



ELANEE®

## Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv

<b>D</b>	Beckenboden-Trainingshilfe Phase I aktiv – Gebrauchsanweisung.....	2
<b>GB</b>	Pelvic Floor-Training Aids Phase I active – Instructions for Use.....	9
<b>F</b>	Accessoires de rééducation du plancher pelvien – Niveau I actif– Mode d'emploi.....	15
<b>I</b>	Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase I attiva – Istruzioni per l'uso.....	23
<b>NL</b>	Bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief – Gebruiksaanwijzing.....	30
<b>TR</b>	Pelvik tabanı egzersiz yardımcı aşama I etkin – Kullanma kılavuzu.....	38
<b>RU</b>	конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная – Инструкция по применен.....	44

**LOT** siehe Verpackung / see packaging / voir l'emballage /  
vedere imballaggi / zie verpakking / ambalaj bakın / См. упаковку



GRÜNSPECHT  
Naturprodukte GmbH  
Münchener Str. 21  
85123 Karlskron, Germany




GA-045-02  
Version: 2016-12

## Liebe Kundin,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv entschieden haben! Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen das Produkt möglichst optimal einzusetzen. Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung – insbesondere die „Sicherheitshinweise“ – vor dem ersten Gebrauch genau durch.

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und Anregungen zur Verfügung!

Ihr ELANEE-Team

 Bitte Gebrauchsanweisung und Verpackung beachten und aufbewahren!

Hergestellt in Deutschland

### 1. Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für das folgende Produkt:

**REF** 701-00 ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen  
Phase I aktiv

### 2. Produktinhalt

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv besteht aus einem Set von vier tamponförmigen Konen mit jeweils unterschiedlicher Farbe und Gewicht:

<b>Farbe</b>	gelb	blau	grün	violett
<b>Gewicht</b>	20g	28g	52g	71g

Zudem sind eine Gebrauchsanweisung und ein Übungsheft beigelegt.

### 3. Zweckbestimmung und bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Training mit den Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv dient der Vorbeugung, Abschwächung oder Behebung von Stressinkontinenz verursacht durch eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur. Das Training ist geeignet

- während der Schwangerschaft und nach der Geburt zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche und zur Unterstützung der Regeneration und/oder
- zur Abschwächung, zum Beheben und zur Vorbeugung von Blasenschwäche (aufgrund einer Belastungs-/Stressinkontinenz) bei Frauen (insbesondere in den Wechseljahren und der Menopause).

Für andere als die genannten Anwendungszwecke sind die Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv nicht geeignet.

### 4. Anwendungsbereiche

- **Während einer unproblematischen Schwangerschaft** kann ein Training mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I den Beckenboden kräftigen und eventuellen Folgebeschwerden vorgebeugt werden.
- **Nach der Geburt können Sie, sobald der Muttermund geschlossen ist (etwa nach 6-wöchiger Wochenbettzeit)**, wieder mit dem Training beginnen. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.
- **Bei fehlgeschlagenem nicht invasiven Beckenbodentraining** aufgrund fehlender Wahrnehmungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur, kann ein Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen den erwünschten Erfolg bringen.

- **Zur Behandlung einer aus einer Beckenbodenschwäche resultierenden Blasenschwäche (Belastungs-/Stressinkontinenz)** ist ein Beckenbodentraining mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen ebenfalls geeignet. Allerdings kann Blasenschwäche verschiedene Ursachen haben. Andere Ursachen für die bestehende Blasenschwäche sollten daher im Vorfeld durch Ihren Arzt und/oder Ihrer Hebamme ausgeschlossen werden.

## 5. Funktionsweise

Der Beckenboden ist eine etwa handtellergroße, flache, elastische Muskelplatte zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern. Er stützt die inneren Organe im Bauchraum. Der Beckenboden wird durchbrochen von Harnröhre, Scheide und After. Durch Schwangerschaft und Geburt, Hormonumstellung/-mangel in den Wechseljahren bzw. der Menopause, durch schwere körperliche Belastung oder Übergewicht kann es zu einer Überdehnung bzw. Schwächung des Beckenbodens kommen. Die Folgen können Blasenschwäche (Belastungs-/Stressinkontinenz) oder eine Fehllage der Organe im Bauchraum sein. Der Beckenboden kann jedoch, wie jeder Muskel, durch Training gekräftigt werden. Ein kräftiger Beckenboden kann sich darüber hinaus positiv auf das sexuelle Lustempfinden auswirken.

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv bestehen aus einem Set von vier unterschiedlich Gewichten, die ein aktives Beckenbodentraining mit dem Biofeedback-Phänomen ermöglichen. Dem Biofeedback-Phänomen liegt die Tatsache zu Grunde, dass die Kone durch das Eigengewicht aus der Scheide herausgleitet. Die Beckenbodenmuskulatur reagiert darauf aktiv, indem sie sich spontan und selbstständig immer

wieder zusammenzieht, um das Gewicht zu halten. Diese wiederholten aktiven Kontraktionen sorgen für den Muskelaufbau – genauso wie das Muskeltraining mit Hanteln.

Durch vier verschiedene Gewichte ermöglicht das Set eine Steigerung der aktiven Trainingsintensität. Kann die Muskulatur eine Kone problemlos halten, wird das Trainingsgewicht erhöht. So kann vom leichtesten bis zum schwersten Gewicht eine enorme Steigerung der Muskelstärke erzielt werden. Ein aktives Training mit den Beckenboden-Trainingshilfen ist für Frauen jeden Alters sinnvoll. Es dient während der Schwangerschaft und nach der Geburt zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche und zur Unterstützung der Regeneration. Zudem ist es zur Abschwächung, zum Beheben und zur Vorbeugung von Blasenschwäche (aufgrund einer Belastungs-/Stressinkontinenz) bei Frauen, insbesondere in den Wechseljahren und der Menopause, geeignet.


## 6. Anwendung

1. **Waschen** Sie die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen vor dem Erstgebrauch gründlich ab und achten Sie auf saubere Bedingungen (z. B. Hände waschen).
2. **Testen** Sie mit welchem Konus Sie das Training beginnen: Dazu nehmen Sie die **gelbe (leichteste) Kone** und führen diese langsam, vollständig und etwa 3-4 cm tief in die Scheide ein, wie Sie normalerweise einen Tampon einführen.
  - Falls Sie die gelbe Kone 10 Minuten im Stehen und Gehen halten können, können Sie den nächst schwereren Konus (blau) verwenden.
  - Falls Sie auch den blauen Konus 10 Minuten halten können, nehmen Sie das nächste Gewicht usw.


3. **Das Training** mit den Konen absolvieren Sie bereits durch das bloße Steigern der Tragedauer bis Sie den gerade verwendeten Konus **zweimal täglich über 10 Minuten** im Stehen und Gehen mehrere Tage hintereinander halten können. Steigern Sie nun Ihre Wahrnehmung für Ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst, indem Sie Ihre Muskulatur im Wechsel aktiv zusammenziehen und entspannen, um den Konus herausgleiten zu lassen und wieder einziehen zu können. Zusätzlich finden Sie im beiliegendem Übungsheft (deutsche Version) weitere Übungen zum Beckenbodentraining mit unseren Konen. Danach können Sie mit dem nächst schwereren Konus weiter trainieren (erst blau, dann grün und zum Schluss violett).
4. **Nach wenigen Wochen** täglichem Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen haben Sie gelernt, ihre Beckenbodenmuskulatur ohne Anwendung der Konen wahrzunehmen und zu trainieren. Dabei ist ein gelegentliches Üben mit Hilfe der Konen jedoch weiterhin empfehlenswert.
5. Um die neu gewonnene Muskulatur zu erhalten und weiter zu trainieren, empfehlen wir ein dauerhaftes Training mit der **ELANEE BeckenbodenTrainingshilfe – Phase II.**

**Tipp:** Die Anwendung von Gleitgel ist beim Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen insbesondere bei trockener Scheide hilfreich.

## 7. Sicherheitshinweise

 Reinigen Sie Ihre ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen vor dem Erstgebrauch sowie nach jeder Anwendung gründlich und achten Sie auf saubere Bedingungen (z.B. Hände waschen).

