

EPI-NO® Delphine
EPI-NO® Delphine Plus + Biofeedback

Dispozitiv pentru antrenamentul planșeului pelvian pentru pregătirea nașterii

Instrucțiuni de utilizare

TECSANA
Munich · Germany

TECSANA GmbH

Rathochstr. 97
D-81247 München

Telefon +49 (0) 89 / 74 11 43 - 0

Fax +49 (0) 89 / 74 11 43 - 15

Descrierea produsului

Dispozitivele de antrenare al planșeului pelvian pentru pregătirea nașterii și revenire **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus** au fost dezvoltate cu cea mai mare grijă, în strânsă colaborare cu ginecologi, moașe, fizioterapeuți specializați pentru sfera urogenitală și femei însărcinate.

Acestea constau din:

- (1) un balon de silicon gonflabil cu formă anatomică,
- (2) o pompă manuală,
- (3) un indicator de presiune (numai Delphine Plus),
- (4) o supapă de eliberare a aerului și
- (5) un furtun de admisie.



EPI-NO Delphine Plus



EPI-NO Delphine

Indicație

EPI-NO Delphine și Delphine Plus sunt proiectate pentru a fi utilizate ca dispozitive pentru antrenarea planșeului pelvian în vederea pregătirii nașterii și pentru dezvoltarea musculaturii.

Domenii de utilizare

În primul rând, cu **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus** vă puteți pregăti planșeul pelvian cu grijă pentru naștere. PREGĂTIRE PENTRU NAȘTERE

În al doilea rând, cu exercițiile **EPI-NO Delphine Plus** veți susține în mod optim regenerarea după naștere. ANTRENAREA PLANȘEULUI PELVIAN

Exerciții cu EPI-NO

Programul de pregătire a nașterii în trei etape
(**EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus**)

1. Exerciții ale planșeului pelvian

Pentru tonifierea musculaturii planșeului pelvian înainte de naștere

2. Exerciții de dilatare

Pentru dilatarea pas cu pas a ieșirii vaginului, a perineului și a musculaturii vaginale înainte de naștere.

3. Exerciții de simulare

Pentru exersarea perioadei de împingere

Antrenament postnatal al planșeului pelvian

(Indicație: Doar **EPI-NO Delphine Plus** oferă un feedback biologic)

Exerciții ale planșeului pelvian

Pentru tonifierea musculaturii planșeului pelvian după naștere

Toate exercițiile pot fi făcute acasă și fără ajutorul altor persoane, iar antrenamentul poate fi adaptat în întregime la nevoile dumneavoastră personale.

Studiile clinice și nenumăratele rapoarte despre experiențele utilizatoarelor au confirmat în mod clar eficiența antrenamentului cu **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus**.

În cazul exercițiilor de dilatație pentru pregătirea nașterii indicatorul de presiune (doar la **EPI-NO Delphine Plus**) nu indică volumul balonului. Progresul antrenamentului

dumneavoastră îl puteți observa mai degrabă prin intermediul șablonului desenat pe spate sau cu ajutorul benzii de măsurare. În cazul antrenamentului planșeului pelvian însă succesul antrenamentului poate fi vizualizat prin intermediul indicatorului de presiune (doar **EPI-NO Delphine Plus**), a cărui valoare o puteți citi ușor.

Dacă urmează să nașteți prin operație cezariană, exercițiile de dilatație pentru pregătirea nașterii nu sunt indicate. Exercițiile de planșeu pelvian pre- și postnatale cu **EPI-NO Delphine** sau **Delphine Plus** sunt însă de ajutor în orice caz.

Contraindicații

Nu folosiți EPI-NO Delphine și Delphine Plus în următoarele situații:

- În cazul unei poziții neobișnuite a copilului, respectiv în cazul existenței unor suspiciuni sau riscuri, care fac imposibilă o naștere vaginală. (de ex. Placenta praevia)
- În caz de risc de infecție ascendentă (spre ex. ruptura prematură a membranelor, infecții vaginale)
- În cazul unor leziuni nevindecate în zona genitală
- Sub influența alcoolului și a drogurilor
- În caz de sângerări vaginale
- În cazul bolilor maligne în zona genitală (de ex. cancer de col uterin)

Femeile pot utiliza **EPI-NO Delphine și Delphine Plus** numai sub monitorizarea unui medic sau a unei moașe în următoarele situații:

- În caz de leziuni ale nervilor și alte afecțiuni care au ca urmare limitarea senzației de durere în zona genitală.
- În caz de paraplegie
- În caz de scleroză multiplă
- În caz de administrare de analgezice care limitează senzația de durere în zona vaginului
- Dilatație pronunțată a venelor în zona intrării vaginului (varice)

Vă rugăm să consultați medicul sau moașa dumneavoastră înainte de a utiliza **EPI-NO Delphine** sau **Delphine Plus**.

