

Educator[®]

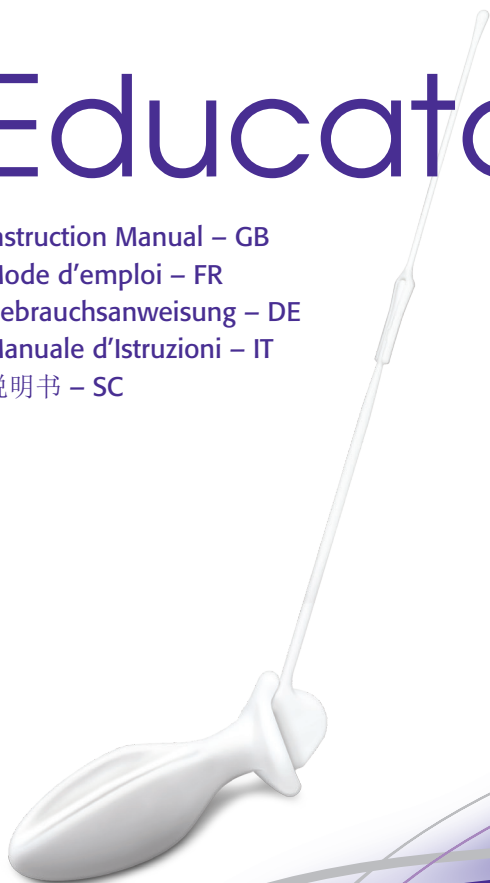
Instruction Manual – GB

Mode d'emploi – FR

Gebrauchsanweisung – DE

Manuale d'Istruzioni – IT

说明书 – SC



inner strength, outer confidence





Contents

2 - 7	Instruction Manual - GB
8 - 13	Mode d'emploi - FR
14 - 19	Gebrauchsanweisung - DE
20 - 25	Manuale d'Istruzioni - IT
26 - 31	说明书 – SC

What is the EDUCATOR®?

The EDUCATOR® has been developed from the award-winning PERIFORM®+ probe used by Continence Care specialists throughout the world.

Its unique form allows it to follow the movement of the internal walls of the vagina. This movement indicates how the muscles of your pelvic floor are being contracted.

The external indicator part of the EDUCATOR® amplifies this movement to show whether these muscles are being contracted correctly or not.

The pelvic floor EDUCATOR® is an extremely simple form of visual biofeedback. Yet the information the EDUCATOR® provides could be some of the most valuable you will ever receive.

Why are good contractions important?

One in four women will suffer some form of incontinence during their life – especially after having children.

The most common form of incontinence is known as Stress Incontinence, which occurs when pressure inside the abdomen increases, say, during a cough, sneeze, or when laughing or taking physical exercise.

The problem is primarily caused by the inability of the pelvic floor muscles to contract quickly or strongly enough to prevent leakage through the urethra.

It is widely known that a strong, healthy pelvic floor, when used correctly, will help avoid leakage of urine and also faeces.

Why is the EDUCATOR® important?

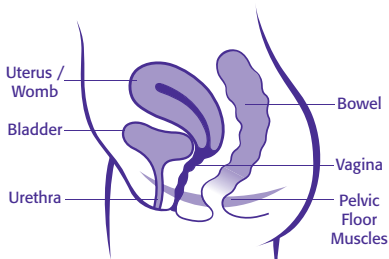
It is recognised by Continence Care specialists that teaching correct pelvic floor contractions is extremely difficult. Studies have shown that, even with first-class one-to-one tuition, half of those instructed will not contract their pelvic floors correctly.

In fact, almost half of those contracting incorrectly will get it so wrong that they are in danger of damaging their pelvic floor.

What is the pelvic floor?

The pelvic floor is a 'sling' of muscles that is connected to the pubic bone at the front and base of the spine (the coccyx) at the back. Through these muscles pass the urethra, the anus and, in the female, the vagina.

By contracting your pelvic floor, pressure within the urethra, anus, and vagina increases. In the urethra and anus, this increase in pressure will help restrict the flow of urine and faeces.

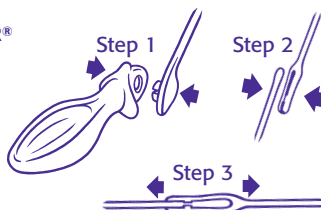


Assembling the EDUCATOR®

Contents:

- 1 x EDUCATOR®
- 1 x Indicator
- 2 x Indicator Extensions

Assemble Indicator as shown.



IMPORTANT: Before use, please read these instructions, precautions and contraindications.

The EDUCATOR® is intended for use by adult females only.

For single person use only.

CONTRAINDICATION: DO NOT USE IF PREGNANT

PRECAUTIONS:

Do NOT use if any discomfort or irritation is experienced.

Do NOT use if an infection is present.

Do NOT expect immediate results. Muscle training takes time.

Seek professional advice if no benefit is felt after twelve week's use.

Do CLEAN the EDUCATOR® before and after use as instructed.

Using the EDUCATOR®

Important: Before use, always wash, clean and dry the EDUCATOR®.

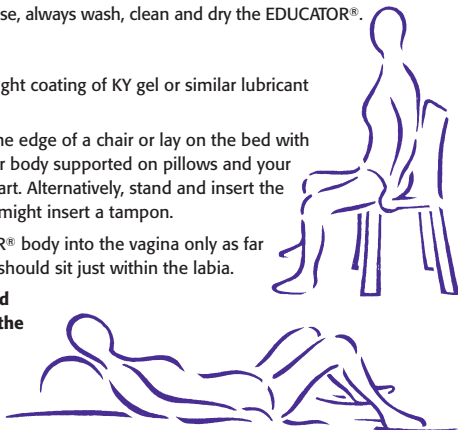
PREPARATION

If required, apply a light coating of KY gel or similar lubricant before insertion.

Sit comfortably on the edge of a chair or lay on the bed with your head and upper body supported on pillows and your knees raised and apart. Alternatively, stand and insert the EDUCATOR® as you might insert a tampon.

Insert the EDUCATOR® body into the vagina only as far as the flange which should sit just within the labia.

The indicator should remain external to the vagina at all times and should be pointing upwards.



How does the EDUCATOR® show me what to do?

CHECKING YOUR CONTRACTIONS

With the EDUCATOR® body placed within the vagina as shown, relax the muscles of your pelvic floor, abdomen, thigh & buttocks.

Contract your pelvic floor muscles as if you were trying to stop yourself from passing wind, squeeze and lift the muscles, holding them for as long as you can.

If you are contracting correctly the indicator should move in a downwards direction. If you are contracting incorrectly then the indicator will move upwards. This means you are bearing down (as if passing a stool or pushing a baby out).

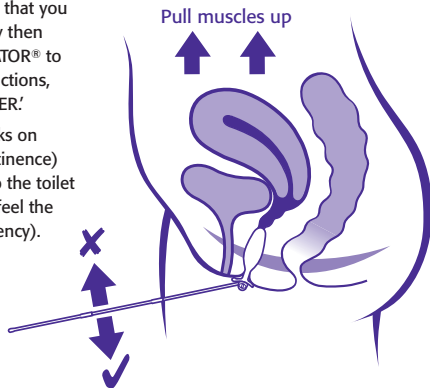
If the indicator moves upward then keep trying until it moves downwards towards your knees.

It is as simple as that!

BUILD ON THIS SUCCESS!

Once you are confident that you are contracting correctly then you can use the EDUCATOR® to help make these contractions, 'STRONGER AND LONGER.'

Both will help avoid leaks on exercising (Stress Incontinence) and also help you get to the toilet without accident if you feel the sudden urge to go (Urgency).

**What if the Indicator doesn't move at all?**

Check that the EDUCATOR® body is positioned correctly and the indicator is pointing upwards. Relax your pelvic floor. Try again.

If the indicator still does not move it may be that you are trying to contract the wrong muscles. One way of identifying the pelvic floor is to try and stop passing urine mid-stream by lifting and squeezing the muscles to stop the flow. Another way is to place the tip of a finger on the area of skin between the vagina and anus. When the muscle contracts correctly it will lift up and away from the finger.

If, after trying all this, the muscles still do not appear to produce any movement then it may be because your pelvic floor is extremely weak and may need some help in becoming strong enough to exercise. Continence Care nurses and physiotherapists are there to help you. If you feel you need assistance, especially if you do experience some leakage, then ask your doctor to refer you to a local specialist. They have the skills to help you to achieve a good, strong, healthy pelvic floor.

DO NOT GIVE UP!

If your first use of the EDUCATOR® produces little or no movement do not give up immediately. Continue trying with the EDUCATOR® daily for two weeks or so. The first sign of any movement, however small, will show that you are making some progress.

Ensure that any movement in the indicator is in the right direction, i.e. downwards, and build on this small beginning. Strengthening of any muscle takes time.

Exercises

Once you have the indicator moving downwards correctly you can use the EDUCATOR® to strengthen your pelvic floor still further.

'FAST' Exercises will help your muscles cope with a sudden increase in abdominal pressure (cough/sneeze/ jogging, etc).

With the probe in place as before, contract your muscles as strongly and quickly as you can and then 'let go' (relax), repeat as quickly as you can (one every second) and do as many as possible up to a maximum of ten contractions. Rest for two to three minutes and repeat.

'SLOW' Exercises will help build up the strength and duration of your contractions. Some of you will be able to contract strongly but will not be able to 'hold' a contraction for longer than a couple of seconds.

When you contract your pelvic floor you may feel that you are able to hold for quite a long time.

The indicator will tell you just how long you are actually contracting. When you contract, the indicator will go down.

Hold for as long as possible. As soon as the indicator starts to come back up, it shows that the muscle is tiring and is 'letting go.'

When you contract, try to time how long the indicator is actually held down. Aim to improve the length of time you can hold each contraction with a goal of ten contractions held for ten seconds.

Do not worry if you quickly tire and cannot contract as quickly or for as long as when you started. This is just the same as if you were doing 'press-ups.' The more you exercise, the stronger and longer your contractions will become.

How long will all of this take?

Do not expect miracles immediately. A typical pelvic floor muscle rehabilitation will take three to four months. If possible, use the EDUCATOR® at least once a day to begin with. Once you are confident you are contracting correctly you can exercise without it - at any time of the day - whatever you are doing.

Aim to perform a daily mix of both fast and slow exercise sessions throughout the day until it becomes second nature.

REMEMBER: As with so many things - USE IT OR LOSE IT! All muscles need to be exercised regularly.

Cleansing

Before use, always wash the EDUCATOR® in hot soapy water. Rinse the EDUCATOR® in clean water and dry with a clean cloth/paper towel. DO NOT USE BOILING WATER. Repeat after each use and ensure the EDUCATOR® is completely dry before storing.

Disposal

Clean thoroughly and dispose of according to local regulations.

Acknowledgments

Performance Health International Ltd would like to acknowledge the help given by Jo Laycock, OBE, PhD, FCSP, Independent Physiotherapist in Women's Health and Jeanette Haslam, MPhil, MCSP, Specialist Physiotherapist in Women's Health in the development of this product.

Performance Health International Ltd would also like to acknowledge that the original idea for the use of an indicator with an internal vaginal probe came from Jo Laycock, OBE, PhD, FCSP, SRP.

C'est quoi EDUCATOR®?

L'EDUCATOR® est le résultat des recherches basées sur la sonde vaginale PERIFORM®+, reconnue et utilisée dans le monde entier par les spécialistes de l'incontinence.

Sa forme spécifique lui permet de suivre les mouvements de la paroi vaginale et de faire apparaître la contraction des muscles du plancher pelvien.

L'indicateur externe de l'EDUCATOR® amplifie ce mouvement pour montrer si ces muscles sont contractés correctement ou non.

L'EDUCATOR® est une forme très simple de témoin visual (biofeedback). Ainsi l'information que l'EDUCATOR® vous fournit pourrait être l'une des plus précieuses que vous aurez jamais reçues.

Pourquoi de bonnes contractions sont-elles importantes?

Une femme sur quatre souffre d'un problème d'incontinence pendant sa vie – le plus souvent après son accouchement.

Le type de l'incontinence le plus répandu est connu sous le nom de *l'incontinence d'effort* qui apparaît quand la pression abdominale augmente, par exemple quand vous riez, toussiez ou éternuez, ou quand vous avez une activité physique.

Le problème est dû essentiellement à l'incapacité du plancher pelvien à se contracter assez puissamment pour éviter une fuite d'urine par l'urètre.

Il est évident qu'un plancher pelvien vigoureux et sain, bien contrôlé, évitera les fuites d'urine ou de matières fécales.

Pourquoi L'EDUCATOR® est-il important?

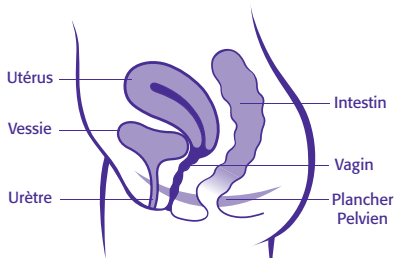
Il est reconnu par les spécialistes de l'incontinence qu'il est très difficile d'apprendre à quelqu'un à contracter efficacement son plancher pelvien.

Des études ont démontré que, même avec un très bon apprentissage individuel, la moitié des femmes concernées ne contractent pas correctement leur plancher pelvien. En effet, presque la moitié de ces femmes, qui ne contracte pas correctement leur plancher pelvien, courent le risque de le détériorer.

C'est quoi le plancher pelvien?

Le plancher pelvien est un « hamac » de muscles qui s'attachent, devant, sur le pubis et, derrière, à la base de la colonne vertébrale (coccyx). L'urètre, l'anus, et chez la femme, le vagin passent à travers ce hamac musculaire.

En contractant le plancher pelvien, on exerce une pression sur l'urètre, l'anus et le vagin. C'est cette pression qui empêche le passage d'urine et des matières fécales.



Le montage de l'EDUCATOR®

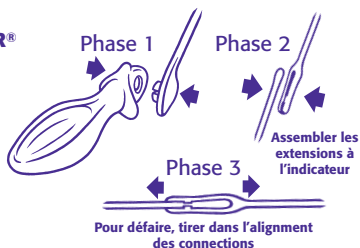
Conditionnement :

1 x EDUCATOR®

1 x Indicateur

2 x Extensions de l'indicateur

Monter l'indicateur comme suit



IMPORTANT: Avant de commencer, il est nécessaire de lire les instructions, les précautions d'utilisation et les contre-indications.

L'EDUCATOR® est destiné uniquement aux femmes adultes.

Il est réservé à un usage personnel.

CONTRE-INDICATIONS: NE PAS UTILISER PAR LES FEMMES ENCEINTES

PRECAUTIONS D'UTILISATION:

NE PAS UTILISER en cas de gêne ou d'irritation vaginale.

NE PAS UTILISER en cas d'infection vaginale.

NE PAS ATTENDRE des résultats immédiats. L'entraînement musculaire prend du temps. Demandez un avis professionnel si une amélioration n'est pas ressentie après douze semaines d'utilisation.

Il faut NETTOYER L'EDUCATOR® avant et après chaque utilisation comme indiqué plus loin.

