

# StepFree™

## Was verursacht Blasenschwäche?

Blasenschwäche kann vielfältige Ursachen haben. Bereits in jungen Jahren können Frauen überdurchschnittlich häufig betroffen sein, wobei das Risiko mit zunehmendem Alter noch steigt. Schätzungen zeigen, dass etwa 40 Prozent aller Frauen über 60 Jahre von Blasenschwäche betroffen sind. Überwiegend lässt sich als Ursache keine auslösende Erkrankung wie ein Tumor, eine Rückenmarksverletzung, Multiple Sklerose, Parkinson oder ein Bandscheibenvorfall finden. Die Gründe liegen vielmehr in der Natur der Frau. Die Stütz- und Haltefunktion des weiblichen Beckenbodens ist sehr viel stärker beansprucht, weil Frauen ein breiteres Becken haben als Männer.

Geburten, Unterleibsoperationen, Übergewicht oder körperliche Belastungen können den Beckenboden auf Dauer schwächen. Besonders gefährdet sind Frauen mit einer Bindegewebschwäche.

Behandlungsmöglichkeiten gibt es viele:

Biofeedback und Elektrostimulation, medikamentöse Behandlung, operative Verfahren und physikalische Therapie.



## Beckenbodenmuskeltraining kann helfen

Durch Beckenbodentraining konnten bereits viele Frauen ihre Inkontinenzsituation verbessern.

Je häufiger und regelmäßiger Übungen gemacht werden und dafür zusätzliche Hilfsmittel wie

*Blasenschwäche ist ein Problem für Millionen von Frauen....  
jetzt können Sie Kontrolle erhalten!*

Vaginalkegel verwendet werden, desto schneller kann Ihre Blase bei körperlicher Belastung wieder verschließen. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Muskeln genau gemeint sind, die trainiert werden sollen, sollten Sie beim Wasserlassen öfter einmal Ihren Urinstrahl willentlich unterbrechen. Dabei werden auch sehr viele Muskeln des Beckenbodens aktiviert – und gleichzeitig trainiert.

## StepFree™ macht Beckenbodenmuskeltraining einfach!

### Und so funktioniert es:

StepFree besteht aus 5 verschiedenen Gewichten, und einer kegelförmigen, anatomisch geformten Hülle (Kegel) aus medizinischem Kunststoff. Um ein gutes Trainingsergebnis zu erreichen, werden die Gewichte stufenweise, das Leichteste zuerst, verwendet.

Vaginal eingeführt wird der mit dem Gewicht versehene Kegel ganz einfach, wie ein Tampon.

Um die Beckenbodenmuskeln zu trainieren, halten Sie das Gewicht für ca. 15 Minuten, zweimal täglich. Sobald Sie eine Verbesserung wahrnehmen, wechseln Sie das Gewicht im Kegel zum Nächsthöheren.

Mehr ist nicht nötig!

Mit StepFree haben Sie ein leicht verständliches Übungsprogramm. Es ist einfach und effektiv in der Anwendung. Sie können praktisch nichts falsch machen. Durch Verwenden des nächsthöheren Gewichtes wissen Sie immer, in welchem Trainingsstadium Sie sind und können sich an Ihrer verbesserten Situation erfreuen. Studien zeigen, dass Beckenbodenübungen mit Kegeln wie StepFree bereits nach 4-6 Wochen zum gewünschten Erfolg führen können.

## Wichtig!

StepFree sollten Sie nicht verwenden, wenn Sie akut eine Vaginal-, Becken- oder andere Genitalkrankheit behandeln müssen.

Bei Schwangerschaft, 6 Wochen nach einer Geburt oder kurz nach Operationen im Beckenbodenbereich, ist der vaginale Einsatz von Kegeln ebenfalls nicht ratsam.





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.

Das Produkt ist Latexfrei.



## StepFree™

Hersteller in den USA:



StepFree ist eine Handelsmarke von  
Personal Medical Corp. | USA  
1998-2013 Personal Medical Corp.  
U.S. Patent Nos. 5,554,092 and 6,068,581

Alle Rechte vorbehalten,  
21000341 Rev. M.

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](http://www.mtm-med.com)

# StepFree™

Vaginal Gewichte für  
Beckenbodentraining



Eine andere Art von  
Gewichtstraining

Übersetzung des Hersteller Originals und  
Exklusiv-Vertrieb in Europa:

