



skuteczność
potwierdzona
klinicznie

instrukcja obsługi **EPI·NO Libra**

Zestaw do ćwiczeń przepony miednicy

Dziękujemy za wybór
naszego produktu



TECSANA

created & made in Germany

Opis produktu

Zestaw do ćwiczeń przepony miednicy **EPI-NO Libra** opracowano z najwyższą starannością i w ścisłej współpracy z ginekologami, fizjoterapeutami oraz użytkowniczkami.

Konstrukcja przyrządu **EPI-NO Libra**:

1. anatomicznie uformowany, balonik z silikonu medycznego
2. przewód doprowadzający,
3. zawór regulacji dopływu powietrza
4. pompka ręczna
5. wskaźnik ciśnienia (manometr)



EPI-NO Libra podlega ochronie patentowej i jest stosowany jako zestaw do ćwiczeń

Wskazania

EPI-NO Libra w najkorzystniejszy sposób wspomaga skuteczne ĆWICZENIA PRZEPONY MIEDNICY.

Przeciwwskazania

EPI-NO Libra nie wolno stosować:

- w przypadku niebezpieczeństwa infekcji za sprawą rozwijających się zarazków (np. infekcja grzybicza pochwy).
- w przypadku nie wyleczonych urazów w okolicy narządów płciowych
- pod wpływem alkoholu lub narkotyków
- w przypadku złośliwych zachorowań w okolicy narządów płciowych (np. rak szyjki macicy)

Kobiety mogą stosować **EPI-NO Libra** tylko pod kontrolą lekarza lub fizjoterapeuty w przypadku:

- uszkodzenia nerwów i innych zachorowań ograniczających odczuwanie bólu w okolicy narządów płciowych (np. stale podwyższony cukier we krwi)

- porażenia poprzecznego
- stwardnienia rozsianego
- przyjmowania środków przeciwbólowych ograniczających odczuwanie bólu w okolicy pochwy
- wyraźnego rozszerzenia żył u wejścia do pochwy (żyłaki)
- zrostów i zniekształceń w okolicy pochwy i szyjki macicy

Przed użyciem **EPI-NO Libra** proszę się skonsultować z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Wskazówki bezpieczeństwa

- Żeby uniknąć przeniesienia zarazków, **EPI-NO Libra** może być używany zawsze tylko przez jedną kobietę.
- **EPI-NO Libra** nie należy używać po upływie daty ważności (nadruk na opakowaniu zestawu składającego się z balonika i przewodu). Ze względów higienicznych zalecamy wymianę zestawu składającego się z balonika i przewodu po sześciu miesiącach od pierwszego użycia.
- Proszę zakończyć ćwiczenia wykonywane za pomocą **EPI-NO Libra**, jeżeli odczuwają Panie przy tym ból.
- Przed pierwszym użyciem lub po przerwie w używaniu dłuższej niż cztery tygodnie należy nadmuchać balonik, naciskając ok. dziesięć razy gruszkę przy pompce ręcznej. Proszę teraz odkręcić śrubę regulacji dopływu powietrza, żeby przywrócić balonikowi kształt pierwotny. W ten sposób mogą Panie sprawdzić, czy urządzenie jest w nienaruszonym stanie, i lepiej zapoznać się z działaniem **EPI-NO Libra**. W przypadku gdyby urządzenie było uszkodzone, nie należy go używać.
- Przed każdym użyciem **EPI-NO Libra** zalecamy dokładne mycie rąk wodą i mydłem. Przy czyszczeniu i dezynfekcji **EPI-NO Libra** proszę przestrzegać zaleceń (zob. rozdział „Czyszczenie i dezynfekcja”).
- Proszę stosować wyłącznie lubrykanty na bazie wody.

- Proszę nie stosować lubrykantów zawierających olejki lub dodatki eteryczne, ponieważ mogą one uszkodzić balonik.
- Proszę uważać, żeby nie uszkodzić balonika przedmiotami szpiczastymi lub o ostrych krawędziach (np. pierścionki, paznokcie itp.).
- **EPI-NO Libra** nie wolno stosować pod wodą (np. w wannie), ponieważ wnikająca woda może źle wpłynąć na działanie urządzenia.
- **EPI-NO Libra** należy tak przechowywać, aby unikać dłuższego bezpośredniego nasłonecznienia przez promienie słoneczne.
- **EPI-NO Libra** należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci!

Funkcje przepony miednicy

Przepona miednicy zbudowana jest z wielowarstwowej powłoki mięśniowej podpierającej narządy wewnętrzne i wspomagającej funkcje macicy, pęcherza i jelita. Silna przepona miednicy poprawia statykę kręgosłupa i wywiera pozytywny wpływ na ogólną postawę ciała. Dzięki mięśniom połączonym w pętelki zamyka ona otwartą od dołu miednicę. Łatwo zatem uzmysłowić sobie, że osłabienie tego układu mięśni może prowadzić do obniżenia się



pęcherza, macicy i pochwy, a tym samym do nieprzyjemnych następstw – od pogorszenia jakości życia płciowego aż po dolegliwości związane z nietrzymaniem moczu, kału.

Typowymi objawami osłabionych mięśni przepony miednicy są:

- niekontrolowane oddawanie moczu (nietrzymanie moczu) przy kaszlu, kichaniu, wchodzeniu po schodach i noszeniu ciężkich przedmiotów
- stałe parcie na mocz, także przy słabym napełnieniu pęcherza
- silne, skierowane w dół uczucie ucisku
- wypadnięcie mięśni pochwy lub macicy
- niekontrolowane wydalanie gazów i stolca

Ćwiczenia przepony miednicy

Do ćwiczeń za pomocą **EPI-NO Libra** proszę wybrać wygodne miejsce. Proszę zadbać o to, żeby nikt Paniom nie przeszkadzał.

Na początku treningu proszę przyjąć wygodną pozycję (np. na leżąco z wyprostowaną górną częścią ciała). Z biegiem czasu, dzięki kolejnym próbom, ustalą Panie najwygodniejszą pozycję ciała przy treningu.

Podczas ćwiczeń proszę oddychać spokojnie i równomiernie. Rozluźnić mięśnie brzucha, pośladków i ud. Proszę spróbować ćwiczyć przez 10 do 20 minut dziennie.



Przygotowania

Proszę odkręcić śrubę regulacji dopływu powietrza i wziąć balonik do ręki. Proszę zacisnąć pięść, żeby ścisnąć balonik. Następnie proszę zakręcić śrubę regulacji dopływu powietrza, żeby balonik nie mógł się powiększyć. Później znów mogą Panie otworzyć rękę. Balonik zachowa teraz wąski kształt. W wielu przypadkach zwilżenie górnej połowy balonika lubrykantem może ułatwić wprowadzenie (zob. rozdział „Wskazówki bezpieczeństwa”).

Proszę ująć teraz balonik u nasady przewodu i wprowadzić go w dwóch trzecich do pochwy. Proszę się nie spieszyć, pochwa może być sucha i wrażliwa. Proszę rozluźnić mięśnie przepony miednicy i napompować balonik, aż zaczną go Panie wyczuwać (u większości kobiet wskaźnik ciśnienia **EPI-NO Libra** pokazuje teraz wartość 2). Balonik będzie się przy tym powiększał. Jeżeli ciśnienie będzie za wysokie, mogą je Panie w każdej chwili zmniejszyć za pomocą śruby regulacji dopływu powietrza.

Ćwiczenia ściągające przeponę miednicy w górę

W miarę możliwości proszę prowadzić dziennik ćwiczeń. Proszę ćwiczyć dwa razy dziennie aż do osiągnięcia celu ćwiczeń; następnie zalecamy jedną sesję ćwiczeniową na dzień, aby utrzymać osiągnięty efekt.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zapamiętać ciśnienie spoczynkowe pochwy na wskaźniku ciśnienia **EPI-NO Libra**.

Proszę spróbować przemieścić balonik w górę przez ok. 10 sekund, naprężając mięśnie przepony miednicy (na początku naprężanie mięśni przepony miednicy przez 10 sekund może być trudne, ale w miarę kontynuowania ćwiczeń uda się Paniom utrzymać balonik przez ten czas). Następnie proszę rozluźnić mięśnie przez 10 sekund i powtórzyć to ćwiczenie.

Proszę lekko poruszyć balonik i wyczuć, jak dzięki naprężeniu mięśni porusza się on w górę. W ten sposób upewnią się Panie, że trenują nie tylko zewnętrzne warstwy mięśni, lecz także te znajdujące się poniżej. Proszę obserwować podczas tego ćwiczenia wychylenie wskazówki na wskaźniku ciśnienia przed i po naprężeniu mięśni przepony miednicy. Różnica między ciśnieniem wskazywanym w stanie spoczynku a tym przy naprężeniu pokaże Paniom siłę skurczów mięśni (zob. tabela „Wyniki treningu”).

Przy pierwszym użyciu być może jeszcze nie stwierdzą Panie żadnego wychylenia, ale już po kilku dniach zanotują Panie pierwsze sukcesy, a o osiągniętych postępach przekonają się, obserwując wychylenie wskazówki.

W idealnej sytuacji ćwiczenia przepony miednicy należy wykonywać przez całe życie (zob. rozdział „Części zamiennie”).

Gdyby w związku z użyciem **EPI-NO Libra** doszło do powikłań, proszę się bezzwłocznie skontaktować ze swoim lekarzem.

Dalsze ćwiczenia za pomocą EPI-NO Libra

Poniższe ćwiczenia umożliwią Paniom przegląd dalszych możliwości treningu za pomocą **EPI-NO Libra**. Mogą Panie oczywiście wykonywać także inne ćwiczenia zalecone przez lekarza.

Przy wprowadzaniu balonika proszę przestrzegać powyższych opisów. Podczas wszystkich tych ćwiczeń mogą Panie śledzić wychylenie wskazówki na wskaźniku ciśnienia, a tym samym naprężenie mięśni przepony miednicy.

„Kołyska”

Proszę położyć się na plecach i podciągnąć nogi. Stopy opierają się mocno o podłogę, z naciskiem na piętach. Proszę na przemian przesuwając prawe i lewe biodro w górę i powtarzać te ruchy odpowiednio 2-3 razy.

„Zegar Feldenkraisa”

Taka sama pozycja wyjściowa jak „kołyska”. Proszę sobie wyobrazić, że pod miednicą (odcinek lędźwiowy kręgosłupa) leży zegar. Ruchy jego wskazówek naśladują Panie miednicą. Najpierw kilkakrotnie, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, następnie kilkakrotnie w odwrotnym kierunku. Należy ruszać się tak płynnie, żeby miednica wykonywała równomierne, nieprzerywane ruchy okrężne.

„Długie nogi”

Leżą Panie na plecach, jednak nogi są wyciągnięte. Cały kręgosłup powinien ciągle dotykać podłogę. Proszę nieco przysunąć podbródek do mostka, żeby uelastyczyć kark. Proszę spróbować przesuwając na przemian lewą bądź prawą piętę w przód, tak jakby chciały Panie wydłużyć nogę, przyciągając jednocześnie palce u nogi w kierunku odwrotnym do swojego ciała.

Różnica nacisku (naprężenie / rozluźnienie)	Uwaga
<1	Wymaga poprawy
1-2	Właściwa droga do celu
3-4	Już bardzo dobrze
4<	Doskonale

Tabela – Wyniki treningu

Czyszczenie i dezynfekcja

- Proszę uważać, żeby nie zamoczyć pompki ręcznej przy czyszczeniu. Gdyby dostała się tam woda, mogłaby mieć wpływ na działanie urządzenia.
- **EPI-NO Libra** trzeba starannie wyczyścić przed pierwszym użyciem oraz bezpośrednio po każdym użyciu zgodnie z poniższymi wskazówkami.
- W przypadku przerwy w użytkowaniu dłuższej niż jeden tydzień proszę wykonać przed użyciem dodatkowe czyszczenie i dezynfekcję.
- **EPI-NO Libra** trzeba starannie wyczyścić przed pierwszym użyciem oraz bezpośrednio po każdym użyciu zgodnie z poniższymi wskazówkami.
- Nadmuchać balonik, naciskając ok. dziesięć razy gruszkę przy pompce ręcznej.
- Staranne czyszczenie balonika pod ciepłą wodą z dodatkiem płukanki (min 40 stopni Celsjusza, przez 1-2 minuty). Proszę uważać, żeby nie zamoczyć pompki ręcznej przy czyszczeniu. Gdyby dostała się tam woda, mogłaby mieć wpływ na działanie urządzenia.
- Dodatkowe przepłukanie balonika pod bieżącą ciepłą wodą. Wysuszyć całkowicie **EPI-NO Libra** na czystej, niestrzępiącej się podkładce.
- Zalecamy późniejszą dezynfekcję polegającą na przetarciu balonika 70%-owym izopropanolem z apteki. Proszę posłużyć się w tym celu niestrzępiącą się chusteczką lub wacikiem lekarskim z alkoholem.
- Urządzenie, tylko po całkowitym wysuszeniu, trzymać w załączonej torbie do przechowywania, w czystym i suchym miejscu. Torba powinna być zamknięta.

Części zamienne

Ze względów higienicznych zalecamy, w przypadku regularnego stosowania, wymianę zestawu składającego się z balonika i przewodu (**EPI-NO Libra BTS**) po sześciu miesiącach od pierwszego użycia.

Producent zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian technicznych w urządzeniu.



**Życzymy Paniom
samyh sukcesów
podczas treningu
za pomocą
EPI-NO Libra.**

EPI-NOS POLSKA
T: 071 336 45 76
ul. Kasztanowa 7/3
53-125 Wrocław

www.epino.pl
info@epino.pl

TECSANA
TECSANA GmbH
Rathochstr. 97
D-81247 München

T: +49 89 / 74 11 43 - 0
F: +49 89 / 74 11 43 - 15



EN ISO 13485:2012
EN ISO 13485:2012/AC:2012
DIN EN ISO 9001:2000