

Prístroj na cvičenie panvového dna

EPI-NO Delphine, Delphine Plus

Popis výrobku

Prístroje na cvičenie panvového dna pri predpôrodnej príprave a regenerácii **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** boli vyvinuté s veľkou starostlivosťou v tesnej spolupráci gynekológov, fyzioterapeutov aj užívateľiek.

Skladajú sa z anatomicky prispôbeného nafukovacieho silikónového balónika (1), ručnej pumpy (2), ukazovateľa s číselným znázornením hodnôt (**EPI-NO Delphine Plus**) (3), ventilu na nafukovanie vzduchom (4) a z prírodnej hadice (5).

Indikácie

EPI-NO Delphine a **Delphine Plus** sú patentované na cvičenie panvového dna pri príprave na pôrod a pri následnej regenerácii. Prístroje **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** majú dve oblasti použitia s rôznymi možnosťami cvičenia.

Oblasti využitia:

Pomocou **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** môžete jednak šetrne pripraviť svoje panvové dno na pôrod - **predpôrodná príprava** a jednak môžete optimálne podporiť regeneráciu po pôrode - **cvičenie panvového dna**.

Cvičenie s EPI-NO

Tri stupne predpôrodnej prípravy (**EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus**)

- Cvičenie panvového dna - k posilneniu svalstva panvového dna pred pôrodom.
- Napínacie cvičenie - k postupnému napínaniu pošvového vchodu, hrádze a pošvového svalstva pred pôrodom.
- Simulačné cvičenie - k návniku vypudzovacej fázy.

Cvičenie panvového dna po pôrode. (iba **EPI-NO Delphine Plus** poskytuje spätnú väzbu)

K posilneniu svalstva panvového dna po pôrode.

Všetky cvičenia môžete vykonávať doma a bez cudzej pomoci a cvičenie prispôbiť Vaším osobným potrebám.

Klinické štúdie rovnako ako početné ohlasy užívateľiek presvedčivo potvrdili účinnosť cvičenia s **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus**.

Pri napínaných cvičeniach na prípravu k pôrodu neudáva ukazovateľ (týka sa **EPI-NO Delphine Plus**) obvod balóna. Váš pokrok v cvičení zistíte oveľa lepšie pomocou šablóny na zadnej strane alebo pravítkom. Pri cvičení svalstva panvového dna naopak ukazuje pokrok v cvičení výchyľka ručičky (opäť sa týka len **EPI-NO Delphine Plus**), ktorú jednoducho prečítame.

Pokiaľ je u vás plánovaný pôrod cisárskym rezom, nie sú napínacie cvičenia ako príprava na pôrod zmysluplné. Cvičenie panvového dna pred pôrodom a po ňom s **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** sú však v každom prípade nápomocné.

Kontraindikácie

EPI-NO Delphine a **Delphine Plus** nie je možné používať v nasledujúcich prípadoch:

- pri neobvyklej polohe plodu príp. pri rizikových nálezoch, ktoré znemožňujú vaginálny pôrod (napr. včesná placenta – placenta praevia)
- pri nebezpečenstve vzostupnej infekcie (napr. predčasný odtok plodovej vody, pošvová infekcia)
- pri nedoliečených zraneniach v oblasti genitálií
- pod vplyvom alkoholu a drog
- pri pošvovom krvácaní
- pri zhubných nádoroch v oblasti genitálií (napr. rakovina krčka maternice)

EPI-NO Delphine a **Delphine Plus** smú ženy používať len pod dohľadom lekára alebo pôrodnej asistentky v nasledujúcich prípadoch:

- pri poškodení nervov a iných ochoreniach, ktoré obmedzujú vnímanie bolesti v oblasti genitálií
- pri priečnom ochrnutí (paraparéza)
- pri roztrúsenej skleróze (sclerosis multiplex)
- pri užívaní liekov proti bolesti, ktoré obmedzujú vnímanie bolesti v oblasti genitálií
- pri rozšírení žíl okolo pošvového vchodu (krčové žily)

Použitie **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** prosím dopredu konzultujte s Vaším lekárom alebo pôrodnou asistentkou.

