

Před použitím si prosím pečlivě přečtete tyto instrukce.
 Educator® je určen pouze pro dospělé ženy.
 Pro použití pouze pro jednu osobu.



Úvod – Indikace

Co je Educator®?

Výrobek Educator® byl vyvinut z mnohokrát oceněné sondy Periform®+ používané specialisty na kontinenci z celého světa. Jeho unikátní tvar mu dovoluje následovat pohyby vnitřních stěn vagíny. Tyto pohyby indikují, jak jsou stahovány svaly Vašeho pánevního dna. Externí část indikátoru Educator® zesiluje tento pohyb, aby vám ukázala, zda se svaly pánevního dna stahují správně nebo nikoliv.

Výrobek Educator® je jednoduchou formou vizuálního biofeedbacku. Používáním systému Educator® získáte cenné informace o průběhu cvičení.

Proč jsou správné stahy důležité?

Zhruba jedna ze tří žen se v průběhu života setká s některou z forem inkontinence, zvláště pak po porodu.

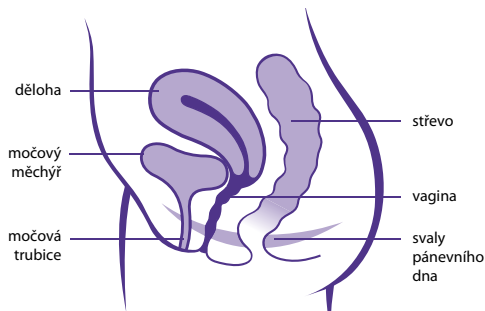
Nejčastější forma inkontinence je známa jako stresová inkontinence, která se objevuje, když tlak uvnitř dutiny břišní stoupne, například během kašláním, kýčání, smíchu nebo vykonávání těžší fyzické práce. Problém je způsobován především neschopností svalů pánevního dna stáhnout se dostatečně rychle a silně tak, aby předešly úniku moči. Je obecně známo, že silné a zdravé svalstvo pánevního dna, pokud funguje správně, pomáhá zabránit úniku moči a stolice.

Proč je Educator® důležitý?

Specialisté na péči o kontinenci vědí, že naučit se používat svaly pánevního dna správným způsobem je velice těžké. Studie ukazují, že i s prvotřídní osobní profesionální konzultací jen polovina žen provádí stahy svalů pánevního dna správným způsobem. Ve skutečnosti polovina z těch žen, které stahují svaly pánevního dna nesprávným způsobem, to činí tak špatně, že svoje pánevní dno nebezpečně ohrožuje.

Co je pánevní dno?

Pánevní dno je skupina svalů, která je napojena vpředu na stydké kosti a vzadu na konec páteře (kostrč). Skrze tyto svaly prochází močůvod, konečník a u žen také vagina. Stahováním svalů pánevního dna narůstá tlak u močovodu, konečníku a vagíny. Tento nárůst tlaku pomáhá zadržet proud moči a odchod stolice.



2. Kontraindikace

NEPOUŽÍVEJTE BĚHEM TĚHOTENSTVÍ.

3. Upozornění:

- Nepoužívejte, pokud zaznamenáte pocit nepohodlí nebo podráždění.
- Nepoužívejte, pokud trpíte infekcí.
- Neočekávejte okamžité výsledky. Trénování svalstva zabere mnoho času.
- Vyhledejte odbornou pomoc, pokud po dvanácti týdnech cvičení nezaznamenáte žádné zlepšení.

4. Čištění

Čištění provádějte vždy před a po použití.

- Omyjte Educator® v teplé mýdlové vodě.
- Opláchněte v čisté vodě a osušte.
- Opakujte po každém použití a důkladně osušte před vložením do obalu.
- **NEPOUŽÍVEJTE k čištění vařící vodu.**

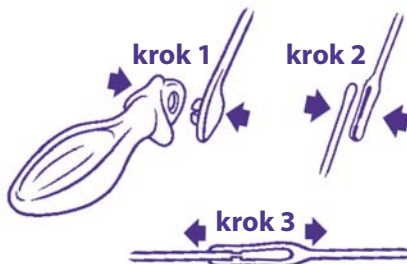
5. Návod k použití

Sestavení Educator®

Obsah:

- 1 × Educator®
- 1 × Indikátor
- 2 × prodloužení indikátoru

Sestavte podle obrázku



Používání Educator®

Důležité: před použitím vždy Educator® omyjte, vyčistěte a usušte.

• Příprava

Pokud je potřeba, aplikujte na Educator® před vložením tenkou vrstvu lubrikantu.

Posadte se pohodlně na okraj židle, nebo si lehněte na postel. Hlavu a horní část trupu podepřete polštářem, kolena pokrčte a dejte od sebe. Educator® můžete také zavést ve stoje stejně jako tampon.

- Zaveďte hlavní část Educator® do vagíny tak, aby byla patka mezi stydkými pysky.

Indikátor musí za všech okolností zůstat mimo vaginu a měl by mířit vzhůru.



Jak mi Educator® ukáže, co mám dělat?

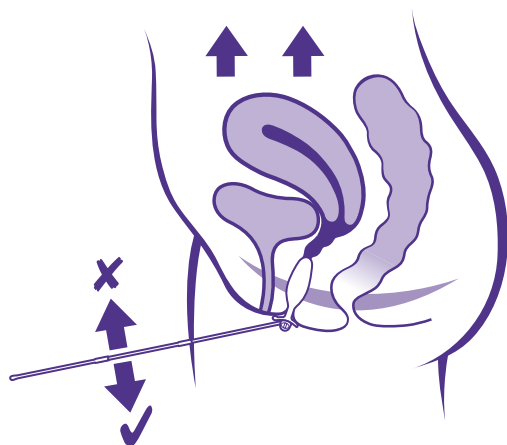
Zkontrolujte stahy svého svalstva

Umístíte Educator® podle instrukcí a uvolníte svaly pánevního dna, břišní svaly, stehna i hýždě. Sevřete svaly pánevního dna, jako byste se pokoušela zadržet větry, stiskněte a vtáhněte svaly a držte je tak, jak nejdéle je to možné. Pokud svaly svíráte správně, indikátor by se měl pohybovat směrem dolů. Pokud je svíráte nesprávným způsobem, indikátor se bude pohybovat nahoru. To znamená, že se snažíte tlačit ven (jako při defekaci nebo porodu).

Pokud se indikátor pohybuje nahoru tak se snažte jej znovu přinutit, aby se pohyboval směrem dolů.

Jakmile jste si jista, že svaly pánevního dna stahujete správně, můžete používat Educator® k tomu, aby stahy byly delší a silnější.

Obojí Vám pomůže zabránit únikům moči během námahy (stresová inkontinence) a také Vám pomůže dostat se včas a bez problémů na toaletu, pokud ucítíte náhlou potřebu.

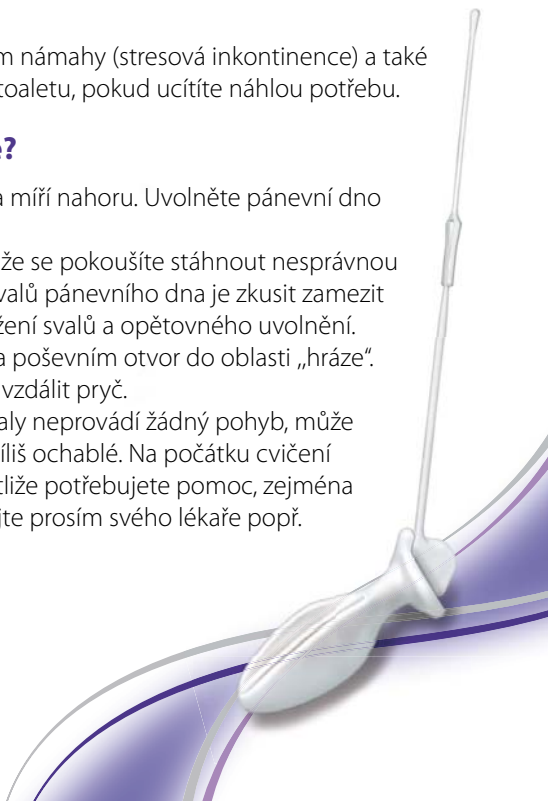


Co když se indikátor vůbec nepohne?