Utilisation de l'EDUCATOR®

Important: Avant utilisation, lavez, rincez, et séchez toujours l'EDUCATOR®. Assemblez-le selon les instructions de la notice.

PREPARATION

Si nécessaire, appliquez une légère couche de gel KY ou d'un autre lubrifiant vaginal.

Asseyez-vous confortablement sur le bord d'une chaise ou allongez-vous sur votre lit avec la tête et le haut du corps sur des coussins. Vos jambes doivent être pliées et écartées. Vous pouvez aussi rester debout et insérer l'EDUCATOR® comme un tampon.

Insérez l'EDUCATOR® dans votre vagin jusqu'au niveau de la collerette qui doit être entre les lèvres.



L'indicateur doit rester à l'extérieur du vagin tout le temps et doit pointer vers le haut.



Comment l'EDUCATOR® me montre t-il ce que je dois faire?

CONTROLE DES CONTRACTIONS

Lorsque l'EDUCATOR® est inséré dans le vagin comme indiqué, détendez les muscles de votre plancher pelvien, l'abdomen, les cuisses et les fessiers.

Contractez les muscles de votre plancher pelvien comme si vous vouliez éviter de laisser échapper des gaz, serrez l'anus et tirez les muscles vers le haut aussi longtemps que possible.

Si la contraction du plancher pelvien est correctement réalisée, l'indicateur doit se déplacer vers le BAS. Si l'indicateur se déplace vers le HAUT, ceci démontre que vous poussez vers le bas et que vous ne contractez pas vos muscles (comme si vous alliez à la selle ou si vous poussiez un bébé vers l'extérieur).

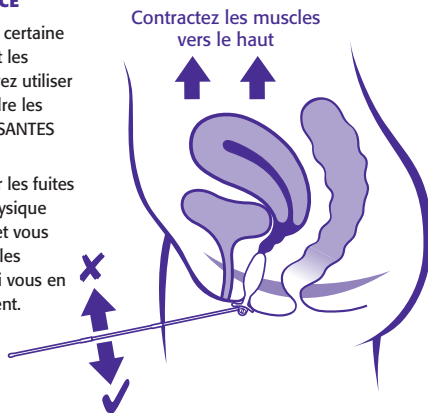
Si l'indicateur se déplace vers le haut réessayez jusqu'au moment où vous verrez que l'extrémité de l'indicateur descend vers vos genoux.

C'est aussi simple que cela!

GAGNEZ EN CONFIANCE

Une fois que vous serez certaine de réaliser correctement les contractions, vous pourrez utiliser l'EDUCATOR® pour rendre les contractions "plus PUISSANTES et plus LONGUES".

Ceci vous aidera à éviter les fuites pendant une activité physique (Incontinence d'effort) et vous aidera aussi à atteindre les toilettes sans accident si vous en ressentez le besoin urgent.



Et si l'Indicateur ne se déplace pas du tout?

Vérifiez que L'EDUCATOR® est positionné correctement et qu'il est dirigé vers le haut. Détendez votre plancher pelvien. Essayez encore.

Si l'indicateur ne se déplace toujours pas, c'est peut être parce que vous ne contractez pas les bons muscles. Une façon d'identifier les muscles de votre plancher pelvien est d'essayer quand vous urinez d'interrompre le flux en contractant vos muscles vers le haut. Une autre façon consiste à placer l'index sur le périnée entre le vagin et l'anus. Quand les muscles de votre plancher pelvien sont correctement contractés, vous ressentez un mouvement vers le haut et un éloignement de votre doigt.

Si après ces différents essais, les muscles ne provoquent toujours pas de mouvement de l'indicateur, c'est peut être parce que les muscles de votre plancher pelvien sont très faibles et ont besoin d'être renforcés pour fonctionner. Demandez l'avis de votre médecin traitant, notamment si vous continuez à avoir des fuites d'urine, il pourra alors vous adresser à un kinésithérapeute, qui saura comment vous aider à acquérir une contraction correcte de votre plancher pelvien.

N'ABANDONNEZ PAS !!

Si la première fois que vous utilisez l'EDUCATOR®, il n'y a pas ou peu de mouvement de l'indicateur, n'abandonnez pas tout de suite. Continuez vos essais avec l'EDUCATOR® tous les jours pendant deux semaines. Le premier signe de mouvement, même minime, vous démontrera que vous faites des progrès.

Assurez-vous que le mouvement de l'indicateur se fait dans le bon sens (vers le bas) et continuez sur cette base. Le renforcement musculaire prend du temps.

Les exercices

Lorsque vous arrivez régulièrement à faire pencher l'indicateur vers le bas, vous pouvez continuer à utiliser l'EDUCATOR® pour renforcer encore votre plancher pelvien.

Les exercices RAPIDES vous aideront à maîtriser les augmentations soudaines de la pression abdominale (toux, éternuement, footing).

Avec l'EDUCATOR® en place dans votre vagin, contractez et relâchez vos muscles le plus puissamment et le plus rapidement possible.

Répétez aussi vite que possible (une contraction par seconde) aussi souvent que possible (au maximum 10 fois). Restez au repos pendant deux ou trois minutes, puis reprenez le cycle.

Les exercices LENTS sont utiles pour augmenter la puissance et la durée des contractions. Certaines personnes sont capables de contracter leurs muscles puissamment mais ne peuvent pas "maintenir" la contraction plus de quelques secondes.

Quand vous contractez votre plancher pelvien, vous avez peut être l'impression de pouvoir maintenir la contraction longtemps.

L'indicateur vous montrera la durée exacte de la contraction. Quand l'indicateur se déplace vers le bas c'est le début de la contraction. Tenez aussi longtemps que possible. Aussitôt que l'indicateur commence à remonter cela montre que le muscle est fatigué et c'est la preuve que la contraction se relâche.

Essayez d'améliorer la durée pendant laquelle vous arrivez à conserver chaque contraction avec un but de dix contractions tenues chacune pendant dix secondes.

Ne vous inquiétez pas si la puissance et la rapidité des contractions diminuent en cours de séance, c'est la fatigue musculaire qui en est responsable. C'est comme si vous faisiez des flexions. Plus vous pratiquerez ces exercices, plus vos contractions deviendront puissantes et longues.

Combien de temps cela prendra-t-il?

N'attendez pas de miracle dans l'immédiat. Un programme typique de rééducation du plancher pelvien dure entre trois et quatre mois. Si possible, essayez d'utiliser l'EDUCATOR® au moins une fois par jour au début. Une fois que vous serez sûre de réaliser les contractions correctement, vous pourrez alors les faire sans l'appareil - à tout moment de la journée - quoi que vous fassiez.

Essayez de faire chaque jour aussi bien des exercices lents que des exercices rapides, jusqu'à ce que cela devienne naturel. **RAPPELEZ-VOUS:** comme pour beaucoup de choses, si vous ne pratiquez pas régulièrement ces exercices, vos muscles perdront la tonicité que vous leur aurez redonnée.

Nettoyage

Avant d'utiliser l'EDUCATOR®, il faut toujours le nettoyer dans de l'eau tiède et légèrement savonneuse, avant de le rincer et de le sécher. **NE PAS UTILISER D'EAU BOUILLANTE.**

Nettoyez-le après chaque utilisation et assurez-vous que l'EDUCATOR® est parfaitement sec avant de le ranger.

Disposition après usage.

Nettoyez l'EDUCATOR® soigneusement et disposez le selon la réglementation en vigueur.

Par mesure d'hygiène supplémentaire, l'EDUCATOR® devrait être désinfecté régulièrement dans une solution de sodium hypochlorite à 1% qui peut être utilisée pour désinfecter les biberons des bébés.

