

AQUAFLEX®

Segédeszköz a medencealapi izmok tréningjéhez

Használati utasítás



inner strength, outer confidence

Ebben a kis füzetben minden fontos, lényegi információt megtalál ahhoz, hogy az AQUAFLEX hüvelyi súlyokat eredményesen tudja majd használni.

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
Amit a medencealapi izmokról tudnia kell.....	3
AQUAFLEX a stressz inkontinencia megelőzésében és kezelésében.....	6
AQUAFLEX gyakorlatok a belső egészség és a jó közérzet érdekében-	10
Gyakoroljon naponta a legjobb eredmény elérése érdekében.....	10
Tovább lépés a haladó gyakorlatokra.....	11
Gyakorlatok a késztetéses inkontinenciát megtapasztaló hölgyeknek.	11
A AQUAFLEX-el kapcsolatban leggyakrabban feltett kérdések.....	12
Ellenőrző lista – mit tegyen és mit ne tegyen.....	14

Bevezetés

Az AQUAFLEX® Medencealapi Izomtréning Rendszer - klinikailag bizonyítottan hatásos eszköz.

Azon nők számára terveztük, akiknél véletlenszerűen előfordul a vizelet elcseppenése, ha nevetnek, köhögnek, tüsszentenek, futnak vagy tornagyakorlatokat végeznek. Orvosi nyelven ezt az állapotot stressz inkontinenciának nevezik. Más elnevezéseket is hallhatott: mondják záróizom gyengeségnek, medencefenék gyengeségnek is. Azonban mindegy, hogyan nevezik a problémát, az AQUAFLEX® segíthet megoldani. Lássunk is neki!

Amit a medencealapi izmokról tudnia kell

Vegye át az irányítást az AQUAFLEX® segítségével!

Gratulálunk, hogy megvásárolta a AQUAFLEX-et hamarosan jó úton lesz abba az irányba, hogy leküzdje stressz inkontinenciáját.

Mi a stressz inkontinencia és mi okozza?

A stressz inkontinencia minden harmadik nőnél előforduló állapot és alapvetően a medencealapi izom gyengesége áll a háttérben. Ennek egyik legnyilvánvalóbb oka a terhesség, illetve a szüléskor bekövetkezett sérülés miatt kialakult hólyag- vagy húgycsőszérv. Leggyakrabban túl nagy csecsemő szülése, rohamos szülés, hüvelyi szülésbefejező műtét (fogó, vákuum) után alakul ki. Kialakulásában más tényezők is szerepet játszhatnak.

A menopauza, a test öregedésének folyamatai szintén gyengíthetik a medencealapi izmokat, de előfordulhat családon belüli örökletes megjelenése is.

A specialisták ezért minden nőnek ajánlják, hogy rendszeresen végezzenek gyakorlatokat a medencealapi izmok karbantartása céljából.

Kinek ajánljuk és kinek nem ajánljuk az AQUAFLEX rendszert?

A hüvelyi súlyok a legeredményesebben a enyhe vagy mérsékelt stressz inkontinencia kezelésére használható. Minél rövidebb ideje áll fenn a tünet, a probléma annál eredményesebben kezelhető.

Javasolt felhasználás

- Diagnosztizált vizelet stressz inkontinencia
- Az enyhe vizelet inkontinencia első fázisában, a súlyosabb inkontinencia kialakulásának megakadályozása érdekében.
- Kismértékű méhsüllyedés esetén
- PC (pubococcygeus) izom gyengesége esetén
- Medencealapi terápia részeként, azon páciensek számára, akik a stressz inkontinencia miatt műtéti beavatkozásra készülnek.
- Műtét után a visszaesés esélyének csökkentésére szolgáló megelőző terápia részeként.

A hüvelyi súlyok alkalmazása nem ajánlott, ha a medencealapi izmok nagyon gyengék, vagy a kismedence anatómiailag deformálódott, erőteljesen süllyedt, előreesett a méh.