Pokyny pre bezpečné používanie

- Aby nedošlo k prenosu infekcie, smie prístroj **Delphine** a **Delphine Plus** používať iba jedna žena !!!
- Prístroje **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** používať najskôr tri týždne pred vypočítaným termínom pôrodu alebo po konzultácii s Vaším lekárom alebo pôrodnou asistentkou.
- **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** nepoužívať viac než dve tehotenstvá a po uplynutí doby trvanlivosti.
- Cvičenie s **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** ukončíte, pokiaľ pri ňom pociťujete bolesti.
- Pred prvým použitím alebo po prestávke v používaní prístroja trvajúcej dlhšie než štyri týždne balónik nafúknite po uzavretí vzduchového ventilu cca desaťnásobným stiskom ručnej pumpy v dlani. Následne uvoľnite vzduchový ventil a uveďte tak balónik do jeho pôvodného stavu. Tým si môžete skontrolovať nezávadnosť a správne fungovanie prístroja a zoznámite sa tak s jeho obsluhou.
- Prístroj nepoužívajte, ak javí známky poškodenia.
- Pred každým použitím **Delphine** a **Delphine Plus** odporúčame dôkladné umytie rúk vodou a mydlom.
- Pri čistení a dezinfekcii prístroja rešpektujte naše odporúčania (pozri časť „Čistenie a dezinfekcia“).
- Používajte klzné prostriedky výhradne na vodnej báze. Nepoužívajte žiadne klzné prostriedky, ktoré obsahujú oleje alebo éterické prísady, lebo by mohli poškodiť balónik.
- Dbajte na to, aby sa balónik nepoškodil špicatými predmetmi alebo ostrými hranami (napr. prstene, nechty a iné).
- So zavedeným a súčasne nafúknutým balónikom by ste mali iba veľmi opatrne meniť polohu alebo zabrániť vyvolaniu nekontrolovaného pohybu balónika.
- **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** sa nesmie používať vo vode (napr. vo vani), pretože vnikajúca voda by mohla ovplyvniť funkčnosť prístroja.
- **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** musí byť uložený mimo dosah dlhšieho priameho slnečného žiarenia.
- **EPI-NO Delphine** a **Delphine Plus** je potrebné uchovávať mimo dosah detí!

Veľkoobchod a maloobchod pre SR (c)2008 WebStores, s.r.o.

Kontaktná osoba: Mgr. Simaichlová Lea

Viac informácií na www.perinbaba.sk alebo tel. číslo: + 421 948 031 224, info@perinbaba.sk

Príprava k pôrodu s EPI•NO

EPI•NO Delphine a **Delphine Plus** môžete používať, pokiaľ k tomu nie sú námietky z lekárskeho hľadiska (viď odstavec „Kontraindikácie“), ako pri Vašom prvom, tak pri ďalších tehotenstvách.

Pokiaľ Vám Váš lekár alebo Vaša pôrodná asistentka nedoporučili inak, mali by ste začať s cvičeniami 3 týždne pred vypočítaným termínom pôrodu.

Postupným napínaním a posilňovaním svalstva a tkaniva sa celá oblasť panvového dna posiluje a stáva elastickejšou. Tak sa výrazne zníži pravdepodobnosť, že počas pôrodu dôjde k natrhnutiu hrádze alebo že bude nutný nástrih.

Pokiaľ hrádza ostane neporušená, znamená to, že svaly a tkanivo sa môžu po pôrode lepšie a trvalejšie regenerovať. Okrem toho môžete zabrániť tak krajne nepríjemným následkom ako sú jazvy, pokles alebo inkontinencia.

Pokyny k použitiu

Pre cvičenie s **EPI•NO Delphine** a **Delphine Plus** si zvolte miesto, ktoré je Vám príjemné a doprajte si na cvičenie cca 30 minút kľudu a uvoľnenia. Postarajte sa, aby ste neboli rušená. Na začiatku cvičenia zaujmite pohodlnú polohu (napr. v ľahu s mierne zdvihnutým trupom).

Postupne si pri cvičení nájdete a vyskúšate polohu, ktorá Vám bude najpríjemnejšia. Pritom sa už môžete podľa okolností zoznámiť s pozíciou pri pôrode, ktorá pre Vás bude vhodná.

Pred zavedením balónika zatvorte vzduchový ventil. V mnohých prípadoch môže zvlhčenie balónika klzným prostriedkom (maximálne k predelu) zjednodušiť zavedenie (viď odstavec „Bezpečnostné pokyny“).

Tri stupne programu prípravy na pôrod

1. Cvičenie panvového dna

Teraz uchopte balónik za nástavec trubice a zaveďte ho z dvoch tretín do pošvy. (viď obrázok).