Faites tremper l'EDUCATOR® dans la solution pendant 30 minutes chaque fois et rincez le soigneusement à l'eau propre avant de le sécher et de le ranger. Utilisez une nouvelle solution à chaque désinfection.

Disposition après usage final

Nettoyez soigneusement et disposez le selon la réglementation en vigueur.

Reconnaissance

La société Performance Health International Ltd tient à témoigner de sa reconnaissance aux Docteurs Jo Laycock, OBE, PhD, FCSP, Kinésithérapeute spécialiste de la Santé des Femmes et Jeanette Haslam, MPhil, MCSP, Kinésithérapeute spécialiste de la Santé des Femmes, pour leurs assistance dans le développement de ce produit.

Performance Health International Ltd reconnaît aussi que l'idée originale d'utiliser un indicateur avec la sonde vaginale vient du Dr Jo Laycock OBE, PhD, FCSP, SRP.

Was ist der EDUCATOR®?

Der EDUCATOR® wurde aus der preisgekrönten Periform®-Sonde entwickelt, die von Spezialisten weltweit zur Behandlung von Inkontinenz eingesetzt wird. Durch seine einzigartige Form ist der EDUCATOR® in der Lage, den Bewegungen der inneren Wände der Vagina zu folgen. Diese Bewegungen zeigen die Kontraktionen der Beckenbodenmuskeln nach Außen hin an, sodass deutlich zu erkennen ist, ob die Beckenbodenmuskulatur richtig kontrahiert wird oder nicht.

Der EDUCATOR® ist für die Anzeige der Bewegungen der Beckenbodenmuskeln ist eine äußerst einfache Form eines visuellen Bio-Feedbacks. Trotzdem kann der EDUCATOR® genau die Informationen liefern, die für Sie äußerst wertvoll sein können.

Warum sind richtig durchgeführte Beckenbodenkontraktionen so wichtig?

Mindestens eine von vier Frauen wird irgendwann während ihres Lebens unter Inkontinenz leiden, ganz besonders nach der Geburt von Kindern. Die häufigste Form von Inkontinenz wird Stress-Inkontinenz genannt und tritt auf, wenn ein erhöhter Druck im Bauch durch z.B. einen Husten- oder Niesreiz, beim Lachen oder durch körperliche Betätigung aufgebaut wird.

Die Ursache dieses Problems liegt in erster Linie daran, dass sich die Beckenbodenmuskulatur nicht schnell und nicht stark genug zusammenziehen kann, um zu verhindern, dass Flüssigkeit aus der Harnröhre austritt. Die Bezeichnung Stress-Inkontinenz hat nichts mit emotionalem oder psychischem Stress zu tun.

Es ist allgemein bekannt, dass eine starke, gesunde und richtig eingesetzte Beckenbodenmuskulatur ein gewolltes Austreten von Harn oder Stuhlgang vermeiden hilft. Eine kräftige Beckenbodenmuskulatur kann sogar dazu beitragen, das Erleben des Geschlechtsaktes zu intensivieren.

Warum ist der EDUCATOR® so wichtig?

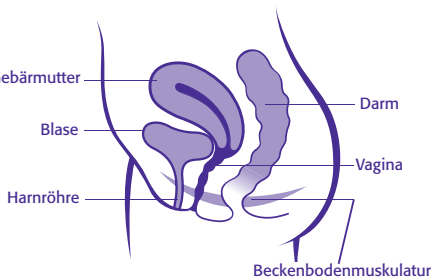
Es ist sehr schwierig, Patientinnen zu vermitteln, wie Beckenbodenkontraktionen richtig durchzuführen sind. Studien haben gezeigt, dass die Hälfte aller Patientinnen die Kontraktionen ihrer Beckenbodenmuskulatur trotz erstklassiger persönlicher Anleitung nicht richtig durchführen können.

Bei fast der Hälfte der Frauen, die diese Kontraktionen nicht richtig durchführen, besteht die Gefahr, dass sie ihre Beckenbodenmuskulatur durch diese falsch durchgeführten Kontraktionen noch schädigen.

Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden besteht aus einem Muskelstrang, der vorne am Schambein und am anderen Ende an der unteren Wirbelsäule (Steißbein) befestigt ist. Durch diese Muskeln verlaufen die Harnröhre, der After und - bei Frauen - die Vagina.

Bei der Kontraktion des Beckenbodens wird der Druck auf Harnröhre, After und Vagina erhöht. In der Harnröhre und im After wird durch die Erhöhung des Druckes der Fluss von Urin und Stuhl verringert.



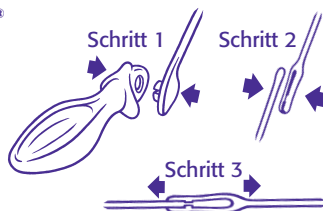
Die Montage des EDUCATOR®

Inhalt:

1 x EDUCATOR®

1 x Indikator

2 x Verlängerungen für den Indikator



Montieren Sie den Indikator wie auf der Abbildung dargestellt.

WICHTIG: Bitte lesen Sie, bevor Sie das Gerät benutzen, diese Hinweise, Vorsichtsmaßnahmen und Gegenanzeigen.

Der EDUCATOR® darf nur von erwachsenen Frauen benutzt werden.

Er ist nur für den Gebrauch einer einzelnen Person gedacht.

GEGENANZEIGEN: NICHT WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT BENUTZEN!

VORSICHTSMASSNAHMEN:

Benutzen Sie das Gerät NICHT weiter, wenn es zu Beschwerden oder Irritationen kommt.

Benutzen Sie das Gerät NICHT, wenn eine Infektion besteht.

Erwarten Sie KEINE sofortigen Erfolge. Für ein Muskeltraining braucht man Zeit.

Wenden Sie sich an einen Arzt, falls nach zwölf Wochen keine Besserung zu spüren ist.

REINIGEN Sie den EDUCATOR® vor und nach jedem Gebrauch und folgen Sie dabei den gegebenen Hinweisen.

Wie der EDUCATOR® angewandt wird.

Wichtig: Waschen, reinigen und trocknen Sie den EDUCATOR® vor jedem Gebrauch.

VORBEREITUNG

Falls es nötig ist, tragen Sie vor dem Einführen des Gerätes eine dünne Schicht KY Gel oder ein ähnliches Gleitmittel auf.

Setzen Sie sich entspannt auf den Rand eines Stuhles oder legen Sie sich auf ein Bett, wobei Kopf und Oberkörper durch Kissen unterstützt werden; die Knie sind angezogen und gespreizt. Es ist auch möglich, den EDUCATOR® im Stehen einzuführen, und zwar in der Weise, wie Sie sonst einen Tampon einführen.



Führen Sie den EDUCATOR® bis zum Rand in die Vagina ein, sodass dieser mit den Schamlippen abschließt.



Der Indikator sollte stets außerhalb der Vagina bleiben und nach oben zeigen.

Wie zeigt mir der EDUCATOR®, was ich zu tun habe?

ÜBERPRÜFUNG DER KONTRAKTIONEN

Wenn der EDUCATOR® entsprechend den Anweisungen in die Vagina eingeführt worden ist, entspannen Sie die Beckenbodenmuskeln, den Bauch, die Schenkel und das Gesäß.

Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an, als wollten Sie verhindern, dass ein unangenehmer Wind entweicht; drücken Sie und heben Sie die Muskeln an; halten Sie diese Spannung, so lange Sie können.

Wenn Sie die Kontraktion richtig durchführen, sollte sich der Indikator nach unten bewegen. Falls Sie die Kontraktion nicht richtig durchführen, bewegt sich der Indikator nach oben. Dies bedeutet, dass Sie nach unten drücken (als ob Sie Stuhlgang haben oder ein Baby herausdrücken).