- ⚠ Bitte prüfen Sie Ihre Trainingshilfen vor der Erstanwendung. Verwenden Sie nur einwandfreie Konen. Eine Trainingshilfe mit zerkratzter oder sonst beschädigter Oberfläche kann zu Verletzungen führen.
- ⚠ Bei vaginalen Infektionen, Entzündungen, Verletzungen oder schmerzhaften Beschwerden im Intimbereich sowie während der Menstruation und bei einer Problemschwangerschaft sollte von der Anwendung der Beckenboden-Trainingshilfen abgesehen werden.
- ⚠ Bei anderen Beschwerden (wie z.B. einer Senkung der Beckenorgane) sollten Sie im Vorfeld eine andere Ursache als eine Beckenbodenschwäche durch einen Arzt ausschließen lassen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- ⚠ Bei bekannter Überempfindlichkeit und Allergien auf einer der genannten Inhaltsstoffe sollte von der Anwendung abgesehen werden bzw. nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen.
- ⚠ Bei bestehender Jungfräulichkeit sollte von der Anwendung der Beckenboden-Trainingshilfen abgesehen werden.
- ⚠ Das Tragen von Portiokappen, Verhütungsring, Diaphragma oder Intrauterinpeessar während des Trainings sind möglich. Die korrekte Positionierung muss allerdings vor und nach jedem Training überprüft werden. Im Zweifel nur in Absprache mit einem Arzt.
- ⚠ Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, falls sich Ihre Symptome verschlimmern oder nach 6 bis 8 Wochen aktiven täglichem Training nicht verbessern.

 Die Reinigung mittels Dampf-, Trockensterilisation oder Auskochen ist nicht geeignet, da es zu einer Verformung des Materials kommen kann.

## **8. Aufbewahrung und Haltbarkeit**

Keine Besonderheiten zu beachten.

## **9. Reinigungs- und Entsorgungshinweise**

Reinigen Sie die Trainingshilfen nach jeder Anwendung mit warmem Wasser und Seife oder desinfizieren Sie die Kone mit einem handelsüblichen Hautdesinfektionsmittel.

Vor der erneuten Verwendung der Trainingshilfen sollten eventuell vorhandene Reste von Seife oder Desinfektionsmittel gründlich mit Wasser abgespült werden.

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv können im handelsüblichen Hausmüll entsorgt werden.

Die einzelnen Bestandteile der Verpackung bitte sortenrein trennen und dem entsprechenden Recycling-System zuführen.

Bitte beachten Sie dabei die lokalen und regionalen Entsorgungsrichtlinien.




## **10. Materialzusammensetzung**

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv bestehen aus:

- einem mit Polypropylen ummantelten Aluminium- oder Stahlkern und
- einem Polyamidgarn überzogenen mit Polyurethan



## 11. Erläuterungen der verwendeten Symbole

	Hersteller		Achtung!
	Gebrauchsanweisung beachten		
<b>REF</b>	Artikelnummer	<b>LOT</b>	Chargennummer


### Instructions for use pelvic base training aids phase I

#### Dear Customer,

thank you very much for choosing our Pelvic Floor Training Aids Phase I active. These instructions for use will help you operate the product in the best possible way. Please read carefully through the instructions for use – in particular the “safety instructions” – prior to first usage.

Please contact us with any questions and suggestions!

*Your ELANEE-Team*

 Please observe both instructions for use and packaging and store them in a safe place for future reference!

*Made in Germany*

#### 1. Scope

These instructions for use apply to the following product:

**REF** 701-00 ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active

#### 2. Product content

ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active consists of a set of four tampon-shaped cones with a different colour and weight in each case:

<b>Colour</b>	yellow	blue	green	pink
<b>Weight</b>	20g	28g	52g	71g

Instructions for use are attached.

### 3. Purpose and intended use

Training with the Pelvic Floor Training Aids Phase I active ensures the prevention, reduction or elimination of stress incontinence caused by weakened pelvic floor muscles. The training is suitable

- during pregnancy and after birth for the prevention of weaknesses of the pelvic floor and to support regeneration and/or
- the reduction, elimination and prevention of urinary incontinence (as a result of load/stress incontinence) in women (especially during the climacteric period and menopause) .

The pelvic floor Training Aids Phase I active are not suitable for application purposes beyond the ones named.

### 4. Areas of application

- **During an unproblematic pregnancy** the training with ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I can strengthen the pelvic floor and prevent potential subsequent problems.
- **After giving birth you can resume the training as soon as the cervix is closed (after about 6 week postpartum period).** If in doubt, ask your doctor or midwife.
- Training with ELANEE pelvic training aids can bring about the desired success in cases of **ineffective non-invasive pelvic floor training** caused by not being able to feel the pelvic floor muscles.

- **The ELANEE Pelvic Floor Training Aids are also suitable for the treatment of weaknesses of the pelvic floor resulting from a weak bladder (load/stress incontinence).** However, bladder problems have various causes. Other causes of the existing urinary incontinence should be ruled out by your doctor and/or midwife in advance.

## 5. Functionality

The pelvic floor is a flat, elastic muscle plate which is approximately palm-sized located between the pubic bone, coccyx and the buttock. It supports the internal organs in the abdominal cavity. The urethra, vagina and anus pass through the pelvic. Pregnancy and childbirth, hormonal changes/deficiency during the climacteric period or menopause, heavy physical exertion or being overweight can lead to over-stretching or weakening of the pelvic floor. The consequences can be urinary incontinence (load/ stress incontinence) or an incorrect position of the organs in the abdomen. However, the pelvic floor can be strengthened through exercise, just like any other muscle. A strong pelvic floor can also have a positive impact on sexual pleasure.

The ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active consists of a set of four different weights that enable active pelvic floor training with the biofeedback phenomenon. The biofeedback phenomenon is based on the fact that the cone slides out of the vagina through its own weight. The pelvic floor muscles react actively to this by spontaneously and autonomously contracting repeatedly in order to hold the weight. These repeated active contractions ensure muscle development - just like training muscles with weights.

Four different weights in the kit enable you to increase active exercise intensity. The training weight is increased if the muscles can hold a cone with ease. In this way a huge increase can be achieved from the lightest to the heaviest weight. An active training with pelvic floor training aids makes sense for women of all ages. It is used during pregnancy and after birth to prevent weaknesses of the pelvic floor and facilitate regeneration. In addition, it is ideal for reducing, eliminating and preventing urinary incontinence (due to load/stress incontinence) in women, particularly during the climacteric period and menopause.

## 6. Usage





1. Thoroughly **wash** the ELANEE Pelvic Floor Training Aids prior to initial usage and ensure clean conditions (e.g. wash hands).
2. **Test** to see which cone you will use to start your workout: To do this, take the **yellow (lightest) cone** and insert it slowly, completely and deeply about 3-4 cm into the vagina as you would normally insert a tampon.
  - If you can hold the yellow cone for 10 minutes while standing and walking, you can use the next heaviest cone (blue). If not, please continue with point 3!
  - If you can also hold the blue cone for 10 minutes, take the next weight, etc.
3. You complete the training with the cones by merely increasing the carrying time until the cone being used can be held **twice daily for over 10 minutes** while standing and walking, for several days in succession. Now consciously increase your feeling of your pelvic mus-

cles by actively contracting and relaxing your muscles in alternation in order to let the cone slide out and draw in again.






4. **After a few weeks** of daily training with the ELANEE Pelvic Floor Training Aids you will have learnt to feel the pelvic floor muscles without the use of cones. However, occasional practice with the help of the cones is still recommended.
5. In order to maintain the newly developed muscles and continue the training, we recommend long-term training with the **ELANEE Pelvic Floor Training Aids - Phase II.**

**Tip:** The application of lubricant is particularly helpful when training with the ELANEE Pelvic Floor Training Aids if your vagina is dry.

## 7. Safety Safety Information

-  Thoroughly clean the ELANEE Pelvic Floor Training Aids both prior to initial usage and after every application and ensure clean conditions (e.g. wash hands).
-  Please check your training aids before initial usage. Use only your cones if they are in perfect condition. If the training aid is scratched or otherwise damaged this can cause injury.
-  In cases of vaginal infections, inflammations, injury or painful complaints in the genital area and during menstruation or a problematic pregnancy, you should avoid using the Pelvic Floor Training Aids.
-  When other complaints (such as a dropping of the pelvic organs) exist, you should have other causes than a weakness of the pelvic floor ruled out in advance by a doctor

before you start with the training.