Instrucțiuni de siguranță

- **Înainte de orice utilizare** umflați balonul până la un diametru de aproximativ 7 cm (3 inch - consultați figura pentru instrucțiuni de utilizare) examinați-l pentru a depista prezența oricăror imperfecțiuni sau a unor eventuale spărturi. **Nu utilizați niciodată un dispozitiv cu defecțiuni.** Deschideți valva de evacuare a aerului pentru a readuce balonul la forma sa inițială. Aceasta vă va permite să testați dispozitivul și să vă familiarizați cu utilizarea acestuia. În cazul în care dispozitivul Dvs. EPI-NO Delphine sau Delphine Plus nu funcționează perfect, vă rugăm să îl contactați imediat furnizorul Dvs.

- Din motive de igienă și pentru prevenirea unei infecții, dispozitivele **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus** pot fi utilizate de către o singură femeie.
- Folosiți **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus** cel mai devreme cu trei săptămâni înainte de termenul stabilit pentru naștere, sau conform recomandărilor medicului sau moașei dumneavoastră.
- Nu folosiți **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus** pentru mai mult de două sarcini și nici după data de expirare.
- Încheiați exercițiile cu **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus** dacă aveți dureri în timpul exercițiilor.
- Recomandăm spălarea atentă a mâinilor cu apă și săpun înainte de utilizarea **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus**. Pentru curățarea și dezinfectarea **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus** respectați recomandările (vezi segmentul „Curățare și dezinfectare“).
- Folosiți numai lubrifiant pe bază de apă.

Nu folosiți lubrifianți care conțin uleiuri sau alte aditive eterice, deoarece aceștia pot deteriora balonul.

- Aveți grijă ca balonul să nu fie deteriorat prin obiecte ascuțite sau contondente (de ex. inele, unghii, etc.).
- Cu balonul introdus și extins în același timp trebuie să vă schimbați poziția foarte atent sau să evitați schimbarea poziției pentru a nu declanșa mișcări incontrolabile ale balonului.
- **EPI-NO Delphine** sau **Delphine Plus** nu pot fi utilizate sub apă (de ex. în cada de baie), deoarece apa poate afecta funcționalitatea aparatului.
- **EPI-NO Delphine** sau **Delphine Plus** trebuie depozitate astfel încât să se evite o expunere directă prelungită la razele soarelui.
- Nu păstrați **EPI-NO Delphine** sau **Delphine Plus** la îndemâna copiilor!

Pregătirea pentru naștere cu EPI-NO

EPI-NO Delphine sau **Delphine Plus** pot fi folosite atât în cazul primei sarcini cât și în cazul sarcinilor ulterioare, în măsura în care nu există contraindicații medicale (vezi capitolul „Contraindicații“).

Dacă medicul sau moașa dumneavoastră nu au recomandat altceva, se recomandă începerea exercițiilor cu 3 săptămâni înainte de termenul de naștere stabilit.

Prin extinderea și consolidarea pas cu pas a musculaturii și a țesutului întregul planșeu pelvian este întărit și devine mai elastic.

Astfel este redusă în mod relevant posibilitatea ca pe durata nașterii să aibă loc o ruptură de perineu sau să fie nevoie de o incizie de perineu.

Dacă perineul rămâne intact, pentru perioada de după naștere asta înseamnă că mușchii și țesuturile se pot regenera mai ușor și permanent. Puteți evita în acest mod deasemenea afecțiunile de consecință neplăcute ca de exemplu cicatrice, hernii sau incontinență.

