

# VagiFit® Vaginalkonusen

Medizinisches Hilfsmittel zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und Behandlung der Belastungsinkontinenz

Packungsinhalt: 1 VagiFit® Set bestehend aus fünf rosafarbenen, fortlaufend nummerierten Vaginalkonusen (1: 20 g, 2: 30 g, 3: 44 g, 4: 56 g, 5: 68 g)

## Gebrauchsanleitung

Stand: 01.08.2020

### Beschreibung:

VagiFit® besteht aus einem Set mit fünf wiederverwendbaren, tamponförmigen, unsterilen Vaginalkonusen von identischer Größe, aber unterschiedlichem Gewicht. Der Gebrauch ist vorgesehen für das gezielte Beckenbodentraining, nach seinem Erfinder Arnold H. Kegel (Urologe, 1894–1981) auch Kegelübungen genannt. Wird der Vaginalkonus in die Scheide eingeführt, ist es für den Beckenboden erforderlich, dass sich die Muskeln um den Konus herum zusammenziehen, damit dieser nicht aus der Scheide herausfällt. Die VagiFit® Vaginalkonusen ergänzen sinnvoll die Kegelübungen zur Kräftigung des Beckenbodens.

### Produktbestandteile:

Die VagiFit® Vaginalkonusen bestehen aus einem Metallkern, der mit dem Kunststoff Polypropylen umhüllt ist. Der Rückholfaden besteht aus Polyamid.

### Indikationen:

- Behandlung der Belastungsinkontinenz (Stressinkontinenz)
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, z.B. nach einer Entbindung (mit Trainingsbeginn nach Abklingen des Wochenflusses) oder während der Wechseljahre
- Testen der noch vorhandenen Kraft der Beckenbodenmuskulatur
- Unterstützende Maßnahme vor und nach Operationen, z.B. a) um eine erforderliche Operation hinauszuzögern, b) um das Operationsergebnis auch längerfristig zu sichern und einen Organvorfall zu verhindern

### Kontraindikationen:

- Empfindlichkeit gegen das Produkt bzw. seine Bestandteile
- Verhütung mit einer Spirale (Intrauterinpeppessar, IUP), einem Verhütungsring, Diaphragma etc., sofern von Ihrem Arzt nicht anders empfohlen
- Bei einer sehr kurzen Vagina, bei erheblichem Deszensus oder vorhandenem Prolaps der Genitalorgane sollte das Training mit den VagiFit® Vaginalkonusen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt erfolgen.
- VagiFit® nicht vor Ablauf von sechs Wochen nach einer Entbindung oder einem chirurgischen Eingriff im Bereich des Urogenitaltraktes verwenden. Konsultieren Sie nach Ablauf dieser Frist zunächst Ihren Arzt und fragen Sie ihn, ob Sie die Konus verwenden dürfen.

Die VagiFit® Vaginalkonusen sollten zudem in folgenden Situationen nicht verwendet werden:

- Bei Blasen- oder Scheidenentzündungen
- Während der Menstruation
- Während des Geschlechtsverkehrs oder unmittelbar danach
- Während einer bekannten oder vermuteten Schwangerschaft
- Bei bestehender Jungfräulichkeit

**Achtung:** VagiFit® ist nicht für die Behandlung von Kindern geeignet.

### Mögliche Nebenwirkungen:

Leichte Beschwerden oder Schmerzen in der Becken- und Dammregion zu Beginn der Übungen mit den Vaginalkonusen oder bei Wechsel zu einem schwereren Konus sind normal. Die Beschwerden oder Schmerzen entstehen durch die Beanspruchung der Beckenbodenmuskulatur und sollten bei kontinuierlich durchgeführtem Beckenbodentraining verschwinden. Bei fortbestehenden Beschwerden oder starken Schmerzen sollten Sie die Übungen mit den Vaginalkonusen einstellen und Ihren Arzt konsultieren.

