



EPI-NO *Libra*

Pelvic floor trainer

Beckenbodentrainer

**Entraîneur de la musculature
du plancher pelvien**

**Attrezzo per l'allenamento
dei muscoli del bacino**

**Entrenador para el
fondo pélvico**

Instructions for use

Gebrauchsanweisung

Mode d'Emploi

Istruzioni per l'Uso

Instrucciones de Uso



Pelvic floor trainer


TECSANA
Munich · Germany

www.epi-no.com

TECSANA GmbH

Rathochstr. 97

D-81247 München

Tel. +49 (0) 89 / 74 11 43 - 0

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

English	Instructions For Use	4 - 9
Deutsch	Gebrauchsanweisung	10 - 16
Français	Mode d'Emploi	17 - 23
Italiano	Istruzioni per l'Uso	24 - 30
Español	Instrucciones de Uso	31 - 37



Product Description

The **EPI-NO Libra** Pelvic Floor Muscle Trainer was designed, developed and manufactured in Germany in close co-operation with gynaecologists, physiotherapists and women.

It consists of (1) a narrow contoured silicone balloon, (2) a hand pump, (3) a pressure display, (4) an air release valve, (5) connected by a flexible plastic tube.



EPI-NO Libra



Indication

EPI-NO Libra is intended to be used as a Pelvic Floor Muscle Trainer.

Application

EPI-NO Libra promotes optimal pelvic floor muscle training.

Contraindications

You must not use **EPI-NO Libra** if any of the following are present:

- There is a risk of an ascending infection. (e.g. vaginal fungal infection).
- You have injuries in your genital area which have not yet healed.
- You are under the influence of alcohol or drugs.
- You have a malignant disease in your genital area (e.g. cervical cancer)

EPI-NO Libra should only be used under the supervision of a physician or physiotherapist:

- If you have any nerve damage or other diseases that reduce pain sensation in your genital area (e.g. permanently high blood sugar levels).
- If you are a paraplegic
- If you have been diagnosed with Multiple Sclerosis.
- If pain killers that reduce the feeling of pain in the vaginal area have been administered.
- If you have marked varicosity at the vaginal entrance (varicose veins).
- If you have adhesions or abnormalities in the vaginal or cervical area

Please consult your physician or physiotherapist before using **EPI-NO Libra**.

Warning / Caution

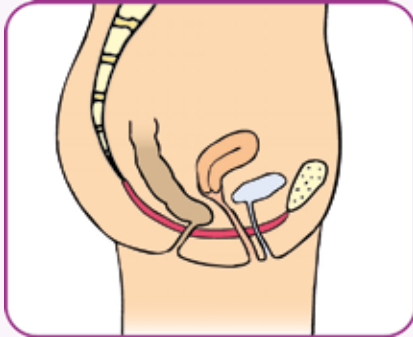
- For hygienic reasons, **EPI-NO Libra** is intended as a single user device; meaning only one woman should use the device.
- Do not use **EPI-NO Libra** after the end of its recommended life span (as shown on the package label of the Balloon Tube System). It is recommended, for hygiene reasons, to replace the balloon-tube-system 6 months after first use.
- Stop exercising with **EPI-NO Libra** if you experience any pain.
- Before you use **EPI-NO Libra** the first time or if it has not been used for more than four weeks, you should inflate the balloon by first closing the air release valve, then squeezing the hand pump about ten times in sequence. Open the air release valve to let the air out and return the balloon to its original shape. This allows you to test the device. If your **EPI-NO Libra** is not in perfect working order contact your supplier before use.
- We recommend you thoroughly wash your hands with soap and water before each use of **EPI-NO Libra**. Please strictly observe the guidelines for cleaning and disinfecting **EPI-NO Libra** (see section "Cleaning and Disinfecting").
- Only use water-based lubricants. Do not use lubricants containing oils or essential components as these can damage the balloon.
- Take care not to damage the balloon with pointy or sharp-edged items (e.g. rings, fingernails, etc)
- **EPI-NO Libra** must not be used under water (e.g. in the bath) as penetrating water can impair function.
- Store **EPI-NO Libra** carefully to avoid extended exposure to direct sunlight.
- **EPI-NO Libra** should be kept out of reach of children!

The Function of the Pelvic Floor

The pelvic floor consists of a sling of muscles stretching from the tailbone at the base of your spine to the pubic bone at the front. This important muscle group supports the uterus, bladder and bowel.

A strong pelvic floor supports the stability of the spinal column and positively affects the entire body posture. With its mesh-like connections, it seals the bottom of the pelvis.