Indicații de aplicare

Alegeți un loc comod pentru exercițiile cu **EPI-NO Delphine** sau **Delphine Plus** și acordați-vă pentru fiecare unitate de antrenament cca. 30 de minute de liniște și relaxare. Asigurați-vă că nu veți fi deranjată. Adaptați o poziție comodă la începutul antrenamentului (de ex. culcat cu trunchiul ridicat).

Cu timpul veți găsi poziția corporală cea mai bună pentru dumneavoastră în cursul antrenamentului. În aceste condiții puteți ajunge să cunoașteți deja o poziție bună pentru naștere.

Înainte de introducerea balonului vă rugăm să închideți șurubul de evacuare a aerului. În multe cazuri umezirea balonului cu un lubrifiant (maxim până la mijloc) poate facilita introducerea (vezi paragraful „indicații de siguranță”).

Programul de pregătire a nașterii în trei etape

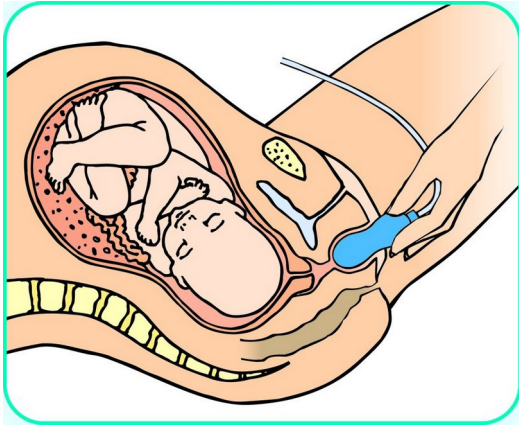
1. Exerciții ale planșeului pelvian

Introduceți aproximativ jumătate din balon în vagin (consultați imaginea). Prin mișcări ușoare în sus și în jos ale balonului, veți începe să simțiți posibilitatea de dilatare a zonei perineului. Rămâneți relaxată pe durata acestor exerciții, chiar dacă antrenamentul este neobișnuit la început.

Experiența arată că după aproximativ trei unități de antrenament apare o anumită rutină și veți dezvolta un simț pentru aplicarea optimă pentru dumneavoastră.

Încercați acum să trageți balonul în sus pentru cca. 10 secunde prin contracția musculaturii planșeului pelvian. Relaxați apoi musculatura pentru 10 secunde și repetați acest exercițiu. Întreaga unitate de antrenament trebuie executată de mai multe ori într-un interval de cel puțin 10 minute.

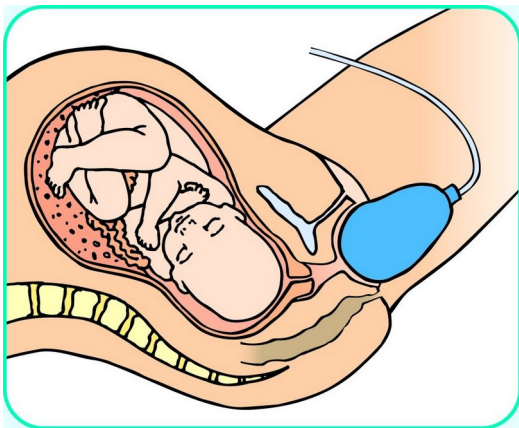
Atingeți ușor balonul și simțiți cum se mișcă în sus prin contracția mușchilor. Astfel veți avea certitudinea că executați exercițiul corect.



Doar pentru EPI-NO Delphine Plus: Pe durata exercițiilor observați indicatorul de presiune înainte și după contragerea musculaturii planșeului pelvian. La prima aplicare este posibil să nu observați nicio mișcare a indicatorului. Însă după câteva zile veți înregistra succese și veți avea confirmarea progresului dumneavoastră prin mișcarea indicatorului.

2. Exerciții de dilatare

Introduceți aproximativ jumătate din balon în vagin (consultați imaginea). Pompați balonul încet până la nivelul pe care îl suportați, ghidându-vă întru totul după ceea ce simțiți (o ușoară senzație de tensiune indică dilatația). Lăsați balonul pentru cca. 10 minute în vagin. Cu ajutorul acestui exercițiu pielea și musculatura în zona perineului și a canalului de naștere sunt dilatate încet și cu grijă.