Ľahkými pohybmi balóniku hore a dolu získate pocit rozťahnutelnosti oblasti hrádze. Pri cvičení ostaňte uvoľnená, aj keď je to zo začiatku nezvyčajné.

Skúsenosti ukazujú, že sa po asi troch cvičeniach dostaví určitá rutina, a získate pocit pre optimálne použitie.

Teraz sa pokúste stiahnutím svalstva panvového dna na cca 10 sekúnd vytiahnuť balónik smerom hore.

Potom svalstvo opäť na 10 sekúnd uvoľnite a opakujte celé cvičenie znova.

Toto cvičenie opakujte niekoľkokrát počas 10 minút.

Zľahka sa balónika dotýkajte a ucítite, ako sa napätím svalov pohybuje hore. Tým si overíte, že vykonávate cvičenie správne.

Len **EPI•NO Delphine Plus**:

Počas cvičenia sledujte odchýlku ručičky tlakomeru pred a po stiahnutí svalstva panvového dna. Pri prvých pokusoch nemusíte ešte zistiť žiadnu odchýlku.

Už po niekoľkých dňoch cvičenia zaznamenáte prvé úspechy a odchýlka Vám potvrdí pokrok, ktorý ste už dosiahli.

2. Napínacie cvičenie

Napumpujete balónik pomaly tak, ako dovoľujú Vaše osobné pocity (pocit ľahkého ťahania ukazuje napínanie – rozťahnutie). Nechajte balónik jednu až desať minút v pošve.

Týmto cvičením sa koža a svalstvo v oblasti hrádze rovnako ako v pôrodnom kanále pomaly a opatrne rozostupuje.

Maximálna dosiahnutá veľkosť balóniku by sa mala postupne pri každom cvičení zvyšovať.

Vždy ostaňte pod Vašou hranicou bolesti.

Ovládaním vzduchového ventilu môžete veľkosť balóniku kedykoľvek opäť redukovať. Hodnota odchýlky ručičky neudáva (týka sa **EPI•NO Delphine Plus**) obvod balóniku. Nenechajte sa hodnotami na stupnici v tejto fáze cvičenia rušiť a dôverujte svojim telesným pocitom.

3. Simulačné cvičenie

Na konci napínacej fázy sa pokúste nechať uvoľnením svalstva panvového dna balónik vyklízuť.

Svoj pokrok v cvičení zistíte podľa priloženej šablóny alebo meradlom (veľkosť balóniku môžeme určiť len takto mimo tela).

Ďalšie upozornenie

Pocit napínania sa zosilňuje pri vyklíznutí a môže byť nepríjemný. Preto odporúčame objem balóniku trochu zredukovať krátkym otvorením vzduchového ventilu.

V ďalšom priebehu cvičenia Vám bude vyklíznutie balóniku pripadať ľahšie, primerane pokroku v cvičení.

Cvičebná jednotka by nemala trvať dlhšie ako 30 minút a spravidla nie viackrát než dvakrát denne. .

Po každom cvičení čistite **EPI•NO Delphine** a **Delphine Plus** popísaným spôsobom (viď odstavec „Čistenie a dezinfekcia“).

Každým cvičením znižujete riziko poranenia hrádze. Ideálne je, pokiaľ ste asi po dvoch týždňoch cvičenia schopná nechať vyklízuť z pošvy balónik nafúknutý na cca 8-10 cm.

Pokiaľ ste napínacím cvičením dosiahli priemeru balóniku cca 8-10 cm, čo zodpovedá približne potrebe miesta pre detskú hlavičku v jej polohe pri pôrode, sústreďte sa ďalej na panvové dno a simulačné cvičenie.

Ďalšie zvyšovanie veľkosti balóniku nie je zmysluplné a neodporúča sa.

Niekedy sa stáva, že sa balónik príliš tlačí von (napr. pri použití väčšieho množstva gelu). Tomu môžete zabrániť ľahkým pridržaním balónika rukou príp. ľahkým zovretím nôh.

Pokiaľ by sa balónik zaviedol hlbšie a dostal sa celý do pošvy a pritom sa dotýkal krčka maternice, môžete ho ľahkým zatahnutím prírodnej hadice vrátiť do správnej pozície.

Pokiaľ by pri použití **EPI•NO Delphine** a **Delphine Plus** došlo ku komplikáciám, vyhľadajte okamžite svojho lekára alebo pôrodnú asistentku.

Cvičenie panvového dna po pôrode.