Nem javasoljuk használatát

- Súlyos méh - vagy húgyhólyag süllyedés esetén
- Demencia, az utasítások követését lehetetlenné tévő betegség esetén
- Terhesség alatt
- A szülés utáni hat hét során, amíg a sebek be nem gyógyulnak,
- Hüvelyi korrekciós műtétet követő hat hét alatt
- Hüvelyi fertőzés vagy gyulladás alatt
- A méhnyak és a húgyhólyag daganatos betegségei esetén

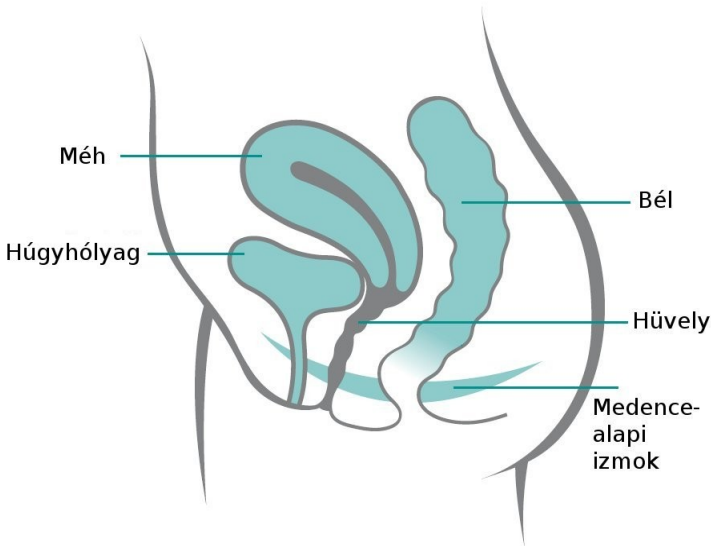
Kétség esetén kérje ki orvos, gyógytornásza tanácsát!

Az AQAFLEX megvásárlásával megtette az első lépést a helyes irányba medencealapi izmainak karbantartása érdekében- már 12 hét elteltével képes lesz érzékelni a különbséget. A gondosan és rendszeresen végzett gyakorlatok meghozzák az eredményt.

A medencealapi izmok a szeméremcsonthoz kapcsolódnak. Képzeld el, hogy olyan mint egy függőágy, amelyik a húgyhólyagot, a méhet és a beleket tartja.

Képzeld el például azt a terhelést, amit ennek az izomnak kell a baba 9 hónapon át történő kihordása során elviselnie. Így könnyebben érthető, miért is van az, hogy a nők harmada szembesül a problémával élete során.

AQUAFLEX a stressz inkontinencia megelőzésében és kezelésében.



Ha Ön még nem találkozott a problémával, az AQAFLEX-et megelőzési célból is használhatja. Megerősítheti medencealapi izomzatát a terhességre való felkészülés során vagy fitness programjának részévé teheti.

A ma befektetett munka holnap térül meg, a terhesség alatt vagy későbbi életében, azáltal, hogy csökken a stressz inkontinencia kialakulásának esélye.

Ha már észrevette, hogy elcseppen a vizelete nevetés, köhögés, tüsszentés futás, táncolás vagy edzés alatt, kezdje el használni az AQUAFLEX-et még ma és 12 heti edzés után a problémája elmúlik.

