

Conuri Vaginale pentru Exerciții Kegel, MC 200

CONȚINUT

INTRODUCERE

CE SUNT EXERCIȚIILE KEGEL? / ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR PELVIENI

BENEFICIILE UNUI ANTRENAMENT EFICIENT AL MUȘCHILOR PELVIENI / EXERCIȚIILE KEGEL

DESPRE CONURILE DVS. VAGINALE

CUM SĂ ÎNCEPEȚI

AVERTISMENTE

RISCURI REZIDUALE ȘI EFECTE SECUNDARE POSIBILE

SIMBOLURI NORMALIZATE

GARANȚIE

PRODUCĂTOR

INTRODUCERE

Vă mulțumim că ați ales Conurile Vaginale pentru Mușchii Pelvieni HEE (număr model: MC-200).

Incontinența urinară la adulți este o condiție foarte răspândită, care poate avea un impact major asupra calității vieții pacienților. De asemenea, este un aspect major în sarcina de lucru a unui urolog. Conurile Vaginale pentru Mușchii Pelvieni HEE sunt un sistem de exerciții Kegel aprobat medical, constând din conuri vaginale ponderate. Conurile Vaginale HEE sunt concepute pentru a ajuta femeile care suferă de incontinență de stres să își întărească mușchii pelvieni. Incontinența de stres se referă la o condiție medicală caracterizată prin scurgeri neintenționate de urină în timpul mișcărilor fizice, de exemplu, râs, tuse, strănut, exerciții fizice sau schimbare de postură.

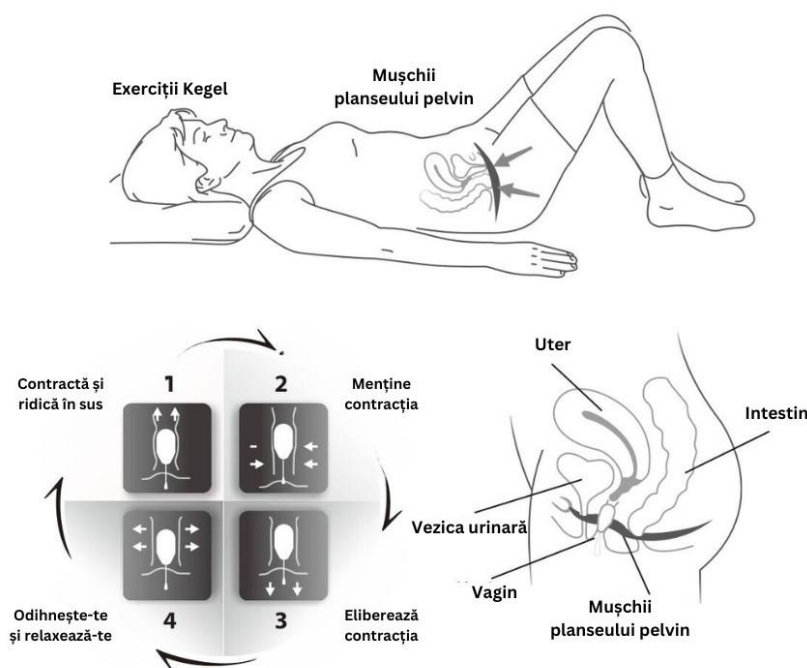
Conurile Vaginale pentru Mușchii Pelvieni HEE sunt un dispozitiv medical neimplantabil, care poate fi folosit singur sau alături de medicația obișnuită.

Înainte de a utiliza Conurile Vaginale pentru Mușchii Pelvieni HEE, vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de utilizare.

CE SUNT EXERCIȚIILE KEGEL? / ANTRENAMENTUL MUȘCHILOR PELVIENI

Studiile au arătat că incontinența urinară poate avea un impact semnificativ asupra caracteristicilor și activităților fizice, sociale și emoționale ale femeilor, deoarece este considerată o situație jenantă care determină persoana să se retragă din activitățile sociale și să își reducă calitatea vieții. Exercițiile mușchilor pelvieni pot juca un rol esențial în prevenirea și tratamentul incontinenței urinare. Unul dintre aceste exerciții sunt exercițiile Kegel.