Dimensiunea maximă atinsă de balon în cursul exercițiilor trebuie crescută pas cu pas de la o unitate de antrenament la alta. **Rămâneți tot timpul sub limita dumneavoastră personală de durere.** Prin acționarea șurubului de evacuare a aerului puteți reduce însă la orice moment volumul balonului. Valoarea prezentată pe indicatorul de presiune (doar **EPI-NO Delphine Plus**) nu este o măsură pentru diametrul balonului. Nu vă lăsați influențată de valorile de pe afișajul de presiune în această fază de exerciții și aveți încredere în simțurile dumneavoastră.

3. Exerciții de simulare

Încercați să lăsați balonul să alunece afară la sfârșitul fazei de dilatație prin relaxarea musculaturii planșeului pelvian.

Progresul antrenamentului dumneavoastră poate fi determinat pe baza șablonului de diametre furnizat sau prin intermediul unei benzi măsurătoare (O determinare a dimensiunii balonului este posibilă numai înafara corpului).

Informații suplimentare

Senzația de dilatație poate fi accentuată în faza de eliminare a balonului ceea ce poate fi neplăcut. Din acest motiv recomandăm ca în cazul primelor exerciții să reduceți volumul balonului puțin prin deschiderea șurubului de evacuare a aerului.

Pe parcursul exercițiilor ulterioare, în funcție de progresul antrenamentului, vi se va părea mai ușor să eliminați balonul.

O ședință de antrenament nu trebuie să fie mai lungă de 15-20 de minute și nu poate fi executată de regulă mai des decât de două ori pe zi.

Dvs. mai puteți să realizați dilatarea și prin efectuarea unor exerciții extensie de aproximativ 3-4 ori în cursul unei ședințe de antrenament, fiecare dintre acestea cu o durată de 2-3 minute și cu scurte pauze între ele, în cazul în care această modalitate vi se pare mai ușor de realizat.

Curățați dispozitivul EPI-NO Delphine sau Delphine Plus după antrenament conform procedurii descrise (vezi segmentul curățare și dezinfectare).

Cu fiecare unitate de exerciții reduceți riscul unei leziuni de perineu. Este ideal ca după două săptămâni de antrenament să puteți să eliminați balonul cu un diametru de cca. 8 – 10 cm din vagin.

Dacă în cadrul acestor exerciții de dilatație ați atins un diametru de balon de cca. 8-10 cm, ceea ce corespunde aproximativ necesarului de spațiu al capului copilului în poziția de naștere, puneți acum accentul pe exerciții de planșeu pelvian și de simulare. O creștere a dimensiunii balonului peste aceste valori nu are sens și nu este recomandată.

Apare frecvent situația în care balonul are tendința de a fi expulzat prematur (spre ex. datorită presiunii interne sau excesului de lubrifianț). Puteți contracara acest efect prin susținerea ușoară cu mâna respectiv închiderea picioarelor sau adoptarea unei poziții de decubit lateral. Puteți și să introduceți ceva mai adânc balonul, în funcție de simțurile dumneavoastră. Chiar dacă balonul alunecă cu totul în vagin și poate să atingă deschiderea colului uterin, puteți să îl aduceți din nou în poziția corectă trăgând ușor de furtunul de admisie pentru aer.

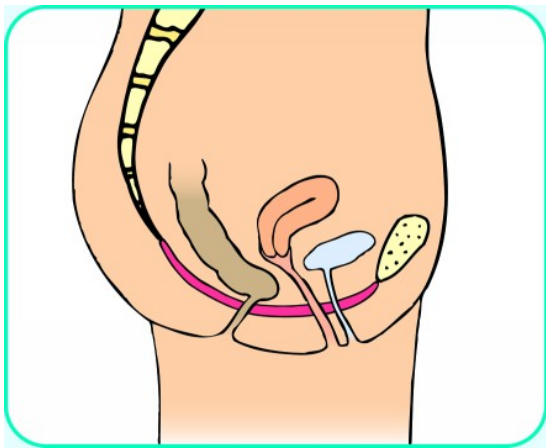
Dacă pe parcursul utilizării EPI-NO Delphine sau Delphine Plus apar complicații, consultați imediat medicul sau moașa dumneavoastră.