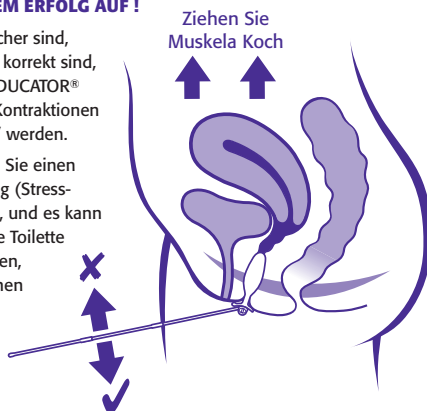
Wenn sich der Indikator nach oben bewegt, setzen Sie ihre Versuche so lange fort, bis er sich nach unten in Richtung der Knie bewegt.

So einfach ist das!

BAUEN SIE AUF DIESEM ERFOLG AUF !

Wenn Sie erst einmal sicher sind, dass Ihre Kontraktionen korrekt sind, dann können Sie den EDUCATOR® einsetzen, damit diese Kontraktionen 'STÄRKER UND LÄNGER' werden.

Auf diese Weise können Sie einen Urinaustritt beim Training (Stress-Inkontinenz) vermeiden, und es kann Ihnen auch gelingen, die Toilette ohne „Unfall“ zu erreichen, wenn Sie einen plötzlichen Drang spüren.



Was ist zu tun, wenn der Indikator überhaupt nicht ausschlägt?

Überprüfen Sie, ob der EDUCATOR® richtig positioniert worden ist und ob der Indikator nach oben zeigt. Entspannen Sie den Beckenboden. Versuchen Sie es noch einmal. Wenn der Indikator immer noch nicht ausschlägt, könnte es sein, dass Sie versuchen, die falschen Muskeln zusammenzuziehen. Eine Möglichkeit, den Beckenboden zu identifizieren, besteht darin, zu versuchen den Austritt des Urins während des Urinierens zu stoppen, indem Sie die Muskeln anheben und kräftig zusammendrücken. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Spitze eines Fingers auf die Hautpartie zwischen der Vagina und dem After zu legen. Wenn sich der Muskel korrekt zusammenzieht, bewegt er sich nach oben und entfernt sich von dem Finger.

Wenn sich die Muskeln nach all diesen Versuchen immer noch nicht bewegen, kann das daran liegen, dass Ihr Beckenboden extrem schwach ist und Sie Hilfe brauchen, damit er so stark wird, dass Übungen möglich werden. Hebammen und Physiotherapeuten, die sich mit der Behandlung von Inkontinenz auskennen, können Ihnen helfen. Wenn Sie das Gefühl haben, Hilfe zu benötigen, insbesondere wenn Sie einen Urinaustritt erleben, bitten Sie Ihren Arzt um eine Überweisung an einen Spezialisten. Diese Spezialisten besitzen das Können, Ihnen zu einem guten, starken, gesunden Beckenboden zu verhelfen.

NICHT AUFGEBEN !

Wenn sich beim ersten Gebrauch des EDUCATOR®s wenig oder gar keine Bewegung zeigt, geben Sie nicht sofort auf. Benutzen Sie den EDUCATOR® weiter, und zwar täglich für etwa zwei Wochen. Das erste Anzeichen einer Bewegung - auch wenn sie noch so klein ist - zeigt Ihnen, dass Sie Fortschritte machen.

Stellen Sie sicher, dass jede Bewegung im Indikator in die richtige Richtung geht, nämlich nach unten, und nehmen Sie dann diesen kleinen Anfang zum Anlass weiterzumachen. Die Stärkung eines jeden Muskels braucht Zeit.

Übungen

Wenn Sie es geschafft haben, dass sich der Indikator korrekt nach unten bewegt, können Sie den EDUCATOR® dazu benutzen, Ihren Beckenboden weiter zu stärken.

‘Schnell’-Übungen können Ihre Muskel dazu bewegen, richtig auf eine plötzliche Zunahme des Druckes im Bauchraum zu reagieren (Husten/Niesen/Jogging, etc.) Wenn das Gerät - wie vorher beschrieben - richtig sitzt, ziehen Sie Ihre Muskeln so stark und so schnell zusammen, wie Sie können und entspannen Sie sich dann; wiederholen Sie diese Übung so schnell Sie können (einmal pro Sekunde) und führen Sie diese Übung möglichst oft durch, bis zu einem Maximum von zehn Kontraktionen. Machen Sie dann eine Pause von zwei bis drei Minuten und wiederholen Sie dann den Übungsdurchgang.

‘Langsam’-Übungen sind dazu geeignet, die Stärke und Dauer der Kontraktionen zu erhöhen. Einige von Ihnen werden es schaffen, starke Kontraktionen zu erreichen, werden aber nicht in der Lage sein, eine Kontraktion mehr als ein paar Sekunden durchzuhalten.

Wenn Sie ihren Beckenboden zusammenziehen, könnten Sie das Gefühl haben, dass Sie die Kontraktion für eine ziemlich lange Zeit anhalten können. Der Indikator zeigt an, wie lange die Kontraktion wirklich anhält. Wenn Sie den Beckenboden zusammenziehen, bewegt sich der Indikator nach unten.

Halten Sie die Kontraktion so lange wie möglich. Sobald der Indikator anfängt, sich wieder nach oben zu bewegen, wird deutlich, dass der Muskel erschlafft und die Anspannung ‘aufgibt’. Wenn Sie den Beckenbodenmuskel zusammenziehen, versuchen Sie festzustellen, wie lange der Indikator wirklich nach unten zeigt. Bemühen Sie sich darum, den Zeitraum, für den Sie eine Kontraktion durchhalten können, zu verlängern; Ziel sollte es sein, zehn Kontraktionen für jeweils zehn Sekunden zu halten.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie schnell ermüden und eine Kontraktion nicht so schnell bewältigen und nicht so lange halten können wie am Anfang. Dies ist der gleiche Vorgang wie bei Liegestützen. Je mehr Sie üben, desto stärker und länger werden Ihre Kontraktionen.

Wie lange wird es dauern, bis sich ein Erfolg zeigt?

Erwarten Sie keine sofortigen Wunder. Ein typisches Rehabilitationsprogramm für die Beckenbodenmuskeln dauert drei bis vier Monate. Falls es möglich ist, sollten Sie den EDUCATOR® anfangs mindestens einmal am Tag einsetzen. Wenn Sie sicher sind, dass die Kontraktionen ordnungsgemäß verlaufen, können Sie auch ohne das Gerät Übungen durchführen - wann immer es Ihnen im Laufe des Tages möglich ist - und was immer Sie gerade tun. Ziel sollte es sein, täglich eine Mischung von Schnell-Übungen und Langsam-Übungen durchzuführen, und zwar während des gesamten Tages, bis Ihnen das Üben zur zweiten Natur wird.

DENKEN SIE DARAN!

Es ist mit dem Beckenboden-Muskeltraining so wie mit vielen anderen Dingen auch: ÜBUNG MACHT DEN MEISTER! Ihre Muskeln müssen regelmäßig trainiert werden.

Reinigung

Bevor Sie den EDUCATOR® benutzen, waschen Sie ihn stets in handwarmem Seifenwasser. Spülen Sie den EDUCATOR® in klarem Wasser ab und trocknen Sie ihn mit einem Tuch oder mit einem Papierhandtuch. BENUTZEN SIE KEIN KOCHENDES WASSER! Wiederholen Sie diese Prozedur nach jedem Gebrauch und stellen Sie sicher, dass der EDUCATOR® völlig trocken ist, bevor Sie ihn wieder verstauen.

Entsorgung

Reinigen Sie das Gerät gründlich und entsorgen Sie es entsprechend den örtlichen Bestimmungen.

DANK

Performance Health International Ltd dankt für die Hilfe durch Jo Laycock, OBE, PhD, FCSP – freier Physiotherapeut für Frauenheilkunde Jeanette Haslam, MPhil, MCSP – Physiotherapeutin-Spezialistin für Frauenheilkunde

Performance Health International Ltd möchte hervorheben, dass die ursprüngliche Idee, einen Indikator mit einer Sonde, die in die Vagina eingeführt wird, zu benutzen, von Jo Laycock, OBE, PhD, FCSP, SRP, stammt.

Cos'è EDUCATOR®?

EDUCATOR® è stato sviluppato dalla pluri-premiata sonda PERIFORM®+ utilizzata dagli specialisti di Continence Care di tutto il mondo.

La sua forma unica gli consente di seguire il movimento delle pareti interne della vagina. Questo movimento indica in che modo vengono contratti i muscoli del pavimento pelvico.

La parte esterna dell'indicatore del dispositivo EDUCATOR® amplifica questo movimento per mostrare se questi muscoli vengono contratti in modo corretto o meno.

Il dispositivo EDUCATOR® per il pavimento pelvico è una forma estremamente semplice di biofeedback visivo. Ciononostante, le informazioni fornite dal dispositivo EDUCATOR® saranno forse le più accurate che vi verranno fornite.

Perché delle buone contrazioni sono importanti?

Una donna su quattro soffre di problemi di incontinenza nel corso della sua vita - in particolare dopo il parto.

La forma di incontinenza più diffusa è nota sotto il nome di incontinenza da stress, e si verifica quando la pressione all'interno dell'addome aumenta, ad esempio durante un colpo di tosse, uno starnuto, quando si ride o ancora quando si svolge esercizio fisico.

Il problema è causato fondamentalmente dall'incapacità che hanno i muscoli del pavimento pelvico di contrarsi in modo abbastanza rapido o forte da evitare perdite tramite l'uretra.

È risaputo che un pavimento pelvico forte e in salute, se usato correttamente, aiuta a evitare le perdite di urina e di feci.

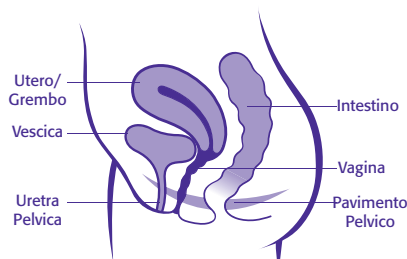
Perché EDUCATOR® è importante?

Gli specialisti di Continence Care riconoscono che insegnare a eseguire correttamente le contrazioni del pavimento pelvico è estremamente difficile. Diversi studi hanno dimostrato che, anche con eccellenti sessioni di insegnamento individuali, la metà delle persone comunque non contrae correttamente il pavimento pelvico.

Anzi, quasi la metà di chi contrae in modo errato esegue un movimento così sbagliato da rischiare di danneggiare il pavimento pelvico.

Cos'è il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico è un'amaca muscolare collegata davanti all'osso pubico e dietro alla base della colonna vertebrale (il coccige). Attraverso questi muscoli passano l'uretra, l'ano e, nella donna, la vagina. Contraendo il pavimento pelvico, la pressione nell'uretra, nell'ano e nella vagina aumenta. Nell'uretra e nell'ano, questo aumento di pressione aiuta a limitare il flusso di urina e feci.



Montaggio del dispositivo EDUCATOR®

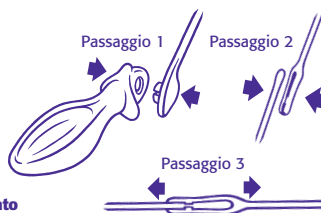
Contenuto della confezione:

1 x EDUCATOR®

1 x Indicatore

2 x Estensioni indicatore

Montare l'indicatore come illustrato



IMPORTANTE: Prima dell'uso, si prega di leggere le istruzioni, precauzioni e controindicazioni.

Il dispositivo EDUCATOR® è stato progettato per essere usato unicamente da donne adulte. **Il dispositivo deve essere usato da una persona soltanto.**

CONTROINDICAZIONI: NON USARE DURANTE LA GRAVIDANZA

PRECAUZIONI:

NON usare nel caso in cui si avverta disagio o irritazione.

NON usare in presenza di infezione.

NON aspettarsi risultati immediati. L'esercizio dei muscoli richiede tempo.

Nel caso in cui dopo 12 settimane d'uso non si avverta alcun beneficio, rivolgersi a professionisti sanitari per ricevere una consulenza in merito.

PULIRE il dispositivo EDUCATOR® prima e dopo l'uso attenendosi alle istruzioni indicate.

Utilizzo di EDUCATOR®

Importante: prima dell'uso, lavare e asciugare sempre il dispositivo EDUCATOR®.

PREPARAZIONE

Se richiesto, applicare un leggero strato di gel KY o lubrificante simile prima dell'inserimento.

Sedersi comodamente sul bordo di una sedia o stendersi a letto con la testa e la parte superiore del corpo sostenuta da cuscini, e con le ginocchia sollevate e le gambe divaricate. In alternativa sarà possibile rimanere in piedi e inserire il dispositivo EDUCATOR® come si inserirebbe un tampone.

Inserire il corpo dell'EDUCATOR® nella vagina fino alla flangia, che dovrebbe appoggiarsi sulle labbra.

L'indicatore dovrebbe rimanere all'esterno della vagina in qualsiasi momento e dovrebbe essere rivolto verso l'alto.



In che modo l'EDUCATOR® mi mostra cosa fare?

VERIFICA DELLE CONTRAZIONI

Con il dispositivo EDUCATOR® posizionato all'interno della vagina come illustrato, rilassare i muscoli del pavimento pelvico, dell'addome, delle cosce e delle natiche. Contrarre i muscoli del pavimento pelvico proprio come se si stesse cercando di trattenere delle flatulenze, comprimere e sollevare i muscoli, cercando di trattenere il più a lungo possibile.

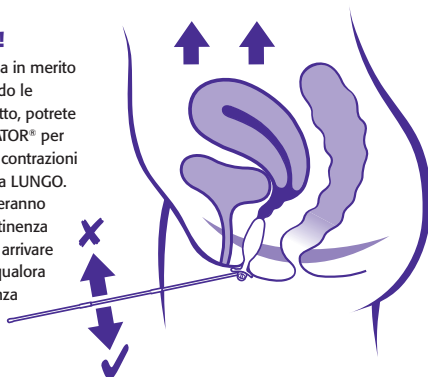
Se state contraendo in modo corretto, l'indicatore si dovrebbe muovere verso il basso. In caso contrario, l'indicatore si sposterà verso l'alto. Il che significa che si sta spingendo (come in fase di evacuazione o di parto).

Se l'indicatore si muove verso l'alto, continuare a provare fino a che non si muove verso le ginocchia.

È semplicissimo!

COSTRUIRE SU QUESTO SUCCESSO!

Dopo aver acquisito fiducia in merito al fatto che state eseguendo le contrazioni in modo corretto, potrete usare il dispositivo EDUCATOR® per aiutarvi a eseguire queste contrazioni in modo più FORTE e più a LUNGO. Questi due esercizi vi aiuteranno a evitare le perdite (incontinenza da stress) oltre che a farvi arrivare in bagno senza incidenti qualora doveste avvertire un'urgenza improvvisa (urgenza).



Cosa significa se l'indicatore non si muove?

Verificare che il corpo dell'EDUCATOR® sia posizionato correttamente e che l'indicatore sia rivolto verso l'alto. Rilassate il pavimento pelvico. Riprovate.