-  In cases of a known hypersensitivity and allergies to one of the named ingredients, you should not use the aids or only use them after consultation with a doctor.
-  If you are a virgin, you should not use the pelvic floor training aids.
-  The wearing of cervical caps, contraceptive rings, diaphragms or intrauterine devices during training are possible. However, you must check the correct positioning before and after each training session. If in doubt only use after consultation with a doctor.
-  Please consult your doctor if your symptoms worsen or do not improve after 6 to 8 weeks of active training.
-  Do not use steam sterilisation, dry heat sterilisation or boiling to clean the aids as this can lead to distortion of the material.

## **8. Storage and service life**

There are no special considerations.

## **9. Cleaning and disposal**

Clean the training aids after each use with warm water and soap or disinfect the cone with a commercially available skin disinfectant.

Before being used again, any possible soap residue or disinfectants should be thoroughly rinsed off the training aids with water.

The ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active can be

disposed of as standard domestic waste.

Please separate the individual components of the packaging into groups of identical materials and dispose of them in the appropriate recycling system.




When doing this please note the local and regional waste disposal regulations.

## 10. Material composition

The ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active consist of:

- an aluminium or steel core coated with polypropylene
- a polyamide yarn coated with polyurethane

## 11. Explanation of symbols used

	Manufacturer		Caution!
	Please refer to instructions		
<b>REF</b>	Article number	<b>LOT</b>	Batch number

---

## Mode d'emploi pour les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE - Niveau I actif

### Chère cliente,

Merci beaucoup d'avoir choisi les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE - Niveau I actif ! Le présent mode d'emploi a pour but de vous aider à faire un usage optimal du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'en faire un premier usage, en particulier la section « consignes de sécurité ».

Nous sommes disponibles pour répondre à toutes vos questions et suggestions !

*L'équipe ELANEE*

 Veuillez observer et conserver les instructions d'utilisation et l'emballage !

*Fabriqué en Allemagne*

## 1. Champ d'application

Ce mode d'emploi s'applique au produit suivant :

**REF** 701-00 Accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE - Niveau I actif

## 2. Contenu du produit

Les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE - Niveau I actif comprennent quatre cônes en forme de tampon de couleurs et de poids différents :

<b>Couleur</b>	Jaune	Bleu	Vert	Rose
<b>Poids</b>	20g	28g	52g	71g

De plus une notice d'emploi est jointe.

## 3. Usage et utilisation conforme

La gymnastique du plancher pelvien avec les accessoires auxiliaires ELANEE - Niveau I actif sert à prévenir, atténuer ou guérir l'incontinence de stress causée par une faiblesse musculaire du plancher pelvien. Cet entraînement convient

- pendant et après la grossesse, pour prévenir la faiblesse du plancher pelvien et favoriser la récupération ; ou



- pour atténuer, prévenir et guérir l'incontinence urinaire (due à l'effort/au stress) chez les femmes (particulièrement pendant et après la ménopause).

Les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE - Niveau I actif ne conviennent à aucun autre usage.

#### 4. Domaines d'utilisation

- **Lors d'une grossesse non problématique**, l'utilisation des accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE - Niveau I peut renforcer le plancher pelvien et prévenir les problèmes éventuels.
- **Après la naissance, dès la fermeture de l'orifice du col utérin (après environ six semaines post-partum)**, reprendre l'entraînement. En cas de doute, consultez votre sage-femme ou votre médecin.
- **Si la gymnastique non invasive du plancher pelvien échoue** en raison d'un manque de sensibilité de la musculature du plancher pelvien, l'utilisation des accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE pourrait amener le succès souhaité.
- Les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE se prêtent également très bien au **traitement de l'incontinence urinaire résultant d'une faiblesse du plancher pelvien (incontinence d'effort/de stress)**. Bien sûr, différentes causes peuvent être à l'origine de l'incontinence urinaire. Votre médecin ou sage-femme devrait d'abord écarter toute autre cause pouvant expliquer l'incontinence urinaire.

## 5. Mode de fonctionnement

Le plancher pelvien est une plaque musculaire plate, élastique et grosse environ comme la paume de la main située entre le pubis, le coccyx et les ischions. Il supporte les organes internes de l'abdomen. Le plancher pelvien est traversé par l'urètre, le vagin et l'anus. La grossesse, l'accouchement, un changement ou un déficit hormonal pendant ou après la ménopause, les efforts physiques intenses ou le surpoids peuvent entraîner une distension ou un relâchement du plancher pelvien. Les conséquences peuvent en être les fuites urinaires (incontinence d'effort / de stress) ou un déplacement des organes abdominaux. Le plancher pelvien, comme tout autre muscle, peut cependant être renforcé par une gymnastique intensive. Un plancher pelvien fort peut par ailleurs augmenter la sensation du plaisir sexuel.

Les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE - Niveau I actif comprend un ensemble de quatre poids différents permettant le phénomène de rétroaction biologique. Ce phénomène se base sur le fait que le cône a tendance à glisser en dehors du vagin en raison de son poids. Les muscles du plancher pelvien réagissent alors activement en se resserrant de façon spontanée et autonome afin de retenir le poids à l'intérieur. La répétition de cette contraction active favorise le développement des muscles, tout comme le ferait un entraînement avec des haltères.

Les quatre poids de la trousse permettent d'accroître l'intensité de l'entraînement actif. Lorsque la musculature arrive à retenir un cône sans problème, il est temps d'augmenter l'intensité de l'exercice. Entre le poids le plus léger et le plus lourd, il est pos-

sible d'obtenir un accroissement non négligeable de la force musculaire. La gymnastique active du plancher pelvien avec les accessoires auxiliaires d'ELANEE convient aux femmes de tous âges. Il sert, pendant et après la grossesse, à prévenir la faiblesse du plancher pelvien et favoriser la récupération. Il sert également à atténuer, prévenir et guérir l'incontinence urinaire (due à l'effort/au stress) chez les femmes (particulièrement pendant et après la ménopause).



## 6. Utilisation

1. **Lavez** à fond les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE avant d'en faire une première utilisation, puis assurez-vous de les utiliser dans des conditions propres (par ex. se laver les mains).
2. **Vérifiez** avec quel cône vous commencerez l'entraînement : Pour ce faire, prenez **le cône jaune (le plus léger)** et insérez-le lentement et complètement dans le vagin, à environ 3 ou 4 cm de profondeur, tout comme vous le feriez avec un tampon.
3. Si vous êtes en mesure de maintenir le cône jaune en place pendant 10 minutes debout et à la marche, vous pouvez essayer le cône suivant (bleu). Sinon, continuez au point 3 ! Si vous arrivez à garder le cône bleu en place pendant 10 minutes, prenez le poids suivant, et ainsi de suite.
4. Pour mener à bien **l'entraînement**, il suffit d'augmenter la durée durant laquelle les cônes sont portés jusqu'à ce que vous soyez en mesure de maintenir en place le cône utilisé **deux fois par jours pendant au moins 10 minutes** debout et à la marche, et ce pendant plusieurs jours consécutifs.








- Augmentez la sensibilité de vos muscles du plancher pelvien de façon consciencieuse en les resserrant et relaxant tour à tour de façon à faire glisser le cône en dehors du vagin, puis de le ramener à l'intérieur.
  - Vous pouvez ensuite continuer avec le cône suivant (d'abord le bleu, puis le vert et le finalement le rose).
5. **Après quelques semaines** d'entraînement quotidien avec les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE, vous aurez appris à percevoir et à entraîner vos muscles du périnée sans avoir à utiliser l'accessoire. Il est cependant recommandé de continuer à vous entraîner de façon occasionnelle avec les cônes.
6. Pour maintenir et continuer l'entraînement de la nouvelle musculature, nous recommandons un entraînement à long terme avec les **accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE - Niveau II.**

**Conseil :** l'utilisation de lubrifiant pourrait se révéler utile pour une gymnastique à l'aide des accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE, surtout si le vagin est sec.

## 7. Consignes de sécurité

-  Lavez à fond les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I avant d'en faire une première utilisation, puis assurez-vous de les utiliser dans des conditions propres (par ex. se laver les mains).
-  Veuillez examiner votre accessoire de gymnastique avant d'en faire une première utilisation. Utilisez exclusivement des cônes en condition impeccable. Un accessoire de

rééducation avec une surface égratignée ou autrement endommagée est susceptible de vous blesser.