Antrenament postnatal al planșeului pelvian

(Doar **EPI-NO Delphine Plus** vă oferă un feedback biologic)

Dacă doriți să folosiți antrenamentul de planșeu pelvian cu **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus** pentru recuperarea după naștere, începeți cel mai devreme la trei săptămâni după naștere cu antrenamentul.

Sângerarea postnatală trebuie să se fi oprit, eventuale leziuni ale zonei intime trebuie să se fi vindecat. În plus vă recomandăm să realizați antrenamentul pentru un interval de timp de cel puțin 3 săptămâni. (În mod normal un antrenament de regenerare după naștere are loc pe o perioadă de patru până la șase luni).



Simptome tipice ale unei musculaturi slăbite a planșeului pelvian sunt:

- Urinare necontrolată (incontinență urinară) atunci când tușiți, strănutați, urcați scările sau ridicați obiecte grele
- Nevoie constantă de a urina, și în cazul unei vezici urinare aproape goale
- Senzație de presiune puternică, orientată în jos
- Hernie peritoneo-vaginală sau de uter
- Imposibilitatea de a controla vânturile (incontinență de vânturi) sau scaunul (incontinență de scaun)

Alegeți un loc comod pentru dumneavoastră, pentru exercițiile cu **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus**. Asigurați-vă că nu veți fi deranjată.

Înainte de începerea antrenamentului adoptați o poziție comodă. (de exemplu culcat cu corpul superior ridicat). Cu timpul veți găsi poziția corporală cea mai bună pentru dumneavoastră în cursul antrenamentului.

Respirați calm și egal în timpul exercițiilor. Încercați să relaxați musculatura abdomenului, a șezutului și a coapselor.

Încercați să vă antrenați zilnic timp de 10 până la 20 minute.

Pregătiri

Deschideți valva de evacuare a aerului și țineți balonul în mână. Formați un pumn pentru a strânge balonul.

Închideți apoi valva de evacuare a aerului pentru ca balonul să nu se poată întinde la loc. Puteți deschide apoi mâna. Balonul rămâne acum în forma sa subțire. În cele mai multe cazuri utilizarea de lubrifianț pe partea superioară a balonului poate facilita introducerea acestuia (vezi segmentul „Instrucțiuni de siguranță”).

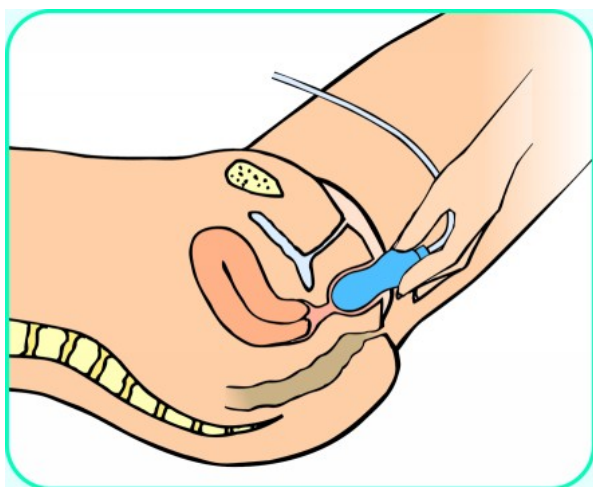
Prindeți acum balonul de zona de intrare a furtunului și introduceți-l aproximativ jumătate în vagin. Lăsați-vă timp, vaginul poate fi uscat și sensibil. Relaxați musculatura planșeului pelvian. Pompați acum balonul, până ce începeți să îl simțiți (la cele mai multe femei indicatorul de presiune prezintă acum valoarea 2, la **EPI-NO Delphine Plus**).

Balonul se desface în cursul acestui procedeu. Dacă presiunea este prea mare, puteți elibera oricând aerul cu ajutorul șurubului de evacuare a aerului.

Exerciții de contragere a planșeului pelvian

Încercați să trageți balonul în sus pentru cca. 10 secunde prin contracția musculaturii planșeului pelvian. Relaxați apoi musculatura pentru 10 secunde și repetați acest exercițiu.

Atingeți ușor balonul și simțiți cum se mișcă în sus prin contracția mușchilor. Astfel vă asigurați că antrenați nu doar straturile externe de mușchi ci că antrenați și mușchii din adâncime.



Doar pentru EPI-NO Delphine Plus: Pe durata exercițiilor observați indicatorul de presiune înainte și după contragerea musculaturii planșeului pelvian. La prima aplicare este posibil să nu observați nicio mișcare a indicatorului. Acesta este un semn că musculatura dumneavoastră este încă slăbită. După câteva zile însă veți înregistra succese și veți avea confirmarea progresului dumneavoastră prin mișcarea indicatorului.

(vezi **Tabel indicator al progresului de antrenament**)

Tabel indicator al progresului de antrenament

Diferența de presiune (contractat / relaxat)	Observație
<1	Se recomandă

	îmbunătățirea
1-2	Sunteți pe calea cea bună
3-4	Este deja foarte bine
>4	Excelent

Alte exerciții cu EPI-NO Delphine Plus

Următoarele exerciții vă oferă o privire de ansamblu despre celelalte posibilități de antrenament cu **EPI-NO Delphine Plus**. Puteți încerca bineînțeles și alte exerciții recomandate de către medicul, de fizioterapeutul specializat pentru sfera urogenitală sau moașa dumneavoastră.

La introducerea balonului vă rugăm să respectați întru totul descrierea de mai sus. Pe durata tuturor acestor exerciții puteți urmări indicatorul de presiune și astfel puterea de contracție a musculaturii planșeului pelvian.

„Leagăn“

Întindeți-vă pe spate și ridicați genunchii cu tălpile lipite de sol. Picioarele sunt bine fixate pe podea, cu presiunea pe tălpi.

Împingeți alternativ șoldul drept și cel stâng în sus și repetați mișcarea de câte 2 -3 ori.

„Ceasul Feldenkrais“

Aceeași poziție de plecare ca și în cazul exercițiului „Leagăn”. Imaginați-vă că aveți un ceas sub bazin (în zona lombară), și urmăriți mișcările indicatorului acestuia cu bazinul.

Pentru început de mai multe ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de mai multe ori în sens contrar. Derularea mișcărilor trebuie să fie fluentă, astfel încât bazinul să execute mișcări circulare uniforme neîntrerupte.

„Picioare lungi“

Sunteți întinsă pe spate, picioarele fiind acum întinse. Întreaga coloană vertebrală trebuie să atingă podeaua. Trageți bărbie puțin înspre stern, pentru a întinde zona cefei.

Încercați să împingeți pe rând călcâiul stâng respectiv cel drept înainte, ca și când ați dori să vă prelunghiți piciorul și trageți concomitent de vârful piciorului în direcție opusă, înspre corp.

Curățare și dezinfectare

Indicații importante

- Fiți atenți ca pompa manuală să nu se ude în timpul curățării. Apa intrată poate afecta funcționalitatea aparatului.

- **EPI-NO Delphine** și **Delphine Plus** trebuie curățate cu grijă înainte de prima utilizare și imediat după fiecare utilizare, în conformitate cu indicațiile de mai jos.
- În cazul unei întreruperi de utilizare de mai mult de o săptămână curățați și dezinfectați dispozitivul din nou înainte de utilizare.

EPI-NO Delphine și **Delphine Plus** trebuie curățate cu grijă înainte de prima utilizare și imediat după fiecare utilizare, în conformitate cu indicațiile de mai jos.

În cazul unei întreruperi de utilizare de mai mult de o săptămână curățați și dezinfectați dispozitivul din nou înainte de utilizare.

EPI-NO Delphine și **Delphine Plus** trebuie curățate cu grijă înainte de prima utilizare și imediat după fiecare utilizare, în conformitate cu indicațiile de mai jos.

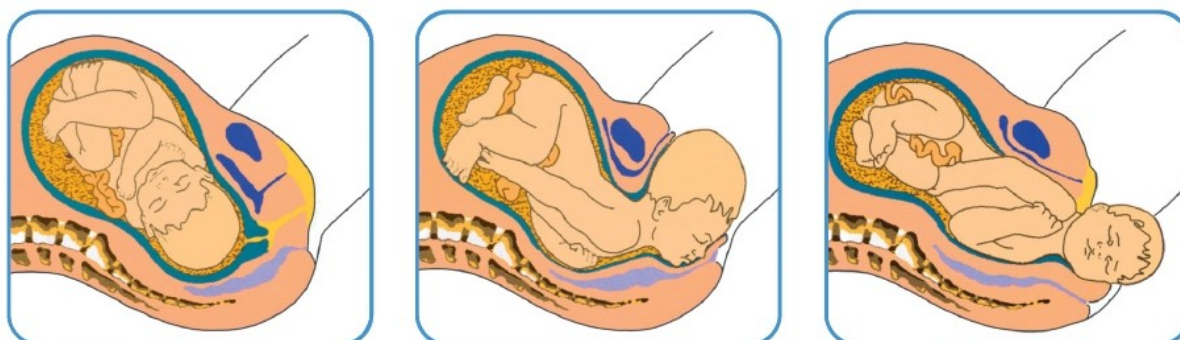
Umflați balonul prin cca. 10 acționări ale pompei manuale.

Curățați balonul cu atenție prin frecare cu apă caldă cu detergent – (min. 40 de grade Celsius, pentru 1-2 minute).

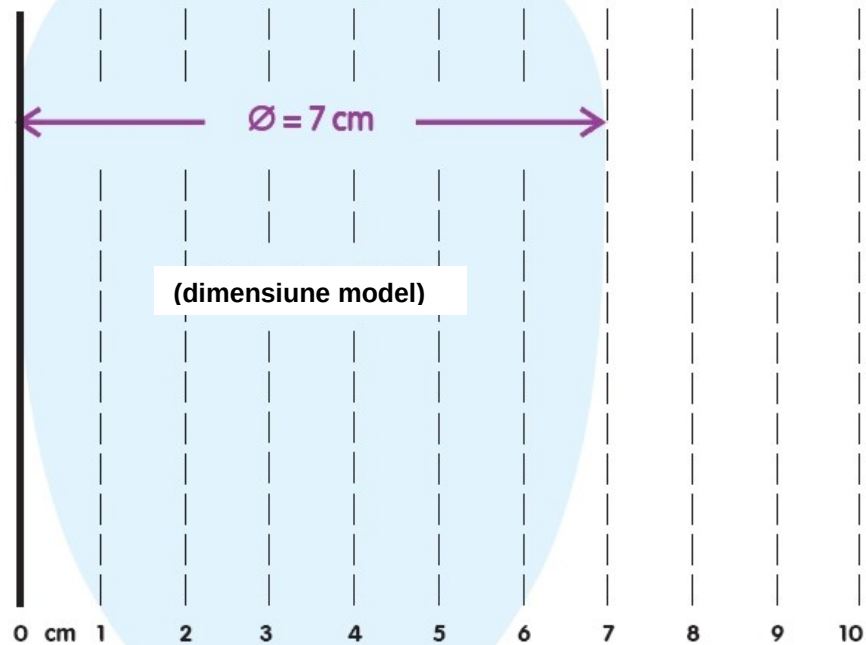
Clătiți balonul sub apă curentă. Lăsați **EPI-NO Delphine** sau **Delphine Plus** să se usuce complet pe o suprafață curată și netedă.

Dezinfectați dispozitivul EPI-NO Delphine or Delphine Plus prin ștergere acestuia cu alcool izopropilic 70 % procurat de la farmacie. Utilizați o lavetă din tifon sau un șervețel impregnat cu alcool sanitar, așa cum sunt cele incluse în setul de pornire al produsului.

Introduceți dispozitivul EPI-NO Delphine or Delphine Plus în săculețul de depozitare numai după ce acesta s-a uscat complet, închideți-l și păstrați-l într-un loc curat și uscat.



Șablon de măsurare



Țineți șablonul umflat chiar lângă șablonul de măsurare pe linia continuă din stânga (0 cm) și citiți diametrul (vezi de exemplu pentru $\varnothing - 7 \text{ cm}$).

Mărimea măsurată este dată pentru cea mai mare parte a balonului.

Cu ajutorul acestui diametru puteți determina ușor perimetrul din tabelul alăturat.

\varnothing		U
Diametru în cm		Perimetru în cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31

Vă dorim succes în antrenamentul
cu **EPI-NO Delphine** sau **Delphine Plus**.



EPI-NO Delphine



EPI-NO Delphine Plus