(Iba EPI•NO Delphine Plus poskytuje spätnú väzbu)

Pokiaľ chcete používať **Delphine** a **Delphine Plus** na regeneráciu po pôrode, začnite najskôr tri týždne po pôrode. Očistky by už mali odznieť, eventuálne poranenia v intímnej oblasti by mali byť zahojené. Preto odporúčame cvičenie najmenej po 3 týždňoch po pôrode. (Zvyčajne sa cvičenie vykonáva štyri až šesť mesiacov po pôrode).

Typické príznaky oslabenia svalstva panvového dna

- Nekontrolovaný únik moču (inkontinencia) pri kašli, kýchaní, výstupe po schodoch a nosení ťažkých predmetov.
- Stále nutkanie k močeniu aj pri nepatrne naplnenom močovom mechúre.
- Trvalý pocit tlaku orientovaného smerom dole.
- Prolaps pošvy alebo maternice.
- Nekontrolovateľný únik plynov a stolice (inkontinencia plynov a stolice).

Cvičenie panvového dna

Na cvičenie s **EPI•NO Delphine** a **Delphine Plus** si zvolte miesto, ktoré je Vám príjemné a postarajte sa, aby ste neboli rušená. Na začiatku cvičenia zaujmite pohodlnú polohu (napr. v ľahu s mierne zdvihnutým trupom). Postupne si pre cvičenie nájdete a vyskúšate polohu, ktorá Vám bude najpríjemnejšia.

Pri cvičení dýchajte kľudne a pravidelne a pokúste sa uvoľniť svalstvo brucha, zadku a stehien. Snažte sa cvičiť 10 až 20 minút denne.

Príprava

Otvorte vzduchový ventil a uchopte balónik do ruky. Zatvorte dľaň do pästi, aby ste mohli balónik stisknúť. Vzduchový ventil potom uzavrite, aby sa balónik už nemohol zväčšovať. Nakoniec môžete dľaň opäť uvoľniť a balónik teraz ostane zachovaný vo svojej úzkej podobe.

Veľkoobchod a maloobchod pre SR (c)2008 WebStores, s.r.o.

Kontaktná osoba: Mgr. Simaichlová Lea

Viac informácií na www.perinbaba.sk alebo tel. číslo: + 421 948 031 224, info@perinbaba.sk

V niektorých prípadoch je zavedenie možné zjednodušiť zvlhčením hornej polovice balónika (viď oddiel „ Pokyny pre bezpečné užívanie“).

Teraz uchopte balónik za nástavec trubice a zaveďte ho z dvoch tretín do pošvy. Neponáhľajte sa, pošva môže byť suchá a citlivá. Uvoľnite svalstvo panvového dna. Teraz balónik napumpujte tak, aby ste ho cítili (u väčšiny žien je v tejto chvíli na číselnom ukazovateli **EPI-NO Delphine Plus** hodnota 2).

Balónik sa postupne rozširuje. Pokiaľ by bol vnímaný tlak príliš veľký, môžete ho kedykoľvek znížiť pomocou vzduchového ventilu.

Spevňovacie zdvihové cvičenia panvového dna

Pokúste sa stiahnutím svalstva panvového dna na cca 10 sekúnd vytiahnuť balónik smerom hore (na začiatku cvičenia Vám stiahnutie svalstva panvového dna na dobu 10 sekúnd môže pripadať ťažké, ale s pribúdajúcou dĺžkou cvičenia sa Vám podarí tieto časové hranice dosiahnuť).

Potom svalstvo opäť na 10 sekúnd uvoľnite a opakujte celé cvičenie znovu.

Zľahka sa balóniku dotýkajte a učíte, ako sa napätím svalov pohybuje hore. Tým si overíte, že precvičujete nielen vonkajšie svalové vrstvy, ale že do cvičenia sú zapojené aj svaly vnútorné.

Iba EPI-NO Delphine Plus:

Počas cvičenia sledujte výchylku ručičky tlakomeru pred a po stiahnutí svalstva panvového dna. Pri prvých pokusoch nemusíte ešte zistiť žiadnu výchylku. To je známka toho, že Vaše svalstvo je ešte oslabené.

Už po niekoľkých dňoch cvičenia zaznamenáte prvé úspechy a výchylka Vám potvrdí pokrok, ktorý ste už dosiahli.

Tabuľka úspešnosti cvičenia:

Rozdiel tlaku	Poznámka
(napnutie – uvoľnenie)	
< 1	Je treba zlepšiť.
1 – 2	Ste na správnej ceste.
3 – 4	Už veľmi dobré.
> 4	Výborné.

Ďalšie cvičenie s EPI-NO Delphine Plus

Pomocou nasledujúcich cvičení získate prehľad o najrôznejších možnostiach tréningu s **EPI-NO Delphine Plus**. Môžete samozrejme vykonávať aj iné cvičenia odporúčané Vaším lekárom.

Pri zavádzaní balóniku prosím rešpektujte predchádzajúce inštrukcie a znázornenia. Počas všetkých cvičení môžete sledovať číselný ukazovateľ tlaku a tým aj kontrolovať napnutie svalov panvového dna.

„Váha“

Ľahnite si na chrbát a pokrčte nohy. Chodidlá spočívajú pevne na podlahe a ich tlak sa sústreďuje do päty. Posúvajte striedavo ľavý a pravý bok (panva) smerom hore a opakujte tento pohyb 2-3x.

„Hodiny“

Rovnaká východzia poloha ako u „Váhy“. Predstavte si, že pod Vašou panvou (bedrovými stavcami) sú umiestnené hodiny a pohybujte panvou v smere ich ručičiek. Najprv niekoľkokrát v smere ručičiek a potom niekoľkokrát v protismere. Pohyb panvy by mal byť tak plynulý, aby panva vykonávala rovnomerný a neprerušovaný kruhový pohyb.

„Dlhé nohy“

Ľahnite si na chrbát, nohy natiahnuté. Celá chrbtica by sa mala stále dotýkať podložky. Pritiahnite bradu k hrudníku, tým napnete zátylok. Pokúste sa teraz striedavo posúvať dopredu ľavú a potom pravú pätu, ako keby ste chceli celú nohu predĺžiť a zároveň napínať prsty na nohách opačne smerom k telu.

Čistenie a dezinfekcia – dôležité upozornenie

Dbajte na to, aby ručná pumpa pri čistení nebola mokrá. Vniknutie vody by mohlo mať negatívne účinky na funkčnosť prístroja.

EPI-NO Delphine a Delphine Plus musí byť starostlivo vyčistený nielen pred prvým použitím, ale aj po každom ďalšom použití, pričom je potrebné rešpektovať nasledujúce pokyny. V prípade prerušenia používania prístroja na dobu dlhšiu ako týždeň vykonajte prosím ešte dodatočné čistenie a dezinfekciu.

- Nafúknuť balónik asi desaťnásobným stisnutím ručnej pumpy.
- Dôkladne vydrhnúť a umyť balónik v teplej vode so saponátom (min. 40 stup. C, po dobu 1-2 minút). Ručná pumpa nesmie byť po čistení mokrá. Vniknutie vody môže negatívne ovplyvniť funkčnosť prístroja.
- Opláchnuť balónik pod tečúcou teplou vodou a nechať úplne vyschnúť na čistej podložke bez vlákien a chlpkov.
- Pre záverečnú dezinfekciu odporúčame očistenie balóniku 70% roztokom isopropanolu z Vašej lekárne. Používajte pri tom látku nezanechávajúcu drobné vlákna či chlčky alebo zdravotnícky tampón namočený v alkohole.
- Prístroj musí byť dôkladne vysušený a až do ďalšieho použitia uložený v taške v príslušnom obale na čistom a suchom mieste. Taška pre úschovu prístroja by mala byť uzavretá.

Práve Vám veľa úspechov pri cvičení s prístrojom **EPI-NO Delphine a Delphine Plus**.

UPOZORNENIE! Dôležité informácie:

Balónik je vyrobený z lekárskeho silikónu. Tento materiál je veľmi citlivý a adekvátny k použitiu.

Neničte balónik nevhodným zaobchádzaním.

Pri používaní prístroja používajte výlučne gély na vodnej báze.

Nepoužívajte gély a oleje, ktoré obsahujú éterické alebo iné chemické prísady.

Pri manipulácii s balónikom dbajte o to, aby sa nedostal do styku s ostrými predmetmi a nebol tak poškodený jeho citlivý povrch.

Obzvlášť zvýšte svoju pozornosť pri umývaní balónika a postupujte tak, ako je uvedené v návode na použitie.

Prístroj uchovávajte v jeho pôvodnom obale a dbajte na to, aby sa spolu s prístrojom v obale nevyskytoval žiadny iný predmet.

Nepožičiavajte prístroj žiadnej ďalšej osobe.