-  N'utilisez pas les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien en cas d'infections, inflammations, blessures ou douleurs dans les parties intimes, durant les règles ou en cas de problèmes de grossesse.
-  En présence d'autres troubles (par ex. descente d'organes pelviens), demandez à un médecin de confirmer le diagnostic d'un relâchement du plancher pelvien avant de commencer l'entraînement.
-  Il est recommandé d'éviter l'utilisation de ce produit ou d'obtenir l'avis de votre médecin en cas d'hypersensibilité et d'allergie aux composants du matériau énoncé.
-  Les femmes vierges devraient s'abstenir d'utiliser les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien.
-  Le port du capuchon cervical, de l'anneau contraceptif, du diaphragme ou du stérilet est possible durant l'entraînement. Il importe toutefois d'en vérifier le bon positionnement avant et après chaque séance de gymnastique. En cas de doute, procédez uniquement avec l'approbation d'un médecin.
-  Veuillez consulter votre médecin si vos symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 6 à 8 semaines de gymnastique active quotidienne.
-  Ne nettoyez pas vos accessoires par une stérilisation à la vapeur ou à sec ou en le faisant bouillir, car cela pourrait causer une déformation du matériau.

## **8. Rangement et conservation**

Aucune spécificité à prendre en compte.

## **9. Nettoyage et élimination**

Nettoyez l'accessoire de rééducation avec de l'eau chaude et un savon usuel ou désinfectez le cône avec un désinfectant cutané usuel.

Avant toute utilisation de l'accessoire de rééducation, éliminez tout résidu éventuel de savon ou de désinfectant en le rinçant à fond avec de l'eau.

Les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien Niveau I actif peuvent être jetés avec les ordures ménagères.

Veillez trier les composants individuels de l'emballage et les acheminer au système de recyclage correspondant.




Veillez observer les directives d'élimination locales et régionales en vigueur.

## **10. Composition des matériaux**

Les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien Niveau I actif sont composés :

- d'un cœur d'aluminium ou d'acier enveloppé dans une couche de polypropylène et
- d'un fil de polyamide recouvert de polyéthurane

## 11. Explication des symboles utilisés

	Fabricant		Attention !
	Suivre les instructions du mode d'emploi		
<b>REF</b>	Article number	<b>LOT</b>	Numéro d'article


### Istruzioni per l'uso supporto per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE - fase I attiva

**Gentile Cliente,**

Molte grazie per aver scelto il nostro supporto per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE - fase I attiva! Le presenti istruzioni per l'uso La aiuteranno a utilizzare il prodotto in modo ottimale. Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta, La preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le „Avvertenze per la sicurezza“.

Siamo a Sua completa disposizione per quesiti o commenti!

*Il Suo team ELANEE*

 Si prega di rispettare le istruzioni per l'uso, le indicazioni riportate sulla confezione e conservarle entrambe!

*Prodotto in Germania*

#### 1. Ambito di validità

Le presenti istruzioni valgono per il seguente prodotto:

**REF** 701-00 Supporto per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE - fase I attiva

## 2. Contenuto

Il supporto per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE - fase I attiva è composto da un set di coni a forma di tampone, aventi diversi colori e pesi:

<b>Colore</b>	giallo	blu	verde	rosa
<b>Peso</b>	20g	28g	52g	71g

Sono inoltre accluse le istruzioni per l'uso.

## 3. Finalità e destinazione d'uso

L'allenamento con il supporto per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE - fase I attiva serve a prevenire, ridurre o risolvere l'incontinenza da stress causata dall'indebolimento della muscolatura del diaframma pelvico. L'allenamento è ideale

- In gravidanza e dopo il parto, per prevenire un indebolimento del diaframma pelvico e per aiutarne la rigenerazione e/o
- Per lenire, risolvere o prevenire l'atonia vescicale (dovuta a incontinenza da sforzo/da stress) nelle donne (in particolare negli anni del climaterio e della menopausa).

Il supporto per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE - fase I attiva non è adatto per utilizzi diversi da quelli indicati.

## 4. Utilizzo

- **Nel corso di una gravidanza non problematica**, l'allenamento con il supporto per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE - fase I attiva consente di rinforzare il diaframma pelvico e di prevenire eventuali disturbi conseguenti alla gravidanza.



- **Dopo il parto, appena la bocca dell'utero si è chiusa (dopo ca. 6 settimane di riposo),** si può riprendere l'allenamento. In caso di dubbio, consultare il medico o l'ostetrica.
- **In caso di fallimento dell'allenamento non invasivo del diaframma pelvico** a causa della mancanza di sensibilità della muscolatura del pavimento pelvico, l'allenamento con il supporto per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE - fase I attiva può portare l'effetto desiderato.
- **Per il trattamento dell'atonia vescicale (dovuta a incontinenza da sforzo/da stress)** l'esercitazione del diaframma pelvico con i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE è parimenti adatta. Tuttavia l'atonia vescicale può riconoscere diverse cause. Altre cause della presenza di atonia vescicale devono quindi essere indagate ed escluse dal medico e/o dall'ostetrica.

## 5. Funzionamento

Il diaframma pelvico è una lamina muscolare piana ed elastica, avente grossomodo le dimensioni di un palmo della mano e situata tra osso pubico, coccige e tuberosità ischiatiche. Esso supporta gli organi interni nello spazio addominale. Il diaframma pelvico è attraversato da uretra, vagina e ano. Per via delle modificazioni/carenze ormonali che intervengono in gravidanza e nel parto, nel climaterio e nella menopausa, a causa di forti sollecitazioni fisiche o per il sovrappeso, può verificarsi iperestensione o indebolimento del diaframma pelvico. Le conseguenze possono essere atonia vescicale (incontinenza da sforzo /da stress) o malposizionamento degli organi nella cavità addominale. Il diaframma pelvico può tuttavia essere rafforzato, al pari di ogni altro muscolo, mediante l'allenamento.

Un diaframma pelvico rafforzato può inoltre avere ripercussioni positive anche sul desiderio sessuale.

I supporti per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE - fase I attiva sono costituiti da un set di quattro diversi pesi, che consentono l'allenamento attivo del diaframma pelvico con il fenomeno del biofeedback. Il fenomeno del biofeedback si basa sul fatto che i coni scivolano fuori dalla vagina per il peso proprio. La muscolatura del diaframma pelvico reagisce attivamente a questo stimolo, contraendosi spontaneamente e autonomamente per reggere il peso. Queste contrazioni ripetute garantiscono lo sviluppo muscolare - proprio come accade con l'allenamento muscolare con i manubri.

Grazie ai quattro diversi pesi, il set consente di aumentare l'intensità dell'allenamento attivo. Quando la muscolatura è in grado di sostenere un cono senza problemi, il peso dell'allenamento può essere aumentato. In questo modo, passando dal peso più leggero a quello più pesante, si ottiene un enorme aumento della forza muscolare. Un programma attivo con i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico è sensato per le donne di ogni età. Esso serve in gravidanza e dopo il parto, per prevenire un indebolimento del diaframma pelvico e per aiutarne la rigenerazione. Inoltre, è adatto per lenire, risolvere o prevenire l'atonia vescicale (dovuta a incontinenza da sforzo/da stress) nelle donne, in particolare negli anni del climaterio e della menopausa.

## 6. Applicazione

1. **Lavare** a fondo i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico prima del primo utilizzo, osservando la massima igiene (p. es. lavarsi le mani).

2. **Testare** con quale cono iniziare l'allenamento:

Per farlo, prendere il **cono giallo (il più leggero)** e introdurlo lentamente e completamente per ca. 3-4 cm in profondità nella vagina, come si farebbe con un normale tampone.

- Se si riesce a tenere il cono giallo per 10 minuti in posizione eretta e camminando, si può utilizzare il secondo cono più pesante (blu). Nel caso non fosse così, proseguire con il punto 3!
- Se si è in grado di tenere anche il cono blu per 10 minuti, passare al peso successivo ecc.

3. **L'allenamento** con i coni può essere svolto anche semplicemente aumentando la durata d'indosso finché si riesce a tenere il cono appena utilizzato **due volte al giorno per oltre 10 minuti** in posizione eretta e camminando, facendo questo per più giorni consecutivi.

Aumentare a questo punto la percezione della propria muscolatura del diaframma pelvico, alternando contrazioni e distensioni della muscolatura, per far fuoriuscire il cono e per poterlo di nuovo reinserire.

Poi si può proseguire l'allenamento con il cono progressivamente più pesante (prima il blu, poi il verde e alla fine quello rosa).






4. **Dopo alcune settimane** di allenamento quotidiano con i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE, si sarà appreso come gestire e allenare la muscolatura del diaframma pelvico senza l'utilizzo dei coni. A questo punto è consigliabile effettuare comunque degli esercizi occasionali di mantenimento con i coni.





