

Stożki dopochwowe

MC-200

hee

Do ćwiczeń mięśni dna miednicy

Instrukcja obsługi



Spis treści

WPROWADZENIE	2
CO TO JEST TRENING KEGLA / TRENING MIĘŚNI DNA MIEDNICY (MNIEJSZEJ)?	3
KORZYŚCI ZE SKUTECZNYCH ĆWICZEŃ KEGLA / MIEDNICY	4
OPIS STOŻKÓW	4
Przygotowanie do użycia stożków dopochwowych	4
ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA	5
OSTRZEŻENIA	6
MOŻLIWE RYZYKA I SKUTKI UBOCZNE	6
SYMBOLE ZNORMALIZOWANE	7
GWARANCJA	7

WPROWADZENIE

Dziękujemy za wybranie stożków dopochwowych HEE (numer modelu: MC-200). Nietrzymanie moczu u dorosłych jest bardzo rozpowszechnionym stanem chorobowym, który może mieć duży wpływ na jakość życia pacjentów. Jest to również główny cel pracy urologa.

Stożki dopochwowe HEE, to zatwierdzony medycznie system ćwiczeń Kegla, składający się z obciążonych stożków dopochwowych. Stożki dopochwowe HEE zostały zaprojektowane, aby pomóc kobietom cierpiącym na wysiłkowe nietrzymanie moczu i wzmocnić mięśnie dna miednicy mniejszej. Wysiłkowe nietrzymanie moczu odnosi się do stanu chorobowego oznaczającego niezamierzony wyciek moczu występujący podczas ruchu fizycznego, np. śmiechu, kaszlu, kichania, ćwiczeń lub zmiany postawy.

Stożki dopochwowe HEE to niewszczepialne urządzenie medyczne, które może być stosowane samodzielnie lub łącznie z lekami.

Przed użyciem Stożki dopochwowe HEE należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.

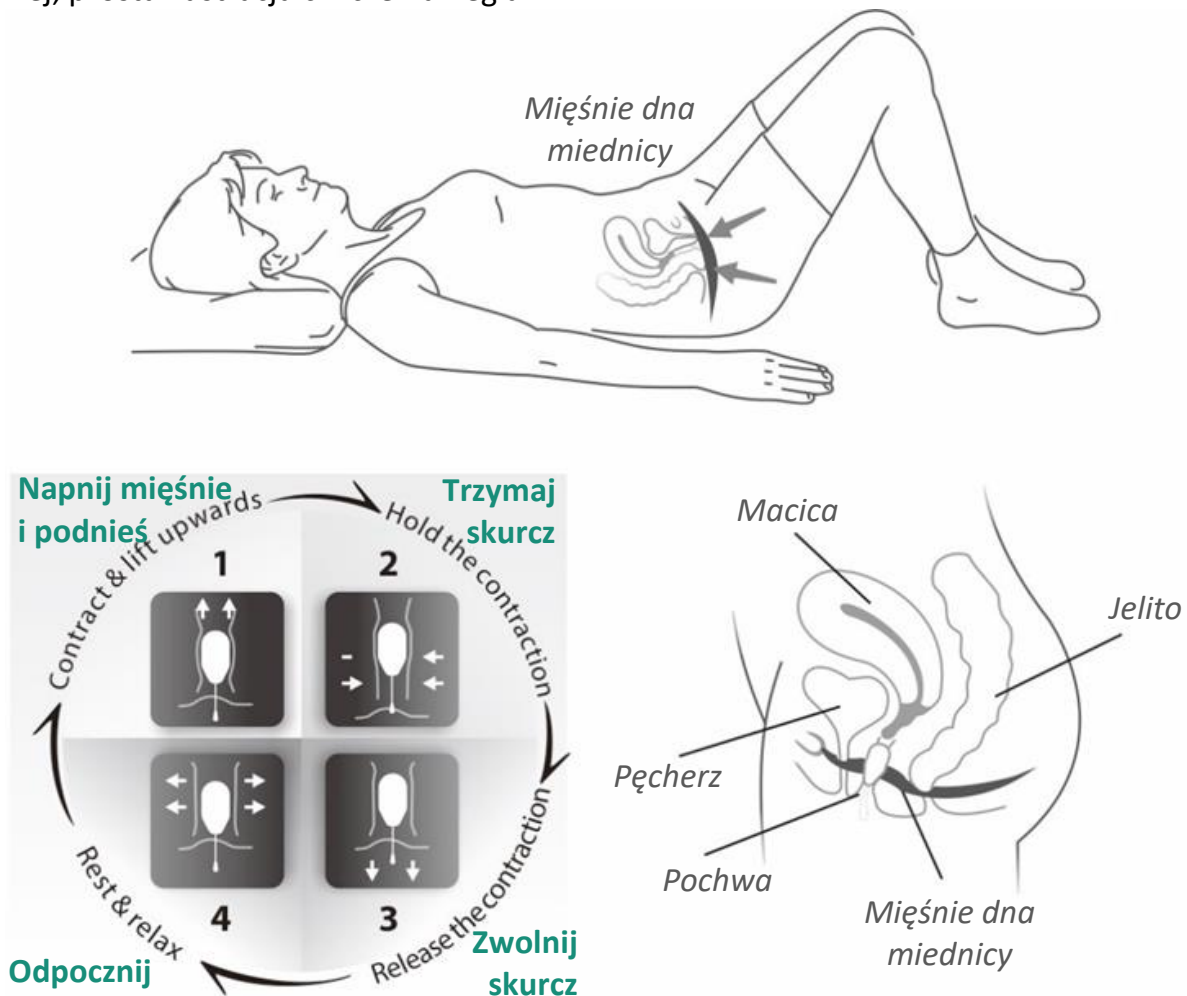
CO TO JEST TRENING KEGLA / TRENING MIĘŚNI DŃA MIEDNICY (MNIJSZEJ)?