It is easy to understand that weakness in this muscle group can lead to sagging of the bladder, uterus and vagina leading to unpleasant side effects: These can range from impaired sexual function to incontinence.



Pelvic floor muscles (red)

Typical symptoms of weakened pelvic floor muscles are:

- Leaking of urine when coughing, sneezing, climbing stairs, and carrying heavy objects.
- Constant urge to urinate, even with an empty bladder.

- A strong feeling of downward pressure.
- Prolapse of the vaginal tissues or the uterus.
- Involuntary loss of wind (flatus) and stool (anal incontinence).

Pelvic Floor Muscle Exercise

Select a pleasant place for your exercise with **EPI-NO Libra**. Ensure that you will not be disturbed.

Choose a comfortable position (e.g. semi reclined). With time and practice you will find the most appropriate position for you.

Take relaxed, regular breaths during exercise. Try to relax your buttocks, thighs and stomach. We recommend exercising 10 to 20 minutes per day.

Getting Started

Open the air release valve, squeeze the air out of the balloon with your hand, then close the air release valve.

The balloon will now remain in this deflated shape. Lubricating the top half of the balloon will facilitate insertion (see section "Warning / Caution").

Hold the balloon near the end and introduce it about two thirds of the way into the vagina. Give yourself time: The vagina may be dry and sensitive.

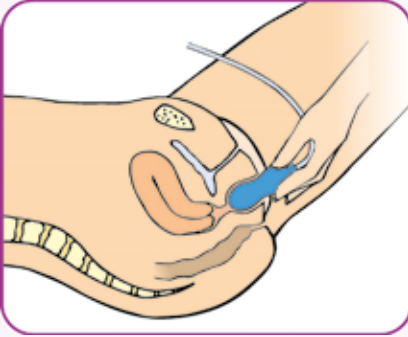
Relax your pelvic floor. Now inflate the balloon to the point that you are aware of its presence (for most women the pressure gauge will show 2).

Should the pressure be too strong, you can reduce it at any time by opening the air release valve.

Perineal Draw Up Exercise

Keep a diary of your activity.

Exercise sessions should occur twice a day until you have reached your treatment goal, there after once per day for maintenance.



At the start of your session you should note your resting vaginal pressure on the **EPI-NO Libra** pressure gauge.

While tensing the pelvic floor muscles try to draw the balloon upward for about 10 seconds (in the beginning your pelvic floor muscles may be weak and you can build up to 10 seconds). Then relax for 10 seconds and repeat this exercise again.

Gently touch the balloon and feel it moving upwards with the muscle tension. This way you can check that you are exercising correctly.

Observe the needle on the pressure display before and after tensing your pelvic floor muscles.

The difference between resting pressure and contraction pressure indicates the contraction strength: See "Training Progress Table".

You may not see any appreciable pressure difference when you first commence your exercises. However, after a few days you will begin to achieve your first results which will show on the **EPI-NO Libra** pressure gauge.

Ideally, pelvic floor muscle exercises should be continued life-long (see section "Accessory/consumable article").

If any complications should arise when using the **EPI-NO Libra** please consult your clinician immediately.

The further exercises below may be added for variety.

Further exercises with **EPI-NO Libra**

The following exercises give you a variety of training possibilities. Follow the instructions for use or train with the **EPI-NO Libra** exercises recommended by your clinician.

Follow the instructions for inserting your **EPI-NO Libra** (see section "Pelvic Floor Exercises").

During all exercises you can follow the needle on the pressure gauge and check your pelvic floor strength.

Training Progress Table:

Pressure difference (tensed - relaxed)	Comment
< 1	Should be improved
1 - 2	You are getting there
3 - 4	Already very good
> 4	Excellent

“Pelvis Rock”

Lie on your back and bend your knees with your feet firmly on the ground, and pressure on your heels. Alternately raise your right and left hip and repeat this 2-3 times.

“Around the Clock”

Assume the same starting position as for “Pelvis Rock”. Imagine there is a clock under your pelvis.

Follow the movement of the hands, first clockwise and then counter clockwise. The movements should be so smooth that the pelvis seems to continuously rotate.

“Long Legs”

Lie on your back and stretch your legs. The entire spinal column should touch the floor. Move your chin towards your chest so that the neck is stretched.

Alternately push your right and left heel away as if you want to elongate your legs. Simultaneously draw your toes towards your body.

Cleaning and Disinfecting

Caution

- Make sure the pump does not get wet during cleaning and disinfecting because water may damage the interior.
- Follow cleaning and disinfecting instructions prior to first use and immediately after every subsequent use.
- If **EPI-NO Libra** is not used for more than 7 days, repeat cleaning and disinfecting prior to use.