5. Per mantenere e continuare ad allenare la muscolatura svi-

luppata con l'esercizio, consigliamo un allenamento durevole con il **supporto per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE – fase II**.

**Consiglio:** L'applicazione del gel lubrificante è particolarmente utile per l'allenamento con i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE in caso di secchezza vaginale.

## 7. Avvertenze per la sicurezza

-  Pulire a fondo i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE prima del primo utilizzo e dopo ogni utilizzo e osservare la massima igiene (ad es. lavarsi le mani).
-  Si prega di controllare i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico prima del primo utilizzo. Utilizzare solo coni in perfette condizioni. Un supporto per l'allenamento con superficie graffiata o in altro modo danneggiata, potrebbe provocare delle lesioni.
-  In presenza di infezioni vaginali, infiammazioni, lesioni o disturbi dolorosi nell'area genitale, durante il ciclo mestruale o in presenza di una gravidanza difficile, si dovrebbe evitare di utilizzare i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico.
-  In presenza di altri disturbi (come p. es. un abbassamento degli organi pelvici), prima di iniziare l'allenamento occorre escludere con una visita medica una causa diversa dalla debolezza della muscolatura del diaframma pelvico.
-  In caso di ipersensibilità nota e allergie a uno dei componenti citati, l'utilizzo dovrebbe essere evitato oppure dovrebbe avvenire previa consultazione con un medico.

-  In caso di verginità, i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico non devono essere utilizzati.
-  Durante l'esercizio è possibile indossare pessari a coppa, anello anticoncezionale, diaframma o pessario intrauterino. Occorre però controllare il posizionamento di questi dispositivi prima e dopo l'allenamento. In caso di dubbio, consultare il medico.
-  Si prega di consultare il proprio medico qualora si assista a un peggioramento della sintomatologia o se i sintomi non migliorino dopo 6-8 settimane di allenamento.
-  La pulizia mediante sterilizzazione a vapore, a secco o bollitura non è idonea, poiché può comportare la deformazione del materiale.

## **8. Durata e conservazione**

Non ci sono avvertenze particolari.

## **9. Avvertenze per la pulizia e lo smaltimento**

Dopo ogni utilizzo, pulire i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico con acqua calda e sapone, oppure disinfettare i coni con un normale disinfettante cutaneo disponibile in commercio.

Prima di utilizzare nuovamente i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico, accertarsi che non vi siano residui di sapone o disinfettante e, se del caso, sciacquare a fondo.

I supporti per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE fase I attiva possono essere smaltiti nei normali rifiuti domestici.

Si prega di separare i singoli componenti della confezione e di conferirli al rispettivo sistema di riciclaggio.






Si prega di rispettare in tal senso le prescrizioni locali e regionali relative allo smaltimento.

## 10. Composizione del materiale

I supporti per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE fase I attiva sono composti da:

- un nucleo in alluminio o acciaio rivestito di polipropilene e
- da un filo di poliammide rivestito in poliuretano

## 11. Spiegazione dei simboli utilizzati

	Produttore		Attenzione!
	Rispettare le istruzioni per l'uso		
	Codice articolo		Numero di lotto

## Gebruiksaanwijzing ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief

### Geachte klant,

Hartelijk dank dat u hebt gekozen voor onze ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief. Deze gebruiksaanwijzing is bedoeld om u te helpen het product optimaal te gebruiken. Voordat u het product voor de eerste keer gebruikt, gelieve de gebruiksaanwijzing goed door te lezen – met name de „Veiligheidsaanwijzingen“.

Bij eventuele vragen en suggesties kunt u contact met ons opnemen!

*Uw ELANEE-team*

 Neem a.u.b. de gebruiksaanwijzing en de verpakking in acht en bewaar deze op een veilige plaats voor toekomstig gebruik!

*Prodotto in Germania*

## 1. Geldigheidsbereik

Deze gebruiksaanwijzing is van toepassing op het volgende product:

**REF** 701-00 ELANEE bekkenbodemp-trainingshulpjes Fase I actief

## 2. Product Inhoud

De ELANEE bekkenbodemp-trainingshulpjes Fase I actief bestaat uit een set van vier tamponvormige kegeltjes met verschillende gewichten en kleuren:

<b>Kleur</b>	geel	blauw	groen	roze
<b>Gewicht</b>	20g	28g	52g	71g

Hiertoe is een gebruiksaanwijzing meegeleverd.

## 3. Goedgekeurd doel en beoogd gebruik

De training met de bekkenbodemp-trainingshulpjes Fase I actief dient om stress-incontinentie als gevolg van verslachte bekkenbodempieren te voorkomen, te verminderen of te verhelpen.

De training is geschikt

- om tijdens de zwangerschap en na de bevalling verslapping van de bekkenbodempieren te voorkomen, om het herstel te bevorderen en/of

- om blaaszwakte te verminderen, te verhelpen of te voorkomen (als gevolg van inspannings-/stressincontinentie) bij vrouwen (met name in de overgang en de menopauze).

De bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief zijn niet geschikt voor andere toepassingen dan die hier genoemd.

#### 4. Toepassingsgebieden

- **Tijdens een probleemloze zwangerschap** kan een training met ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I de bekkenbodem sterker maken en eventuele latere problemen voorkomen.
- **Na de bevalling kunt u de training hervatten, zodra de baarmoedermond gesloten is (na een kraambedperiode van circa 6 weken).** In geval van twijfel vraagt u uw arts of verloskundige om advies.
- Training met ELANEE bekkenbodem-trainingshulpje kan succesvol zijn in gevallen van **ineffectieve niet-invasieve bekkenbodemtraining**, die eerder niet succesvol was vanwege onvoldoende gevoel in de bekkenbodemspieren,.
- De ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes zijn ook geschikt **voor de behandeling van een door bekkenbodemzwakte veroorzaakte blaaszwakte (inspannings-/stressincontinentie).** Echter, blaasproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Andere oorzaken van de huidige incontinentie moeten daarom vooraf worden uitgesloten door uw arts en/of uw verloskundige.

#### 5. Werking

De bekkenbodem is een platte, elastische spierplaat ongeveer



ter grote van een hand gesitueerd tussen het schaambeem, het stuitbeen en de zitbeenknobbels. Het ondersteunt de inwendige organen in de buikholte. De bekkenbodem wordt doorbroken door plasbuis, vagina en de anus. Door zwangerschap en bevalling, hormonale veranderingen of hormoon tekorten in de overgang of de menopauze, door zware lichamelijke inspanning of overgewicht kan een uitrekking of verzwakking van de bekkenbodem optreden. De gevolgen kunnen incontinentie (inspannings-/stressincontinentie) of een verkeerde positie van de organen in de buikholte zijn. De bekkenbodem kan echter net als elke andere spier door training sterker gemaakt worden. Een sterke bekkenbodem kan bovendien een positieve invloed hebben op aangename sensaties.

De ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase 1 actief bestaat uit een set van vier verschillende gewichten die een actieve bekkenbodemtraining met biofeedback mogelijk maken. Biofeedback wil hier zeggen dat het kegeltje door het eigen gewicht uit de schede glijdt. De bekkenbodemspieren reageren daar actief op door zich steeds spontaan en zelfstandig samen te trekken om het gewicht vast te houden. Deze herhaalde actieve samentrekkingen zorgen voor sterkere spieren - net als bij het trainen met halters.

Dankzij de vier verschillende gewichten kan de set worden gebruikt om de training steeds intensiever te maken. Zodra de spieren een kegeltje probleemloos kunnen vasthouden, kan het trainingsgewicht worden verhoogd. Door de training op te bouwen van het lichtste naar het zwaarste gewicht, kan een grote verbetering van de spierkracht worden bereikt. Een actieve training met de bekkenbodem-trainingshulpjes is nuttig voor

vrouwen van alle leeftijden. Het dient om tijdens de zwangerschap en na de bevalling verslapping van de bekkenbodemspieren te voorkomen en om het herstel te bevorderen. Bovendien is het geschikt om blaaszwakte (wegens inspannings-/stressincontinentie) te verminderen, te verhelpen of te voorkomen bij vrouwen, met name in de overgang en de menopauze.