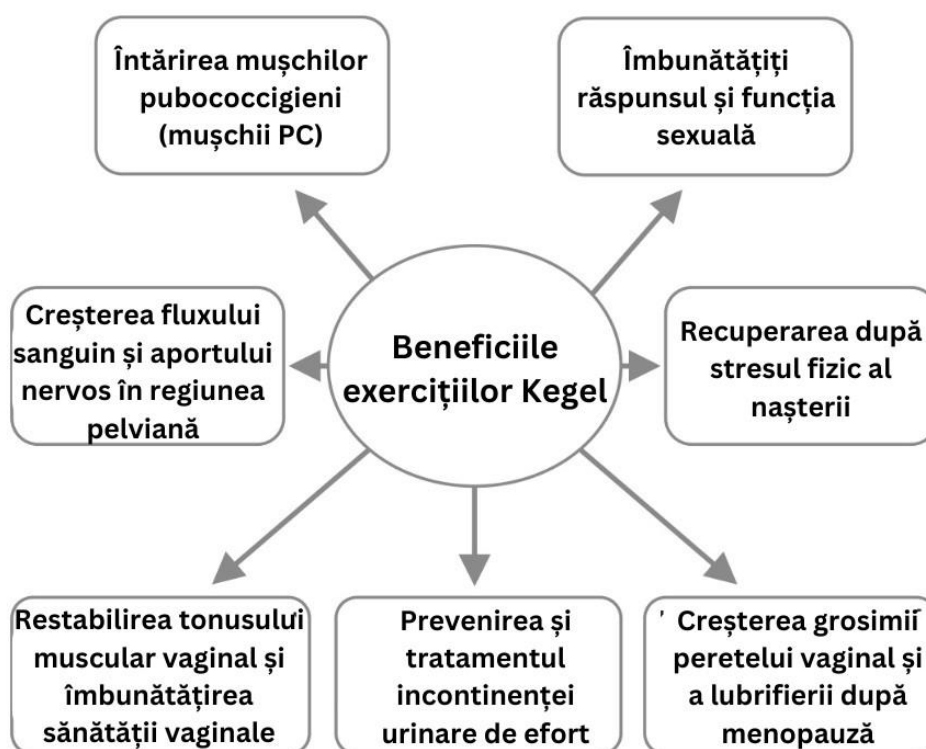
Ilustrații simple ale exercițiilor Kegel sunt prezentate mai jos:



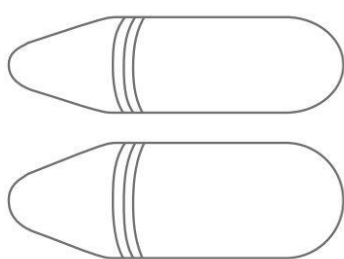
Exercițiile Kegel au fost dezvoltate de Arnold Kegel în 1948 pentru îmbunătățirea și corectarea slăbirii sau atrofiei mușchilor pelvieni.

Kegel implică o serie de exerciții care au ca scop întărirea și stabilirea unui echilibru între mușchii din spate și abdominali și mușchii extremităților inferioare și, de asemenea, întărirea mușchilor pelvieni pentru a menține situația anatomică naturală a pelvisului. Aceste exerciții se bazează pe presupunerea că contracțiile puternice ale mușchilor pelvieni strâng tractul urinar, cresc presiunea acestuia și previn eliminarea urinei în cazul unei creșteri bruște a presiunii intra-abdominale. Astfel, exercițiile pentru mușchii pelvieni pot fi recomandate ca o metodă non-medicamentoasă, non-invazivă și rentabilă pentru controlul incontinenței urinare.