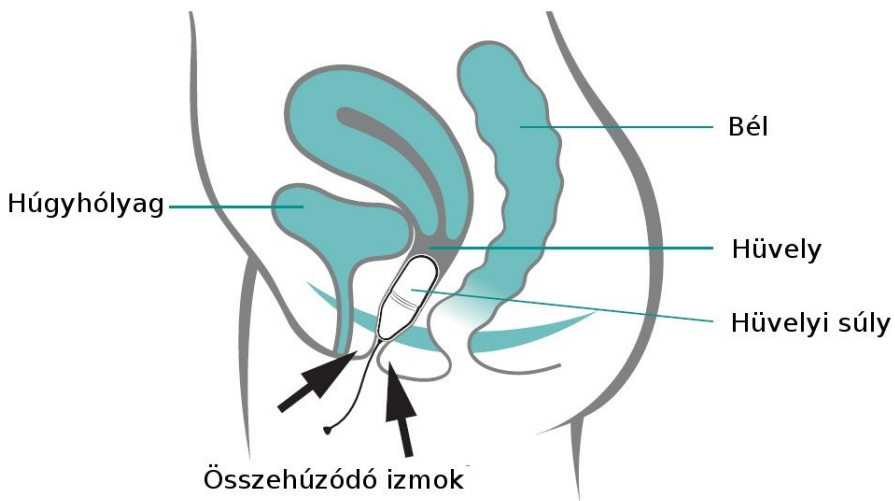
Visszaáll a medencealapi izmok tónusa és nagyobb önbizalommal vághat neki napi teendőinek, mert jobban tudja irányítani saját hólyagját.

- Az AQUAFLEX alkatrészeit felhasználás előtt szappanos vízzel mosogassa el, öblítse le és szárítsa meg. (Kezét is mossa meg!) Vegye kézbe a nagyobbik kúpot. Ne tegyen bele súlyt.
- Fogja meg a kúpot a zsinórhoz csatlakozó végénél és finoman nyomja fel hüvelyébe, úgy, hogy csak a zsinór maradjon kívül. Álló helyzetben kényelmesebben tudja ezt megtenni, ha egyik lábát egy sámlira vagy a WC ülőkéjére helyezi. Amikor a kúp már teljesen a hüvelyben van,, meg kell tudnia érintenie az alját ujjával. A legjobb eredmény elérése érdekében a hüvelyi súlyt egy kissé lejjebb kell elhelyeznie, mint egy tampont normál esetben.

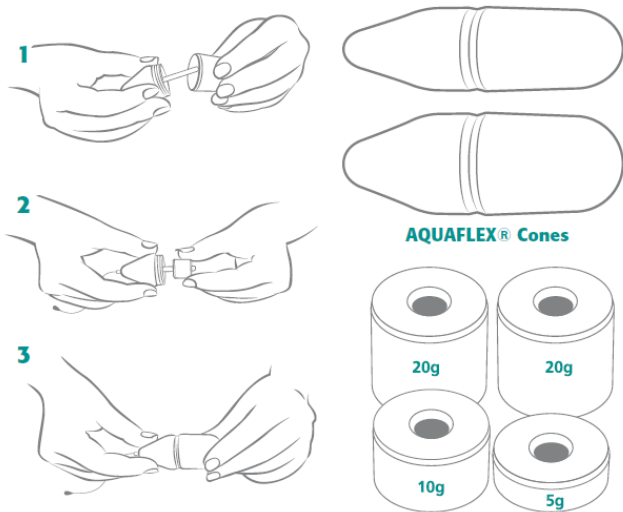
Kezdjük el a gyakorlást! Gyakorlat teszi a mestert!

- Tartsa ujját azon a ponton, ahol a zsinór csatlakozik a kúphoz és feszítse meg medencealapi izmait.
- Amennyiben a megfelelő izmokat feszítette meg, a kúp az ujjától távolodik, elmozdul a hüvely belseje felé. Ha azt tapasztalja, hogy a kúp nekinyomódik az ujjának, valószínűleg a gyomor izmait használja és nem a medencealapi izmokat. Beletelhet egy kis időbe a megfelelő izmok megtalálása és használatba vétele. A kúpot ne nyomja túl mélyen a hüvelybe, mert az a gyakorlást kevésbé hatékonyá teszi.
- Gyakoroljon addig, amíg meg nem találja a megfelelő izmokat . Ez az első lépés nagyon fontos és meghatározó az AQUAFLEX rendszerrel végzet munka sikere érdekében.
- Amennyiben nehézséget jelent a megfelelő izmok azonosítása, próbálja meg a következőt: a következő alkalommal, ha WC-re megy vizelni, próbálja meg megállítani és elindítani a vizelet áramlását. Ekkor érezni fogja medencealapi izminak összehúzódását és következő alkalommal, amikor az AQUAFLEX-et használni fogja, már ismerős lesz az izmok helyes összehúzódását jelző érzés.

