

Wie funktioniert StepFree™

Den meisten inkontinenten Frauen wird empfohlen, Beckenbodenübungen zu machen. Studien zeigen jedoch, dass mündliche Anweisungen allein meist nicht wirkungsvoll sind. Zum Beispiel wird Frauen auch empfohlen, den Urinstrahl zu unterbrechen. Dies wird allerdings durch Bauchmuskeln, statt durch die Beckenbodenmuskulatur gesteuert.

Mit StepFree haben sie eine gute Möglichkeit die richtigen Muskeln zu identifizieren und zu trainieren.

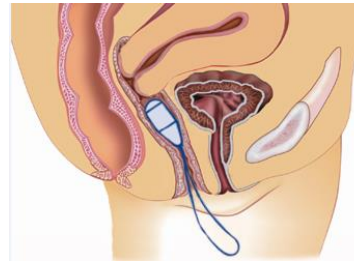
Wenn Sie mit dem eingeführten StepFree stehen oder laufen, neigt es durch die Schwerkraft aus der Vagina zu schlüpfen. Durch die Empfindung des Herausfallens, was Sie ja vermeiden wollen, werden automatisch die Beckenbodenmuskeln kontrahiert. StepFree kann Ihnen helfen, diese kontinuierlich zu stärken, indem Sie nachfolgend schwerere Gewichte verwenden.

So verwenden Sie StepFree™

Bevor Sie StepFree einsetzen, sollten Sie Ihre Blase entleeren. Reinigen Sie beide Teile des Kegels und die Schnur mit warmem Wasser und milder Seife. Nach dem Trocknen ist StepFree einsatzbereit.

- Legen Sie nun das leichteste (#1) Edelmetallgewicht in die obere und untere Schale des Kegels und schrauben Sie die beiden Teile zusammen.
- In Sitzhaltung (oder mit einem Fuß auf einem Stuhl oder WC) spreizen Sie Ihre Schamlippen. Führen Sie nun StepFree wie einen Tampon in Ihre Vagina ein. Halten Sie dabei die Schnur fest. Das Benetzen des Kegels mit Wasser oder Gleitmittel kann den Einsatz vereinfachen.
- Halten Sie Ihren Finger an der Spitze des Kegels in der Nähe der Schnur und ziehen Sie Ihre Beckenmuskulatur an. Sie sollten dabei fühlen, dass der Kegel in Ihre Vagina nach oben gezogen wird. Wenn Sie dies spüren, ist es richtig.

Beachten Sie dieses Diagramm zur Anleitung:



- Haben Sie das Gefühl, dass der Kegel nicht nach oben, sondern der Kegel wieder Richtung Finger drückt, sind wahrscheinlich Ihre Bauchmuskeln angespannt. Versuchen Sie durch Anspannung Ihrer Beckenbodenmuskulatur, den Kegel wieder nach oben zu drücken. Es bedarf einiger Übung, aber denken Sie daran, die richtigen Muskeln anzuspannen. Wenn Sie das erreicht haben, sind Sie auf dem richtigen Weg.
- Fällt das Gewicht beim Stehen mit etwas gespreizten Beinen heraus, ist es zu schwer. Verwenden Sie dann ein leichteres Gewicht. Sobald Sie den Kegel für zwei Minuten in Position halten können, beginnen Sie sich zu bewegen. Erhöhen Sie langsam Ihr Training auf maximal 15 Minuten, zweimal täglich. Wenn Sie das Gewicht für 15 Minuten zwei Tage hintereinander halten können, sollten Sie das nächst schwerere Gewicht verwenden.

Viele Frauen erreichen mit StepFree Verbesserungen der Beckenbodenmuskulatur und Blasenkontrolle bereits innerhalb von 4 bis 6 Wochen. Es kann jedoch bis zu drei Monaten oder sogar länger dauern, bis die Beckenbodenmuskeln ausreichend trainiert sind.

Setzen Sie sich nicht unter Druck. Trainieren Sie wie es Ihnen gut tut. Trainieren Sie weiter, auch nachdem Ihre Beckenbodenmuskulatur gestärkt ist und sich Ihre Blasenkontrolle verbessert hat.

Wie wird StepFree™ entfernt

In gleicher Körperhaltung wie beim Einführen ziehen Sie am Faden den Kegel vorsichtig heraus. Wenn Sie den Faden nicht fühlen können, greifen Sie den Kegel mit einem oder zwei Finger und ziehen ihn heraus.

Kontraindikationen

StepFree ist nicht geeignet, für Frauen die an Krankheiten im Genital- oder Beckenbereich leiden. Wie auch bei Infektionen, Entzündungen, Gebärmutterhals oder Gebärmutterkrebs.