Nel caso in cui ancora l'indicatore non accenni a muoversi, forse state contraendo i muscoli sbagliati. Un modo per cercare di identificare il pavimento pelvico è quello di cercare di interrompere a metà il flusso di urina sollevando e contraendo i muscoli fino a bloccare il flusso.

Un altro modo consiste nell'appoggiare la punta di un dito sulla porzione di pelle fra la vagina e l'ano. Quando il muscolo si contrae correttamente si solleverà e si allontanerà dal dito.

Nel caso in cui, dopo aver provato tutti questi metodi, i muscoli non sembrano produrre alcun movimento, forse il vostro pavimento pelvico è estremamente debole e potrebbe dover essere aiutato per diventare abbastanza forte da eseguire questi esercizi. Le infermiere e i fisioterapisti di

Continence Care sono qui per aiutarvi. Se ritenete di aver bisogno di aiuto, in particolare in caso di perdite, potete chiedere al vostro medico di consigliarvi uno specialista in zona. Questi medici saranno in grado di aiutarvi ad avere un pavimento pelvico valido, forte e sano. In alternativa, potete contattare le organizzazioni elencate al termine di queste istruzioni. Per loro sarà un vero piacere aiutarvi. Contraete i muscoli

NON ARRENDETEVI!

Se al primo uso di EDUCATOR® vedete movimenti minimi oppure non ne vedete del tutto, non arrendetevi subito. Continuate a provare il dispositivo EDUCATOR® ogni giorno per due settimane circa. I primi segni di movimento, a prescindere dalla loro entità, saranno la prova del fatto che state compiendo progressi.

Accertatevi che i movimenti dell'indicatore avvengano nella direzione giusta, verso il basso, e continuate a lavorare su questo piccolo traguardo. Rinforzare i muscoli richiede tempo.

Esercizi

Dopo che l'indicatore si muove correttamente verso il basso, potrete servirvi del dispositivo EDUCATOR® per rinforzare ulteriormente il vostro pavimento pelvico.

Gli esercizi "FAST" (Rapidi) aiuteranno i vostri muscoli a gestire gli improvvisi aumenti di pressione addominale (colpi di tosse, starnuti, jogging, ecc.).

Con la sonda in posizione, come prima, contrarre i muscoli con quanta più forza e rapidità possibili, per poi rilasciare (rilassare). Ripetere l'esercizio il più velocemente possibile (una volta al secondo) e quante più volte possibile fino a un massimo di 10 contrazioni. Riposatevi per tre minuti, quindi ripetete la sequenza.

Gli esercizi "SLOW" (Lenti) aiuteranno a creare la forza e la durata delle vostre contrazioni. Alcune persone saranno in grado di eseguire contrazioni forti ma non saranno in grado di "trattenerle" per più di 2 secondi.

Quando si contrae il pavimento pelvico, si ha l'impressione di poter trattenere a lungo. L'indicatore vi dirà per quanto tempo riuscite a trattenere una contrazione. Durante la contrazione, l'indicatore si sposterà verso il basso.

Trattenete il più a lungo possibile. Non appena l'indicatore inizia a tornare verso l'alto, significa che il muscolo si sta stancando e sta "lasciando andare":

In fase di contrazione, cercate di calcolare quanto a lungo l'indicatore rimane in giù. Cercare di migliorare il tempo di tenuta di ogni contrazione fino a un massimo di dieci contrazioni trattenute per dieci secondi.

Non vi preoccupate se vi stancate rapidamente e se non siete in grado di contrarre con forza e a lungo come quando avete iniziato. Fare questo esercizio è come fare delle flessioni.

Più esercizio fate, più forti e lunghe saranno le vostre contrazioni.

Quanto tempo richiede tutto ciò?

Non vi aspettate dei miracoli a breve termine. Solitamente, un processo di riabilitazione dei muscoli pelvici richiede dai tre ai quattro mesi. Ove possibile, servitevi del dispositivo EDUCATOR® almeno una volta al giorno nei primi tempi. Dopo che avrete acquisito fiducia sul modo corretto di eseguire queste contrazioni potrete esercitarvi senza, in qualsiasi momento della giornata, a prescindere dall'attività che state svolgendo.

Cercate, durante la giornata, di alternare esercizi rapidi a lenti fino a che la cosa non diventa del tutto spontanea.

RICORDATE: Come per molte altre cose: SARÀ SOLO CON L'ESERCIZIO CHE MANTERRETE ATTIVI I MUSCOLI! Tutti i muscoli devono essere sottoposti a esercizio su base regolare.

Pulizia

Prima dell'uso, lavare sempre il dispositivo EDUCATOR® in acqua saponata calda.

Asciugare

EDUCATOR® con acqua pulita e con un asciugamano pulito. **NON USARE ACQUA BOLLENTE.** Ripetere dopo ogni uso e verificare, prima di riporlo, che il dispositivo EDUCATOR® sia completamente asciutto.

Smaltimento

Pulire completamente e smaltire il dispositivo conformemente alle normative locali.

Riconoscimenti Performance Health International Ltd vorrebbe riconoscere il contributo di Jo Laycock, OBE, PhD, FCSP, Fisioterapista indipendente nel campo della salute femminile, e Jeanette Haslam, MPhil, MCSP, Fisioterapista specialista della salute femminile per l'aiuto dato nello sviluppo di questo prodotto. Performance Health International Ltd vorrebbe inoltre ricordare che l'idea originale per l'uso di un indicatore con sonda vaginale interna è stata di Jo Laycock, OBE, PhD, FCSP, SRP.