## 6. Toepassing

1. **Was** de ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes grondig voordat u ze voor het eerst gebruikt en zorg voor hygiënische omstandigheden (bijv. handen wassen).
2. **Test** met welk kegeltje u de training wilt beginnen:  
Daartoe brengt u het gele (lichtste) kegeltje langzaam, volledig en ongeveer 3-4 cm diep in de schede in (vergelijkbaar met het inbrengen van een tampon).
  - Als u het gele kegeltje 10 minuten kunt vasthouden terwijl u staat en loopt, kunt u het blauwe, iets zwaardere kegeltje proberen. Als dit niet lukt, gaat u verder bij punt 3!
  - Als u ook het blauwe kegeltje 10 minuten kunt vasthouden, gaat u verder met het nog iets zwaardere gewicht, enz.
3. **De training** wordt uitgevoerd door elk kegeltje steeds iets langer te dragen, tot u het meerdere dagen achter elkaar staand of lopend **tweemaal per dag voor langer dan 10 minuten** kunt vasthouden.

U kunt het gevoel in uw bekkenbodem bewust vergroten door uw spieren afwisselend samen te trekken en te ontspannen en zo het kegeltje eruit te laten glijden en weer naar binnen te trekken.





Daarna kunt u verder trainen met het iets zwaardere gewicht (eerst blauw, dan groen en tenslotte roze).

4. **Na enkele weken** dagelijkse training met de ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes hebt u geleerd uw bekkenbodemspieren te waarnemen en te trainen zonder de kegeltjes te gebruiken. Het blijft echter aanbevolen om af en toe nog met de kegeltjes te oefenen.<sup>5</sup>



Om de nieuw verworven spierkracht in stand te houden en verder te trainen, adviseren wij een lange termijn training met de **ELANEE bekkenbodemtrainingshulpjes – Fase II**.

**Tip:** Het gebruik van een glijmiddel is bij de training met de ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes vooral nuttig, in geval van een droge vagina.

## 7. Veiligheidsaanwijzingen

-  Reinig uw ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes grondig voordat u ze voor het eerst gebruikt en ook na elk gebruik. Zorg voor hygiënische omstandigheden (bijv. handen wassen).
-  Controleer uw trainingshulpjes voordat u ze voor het eerst gebruikt. Gebruik alleen onberispelijke kegeltjes. Een trainingshulpje met krassen of andere beschadigingen kan verwondingen veroorzaken.
-  Bij vaginale infecties, ontstekingen, wondjes of pijnklachten in de schaamstreek, evenals tijdens de menstruatie en bij een problematische zwangerschap dient men de bekkenbodem-trainingshulpjes niet te gebruiken.
-  Bij andere klachten (bijv. verzakking van de bekkenorganen) dient u vooraf door een arts te laten uitsluitend dat

deze niet een andere oorzaak hebben dan bekkenbodempwakte, voordat u met de training begint.

-  In geval van een bekende overgevoeligheid en allergieën voor de genoemde ingrediënten, dient u van gebruik af te zien of het alleen in overleg met een arts te gebruiken.
-  Bij een intact maagdenvlies dient men af te zien van het gebruik van de bekkenbodemp-trainingshulpjes.
-  Het dragen van een cervixkapje, anticonceptie, pessarium of spiraaltje is mogelijk tijdens de training. Wel moet gecontroleerd worden of deze nog in de juiste positie zitten voor en na elke training. In geval van twijfel alleen na overleg met een arts.
-  Raadpleeg een arts wanneer uw symptomen erger worden of wanneer er na 6 tot 8 weken actieve training geen verbetering is opgetreden.
-  De trainingshulpjes mogen niet worden gereinigd met stoom, droge hitte sterilisatie of uitkoken, omdat hierdoor het materiaal vervormd kan raken.

## **8. Opslag en houdbaarheid**

Geen bijzondere voorschriften.

## **9. Reinigings- en weggooi-instructies**

Reinig de trainingshulpjes na elk gebruik met water en zeep of desinfecteer de kegeltjes met een gangbaar ontsmettingsmiddel voor de huid.

Voordat de trainingshulpjes opnieuw worden gebruikt, moeten eventuele zeepresten of desinfectiemiddelresten grondig worden afgespoeld met water.

De ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief kunnen met het gewone huisvuil worden weggegooid.

De verschillende onderdelen van de verpakking a.u.b. sorteren en volgens het desbetreffende recyclingsysteem afvoeren.




Neem daarbij de lokale en regionale afvalvoorschriften in acht.

## 10. Samenstelling van het materiaal

De ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief bestaan uit:

- een kern van aluminium of staal met een omhulsel van polypropyleen en
- een polyamide koord met polyurethaan

## 11. Verklaring van de gebruikte symbolen

	Fabrikan		Let op!
	Neem de gebruiksaanwijzing in acht		
<b>REF</b>	Artikelnummer	<b>LOT</b>	Chargennummer

## Kullanma kılavuzu ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımı – Aşama I etkin

### Sevgili müşterimiz,

ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımı aşama I etkin'e karar verdiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kullanım kılavuzu ürünü en iyi şekilde kullanmanıza yardımcı olacaktır. Lütfen ilk kullanım öncesinde özellikle „Güvenlik bilgileri“ olmak üzere kullanım kılavuzunu okuyun. Soru ve önerileriniz için memnuniyetle buradayız!

Bij eventuele vragen en suggesties kunt u contact met ons opnemen!

*ELANEE ekibiniz*

⚠️ Lütfen kullanım kılavuzunu ve ambalajı dikkate alıp muhafaza edin!

*Almanya'da üretilmiştir*

## 1. Geçerlilik sahası

Bu kullanım kılavuzu aşağıdaki ürün için geçerlidir:

**REF** 701-00 ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımcı aşama I etkin

## 2. Ürün içeriği

ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımcı aşama I etkin, her biri farklı renkte ve ağırlıkta olan tampon şeklinde dört konilik bir setten oluşmaktadır.

Renk	Sarı	Mavi	Yeşil	Pembe
Ağırlık	20g	28g	52g	71g

Bundan başka bir tane de kullanım kılavuzu eklenmiştir.

## 3. Kullanım Amacı ve Amaca Uygun Kullanım

Pelvik tabanı egzersiz yardımcı aşama I etkin ile egzersizi, zayıf pelvik taban kaslarının neden olduğu stres enkontinansının önlenmesine, zayıflamasına ya da giderilmesine hizmet eder. Egzersiz:

- hamilelik sırasında ve doğum sonrasında pelvik taban zayıflamasının önlenmesi ve yeniden canlanmasının desteklenmesi,

- bayanlarda (özellikle yaşıdönümü ve menopozda) mesane zayıflığının (bedene aşırı yüklenme ve stres enkontinansları nedeniyle) zayıflatılması , giderilmesi ve önlenmesi için.

uygundur.

Pelvik tabanı egzersiz yardımı aşama I etkin belirtilen kullanım amaçlarının dışında diğer kullanımlar için uygun değildir.

#### 4. Kullanım alanları

- **Sorunsuz bir hamilelik sırasında** ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımı aşama I etkin ile egzersiz yapıldığında pelvik taban güçlenir ve olası müteakip şikayetler önlenir.
- **Doğum sonrasında rahim ağzı kapandığında (yaklaşık 6 haftalık istirahat süresinden sonra)** egzersize tekrar başlanabilir. Şüphe durumunda lütfen doktorunuza ya da ebenize başvurun.
- Pelvik taban kasının eksik algı yeteneği nedeniyle **hatalı invazif pelvik taban egzersizinde** ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımı ile egzersiz yapıldığında istenilen başarıya ulaşılabilir.
- **Pelvik taban zayıflığı sonucu ortaya çıkan mesane zayıflığının (bedene aşırı yüklenme ve stres enkontinansları) tedavi edilmesi için** ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımları ile bir pelvik taban egzersizi uygundur. Ancak mesane zayıflığının birçok sebebi olabilir. Bu yüzden mevcut mesane zayıflığı önceden doktorunuz ve/veya ebe tarafından giderilmelidir.

#### 5. İşlev türü

Pelvik taban kasık kemiği, kuyruk sokumu ve oturma kemiği hörgüçleri arasında olup yaklaşık olarak avuç içi büyüklüğün-

de, düz, elastik bir kas plakasıdır. Karın bölgesindeki iç organları korur. Pelvik taban üretra, vajina ve anüs tarafından yararlanır. Hamilelik ve doğumdan dolayı hormonların değişimi, menopoz veya yaşdönümündeki hormon azlığı ya da ağır bedensel yüklenme ya da aşırı kilo nedeniyle pelvik taban aşırı esneyebilir ya da zayıflayabilir. Bunun sonuçları mesanenin zayıflaması (bedene aşırı yüklenme ve stres enkontinansları) ya da karın bölgesindeki organların yanlış konumlanması olabilir. Ancak her kas gibi pelvik taban da egzersiz ile güçlendirilebilir. Ayrıca güçlü bir pelvik taban cinsel zevk arzusu üzerinde de pozitif etki gösterebilir.

ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımı aşama I etkin biyolojik geribildirim görüngüsü ile etkin bir pelvik tabanı egzersizi sağlayan dört farklı ağırlığa sahip bir setten oluşmaktadır. Biyolojik geribildirim görüngüsü, koninin kendi ağırlığından dolayı vajinadan dışarıya doğru kaymaya dayanır. Pelvik taban kası, aniden ve kendiliğinden etkin bir şekilde kendini sıkarak ağırlığı tutmaya çalışır. Tekrarlanan bu etkin karşıt kasılmalar aynen dambıllarla kas egzersizinde olduğu gibi kas oluşumu sağlar.

Set, farklı dört ağırlık sayesinde etkin egzersiz yoğunluğunun artmasını sağlar. Eğer kaslar bir koniyi sorunsuzca tutabiliyorsa egzersiz ağırlığı yükseltilir. Böylece en hafiften en ağır olanına doğru kas gücünün aşırı artması hedeflenebilir. Pelvik tabanı egzersiz yardımları ile etkin bir egzersiz her yaştaki bayanlar için mantıklıdır. Hamilelik sırasında ve doğum sonrasında pelvik taban zayıflamasının önlenmesi ve yenilenmenin desteklenmesine hizmet eder. Ayrıca bayanlarda mesane zayıflığının (bedene aşırı yüklenme ve stres enkontinansları nedeniyle) azaltılması, giderilmesi ve önlenmesinde özellikle yaşdönümü



ve menopoz durumlarında uygundur.

## 6. Kullanım

1. ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımını ilk kullanım öncesinde tamamen **yıkayın** ve temiz koşulların olmasına dikkat edin (örn. Ellerinizi yıkayın).

2. Egzersize hangi koni ile başlayacağınızı **test edin**:

Bunun için sarı (en hafifi) koniyi alın ve normal bir tampon gibi tamamen ve yaklaşık 3-4 cm derinliğinde vajinaya sokun.

- Sarı koniyi 10 dakika boyunca ayakta ve yürürken tutabilirsiniz bir sonraki ağırlıkta olan koniyi (mavi) alabilirsiniz. Tutamadıysanız lütfen 3. nokta ile devam edin!
- Mavi koniyi de 10 dakika tutabiliyorsanız bir sonraki ağırlığı alın.

3. Koni ile yaptığınız **egzersizi**, kullandığınız koniyi **günde 2 defa 10 dakikadan fazla** ayakta ve yürürken bir kaç gün arka arkaya tutabilene kadar taşıma süresini arttırarak tamamlayabilirsiniz.

Koniyi dışarı kaydırmak ve tekrar içeri çekebilmek için kasınızı dönüşümlü olarak kasıp tekrar gevşeterek pelvik zemin kasınızın algısını arttırın.

Ardından bir sonraki ağırlıktaki koni ile egzersiz yapabilirsiniz (ilk önce mavi, daha sonra yeşil ve son olarak pembe).

4. ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımı ile her gün egzersiz yaparak bir kaç hafta **sonra** pelvik taban kasınızı koniler olmadan algılamayı ve egzersiz yapmayı öğreneceksiniz. Koni yardımıyla zaman zaman egzersiz yapılması tavsiye edilmektedir.

5. Yeni kazanılan kasları korumak ve egzersize devam etmek için **ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımı – aşama II** ile sürekli egzersiz yapmanızı tavsiye ediyoruz.

**İpucu:** ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımı ile egzersiz yaparken özellikle kuru vajinada olmak üzere kaygan jel kullanımı yardımcı olur.

## 7. Güvenlik bilgileri

- ⚠ ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımınızı ilk kullanım öncesinde ve her kullanım sonrasında tamamen temizleyin ve temizlik koşullarına dikkat edin (örn. Ellerinizi yıkayın).
- ⚠ Lütfen ilk kullanım öncesinde egzersiz yardımınızı kontrol edin. Sadece kusursuz konileri kullanın. Çizik ya da başka hasara sahip üst yüzeyli bir egzersiz yardımı yaralanmalara neden olabilir.
- ⚠ Vajinal enfeksiyon, iltihap, yaralanma ya da genital bölgede ağrılı şikayetler olması halinde ve aynı şekilde regl döneminde ve sorunlu hamilelik durumlarında pelvik tabanı egzersiz yardımı kullanımından kaçınılmalıdır.
- ⚠ Diğer şikayet durumlarında (örn. pelvik organların inmesi gibi) egzersize başlamadan önce pelvik taban zayıflığından başka bir sebep doktora başvurarak tedavi edilmelidir.
- ⚠ Belirtilen içerik maddelerine karşı hassasiyet ve alerji durumlarında kullanımdan kaçınılmalı veya sadece doktorla görüşükten sonra kullanılmalıdır.
- ⚠ Bekaret söz konusu ise pelvik tabanı egzersiz yardımını kullanılmamalıdır.

- ⚠ Egzersiz sırasında servikal kapak, kontraseptif halka, diyafram veya rahim içi cihazlarının kullanımı mümkündür. Doğru konumlandırılması için her egzersiz öncesinde ve sonrasında kontrol edilmelidir. Tam olarak emin olunmayan durumlarda doktorunuza başvurunuz.
- ⚠ Belirtileriniz kötüye giderse ya da 6 ila 8 haftalık günlük egzersizler sonrasında bir iyileşme görülmemesi durumunda doktorunuza başvurunuz.
- ⚠ Materyal deforme olabileceğinden buharlı sterilizasyon, kuru sterilizasyon ya da kaynatma aracılığıyla temizlik işlemi uygun değildir.

## **8. Muhafaza ve dayanıklılık**

Özellikle dikkat edilmesi gereken ayrıntılar yoktur.

## **9. Temizlik ve tasfiye bilgileri**

Egzersiz yardımınızı her kullanım sonrasında sıcak su ve sabun ile temizleyin ya da koniyi piyasada bulunan bir cilt dezenfeksiyon maddesi ile dezenfekte edin.

Egzersiz yardımının yeniden kullanılmasından önce sabun ya da dezenfeksiyon maddesi kalıntıları tamamen su ile durulanmalıdır.

ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımı aşama I etkin ev çöptüne atılabilir.

Lütfen ambalajın her bir parçasını türüne göre ayırın ve ilgili geri dönüşüm sistemine gönderin.




Bu sırada lütfen yerel ve bölgesel tasfiye talimatlarını dikkate alın.

## 10. Ürün bileşimi

ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımı aşama I etkin aşağıdakilerden oluşmaktadır:

- Polipropilen ile kaplı alüminyum ya da çelik çekirdekten ve
- bir polyamidin üzeri poliüretan ile kaplanmıştır

## 11. Kullanılan sembollerin anlamı


	Üretici		Dikkat!
	Kullanım kılavuzunu dikkate alın		
<b>REF</b>	Ürün numarası	<b>LOT</b>	Parti numarası

## Инструкция по применению ELANEE конусов для укрепления мышц тазового дна - Фаза I активная

### Уважаемый покупатель,

благодарим за приобретение ELANEE конусов для укрепления мышц тазового дна - Фаза I активная! Данная инструкция поможет вам использовать продукт с наибольшей эффективностью. Пожалуйста, тщательно изучите инструкцию перед первым применением конусов, уделив особое внимание разделу «Указания по безопасности». Мы готовы ответить на любые Ваши вопросы и выслушать предложения!

### Команда ELANEE

 Пожалуйста, соблюдайте инструкцию и указания на упаковке; храните инструкцию и упаковку в течение всего срока службы!

*Произведено в Германии*

## **1. Сфера применения**

Данная инструкция по применению относится к следующему продукту:

**REF** 701-00 ELANEE конусы для укрепления мышц тазового дна - Фаза I активная

## **2. Содержимое**

Комплект ELANEE конусов для укрепления мышц тазового дна - Фаза I активная

состоит из четырёх конусов, каждый из которых имеет различный цвет и вес:

<b>Цвет</b>	жёлтый	синий	зелёный	розовый
<b>Вес</b>	20 г	28 г	52 г	71 г

Также прилагается Инструкция по эксплуатации.

