

Educator®

Használati utasítás

Mi az Educator?

Az EDUCATOR-t a díjnyertes PERIFORM hüvelyi elektródából fejlesztettük ki, melyet a világon mindenhol használnak a gyógytornászok. Egyedi formája lehetővé teszi, hogy kövesse a hüvely falának mozgását. Ez a mozgás megmutatja, hogyan húzódnak össze a medencefenéki izmok a gyakorlatok alatt.

A EDUCATOR külső jelzőpálcája felerősíti ezt a mozgást, így könnyű eldönteni, hogy az izmok megfelelően húzódnak-e össze.

Az EDUCATOR egy nagyon egyszerű vizuális biofeedback eszköz, de nagyon értékes információt szolgáltat.

Miért fontosak az összehúzódások?

Statisztikai adatok szerint a nők negyede élete során találkozik az inkontinenciával, különösen szülés után.

Az inkontinencia leggyakrabban előforduló formája a stressz inkontinencia. A vizeletcsepegés akkor jelentkezik, ha a hasúri nyomás megnövekszik, például köhögés, tüsszentés, nevetés vagy tornagyakorlatok közben.

A problémát alapvetően az okozza, hogy a medencealapi izmok nem képesek elég gyorsan vagy elég erősen összehúzódni, hogy megakadályozzák a vizelet átjutását a húgyvezeték izom által elzárt szakaszán.

Ismert tény, hogy az erős és egészséges medencealapi izmok, ha helyesen használják, képesek megakadályozni a vizelet vagy széklet átjutását.

Miért fontos az EDUCATOR?

A medencealapi izmok erősítésével foglalkozó gyógytornászok tapasztalata szerint nagyon nehéz megtanítani a helyes medencealapi izom összehúzást a pácienseknek. Vizsgálatok bizonyítják, hogy még az elsőosztályú egyéni terápiák esetében is a páciensek fele nem tudja helyesen elvégezni a gyakorlatokat.

Sőt, azon páciensek fele, akik nem tudják helyesen elvégezni a gyakorlatot, akár saját medencefenéki izmaiban is kárt tehet.

Mik azok a medencefenéki izmok?

A medencefenéki vagy más néven medencealapi izmok parittyaszerű izmok, amelyek elől a szeméremcsonthoz, hátul pedig a farkcsonthoz tapadnak. Ezeken az izomkötegeken keresztül bújik a húgycső, a végbél és nők esetében a vagina.

A medencefenék izmainak összehúzásával növekszik a nyomás a húgycső és a végbél falában. Ez a nyomás növekedés segít megállítani a vizelet vagy széklet áramlását.



Az EDUCATOR összeszerelése

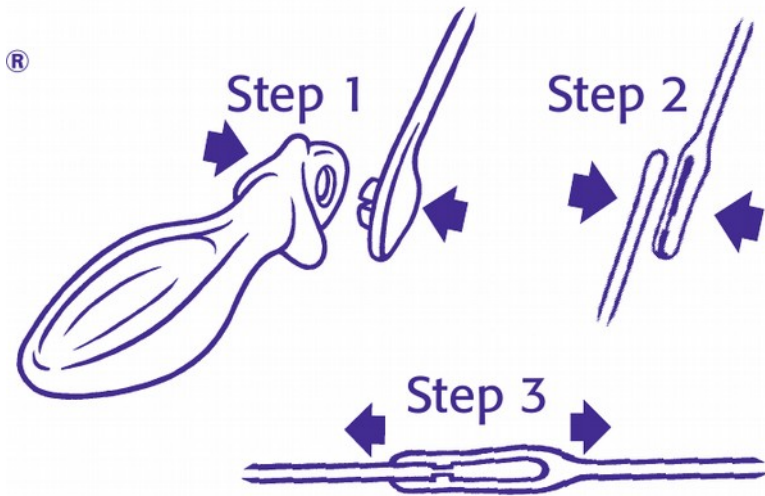
A csomag tartalma:

1.x EDUCATOR-

1 x Mutató pálca

2 x Mutató pálca hosszabbító

Az összeszerelés menete az alábbi ábrán látható:



FONTOS: Mielőtt használni kezdené az eszközt, kérjük olvassa el a használati utasítást és az ellenjavallatokat!