### Pflege der Vaginalkonusen:

Reinigen Sie den jeweiligen Vaginalkonus vor Erstgebrauch und nach jeder Anwendung mit warmem Wasser und Seife. Spülen Sie den Konus anschließend unter fließendem Wasser ab und trocknen Sie ihn ab. Lagern Sie die Konus nach der Reinigung in dem mitgelieferten Behälter und lassen Sie diesen geöffnet. **Die Vaginalkonusen nicht sterilisieren oder autoklavieren.**

### Gebrauch:

1. Waschen Sie vor dem Gebrauch der Vaginalkonusen Ihre Hände. Prüfen Sie vor jedem Gebrauch jeden einzelnen Vaginalkonus, um eine glatte, saubere und unbeschädigte Konusoberfläche sicherzustellen. **Achtung:** Beim Gebrauch eines Konus, dessen Oberfläche beschädigt ist, besteht Verletzungsgefahr.
2. Beginnen Sie das Training mit dem leichtesten Konus (1: 20 g). **Hinweis:** Falls gewünscht oder erforderlich, können Sie den Konus mit Wasser oder einem vaginalen Gleitgel befeuchten.
  3. Führen Sie den Konus mit dem breiteren Ende tief in die Scheide ein, wobei der Mittelfinger das schmalere Ende des Konus mit dem Rückholfaden berührt.
  4. Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur an. Sie sollten nun fühlen, wie sich der Konus in der Scheide aufwärts von Ihrer Fingerspitze bewegt. Haben Sie das Gefühl, dass der Konus eher aus der Scheide herausgleitet anstatt sich in ihr aufwärts zu bewegen, setzen Sie vermutlich Ihre Bauchmuskeln und nicht wie erforderlich die Beckenbodenmuskulatur ein. Es ist wichtig, den Konus tief in die Scheide einzuführen, so dass er oberhalb der Beckenbodenmuskeln positioniert ist.
  5. Gelingt es Ihnen, den Konus ohne Anstrengung in Position zu halten, wechseln Sie zu dem Konus mit dem nächsthöheren Gewicht (2: 30 g). Setzen Sie die Übung mit zunehmenden Konusgewichten fort. Der Konus, der gerade noch gehalten werden kann, gibt Aufschluss über den Funktionszustand und die Kraft Ihrer Beckenbodenmuskulatur. Beginnen Sie die Kegelübungen mit dem vorhergehenden Konus, den Sie ohne besondere Anstrengung halten konnten.
  6. Führen Sie die Kegelübungen zweimal pro Tag für jeweils 5-10 Minuten oder einmal für 10-15 Minuten durch.



Abb.: Beckenbodenmuskeln kontrahiert

### Entfernung:

Nehmen Sie eine Halbhocke-Stellung ein oder stellen Sie einen Fuß auf einen Stuhl. ertasten Sie den Rückholfaden, der aus der Scheide herausragt. Entspannen Sie sich und ziehen Sie den Konus langsam aus der Scheide heraus. **Hinweis:** Wenn Sie den Rückholfaden nicht ertasten können, greifen Sie mit einem oder zwei Fingern in die Scheide, um den Konus zu entfernen.

**Lagerung:** Bei Raumtemperatur lagern.

### Zusatzinformationen:

- Ein tägliches Training mit den Vaginalkonusen über mindestens drei Monate wird empfohlen. Danach kann die Trainingsintensität reduziert werden. In der Regel ist es dann ausreichend, nur noch an einigen Tagen pro Woche mit den Konus zu trainieren.
- Die Stärke der Beckenbodenmuskulatur variiert von Mensch zu Mensch. Es ist daher nicht zwingend erforderlich, auch von dem schwersten Konus (5: 68 g) Gebrauch zu machen.
- Treten bei den Übungen mit den VagiFit® Vaginalkonusen Probleme auf, kontaktieren Sie Ihren Arzt.

CE Das Produkt entspricht allen Anforderungen der Medizinprodukte-Richtlinie 93/42/EWG, die anwendbar sind.

Hersteller: Tomed GmbH • Im Rapsfeld 57 • 50933 Köln • Deutschland • Tel.: 0221 17067206 • Fax: 0221 17067207 • E-Mail: info@tomed.com • www.tomed.com

Dok.-Nr.: UI.VF.0820.GES.01