## **3. Назначение и надлежащее применение**

Упражнения с применением конусов для укрепления мышц тазового дна - Фаза I активная служат для предотвращения, снижения интенсивности или устранения стрессового недержания мочи, вызванного ослаблением мышц тазового дна. Упражнения рекомендуется выполнять:

- во время беременности и после родов для профилактики ослабления мышц тазового дна и в целях восстановления и/или
- для снижения интенсивности, устранения и профилактики атонии мочевого пузыря (вследствие стрессового

недержания мочи) у женщин (особенно в климактерический период и во время менопаузы).

Конусы для укрепления мышц тазового дна - Фаза I активная не предназначены для других целей и могут использоваться только в указанных выше случаях.

#### 4. Область применения

- **В период беременности, протекающей без осложнений**, упражнения с применением ELANEE конусов для укрепления мышц тазового дна - Фаза I допускаются в целях предотвращения ослабления мышц тазового дна и возможных последующих проблем.
- **После родов можно приступать к упражнениям для тренировки мышц тазового дна только после закрытия шейки матки (примерно через 6 недель после родов)**. При возникновении сомнений, пожалуйста, обратитесь к врачу или акушерке.
- **Если неинвазивные методы не дали положительного результата** по причине невосприимчивости мышц тазового дна, желаемого эффекта помогут добиться упражнения с применением ELANEE конусов для укрепления тазового дна.
- Упражнения с применением ELANEE конусов для укрепления тазового дна могут использоваться **для лечения атонии мочевого пузыря (стрессовое недержание мочи), возникшей из-за ослабления мышц тазового дна**. Однако атония мочевого пузыря может возникнуть по ряду других причин, поэтому ваш врач или акушерка предварительно должны исключить

наличие каких-либо других причин возникновения атонии мочевого пузыря.

## 5. Принцип действия

Тазовое дно - это плоская эластичная мышечная пластинка, размером приблизительно с ладонь, которая находится между лобковой костью, копчиком и седалищными буграми. Мышцы тазового дна поддерживают внутренние органы брюшной полости. Эти мышцы образуют сфинктеры уретры, ануса и входа во влагалище.

Беременность и роды, гормональная перестройка/низкий уровень женских половых гормонов в климактерический период и во время менопаузы, а также чрезмерные физические нагрузки и лишний вес могут привести к растяжению или ослаблению мышц тазового дна. Как следствие, может возникнуть атония мочевого пузыря (стрессовое недержание мочи) или неправильное положение органов в брюшной полости. Тем не менее, мышцы тазового дна можно укрепить, как и любые другие мышцы, с помощью упражнений. Сильные мышцы тазового дна могут способствовать наступлению сексуального удовлетворения.

Комплект ELANEE для укрепления мышц тазового дна - Фаза I активная включает в себя четыре конуса, имеющих различный вес, с помощью которых можно выполнять активные упражнения для мышц тазового дна, основанные на использовании феномена биологической обратной связи. Феномен биологической обратной связи состоит в том, что конус под действием собственного веса выскальзывает из влагалища. Мышцы тазового дна активно

реагируют на это, спонтанно и непроизвольно сокращаясь, чтобы удержать вес. Эти повторяющиеся активные сокращения способствуют укреплению мускулатуры, как тренировка мускулов с помощью гантелей.

Комплект из четырёх конусов, имеющих различный вес, позволяет повышать интенсивность активных упражнений. Если мышцы в состоянии удерживать малый вес, переходят к конусу большего веса. Постепенно увеличивая вес, можно добиться значительных результатов по укреплению мышц. Активные упражнения с применением конусов для укрепления мышц тазового дна рекомендуется выполнять женщинам любого возраста. Конусы используются во время беременности и после родов для профилактики ослабления мышц тазового дна и в целях восстановления. Кроме того, конусы используются для снижения интенсивности, устранения и профилактики атонии мочевого пузыря (вследствие стрессового недержания мочи) у женщин (особенно в климактерический период и во время менопаузы).

## 6. Применение

1. Перед первым применением тщательно **вымойте** ELANEE конусы для укрепления мышц тазового дна - Фаза I, при этом соблюдайте правила гигиены (например, мойте руки).
2. **Определите**, с какого конуса вам следует начать упражнения. Для этого введите самый лёгкий (жёлтый) конус во влагалище на 3-4 см (как обычно вводите тампон).



- Если вы можете удержать жёлтый конус стоя и при ходьбе в течение 10 минут, можно использовать следующий, более тяжёлый конус (синий).

Если нет, пожалуйста, перейдите к пункту 3!

- Если вы можете удержать синий конус в течение 10 минут, перейдите к большему весу и т. д.

3. **Упражнения** с конусом вы завершаете после того, как при увеличении времени использования конуса он удерживается **два раза в день более 10 минут**, в положении стоя и при ходьбе, в течение нескольких дней подряд.





Целенаправленно увеличивайте восприимчивость мышц тазового дна, попеременно напрягая и расслабляя мышцы, так чтобы быть в состоянии перемещать и останавливать конус.

Затем аналогичное упражнение выполните с конусом следующего веса (сначала используется синий конус, затем зелёный и, наконец, розовый).

4. **Через несколько недель** ежедневных упражнений с применением ELANEE конусов для укрепления мышц тазового дна вы научитесь ощущать и тренировать мышцы тазового дна, не используя конусы, однако и в дальнейшем рекомендуется периодически использовать конусы для тренировки.
5. Для поддержания тонуса мышц и дальнейшей тренировки мы рекомендуем выполнять упражнения, рассчитанные на длительный срок, с применением комплекта **ELANEE для тренировки мышц тазового дна - Фаза II**.

**Совет:** При сухости влагалища рекомендуется при выполнении упражнений с применением ELANEE конусов использовать гель для смазки.

## 7. Указания по безопасности

-  Следует промыть ELANEE конусы для укрепления мышц тазового дна - Фаза I активной перед первым использованием и после каждого использования, при этом соблюдайте правила гигиены (например, мойте руки).
-  Пожалуйста, внимательно проверьте конусы перед первым использованием. Не используйте конусы, на поверхности которых имеются царапины или повреждения. Использование дефектных конусов может привести к травмам.
-  При вагинальных инфекциях, воспалениях, травмах или болезненных ощущениях в области половых органов, во время менструации и проблемной беременности не следует использовать конусы для укрепления мышц тазового дна.
-  При наличии других проблем (например, опущение органов таза) необходимо перед началом упражнений обратиться к врачу, чтобы исключить иные причины, кроме ослабления мышц тазового дна.
-  В случае повышенной чувствительности и аллергии на один из указанных компонентов следует отказаться от применения конусов или использовать их только по согласованию с врачом.

- ⚠ Девушкам, сохранившим девственность, противопоказано использование конусов для укрепления мышц тазового дна.
- ⚠ Во время упражнений допускается использование контрацептивных колпачков, контрацептивных колец, диафрагмы или внутриматочной спирали. Тем не менее, необходимо проверять их правильное положение перед и после каждой тренировки. При возникновении сомнений проконсультируйтесь с врачом.
- ⚠ Пожалуйста, обратитесь к врачу, если симптомы усиливаются или после 6 -8 недель активного ежедневного использования не наблюдается улучшения.
- ⚠ Не применяйте стерилизацию конусов паром, сухую стерилизацию или кипячение, так как это может привести к деформации материала.

## **8. Хранение и срок годности**

Специальных рекомендаций не имеется.

## **9. Указания по чистке и утилизации**

Мойте конусы после каждого применения. Конусы следует мыть тёплой водой с мылом или обрабатывать с помощью имеющегося в продаже дезинфицирующего средства для кожи.

Перед повторным использованием тщательно смойте водой остатки мыла или дезинфицирующего средства с конусов.

ELANEE конусы для укрепления мышц тазового дна - Фаза I активная можно утилизировать вместе с бытовыми отходами.

Пожалуйста, рассортируйте компоненты упаковки и поместите в соответствующие контейнеры для мусора.




Соблюдайте местные и региональные предписания по утилизации.

## 10. Состав материала

ELANEE конусы для укрепления мышц тазового дна - Фаза I включают в себя:

- Алюминиевый или стальной сердечник в полипропиленовой оболочке
- Полиамид, покрытый полиуретаном

## 11. Расшифровка применяемых символов

	Производитель		Внимание!
	Соблюдайте инструкцию по применению		
<b>REF</b>	Номер артикула	<b>LOT</b>	Номер партии