FIGYELEM! A FENTI GYAKORLAT CSAK ELLENŐRZÉSI CÉLT SZOLGÁL! NEM JAVASOLJUK, HOGY RENDSZERESEN MEGGÁTOLJA A VIZELET SZABAD ÁRAMLÁSÁT!



A megfelelő induló kúp méret és súly meghatározása



A kúp szétcsavarása után a súlyok a belső rúdra felfűzhetőek.

1. Csavarja szét a kúpot
2. Helyezze a súlyt a tengelyre
3. Csavarja össze a kúpot és máris készen áll a használatra.

Összesen 12 súlykombináció kialakítása lehetséges 0-55 gramm tartományban, 5 grammos lépésekben.

AQUAFLEX gyakorlatok a belső egészség és a jó közérzet érdekében

- Helyezze a nagyobb átmérőjűt kúpot a hüvelybe úgy, hogy nem helyez bele súlyt. Álljon fel és medencealapi izmai segítségével próbálja meg a kúpot a hüvelyben tartani 1 percig. Amennyiben sikerült benntartani erőlködés nélkül, elkezdheti a súlyok hozzáadását.

Amennyiben ez nem megy, feküdjön a hátára behajlított térdekkel egy sima felületre. Ezután feszítse meg medencealapi izmait, miközben gyengéden a zsinórnál fogva próbálja meg a kúpot kihúzni.

Feszítse meg a medencealapi izmait tízszer, majd álljon fel ismét és próbálja meg bent tartani a kúpot. Ha most sem marad bent, ismételje meg a gyakorlatot a következő reggel is. Ha ekkor sem megy, lépjen kapcsolatba kezelőorvosával, aki olyan gyógytornászhoz irányíthatja, aki képes önnek segíteni.

- Ha bizonyos mértékű erőfeszítés szükséges az üres kúp benntartásához, ez lesz a kiindulási pont az AQUAFLEX rendszer használata során. Amint az izmok erősödnek, tehet bele súlyokat.
- Ha az üres kúpot bent tudja tartani álló helyzetben is, finoman húzza ki a kúpot és tegyen bele egyre növekvő súlyokat addig a mértékig, amíg már nehézséget jelent a kúp benntartása.. Ezzel megtalálta a gyakorlás megkezdéséhez ideális súlyt.

Gyakoroljon naponta a legjobb eredmény elérése érdekében

A súlyokat a gravitáció ellen tartja meg a medencealapi izomzat. A gyakorlatokat állva kell végezni. Közben persze mosogathat, vasalhat, zuhanyozhat.

Amennyiben már meghatározta az induló súlyt, tűzze ki célul a benntartási idő növelését. Próbálja meg 20 percig benntartani a súlyt.

Amint a hüvelyi súly a helyére került, a hüvelyfal izmai automatikusan összehúzódnak a kúp körül. Ez egy reflexes válasz, ami edzi és erősíti a medencealap izmait. Tehát, amikor a hüvelyi súlyokat használja, nem kell azokat a szokásos „nyomja, emelje” gyakorlatokat végeznie, amiket már ismer a medencealapi tornákból.

Ha elérte azt az állapotot, amikor már bent tudja tartani a nagyobb átmérőjű kúpot az összes súllyal, ideje továbblépni a kisebb kúpra. Kezdje újból az üres kúppal és fokozatosan töltse fel súlyokkal.

A legjobb eredmény legrövidebb időn belüli eléréséhez érdemes az első 8-12 hétben naponta gyakorolnia. Ha nem tud minden nap gyakorolni, nyilvánvalóan hosszabb időbe kerül a cél elérése.

Sok nő nem képes a teljes súlyt megtartani. Ha ez Önnel is megtörténik, ne aggódjon! Ezzel is úgy van, mint minden más edzéssel. Mindenki - a saját határain belül - kitartó munkával fokozatos fejlődést érhet el.

Továbblépés a haladó gyakorlatokra

Ha már eljutott odáig, hogy álló helyzetben tudja tartani a kúpot, ideje nagyobb kihívásokat keresni. Próbálja meg a kúpot a helyén tartani, miközben sétál a házban, lépcsőre mászik vagy könnyebb helyben futást végez. Ezek a tevékenységek nagyobb nyomással terhelik a medencealapi izmokat, nagyobb munkára kényszerítve őket a húgyhólyag tartása során.

Ezeket a gyakorlatokat először könnyebb súllyal kell végezni, mint amihez az álló helyzetben végzett gyakorlatok során hozzászokott.

Gyakorlatok a késztetéses inkontinenciát megtapasztaló hölgyeknek

Késztetéses inkontinenciának nevezik azt a tünetet, amikor a betegnél hirtelen lép fel a vizelési inger, olyan gyorsan kell ürítenie, hogy gyakran a mellékhelyiségig sem jut el. Ha ez Önnel is előfordul, gyakorolhat a hüvelyi súlyokkal felmosás, kézmosás vagy egyéb olyan tevékenységek alatt, amik a vizelési ingert kiváltják. Minden esetben azt tanácsoljuk, hogy keressen szakértő orvosi segítséget a probléma megoldásához.

A leggyakrabban feltett kérdések

K: Mit tegyek, ha fekvő állapotban sem tudom tartani az üres súlyt, amikor finoman megpróbálom kihúzni a zsinórral?

V: *Ha ezt tapasztalja, szakember (pl. gyógytornász) segítségére van szüksége. Orvosa minden bizonnyal tud ajánlani egyet.*

K: Álló helyzetben kell-e végezni az AQUAFLEX gyakorlatokat?

V: *Igen. A súllyal a gravitáció ellen dolgozik. A gravitáció az, ami a hüvelyből kifelé húzza a súlyt. A súly megtartása céljából az izmok megfeszülnek. Ez az automatikus reakció nem jön létre fekvő vagy ülő helyzetben.*

K: Hogyan tudhatom meg, hogy a súly a megfelelő helyen van?

A: *Minden nő hüvelye más és más alakú, ezért a súly pontos helyzete személyről személyre változik. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a súly külső vége, (az ahol a zsinór a kúphoz csatlakozik) kb. két centiméter mélyen legyen bent – kb. egy ujjperec távolságra.*

K: Végezhetem-e a terhességi felkészítő tanfolyamon a szülés utánra javasolt gyakorlatokat, miközben az AQUAFLEX-et használom?

V: *A megtanult gyakorlatokat végezheti, de mint minden edzésnél, vigyázzon arra, nehogy túlterhelje az izmokat. Lassan és óvatosan dolgozzon, hogy a legjobb eredményt izomsérülés nélkül érje el!*

K: A szülés után milyen gyorsan kezdek el az AQUAFLEX használatát?

V: *Hallgasson a testére. Amint kényelmesnek érzi, elkezdheti. A legjobb, ha megvárja, míg a sebek, varratok begyógyulnak. Ez általában 8 hét alatt megtörténik. Azt is megvárhatja, amíg a szülés utáni egészségügyi vizsgálat megtörténik és az eredmény negatív.*

K: Melyik napszak a legmegfelelőbb az AQUAFLEX használatára?

V: *Az eszközt bármelyik napszakban használhatja, ami megfelel időbeosztásának. Azt azonban érdemes figyelembe venni, hogy a nap vége felé az izmok is elfáradnak. Tehát, ha este végzi a gyakorlatokat, lehet, hogy nem tud annyi súlyt megtartani, olyan hosszú ideig, mint reggel.*

K: Mennyi ideig végezzem az AQUAFLEX gyakorlatokat?

V: *Rendszeres napi használattal már 8 hét alatt érezhet némi javulást. Az AQUAFLEX előnyeinek teljes kihasználása érdekében, javasoljuk, hogy minden nap végezze a gyakorlatokat 12 héten keresztül.*

K: Mit tegyek, ha rendszeresen végzem a gyakorlatokat, mégsem tapasztalok javulást?

V: *Legelőször is kérjük olvassa át még egyszer a használati utasítást és győződjön meg arról, hogy helyesen használta az eszközt. Ha megfelelően használta és mégsem érte el a remélt eredményt, kérje meg orvosát, hogy ajánljon önnek gyógytornász specialistát, aki személyesen tud önnek segíteni.*

K: Ha már megerősödtek a medencealapi izmaid, kell-e karbantartó gyakorlatokat végezniem?

V: *Igen, az elért eredmény megőrzése és az izomtónus növelése érdekében érdemes az AQUAFLEX-et heti egy-két alkalommal használni. Vagy minden ciklus után ellenőrizheti, hogy meg tudja-e tartani az ön által már elért legnagyobb súlyt. Ha nem, ideje megint elkezdni a gyakorlatokat, hogy izmai újra visszaszerezzék erejüket.*

K: Használhatom-e súlyokat, ha száraz a hüvelyem?

V: *Hüvelyszárazság esetén könnyebben behelyezheti a súlyt, ha kicsit megnedvesíti, vagy kis mennyiségű síkosítót használ.*

K: Kaphatok-e gombás vagy egyéb fertőzést az AQUAFLEX-től?

V: *Nem kaphat fertőzést, ha betartja az előírt egyszerű higiéniai szabályokat. Az AQUAFLEX használata előtt mindig mosson kezet!*

Az AQUAFLEX minden egyes alkatrészét mosószeres vízben mossa el és körültekintően szárítsa meg minden használat után. Különösen figyeljen arra a területre, ahol a zsinór a kúphoz csatlakozik. A hüvelyi súlyokat mindig tartsa annak tiszta dobozában.

Ellenőrző lista – mit tegyen és mit ne tegyen

Mosson kezet az AQUAFLEX használata előtt és alaposan tisztítsa meg a kúpot és a súlyokat minden használat után.

Ha a készülék használata során problémákba ütközik, konzultáljon orvosával, gyógytornászával.

Használja az AQUAFLEX-et rendszeresen. A legjobb eredményt folyamatos gyakorlással tudja elérni és fenntartani.

Ne lepődjön meg, ha este kisebb súlyt tud megtartani. A nap végére izmai fáradtabbak.

Ne várjon azonnali eredményt. Az izmok megdolgozásához időre van szükség és a várt eredmény csak több hetes munka után jelentkezik. Ha 12 heti gyakorlás után sincs eredmény, forduljon szakemberhez!

Az AQUAFLEX személyi higiéniai termék. Ne adja kölcsön senkinek!

Az AQUAFLEX-et zárja el a gyermekek elől.

Ne használja a terméket az alábbi körülmények fennállása esetén:

- közösettség alatt vagy közvetlenül utána
- hüvelyi a pesszárium és a nyaksapka. használatával együtt
- terhesség alatt
- a méh vagy húgyhólyag fokozottabb süllyedése esetén
- menstruáció alatt
- hüvelyi fertőzés alatt

A termék gyártója:

Patterson Medical Ltd.

Nunn Brook Road, Huthwaite, Sutton-in-Ashfield
Nottinghamshire, NG17 2HU.
UK.

Magyarországi forgalmazó:

MIKROLAB Trading Kft.

1113 Budapest, Diószegi út 37.

Tel: +36 1 225 3040, +36 1 225 3040

Elektronikus levélcím: info@mikrolab.hu

Honlap: www.mikrolab.hu