Zkontrolujte, zda je Educator® správně umístěn a míří nahoru. Uvolněte pánevní dno a zkuste to znovu.

Pokud se indikátor opět ani nepohne, je možné, že se pokoušíte stáhnout nesprávnou skupinu svalů. Jedním ze způsobů identifikace svalů pánevního dna je zkusit zamezit a opět povolit proud moči pomocí sevření a vtažení svalů a opětovného uvolnění. Jiným způsobem je umístit prst mezi řitní otvor a poševní otvor do oblasti „hráze“.

Pokud svíráte správné svaly, měly by se od prstu vzdálit pryč. Jestliže jste zkusila svaly identifikovat a přesto svaly neprovádí žádný pohyb, může to být způsobeno tím, že Vaše pánevní dno je příliš ochablé. Na počátku cvičení budete potřebovat pomoc, aby svaly zesílily. Jestliže potřebujete pomoc, zejména pokud trpíte problémy s únikem moči, kontaktujte prosím svého lékaře popř. fyzioterapeuta.



Nevzdávejte to!

Pokud Vám první použití Educator® přineslo malé nebo žádné výsledky, nevzdávejte to. Pokračujte v používání Educator® denně po dobu přibližně dvou týdnů. První náznak jakéhokoli pohybu i když malý, Vám ukáže, že jste pokročila v posilování svalů. Ujistěte se, že každý pohyb indikátoru je správným směrem - tj. dolů, a stavte na tomto skromném začátku. Posilování jakéhokoliv svalu chce svůj čas.

Cvičení

Jakmile se indikátor pohybuje správným směrem dolů, můžete začít používat Educator® dále na posílení svalů pánevního dna.

„Rychlá“ cvičení pomohou svalům vypořádat se se zvýšeným nitrobršním tlakem (během kýčání, kašláání, běhu, atd.).

Se správně umístěnou sondou (viz Příprava) stahujte a uvolňujte svaly, co nejsilněji a nejrychleji to jde (jednou za sekundu). Cvičení se pokuste provést co nejvíce, maximálně desetkrát. Odpočiňte si dvě až tři minuty a cvičení opakujte.

„Pomalá“ cvičení Vám pomohou posílit a prodloužit stahy. Možná budete schopna stáhnout svaly pevně, ale neudržíte je déle než pár sekund.

Pokud stáhnete svaly pánevního dna, měla byste cítit, že jste schopna je držet po dlouhou dobu. Indikátor Vám ukáže, po jakou dobu jste je schopna skutečně držet. Jakmile je stáhnete, indikátor se začne pohybovat dolů.

Držte svaly v této poloze, jak nejdéle je to možné. Jakmile uvidíte, že se indikátor pohybuje opět směrem nahoru, značí to, že sval je unavený a že opět povoluje.

Když stahujete svaly, zkuste změřit jak dlouho je indikátor skutečně dole. Pokuste se tuto dobu prodloužit až na 10 vteřin u každého z 10 stahů.

Neznepokojujte se, pokud se rychle unavíte a nebudete moci svaly stahovat tak rychle, jako když jste se cvičením začala, je to stejné jako kliky. Čím více budete cvičit, tím delší a silnější stahy budete mít.

Jak dlouho to bude trvat?

Neočekávejte okamžité výsledky. Typická rehabilitace svalů pánevního dna trvá tři až čtyři měsíce. Pokud je to možné, používejte ze začátku Educator® alespoň jednou denně. Jakmile si budete jistá, že svaly stahujete správným způsobem, můžete cvičit bez něj, v jakoukoli denní dobu, ať děláte cokoli. Pokuste se každý den provádět směs „rychlých“ a „pomalých“ cviků během dne, až se Vám toto cvičení vžije. PAMATUJTE: Všechny svaly je nutné pravidelně procvičovat.

6. Likvidace

Před likvidací Educator® vyčistěte a likvidujte podle zákona o odpadech.

www.pomucky-inkontinence.cz