Badania wykazały, że nietrzymanie moczu może mieć znaczący wpływ na cechy i aktywność fizyczną, społeczną i emocjonalną kobiet, ponieważ uważa się to za sytuację kłopotliwą, która powoduje, że osoba wycofuje się z aktywności społecznej i obniża się jej jakość życia.

Ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą odgrywać istotną rolę w profilaktyce i leczeniu nietrzymania moczu. Jedno z tych ćwiczeń nosi nazwę ćwiczeń Kegla. Ćwiczenia Kegla zostały opracowane przez Arnolda Kegla w 1948 roku w celu poprawy i korekty rozluźnienia lub atrofii mięśni dna miednicy. Obejmują one serię ćwiczeń, które mają na celu wzmocnienie i ustanowienie równowagi między mięśniami pleców i brzucha oraz mięśniami kończyn dolnych, a także wzmocnienie mięśni dna miednicy w celu utrzymania naturalnej anatomicznej struktury w miednicy. Ćwiczenia te opierają się na założeniu, że silne skurcze mięśni dna miednicy zaciskają drogi moczowe, zwiększają ciśnienie i zapobiegają wydostawaniu się moczu w przypadku nagłego wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej.

Tak więc ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą być zalecane jako niefarmakologiczny, nieinwazyjny i opłacalny kosztowo sposób kontrolowania nietrzymania moczu.

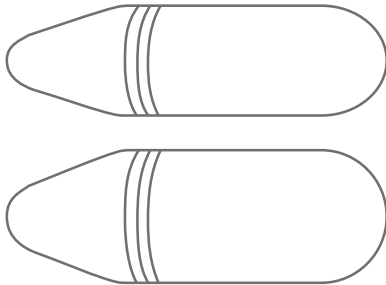
Poniżej, prosta ilustracja ćwiczenia Kegla:



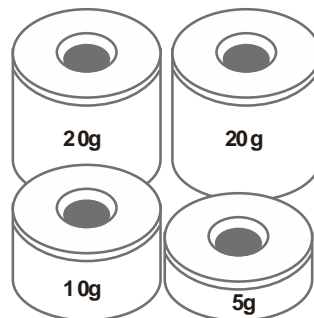
KORZYŚCI ZE SKUTECZNYCH ĆWICZEŃ KEGLA / MIEDNICY



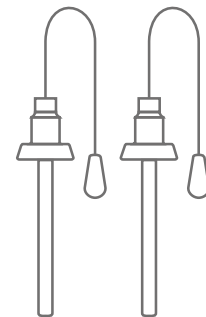
OPIS STOŻKÓW



Stożki



Odważniki



Trzpień z linką

- Stożek początkujący (średnica 2,8 cm)
- Stożek zaawansowany (średnica 2,3 cm),
- Metalowy trzpień (15g),
- Trzpień z tworzywa sztucznego,
- Odważniki (1 x 5g, 1 x 10g, 2 x 20g).

Przygotowanie do użycia stożków dopochwowych

1. Umyj ręce wodą z mydłem, zwłaszcza palce.
2. Umyj wszystkie części stożków dopochwowych HEE wodą z mydłem.
3. Odkręć stożki w środku.
4. Opłucz i osusz wszystkie części stożków
5. Włóż trzpień do stożka.
6. Nałóż ciężarki na trzpień.
7. Bezpiecznie mocno skręć stożki.

ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA

Określ obciążenie

1. Rozpocznij ćwiczenie Kegla od stożka dla początkujących, włóż stożek do pochwy, jakbyś używała tamponu.
2. Przytrzymaj stożek w pozycji stojącej.
3. Jeśli możesz utrzymać stożek bez wysiłku, wyciągnij stożek i zacznij dodawać odważniki.
4. Rozpocznij ćwiczenie z największym ciężarem, jaki możesz utrzymać przez 1 minutę w pozycji stojącej.
5. Przejdź do następnego, cięższego stożka, jeśli jesteś w stanie chodzić z nim przez 20, wybierz stożek zaawansowany, jeśli możesz już utrzymywać najcięższy stożek początkujący.

Wykonaj ćwiczenia KEGLA:

1. Opróżnij pęcherz.
2. Przyjmij pozycję: leżącą / siedzącą na krześle / stojącą.
Na początku ćwiczeń KEGLA połóż się na plecach i zegnij nogi rozluźniając brzuch i pośladki.
3. Włóż stożek do pochwy, zazwyczaj podstawa stożka zagłębia się we właściwym miejscu na 2 cm wewnątrz pochwy.
4. Napnij mięśnie dna miednicy. Twoim celem jest trzymanie stożka przez 10 sekund. Następnie rozluźnij mięśnie całkowicie i odpocznij przez około 10 sekund.
5. Powtórz cykl skurczu i rozluźnienia 10 razy. Często na początku zdarza się, że nie można skurczyć mięśni dna miednicy przez 10 sekund lub powtarzać to zbyt wiele razy. Zacznij od takiej liczby sekund, przez które możesz utrzymać stożek, a następnie zrelaksuj się i odpocznij na dłużej przy mniejszej ilości powtórzeń.
6. Wykonuj ćwiczenia Kegla co najmniej 3 razy dziennie.

Oto przykładowy program ćwiczeń:

Pozycja	Czas skurczu	Czas odpoczynku	Liczba cykli	Ilość/dzień
Leżąca	5 sekund	5 sekund	10 razy	3

Jest to tylko przykładowy program. Powinnaś opracować własny program w zależności od siły swoich mięśni.

7. Postaraj się, aby ćwiczenie było trudniejsze:
Jeśli uważasz, że łatwo jest osiągnąć swój cel po serii treningów, spróbuj zwiększyć poziom trudności ćwiczenia, aby stały się bardziej trudne:
 - a. Zmieniaj pozycję: od pośladków w górze (wspomaganie grawitacji) do leżenia (grawitacja neutralna) do siedzenia lub stania (wbrew grawitacji).
 - b. Przytrzymaj skurcz dłużej: Przytrzymaj do 10 sekund za każdym razem.
 - c. Skróć czas odpoczynku: od jednakowego czasu skurczu i odpoczynku, zmniejszaj czas odpoczynku nawet o połowę. Na przykład możesz spróbować: skurcz 10 sekund, odpocznij 10 sekund / skurcz 10 sekund odpocznij 5 sekund.
 - d. Kiedy nauczysz się wykonywać ćwiczenia, zastanów się, czy użyć stożka w innych codziennych czynnościach, na przykład utrzymywanie stożka podczas chodzenia lub wchodzenia po schodach.

Uwagi do ćwiczeń:

1. Przed ćwiczeniami KEGLA opróżnij pęcherz i nie ćwicz w tym samym czasie, kiedy oddajesz mocz.
2. Nie ściskaj w tym samym czasie innych mięśni, takich jak mięśnie brzucha, czy nóg. Ściskanie niewłaściwych mięśni może wywierać większy nacisk na pęcherz.
3. Nie wstrzymuj oddechu.
4. Nie przesadzaj. Nadmierne ćwiczenia mogą doprowadzić do nadwyrężania.
5. Bądź cierpliwa. Możesz nawet nie poczuć, że kontrola pęcherza poprawiła się po 3 do 6 tygodniach. Kontynuuj ćwiczenia Kegla przez 12 tygodni.

OSTRZEŻENIA

Nie używaj stożków dopochwowych HEE w następujących okolicznościach:

- w trakcie lub tuż po stosunku
- w czasie ciąży
- jeśli masz stwierdzone wypadnięcie pochwy lub macicy
- jeśli masz infekcję pochwy / dróg moczowych
- podczas menstruacji lub gdy występuje krwawienie w pochwie
- gdy używasz wkładkę domaciczną

Nie udostępniaj nikomu swoich stożków dopochwowych HEE ze względów higienicznych.

Trzymaj urządzenie z dala od małych dzieci. Urządzenie zawiera małe części, które mogą zostać połknięte. W przypadku połknięcia, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Myj ręce przed użyciem stożków i dokładnie czyść stożki i ciężarki za każdym razem, gdy ich używasz.

Ważne, żeby dokładnie myć stożki w bieżącej wodzie lub w wodzie z mydłem i żeby nie zostawały na nich resztki mydła lub wody. Wyczyść je zawsze do sucha chusteczką papierową lub mikrofibrą. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do korzystania ze stożków dopochwowych, zasięgnij porady specjalisty.







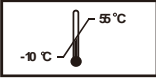
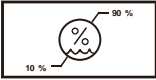
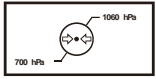

Uwaga: Każdy poważny incydent związany z użytkowaniem stożków powinien być zgłoszony do producenta lub do dystrybutora urządzenia, a także do właściwego urzędu odpowiedzialnego za rejestrację incydentów medycznych.

MOŻLIWE RYZYKA I SKUTKI UBOCZNE

- Infekcje pochwy lub dróg moczowych.
- Jeśli zamknięcie stożka nie jest gładkie lub gdy pojawiły się ostre zakończenia, przestań stosować stożek, gdyż grozi to ranami skóry.

Gdy pojawią się opisane wcześniej reakcje spowodowane stosowaniem urządzenia, przestań używać stożków dopochwowych i skonsultuj się z lekarzem.

SYMBOLE ZNORMALIZOWANE

	Postępuj zgodnie z instrukcjami obsługi
	Zgodność z europejską dyrektywą dotyczącą wyrobów medycznych (MDR 2017/745).
	Informacje o producencie: Producentem jest: Netop Industrial Company Limited
	Upoważniony przedstawiciel we Wspólnocie Europejskiej. Przedstawicielem europejskim jest: Welkang Ltd.
	Ten symbol oznacza: ostrożność
	Symbol kodu partii, reprezentujący datę produkcji
	Symbol "Temperatury granicznej"
	Symbol "Ograniczenie wilgotności"
	Ograniczenie ciśnienia atmosferycznego
	Numer seryjny

GWARANCJA

Urządzenie jest objęte gwarancją przez okres 1 roku od daty nabycia, pod warunkiem jest użytkowane zgodnie z niniejszą instrukcją. Nigdy nie naprawiaj samodzielnie urządzenia, gdyż unieważni to gwarancję.

Jeśli masz problem lub chcesz uzyskać informacje, zaloguj się na naszej stronie internetowej www.hee-beauty.co.kr lub skontaktuj się z lokalnym importerem/dystrybutorem.

<p>PRODUCENT Netop Industrial Company Limited Dabu Industrial Zone, Gangzi Village, Changping Town, Dongguan City, prowincja Guangdong, Chiny TEL: 0086-769-83999008 Faks: 0086-769-83999238 e-mail: sales@hee-beauty.co.kr www.hee-beauty.co.kr</p>	<p>Autoryzowany Przedstawiciel w UE:  Wellkang Ltd Enterprise Hub, NW Business Complex, 1 Beraghmore Rd Derry BT48 8SE, Irlandia Północna Telefon: +44(33)33031126 e-mail: AuthRep@CE-marking.eu www.CEmark.com</p> 
<p>Importer: AP Plan Sp.J. ul. Wolności 13M lokal 102 64-130 Rydzyna TEL: +48 65 619 3855</p>	<p>www.diamedica.pl  biuro@diamedica.pl</p>

Data ostatniej aktualizacji: 2023-14-17