajo ponavljajte 2× dnevno. Ne presegajte svojih moči, predvsem ne v začetni fazi. V eni vaji naj ne bo več kot 30 ponovitev.
9. Redna vaja je ključ do uspeha. V zelo kratkem času boste opazili, da lahko z mišicami medeničnega dna povečate pritisk v senzorju za 10-20 mmHg.
10. Ko vajo opravite z lahkoto, enostavno povečajte osnovni pritisk v senzorju. Na primer: če ste do sedaj vadili z osnovnim pritiskom 50 mmHg, le-tega povečajte na 80 mmHg. Pri večjem pritisku je izvedba vaje težja, krepitev mišic medeničnega dna pa učinkovitejša.