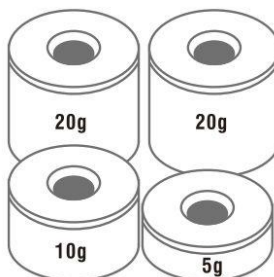
BENEFICIILE UNUI ANTRENAMENT EFICIENT AL MUȘCHILOR PELVIENI / EXERCIȚIILE KEGEL



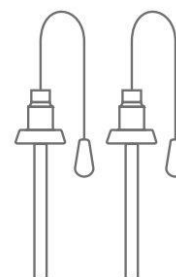
DESPRE CONURILE DVS. VAGINALE



CONURI VAGINALE



GREUTATI



FUS METALIC sau PLASTIC

Conurile vaginale includ greutate de metal și plastic

Con începător (diametru 2.8 cm), Con avansat (diametru 2.3 cm), Fus metalic (15g), Fus plastic, Greutăți (1 x 5g, 1 x 10g, 2 x 20g)

Notă: Dacă lipsesc accesoriile, vă rugăm să contactați magazinul sau distribuitorul. Nu folosiți accesoriile care nu sunt specificate de producător.

Pași pentru pregătirea conurilor vaginale HEE:

1. Spălați-vă pe mâini, în special pe degete, cu apă și săpun.
2. Spălați toate părțile conurilor vaginale HEE cu apă și săpun.
3. Desfaceți conurile HEE la mijloc.
4. Clătiți și uscați toate părțile conurilor vaginale HEE.
5. Introduceți fusul în con.
6. Adăugați greutatea pe fus.
7. Înșurubați ferm conurile înapoi.

CUM SĂ ÎNCEPEȚI

Alege greutatea:

1. Începeți exercițiul Kegel cu conul pentru începători, introducându-l în vagin ca și cum ați folosi un tampon.
2. Mențineți conul în poziție verticală.
3. Dacă puteți reține conul fără efort, scoateți-l și începeți să adăugați greutate.
4. Începeți exercițiul cu cea mai grea greutate pe care o puteți susține timp de 1 minut în poziție verticală.
5. Treceți la conul următor mai greu atunci când puteți să vă deplasați timp de 20 de minute având conul respectiv, alegeți conul avansat când puteți reține cel mai greu con pentru începători.

Executați exercițiul Kegel:

1. Goliți-vă vezica.
2. Alegeți o poziție: întins pe spate / șezând pe un scaun / în picioare. La începutul exercițiului Kegel, întindeți-vă pe spate și îndoiiți-vă picioarele pentru a relaxa abdomenul și fesele.
3. Introduceți un con în vagin, de obicei, baza conului situată la 2 cm în interior poate fi locul potrivit.
4. Încordați mușchii pelvieni, scopul dumneavoastră fiind de a menține conul timp de 10 secunde, apoi relaxați complet mușchii timp de 10 secunde.
5. Repetați încordarea și relaxarea de 10 ori. Este comun să nu puteți contracta mușchii podelei pelviene timp de 10 secunde sau să repetați prea des la început; începeți cu numărul de secunde pe care le puteți susține, apoi relaxați-vă pentru perioade mai lungi și cu repetiții mai puține.
6. Faceți exerciții Kegel de cel puțin 3 ori pe zi. Iată un exemplu de program de exerciții:

Poziție	Timp de menținere	Timp de relaxare	Repetiții	Ori/zi
Întins	5 secunde	5 secund	10 ori	3

7. Încercați să faceți exercițiul mai dificil: Dacă găsiți că este ușor să atingeți obiectivul după seturi de antrenament, încercați să creșteți nivelul de dificultate al exercițiului pentru a le face mai provocatoare:

a. Schimbându-vă poziția: de la ridicarea feselor (asistată de gravitație) la întins (neutru față de gravitație) la șezut sau în picioare (contra gravitației).

b. Mențineți contracția mai mult timp: Mențineți până la 10 secunde pe rând.

c. Reduceți timpul de odihnă: schimbați la un timp egal de muncă și odihnă, chiar apoi jumătate din timpul de odihnă. De exemplu, puteți încerca să mențineți 10 secunde și să vă relaxați 10 secunde / 10 secunde menținere și 5 secunde relaxare.

d. Odată ce ați învățat cum să faceți exercițiile Kegel cu conul dumneavoastră, luați în considerare utilizarea acestuia în viața de zi cu zi, de exemplu, menținând un con în timp ce mergeți sau urcați scările.