StepFree darf nicht innerhalb der ersten 6 Wochen nach Geburten oder Operationen im Beckenbereich angewendet werden. Ohne ärztliche Erlaubnis auch nicht während einer Schwangerschaft.

Verwenden Sie StepFree nicht gleich nach dem Geschlechtsverkehr und auch nicht während der Menstruation. Beim Verwenden von Tampons, Pessaren oder Diaphragma ist StepFree ebenfalls kontraindiziert.

Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie einen IUD Prolaps oder generell Bedenken haben, StepFree anzuwenden.

Vorsichtsmaßnahmen

Prüfen Sie vor dem Einsatz den Kegel auf Beschädigungen. StepFree darf nicht sterilisiert und mit Alkohol gereinigt werden!

Um Krankheitsübertragungen zu vermeiden, sollte StepFree nur von einer Person verwendet werden. Es ist normal, wenn Sie anfangs Beschwerden oder gar Schmerzen im Beckenbodenbereich empfinden. Auch beim Einsetzen des nächsthöheren Gewichtes kann es kurzzeitig dazu kommen. Dies ist überwiegend durch Anstrengung der Muskeln während des Trainings verursacht. Bei regelmäßiger Anwendung verschwinden diese Symptome meistens. Sollte dies nicht der Fall sein, stoppen Sie unverzüglich die StepFree-Anwendung und sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Bedenken Sie aber auch, dass Irritationen, Entzündungen oder Infektionen im vaginalen Bereich auch durch Nichtbeachtung der Pflegeanleitung entstehen können.

Gratulation zu Ihrer Entscheidung Ihre Inkontinenz-situation verbessern zu wollen. Sie haben ein qualitativ hochwertiges Produkt gekauft.

StepFree ist latexfrei und nach medizinischen Standards produziert.

Personal Med, ist ein FDA-registrierter Hersteller.

Nützliche Hinweise

Vor jedem Gebrauch die Kegelteile und Gewichte reinigen. Dies verhindert Irritationen und Infektionen.

Entleeren Sie Ihre Blase und Darm, bevor Sie StepFree einsetzen. Sonst könnte der Kegel herausfallen, wenn Sie während des Trainings die Toilette nutzen.

Tragen Sie Unterwäsche während des Trainings. Diese fängt den Kegel im Falle eines Herausfallens auf.

Wenn Sie können, trainieren Sie immer zur selben Zeit. Morgens ist besser, weil nachmittags bereits eine Muskelermüdung einsetzen kann. Es ist empfohlen die Übungen während Ihrer täglichen Routine durchzuführen. Wie z. B. beim Zähneputzen, Haareföhnen oder Bettenmachen etc.

Wenn es Ihnen gelingt den Kegel richtig positioniert während Ihrer Aktivitäten zu halten, werden Sie den Fortschritt spüren.

Versuchen Sie Treppen auf und abzustiegen, waschen Sie Ihre Hände für eine Minute oder lachen Sie 5 - 15 mal. Mit diesen Übungen verbessern Sie Ihre Blasenkontrolle und fühlen sich sicherer!

Sollten Sie anfangs das leichteste Gewicht nicht halten können, halten Sie während Ihrer Übungen den Kegel mit einem Finger in der Vagina.

Achtung: Nach dem Training StepFree immer entfernen! Der Kegel ist nicht für den Dauereinsatz geeignet.



Der Hersteller Personal Med. Corp.™, in den USA ist ein FDA (amerikanisches Gesundheitsamt) registriertes und kontrolliertes Unternehmen. Die Herstellung der StepFree™ Komponenten erfolgt nach aktuellen medizinischen Standards. Verwendet wird ausschließlich biokompatibler Kunststoff und nichtbakterielles Nahtmaterial. Die Gewichte bestehen aus einer rostfreien Edelstahllegierung. StepFree ist latexfrei.

StepFree™

Manufacturer in the USA:



StepFree is a trademark of
Personal Medical Corp. | USA

CE 1998-2013 Personal Medical Corp.
U.S. Patent Nos. 5,554,092 and 6,068,581

All rights reserved.
21000340 Rev. J.

Exklusiv-Vertrieb in Europa:



Waffenschmiedweg 30a
86911 Diessen / Germany
Tel.: +49 (0)8807-91138
Fax: +49 (0) 8807-940899
e-mail: mw@mtm-med.com
Internet: www.mtm-med.com

StepFree™

Vaginal Gewichte für
Beckenbodentraining

Bedienungsanleitung



Eine andere Art von Gewichtstraining

Übersetzung des Hersteller Originals und
Exklusiv-Vertrieb in Europa:

