



Instructions For Use

Gebrauchsanweisung

Mode d`Emploi

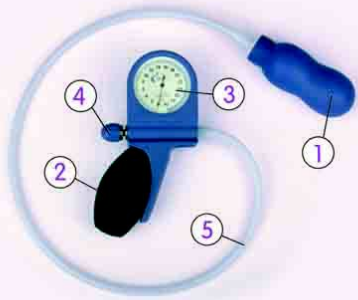
Istruzioni per l`Uso

Instrucciones de Uso

## Produktbeschreibung

Der Beckenbodentrainer **EPI-NO Libra** wurden in enger Zusammenarbeit mit Gynäkologen, Physiotherapeuten und Anwenderinnen mit größter Sorgfalt entwickelt.

Er besteht aus (1) einem anatomisch geformten aufblasbaren Silikonballon, (2) einer Handpumpe, (3) einer Druckanzeige, (4) einem Luftablassventil sowie (5) einem Zuführungsschlauch.



**EPI-NO Libra**



## Indikation



**EPI-NO Libra** ist patentgeschützt und wird als Beckenbodentrainer angewendet.

## Anwendungsgebiete

**EPI-NO Libra** unterstützt optimal ein effektives Beckenbodentraining.

## Gegenanzeigen

**EPI-NO Libra** dürfen Sie nicht anwenden:

- Bei Gefahr einer Infektion durch aufsteigende Keime.
- Bei nicht abgeheilten Verletzungen im Genitalbereich.
- Unter Einfluss von Alkohol oder Drogen.

Nur unter Aufsicht eines Arztes oder eines Physiotherapeuten dürfen Frauen **EPI-NO Libra** anwenden:

- Bei Nervenschädigungen durch dauerhaft erhöhten Blutzucker (diabetische Neuropathie).
- Bei Querschnittslähmung.
- Bei Multipler Sklerose.
- Bei Einnahme von Schmerzmitteln, die das Schmerzempfinden im Scheidengebiet einschränken.
- Bei ausgeprägter Venenerweiterung am Scheideneingang (Krampfadern).

Bitte sprechen Sie vor der Anwendung von **EPI-NO Libra** mit Ihrem Arzt oder Ihrem Physiotherapeuten.

## Sicherheitshinweise

- Um eine Verschleppung von Keimen auszuschließen, darf **EPI-NO Libra** nur von einer Frau angewendet werden.
- **EPI-NO Libra** nicht nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums einsetzen (Aufdruck auf der Verpackung des Ballon-Schlauch-Systems).  
Aus hygienischen Gründen empfehlen wir das Ballon-Schlauch-System sechs Monate nach der ersten Anwendung zu ersetzen.

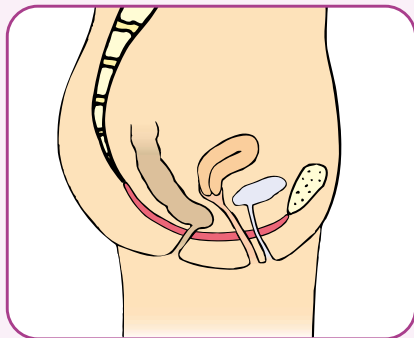
- Beenden Sie die Übungen mit **EPI-NO Libra**, wenn Sie dabei Schmerzen verspüren.
- Vor der ersten Anwendung oder nach einer Anwendungspause von mehr als vier Wochen, sollten Sie den Ballon, durch ca. zehnmalsiges Zusammendrücken des Handballs, aufblasen.  
Öffnen Sie nun die Luftablassschraube, um den Ballon wieder in seine Ausgangsform zu bringen. So können Sie das Gerät auf Unversehrtheit prüfen und sich mit dem Umgang von **EPI-NO Libra** vertraut machen.  
Sollte das Gerät Beschädigungen aufweisen, ist von einer Anwendung abzusehen.
- Wir empfehlen, die Hände vor jedem Gebrauch von **EPI-NO Libra** gründlich mit Wasser und Seife zu waschen.  
Halten Sie sich bei der Reinigung und Desinfektion von **EPI-NO Libra** an die Empfehlungen (siehe Abschnitt „Reinigung und Desinfektion“).
- Verwenden Sie keine Gleitmittel die ätherische Zusätze wie z.B. Rose oder Muskatellasalbei enthalten, da diese den Ballon schädigen können.
- **EPI-NO Libra** darf nicht unter Wasser angewendet werden (z.B. in der Badewanne), da eindringendes Wasser die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinträchtigen kann.
- **EPI-NO Libra** sollte so gelagert werden, dass eine längere direkte Sonneneinstrahlung vermieden wird.
- **EPI-NO Libra** unzugänglich für Kinder aufbewahren!

## Die Funktion des Beckenbodens

Der Beckenboden besteht aus einer mehrschichtigen Muskelschale, die die inneren Organe stützt und Gebärmutter, Blase und Darm in ihren Funktionen unterstützt.

Ein kräftiger Beckenboden fördert zudem die Statik der Wirbelsäule und übt somit eine positive Wirkung auf die gesamte Körperhaltung aus. Mit seinen schlingenförmig verbundenen Muskeln verschliesst er das nach unten offene Becken.

So ist es leicht nachzuvollziehen, dass eine Schwächung dieses Muskelsystems zu einer Senkung von Blase, Gebärmutter und Scheide führen kann und somit zu unangenehmen Folgeerscheinungen: Dies kann von einer Beeinträchtigung des Liebeslebens bis hin zu Beschwerden der Inkontinenz reichen.



Beckenbodenmuskulatur (rot)

### Typische Symptome einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur sind:

- Unkontrollierter Harnabgang (Harninkontinenz) beim Husten, Niesen,

Treppensteigen und Tragen schwerer Gegenstände.

- Ständiger Harndrang, auch bei schwach gefüllter Blase.
- Starkes, nach unten gerichtetes Druckgefühl.
- Vorfall der Scheidenmuskulatur oder der Gebärmutter.
- Unkontrollierter Abgang von Winden (Windinkontinenz) und Stuhl (Stuhlinkontinenz).

## Beckenbodentraining

Wählen Sie für die Übungen mit **EPI-NO Libra** einen für Sie angenehmen Platz. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden.

Nehmen Sie zu Trainingsbeginn eine bequeme Haltung ein (z.B. liegend mit aufgerichtetem Oberkörper). Im Laufe der Zeit werden Sie durch Ausprobieren die für sich angenehmste Körperhaltung für das Training herausfinden.

Atmen Sie bei den Übungen ruhig und gleichmäßig. Versuchen Sie die Muskulatur von Bauch, Gesäß und Oberschenkel zu entspannen. Versuchen Sie pro Tag 10 bis 20 Minuten zu trainieren.

### Vorbereitungen

Öffnen Sie die Luftablassschraube und nehmen Sie den Ballon in Ihre Hand. Bilden Sie eine Faust um den Ballon zusammenzudrücken.

Schliessen Sie dann die Luftablassschraube, damit sich der Ballon nicht mehr entfalten kann. Anschliessend können Sie Ihre Hand wieder öffnen. Der Ballon bleibt nun in seiner schmalen Form erhalten.

In vielen Fällen kann das Benetzen der oberen Hälfte des Ballons mit einem Gleitmittel die Einführung erleichtern (s. Abschnitt „Sicherheitshinweise“).

Fassen Sie nun den Ballon am Schlauchanschluss an und führen ihn zu zwei Drittel in die Scheide ein. Lassen Sie sich Zeit, die Scheide kann trocken und empfindlich sein. Entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur. Pumpen Sie nun den Ballon auf, bis Sie ihn spüren (bei den meisten Frauen zeigt die Druckanzeige bei **EPI-NO Libra** nun den Wert 2 an).

Der Ballon entfaltet sich dabei. Sollte der Druck zu hoch sein, können Sie diesen jederzeit durch Betätigen der Luftablassschraube wieder verringern.

### Beckenbodenaufzugsübung

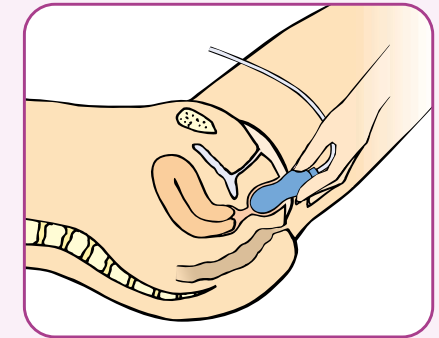
Führen Sie nach Möglichkeit ein Trainings-tagebuch.

Trainieren Sie zweimal täglich bis Sie Ihr Übungsziel erreicht haben, anschliessend empfehlen wir eine Übungseinheit pro Tag um den Trainingszustand zu erhalten.

Vor dem Start der Übungen sollten Sie sich den vaginalen Ruhedruck auf der Druckanzeige von **EPI-NO Libra** merken.

Versuchen Sie den Ballon für ca. 10 Sekunden durch ein Anspannen der Beckenbodenmuskulatur nach oben zu ziehen (Zu Beginn kann Ihnen das Anspannen Ihrer Beckenbodenmuskulatur über 10 Sekunden noch schwer fallen aber, mit zunehmender Übungsdauer wird es Ihnen gelingen den Ballon über diesen Zeitraum zu halten). Entspannen Sie anschliessend Ihre Muskulatur für 10 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung.

Berühren Sie leicht den Ballon und spüren Sie, wie er sich durch die Muskelanspannung nach oben bewegt. So stellen Sie sicher, dass Sie nicht nur die äusseren Muskelschichten trainieren, sondern auch die darunterliegenden mit einbezogen werden.



Beobachten Sie während dieser Übung den Zeigeraussschlag auf der Druckanzeige vor und nach dem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur.

Der Unterschied zwischen dem angezeigten Druck im Ruhezustand und im angespannten Zustand, zeigt Ihnen die Stärke Ihrer Muskelkontraktionen an (siehe Tabelle Trainingserfolg).

Bei den ersten Anwendungen werden Sie vielleicht noch keinen Ausschlag feststellen, aber bereits nach wenigen Tagen werden sie erste Erfolge verzeichnen und Ihre Fortschritte durch den Zeigeraussschlag bestätigt sehen.

Idealerweise sollten Beckenbodenübungen ein Leben lang durchgeführt werden (siehe auch Abschnitt „Ersatzteile“).

Sollte es bei der Anwendung von **EPI-NO Libra** zu Komplikationen kommen, so suchen Sie bitte umgehend Ihren Arzt auf.

**Tabelle Trainingserfolg:**

Druckunterschied (angespannt - entspannt)	Bemerkung
< 1	Sollte verbessert werden
1 - 2	Auf dem richtigen Weg
3 - 4	Schon sehr gut
> 4	Ausgezeichnet

Die folgenden Übungen können zusätzlich durchgeführt werden.

**Weitere Übungen mit EPI-NO Libra**

Die folgenden Übungen geben Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten mit **EPI-NO Libra**, sie können natürlich auch andere, von Ihrem Arzt empfohlene Übungen durchführen.

Bei der Einführung des Ballon halten Sie sich bitte an die vorangegangenen Beschreibungen. Während all dieser Übungen können Sie den Zeigerausschlag auf der Druckanzeige und damit die Anspannung Ihrer Beckenbodenmuskulatur verfolgen.

**„Wiege“**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine an. Die Füße stehen fest auf dem Boden, mit Druck auf den Fersen. Schieben Sie abwechselnd die rechte und die linke Hüfte nach oben und wiederholen Sie die Bewegung jeweils 2-3 mal.

**„Feldenkrais-Uhr“**

Gleiche Ausgangsstellung wie „Wiege“. Stellen Sie sich vor es läge eine Uhr unter Ihrem Becken (Lendenwirbelsäule), deren Zeigerbewegung Sie mit dem Becken folgen.

Erst mehrmals im Uhrzeigersinn, dann mehrmals entgegengesetzt. Der Bewegungsablauf sollte so fließend sein, dass das Becken eine gleichmässige, ununterbrochene Kreisbewegung ausführt.

**„Lange Beine“**

Sie liegen auf dem Rücken die Beine sind jedoch ausgestreckt. Die gesamte Wirbelsäule sollte stets den Boden berühren. Ziehen Sie das Kinn etwas an das Brustbein heran, damit der Nacken gedehnt wird. Versuchen Sie abwechselnd, die linke bzw. die rechte Ferse nach vorn zu schieben, so als ob Sie das Bein verlängern wollten und ziehen Sie gleichzeitig die Zehen entgegengesetzt zu Ihrem Körper hin.

**Reinigung und Desinfektion****Wichtige Hinweise**

- Achten Sie darauf das die Handpumpe beim Reinigen nicht nass wird. Eindringendes Wasser könnte die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinflussen.
- **EPI-NO Libra** muss vor der erstmaligen Anwendung sowie unmittelbar nach jeder Anwendung entsprechend der folgenden Hinweise sorgfältig gereinigt werden.
- Bei einer Anwendungspause von mehr als einer Woche führen Sie bitte vor der Anwendung eine zusätzliche Reinigung und Desinfektion durch.

**EPI-NO Libra** muss vor der erstmaligen Anwendung sowie unmittelbar nach jeder Anwendung entsprechend folgenden Hinweisen sorgfältig gereinigt werden:


- Aufblasen des Ballons durch ca. zehnmaliges Zusammendrücken des Handballs an der Handpumpe.
- Sorgfältige Handreinigung des Ballons durch Abreiben, mit Spülmittel versetzten warmen Wassers (mind. 40° C, für 1-2 Minuten). Achten Sie darauf, dass die Handpumpe beim Reinigen nicht nass wird. Eindringendes Wasser könnte die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinflussen.
- Nachspülen des Ballons unter fließend warmen Wasser. **EPI-NO Libra** auf einer sauberen, fusselfreien Unterlage vollständig trocknen lassen.

- Wir empfehlen eine anschließende Desinfektion durch Abwischen des Ballons mit 70%igen Isopropanol aus Ihrer Apotheke. Verwenden Sie dazu ein fusselfreies Tuch oder medizinische Alkoholtupfer.
- Nur vollständig trockenes Gerät in der mitgelieferten Aufbewahrungstasche bis zur nächsten Anwendung sauber und trocken lagern. Die Aufbewahrungstasche sollte dabei verschlossen sein.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Training mit **EPI-NO Libra**.

**Ersatzteile**

Aus hygienischen Gründen empfehlen wir, bei regelmäßiger Anwendung, das Ballon-Schlauch-System sechs Monate nach dem ersten Gebrauch zu ersetzen.

 **EPI-NO**® *Libra*

Zusammenbau



 EPI-NO® *Libra*