Note privind exercițiul:

1. Goliți-vă vezica înainte de exercițiul KEGEL și nu practicați în timp ce urinați.
2. Nu strângeți alte mușchi, cum ar fi stomacul sau picioarele, în același timp. Strângerea mușchilor greșiți poate pune mai multă presiune pe mușchii de control al vezicii.
3. Nu vă opriți respirația.
4. Nu exagerați. Exagerarea poate duce la efort excesiv.
5. Fiți răbdători. S-ar putea să nu simțiți o îmbunătățire a controlului vezicii până după 3 până la 6 săptămâni, continuați să faceți exercițiul Kegel timp de 12 săptămâni.

AVERTISMENTE

Nu folosiți conurile vaginale HEE în următoarele circumstanțe:

- în timpul sau imediat după actul sexual
- în timpul sarcinii
- dacă aveți un prolaps
- dacă aveți o infecție vaginală/urinară
- în timpul menstruației
- vaginită atrofică, atrofie vaginală
- în timp ce utilizați un diafragmă vaginală sau un capac
- sângerare vaginală Nu împărțiți conurile vaginale HEE cu nimeni din motive de igienă Păstrați dispozitivul departe de copiii mici. Dispozitivul conține piese mici care pot fi înghițite. Dacă se înghite, contactați imediat medicul.

După utilizare, puneți produsul vaginal în cutia de depozitare și nu amestecați și depozitați cu substanțe toxice, dăunătoare și corozive. Spălați-vă pe mâini înainte de a folosi conurile vaginale HEE și curățați temeinic conurile și greutatea de fiecare dată când le folosiți. La fel ca înainte de utilizare, este important să aveți grijă de conurile vaginale și după utilizare. Curățați-le cu apă sau apă cu săpun. Asigurați-vă că le clătiți bine pentru a evita orice reziduuri de săpun și uscați-le cu o cârpă fără scame sau șervețel. Căutați sfatul profesional dacă aveți dificultăți în utilizarea conurilor vaginale.











Notă: Orice incident grav care a avut loc în legătură cu dispozitivul trebuie raportat producătorului și autorității competente a statului membru în care sunteți stabilit.

RISCURI REZIDUALE ȘI EFECTE SECUNDARE POSIBILE

Infecții ale tractului urinar/vaginal, infecții bacteriene.

Dacă învelișul dispozitivului nu este neted și are colțuri ascuțite, nu folosiți dispozitivul, deoarece acesta poate zgâria pielea.

Ar trebui să încetați să utilizați dispozitivul și să consultați medicul dacă experimentați reacții adverse de la dispozitiv.

	Urmați instrucțiunile de utilizare
	Conform cu REGULAMENTUL (UE) 2017/745 al PARLAMENTULUI EUROPEAN și al CONSILIULUI din 5 aprilie 2017 privind dispozitivele medicale.
	Informații despre producător: Producătorul este: Netop Industrial Company Limited Reprezentant autorizat în Comunitatea Europeană.
	Reprezentantul european este: Weikang Ltd
	Acest simbol înseamnă: Atenție!
	Simbol pentru codul lotului, reprezintă data fabricației
	Simbol pentru "Limite de temperatură"
	Simbol pentru "Limita de umiditate"
	Simbol pentru "Limita presiune atmosferică"
	Număr de serie

GARANTIE

Dispozitivul este garantat pentru un an, supus utilizării conform acestor instrucțiuni.

Nu demontați sau dezasamblați dispozitivul. Garanția dumneavoastră va fi anulată.

PRODUCĂTOR

Producător: Numele Companiei: Netop Industrial Company Limited Adresa Companiei: Dapu Industrial Estate, Satul Gangzi, Orașul Changping, Orașul Dongguan, Provincia Guangdong, China