Az EDUCATOR-t csak felnőtt nők használhatják!

Személyi higiéniai eszköz, ne ossza meg mással!

ELLENJAVALLATOK: NE HASZNÁLJA TERHESSÉG ALATT

FIGYELMEZTETÉSEK:

Ne használja a készüléket, ha a használat során bármilyen kellemetlenséget, irritációt érez!

Ne használja, ha hüvelyi fertőzése van!

Ne várjon azonnali eredményt! Az izmok erősítése időbe telik. Ha 12 hét gyakorlás után sem érez fejlődést, kérje szakképzett gyógytornász tanácsát!

A készüléket minden használat előtt és után az utasításnak megfelelően tisztítsa meg.

Az EDUCATOR használata

Fontos: Minden használat előtt mossa meg, tisztítsa meg és szárítsa meg az EDUCATOR-t.

Előkészületek:

Ha szükséges, a készülék hüvelybe illeszkedő részét vékonyan kenje be síkosító krémmel behelyezés előtt. Javasoljuk a SABA Intim Síkosító Gél használatát.

Üljön kényelmesen egy szék elülső élére vagy feküdjön le az ágyba, nyakát fejét párnával alátámasztva, szétterpesztett lábakkal.

Az EDUCATOR állva is behelyezheti, mint egy tampont.

Az EDUCATOR helyezze a vaginába úgy, hogy a karimája a szeméremajakra támaszkodjon.

A jelzőpálcának mindig a vaginán kívül kell maradnia és felfelé kell mutatnia.

Hogyan mutatja meg az EDUCATOR, hogy mit kell tennem?

Ellenőrizze az izom összehúzódásokat

Az előzőek szerint a helyezze a vaginába az EDUCATOR eszközt, lazítsa el a medencefenék, a has a fenék és a comb izmait.

Húzza össze a medencefenék izmait, úgy mintha csak egy szellentést

szeretne megállítani. Préselje és emelje az izmokat és tartsa így, amíg csak tudja.

Ha jól szorít, az indikátor pálca ezt **lefelé mozgással jelzi**. A helytelen izomösszehúzást a pálca felfelé mozgása jelzi. (mintha székletet engedne ki vagy babát nyomna ki)

Ha a jelzőpálca felfelé mozog, próbálkozzon ezt megváltoztatni lefelé irányba.

Ennyire egyszerű!

Erre a sikerre építve

Amint már biztos abban, hogy helyesen szorítja az izmokat, a következő lépés az, hogy az EDUCATOR segítségével **hosszabbá és erősebbé** teszi az izom összehúzóadásokat.

Ez segít abban önnek, hogy elkerülje a vizeletcsepegést (stressz inkontinencia) és hogy idejében eljuthasson a WC-re, ha sürgető vizelési ingert érez. (késztetéses inkontinencia).

Mit tegyek, ha az indikátor egyáltalán nem mozog?

Ellenőrizze, hogy a készülék teste helyesen van-e hüvelybe helyezve, és hogy a jelzőpálca felfelé mutat. Lazítsa el a medencefenék izmait. Próbálja újból.

Ha a jelzőpálca egyáltalán nem mozdul, , lehet, hogy, nem a megfelelő izmokat próbálja megfeszíteni. A medencefenék izmainak egyik azonosítási módja az, ha a folyó vizeletet próbálja megállítani az izmok emelésével és szorításával. Másik módszer az, ha ujjá hegyét a vagina és a végbél közötti terület fölé helyezi. Amikor az izmok megfelelően húzódnak össze, ez a terület megemelkedik és eltávolodik ujjától.

Ha minden próbálkozás ellenére sem sikerül mozgást érzékelnie, lehetséges, hogy az ön medencefenéki izmai nagyon gyengék és

segítségre van szükségük ahhoz, hogy a gyakorlás megkezdéséhez megfelelő állapotba kerüljenek. Javasoljuk, hogy kérjen segítséget szakképzett gyógytornászoktól, nőgyógyászoktól.

NE ADJA FEL

Ha első próbálkozásra az EDUCATOR csak kicsit vagy egyáltalán nem mozdul el. Ne adja fel azonnal. Próbálkozzon napi egy-két alkalommal legalább két hétig. Az indikátorpálca megmozdulása, legyen az bármilyen kicsi is, az jelzi, hogy már egy kicsit előre haladt.

Bizonyosodjon meg arról, hogy a feszítés hatására a pálca lefelé mozdul el! A továbbiakat építse erre a kezdeti sikerre. Bármilyen izom erősítése időt vesz igénybe.

A gyakorlatok

Amint már sikerült megfelelően megmozdítani lefelé a jelzőpalcát, az EDUCATOR felhasználásával tovább erősítheti a medencefenék izmait.

GYORS gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok abban segítenek, hogy a medencefenék izmai megbirkózzanak a hirtelen megnövekedett hasúri nyomással (köhögés, tüsszentés, kocogás, stb.)

Helyezze készüléket az előzőekben leírtak szerint a hüvelybe. Szorítsa meg az medencefenéki izmait olyan gyorsan és olyan erősen, amennyire csak tudja, engedje el az izmait, majd amilyen gyorsan tudja, ismételje meg a szorítást (lehetőleg másodpercenként). Ismételje meg a gyakorlatot legalább 10-szer. Pihenjen 2-3 percet és ismételje meg a gyakorlatsort.

LASSÚ gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok segítenek felépíteni az izmok erejét és kitartását. Önök közül néhányan képesek lesznek erősen szorítani, de nem lesznek képesek arra, hogy a szorítást néhány másodpernél tovább kitartsák

Amikor összeszorítja a medencefenék izmait lehet, hogy azt érzi, sokáig képes fenntartani a szorítást. Az indikátor fogja valójában megmondani,

hogy meddig is tart a szorítás. A szorítás alatt az indikátorpálca lefelé mozdul el.

A szorítást tartsa fenn annyi ideig, amíg csak tudja. Amint az indikátorpálca elkezd felfelé mozogni, ez azt jelzi, hogy az izom elfáradt, már nem képes tovább szorítani.

Szorításnál nézze meg, hogy mennyi ideig tudja fenntartani a szorítást, azaz mennyi ideig marad lent a mutató. Tűzze ki célul a a szorítási idő növelését. Próbáljon meg egymás után 10 szorítást kitartani 10 másodpercig.

Ne aggódjon, ha gyorsan elfárad és nem tud olyan gyorsan vagy olyan hosszan szorítani, mint amikor elkezdte. Ez ugyanúgy működik, mint a fekvőtámaszoknál. Minél többet gyakorol, annál erősebben és hosszabban tudja elvégezni a gyakorlatokat.

Mennyi ideig tart, amíg megerősítem a medencefenéki izmaimat?

Ne várjon azonnali csodákat! A medencefenéki izmok rehabilitációja tipikusan 3-4 hétig tart. Ha meg tudja tenni, kezdésnek legalább naponta egyszer használja az EDUCATORt. Amint eléggé magabiztossá válik abban, hogy helyesen végzi a gyakorlatokat, napközben is gyakorolhat bármikor, az EDUCATOR nélkül is.

Tűzze ki célul, hogy minden nap végez gyors és lassú gyakorlatokat is, mindaddig, amíg természetessé nem válik.

Ne felejtse el: az izmok erejére is érvénye a mondás: ha nem használja elveszti őket. Az izmaival rendszeresen kell foglalkoznia.

Az EDUCATOR tisztítása

Minden használat előtt és után, meleg szappanos vízzel mosogassa el az EDUCATORt. Öblítse le tiszta vízzel és törölje szárazra papír- vagy textil törülközővel. A tisztításhoz ne használjon forrásban lévő vizet.

Csak száraz állapotban csomagolja el.

Megsemmisítés

A terméket megsemmisítés előtt teljesen tisztítsa meg és az érvényes hulladékkezelési szabályok szerint semmisítse meg.

Köszönetnyilvánítások

A Petterson Medical cég szeretne köszönetet mondani Jo Lycock független fizioterapeutának, és Jeaneette Haslam, fizioterapeuta specialistának a termék fejlesztése során végzett munkájukért.

Forgalmazza:

MIKROLAB Trading Kft.
1113 Budapest, Diószegi út 37.
Tel: (1) 225 3040
E-mail: info@mikrolab.hu

www.mikrolab.hu