EDUCATOR®是什么？

EDUCATOR®根据屡获奖项的PERIFORMR®探头制作而成，这种探头被世界各地的失禁护理专科医生广泛采用。

它外形独特，可充分顺应阴道内壁的运动。这种运动表明骨盆腔底肌肉的收缩情况。

EDUCATOR®的外部指示器可将这种运动放大，以表明这些肌肉收缩是否正常。

骨盆腔底EDUCATOR®是一种十分简单的视觉反馈形式。但EDUCATOR®提供的信息，却可能属于您收到的最宝贵信息之列。

为何良好的收缩状况如此重要？

四分之一的女性一生中均会经历某种形式的尿失禁，尤其在生育之后更是如此。

最常见的失禁形式为压力性尿失禁，会在腹部内的压力增加时出现，例如在咳嗽、打喷嚏或发笑或进行身体锻炼时。

导致这一问题的主要原因是，骨盆腔底的肌肉无法足够快速或强劲地收缩，从而无法阻止尿液沿尿道渗漏。

众所周知，如果使用得当，健康而强壮的骨盆腔底可有助于防止尿液以及粪便渗漏。

EDUCATOR®为何如此重要？

失禁护理专科医生发现，教导进行正确的骨盆腔底收缩异常困难。研究表明，即使通过一对一式的一流指导，有半数的受训者也无法正确收缩自己的骨盆腔底。

事实上，几乎有半数无法正确收缩骨盆腔底者的做法严重错误，以致使自己的骨盆腔底有受损的危险。

什么是骨盆腔底？

骨盆腔底是一种“吊带”肌肉，与背部脊柱（尾骨）前部和底部的耻骨相连。尿道、肛门以及女性的阴道穿过这些肌肉。

收缩骨盆腔底可增加尿道、肛门和阴道内的压力。在尿道和肛门内，这种压力的增加会有助于限制尿液和粪便的流通。

重要信息：开始使用前，请详读这些说明、注意事项和禁忌症。

EDUCATOR®仅供成年女性使用。

仅供单人使用。

禁忌症：请勿用于孕妇

注意事项：

出现任何不适或炎症时请停止使用。

出现感染症状时请停止使用。

不要期望立竿见影的效果。肌肉训练需要时间。

使用十二周后若依然无任何疗效，
请寻求专家建议。
开始使用前和使用结束后，
请务必按指示清洁EDUCATOR®。

组装EDUCATOR®

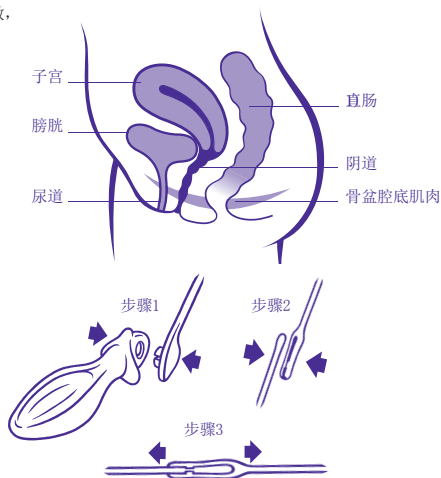
内装物：

1个 EDUCATOR®

1个指示器

2个指示器扩展臂

按图示组装指示器。



使用EDUCATOR®

重要信息：开始使用前，请始终清洗、清洁和干燥EDUCATOR®。

使用准备

如有必要，插入前涂抹一薄层KY gel或类似润滑剂。

在椅子上靠边坐定，或躺在床上并用枕头撑起头部和上半身，同时提高双膝并分开。也可站立，像插放月经棉股插入EDUCATOR®。

将EDUCATOR®主体插入阴道，仅当法兰刚好处于阴唇之内时即可。

指示器应时刻留在阴道之外，并应指向上方。



EDUCATOR®如何表明接下来应采取何种措施？

检查您的收缩情况

在将EDUCATOR®主体按照图示插入阴道后，放松骨盆底、腹部、大腿和臀部的肌肉。

如同努力阻止放屁般收缩骨盆底肌肉，将它们挤压并提升，然后尽可能长时间地保持这种状态。

如果收缩正确，指示器会向下移动。

如果收缩不正确，则指示器会向上移动。

这表明您在用力缩腹（如同排便或分娩婴儿）。

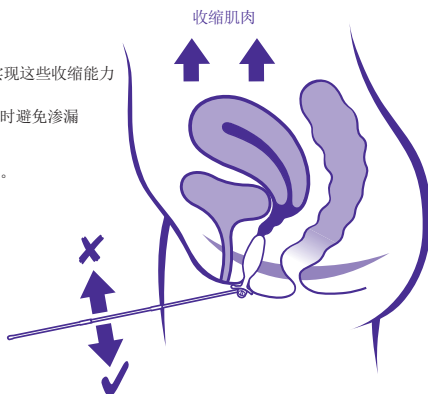
如果指示器向上移动，则可反复尝试，直到它向下朝着您的膝盖移动。

就这么简单！

如此就可成功！

确信自己收缩正确后，您就可使用EDUCATOR®帮助实现这些收缩能力 – ‘更有力、更持久’。

这两种特征均有助于您在运动时避免渗漏（压力性尿失禁），并有助于您在突然感到尿急（紧迫性）时安全到达厕所。



如果指示器根本不动，该怎么办？

检查EDUCATOR®主体放置是否准确，以及指示器是否指向上方。放松骨盆腔底。再次尝试。如果指示器仍然不动，则可能是因为您正在试图收缩肌肉的位置有误。辨别盆腔底部的一种方法是，尝试在小便时中途提升并挤压肌肉以阻止尿液流动。另一种方法是将指尖放于阴道和肛门之间的皮肤部位。如果肌肉收缩准确，则它会升高并远离手指。

若如此多次尝试后，肌肉仍未产生任何运动，则可能是因为您的盆腔腔底肌肉严重虚弱，并需要一些帮助才能变得足够强壮而能够产生运动。您可随时向失禁护理护士和物理治疗师寻求帮助。若需协助，尤其在出现一定程度的渗漏时，可让医生为您推荐当地的专科医生。他们具备专业技能，可帮助您恢复良好、强壮、健康的盆腔腔底肌肉。此外，也可联系本说明后面列示的组织。他们将很乐意提供帮助。

不要放弃！

如果是首次使用EDUCATOR®时出现轻微或没有任何移动，不要立刻放弃。继续每天使用EDUCATOR®尝试两周左右。只要出现任何移动，无论多么轻微，也表明您正在取得进步。确保指示器表明的任何运动均属正确方向，即向下，并在此基础上继续努力。强化任何肌肉均需要时间。

锻炼

使指示器准确向下移动后，就可开始使用EDUCATOR®进一步强化您的骨盆底肌肉。

‘快速’运动有助于肌肉应对腹部受压突然增加（咳嗽/打喷嚏/慢跑等）的情况。

将探头像以前一样放好后，尽可能快速和强烈地收缩肌肉，然后‘释放’（放松），尽可能快速地如此重复（每秒一次），并尽可能多次地如此运动，最多可收缩10次。休息2-3分钟，再次如此重复。

‘慢速’运动有助于增强收缩的强度和持久度。有些患者虽可强烈收缩，但却不可‘保持’数秒以上。

收缩骨盆底时，您可能会感觉可以保持较长时间。

指示器会说明您实际收缩的时间。收缩时，指示器会下沉。

保持尽可能长的时间。一旦指示器开始回升，则表明肌肉开始疲劳，并在‘释放’。

收缩时，努力记下指示器实际下沉的时间。以在10秒内收缩10次为目标，努力改善每次保持收缩状态的时间长度。

如果肌肉很快就疲劳，以及无法如同开始时快速收缩或长时间保持收缩状态，请不必担心。这与您做‘俯卧撑’时的情况相同。锻炼越多，您的肌肉收缩就会变得越强壮和越持久。

取得疗效需要多久？

不要期望立竿见影的效果。典型的骨盆底肌肉复原需要3-4个月的时间。如有可能，开始时至少每天使用一次EDUCATOR®。相信自己可正确收缩后，就可不使用本仪器进行锻炼，在一天中的任何时间，无论您在做任何事，均可进行。

努力做到每天均进行全天式快慢混合练习，直到它成为您的第二本能。

记住：正如其它众多事物一样 - 用进废退！所有肌肉也需要定期锻炼。



清洁

开始使用前，请始终用微温肥皂水清洗EDUCATOR®。用净水冲洗EDUCATOR®，并用清洁布/纸巾擦干。请勿使用沸水。每次使用后重复清洁，并待EDUCATOR®充分干燥后再进行存放。

弃置

充分清洁并依照当地规定弃置。

致谢

Performance Health International Ltd特此对大英帝国四等爵士、家庭护理计划成员、女性健康独立物理治疗师Jo Laycock博士和哲学硕士、医疗护理服务计划成员、女性健康物理治疗专家Jeanette Haslam为本产品的开发作出的贡献。

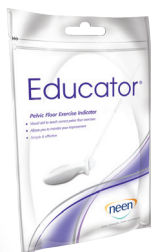
Performance Health International Ltd还对提出在内部阴道探头上采用指示器这一原始想法的大英帝国四等爵士、家里护理服务计划成员、SRP成员Jo Laycock表示感谢。



Notes



Notes



For more information on this and other products in the NEEN range please visit:
www.neenpelvichealth.com

**PERFORMANCE
HEALTH**

Brand Family

Performance Health International Ltd.
 Nunn Brook Road, Huthwaite, Sutton-in-Ashfield,
 Nottinghamshire, NG17 2HU. UK

Tel: 03448 730 035

Fax: 03448 730 100

www.performancehealth.co.uk

International Customer Services

Tel: +44 (0)1623 448 706

Fax: +44 (0)1623 448 784



inner strength, outer confidence