Before first usage and immediately after every use, clean **EPI-NO Libra** thoroughly following these guidelines :

- Inflate the balloon by pressing the pump about 10 times.
- Carefully clean the balloon with soap and warm water (minimum 40°C / 104°F; 1-2 minutes). Take care not to wet the pump as water may damage the interior.

Rinse the balloon under warm running water. Let **EPI-NO Libra** dry on a clean, smooth surface.

- Disinfect **EPI-NO Libra** by wiping it with 70% Isopropyl from your pharmacy. Use a cotton pad or medical alcohol pads.
- Only when completely dry put **EPI-NO Libra** into the pouch, close zip and store in a clean, dry place.

We wish you success
with your **EPI-NO Libra** training.

Accessor / consumable article

It is recommended, for hygienic reasons, to replace the Balloon-Tube-System (**EPI-NO Libra** BTS) every 6 months, if used regularly.

Subject to technical changes.

Assembly



 **EPI-NO®** *Libra*

Pelvic floor trainer

Produktbeschreibung

Der Beckenbodentrainer **EPI-NO Libra** wurde 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 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 (z.B. Scheidenpilzinfektion).
- Bei nicht abgeheilten Verletzungen im Genitalbereich.
- Unter Einfluss von Alkohol oder Drogen.
- Bei bösartigen Erkrankungen im Genitalbereich (z.B. Gebärmutterhalskrebs)

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

- Bei Nervenschädigungen und anderen, das Schmerzempfinden im Genitalbereich einschränkenden Erkrankungen (z.B. dauerhaft erhöhter Blutzucker).
- Bei Querschnittslähmung.
- Bei Multipler Sklerose.
- Bei Einnahme von Schmerzmitteln, die das Schmerzempfinden im Scheideneingang einschränken.
- Bei ausgeprägter Venenerweiterung am Scheideneingang (Krampfadern).
- Bei Verwachsungen und Fehlbildungen im Scheiden- und Gebärmutterhalsbereich.

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

Sicherheitshinweise

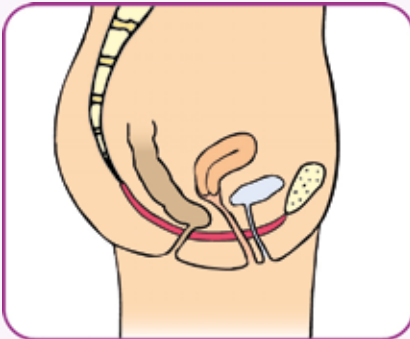
- Um eine Verschleppung von Keimen auszuschliessen, darf **EPI-NO Libra** nur von einer Frau angewendet werden.
- **EPI-NO Libra** nicht nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums einsetzen (Aufdruck auf der Verpackung des Ballon-Schlauch-Systems).
Aus hygienischen Gründen empfehlen wir das Ballon-Schlauch-System 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 ausschließlich Gleitmittel auf Wasserbasis.
Verwenden Sie keine Gleitmittel die Öle oder ätherische Zusätze enthalten, da diese den Ballon schädigen können.
- Achten Sie darauf, dass der Ballon nicht durch spitze oder scharfkantige Gegenstände (z.B. Ringe, Fingernägel etc.) beschädigt wird.
- **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 Schlauchansatz 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.

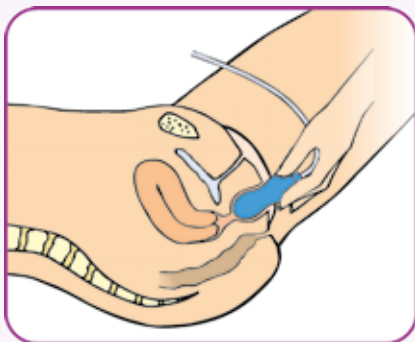
Vor dem Start der Übungen sollten Sie sich den vaginalen Ruhedruck auf der Druckanzeige von **EPI-NO Libra** merken.

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 Zeigerausschlag 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 Zeigerausschlag bestätigt sehen.

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

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, dass 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. Eindrin-

gendes Wasser könnte die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinflussen.

- Nachspülen des Ballons unter fließendem 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**.

Zubehör/ Verbrauchsmaterial

Aus hygienischen Gründen empfehlen wir, bei regelmäßiger Anwendung, das Ballon-Schlauch-System (**EPI-NO Libra** BTS) sechs Monate nach dem ersten Gebrauch zu ersetzen.

Technische Änderungen vorbehalten.



Zusammenbau



 **EPI-NO®** *Libra*

Beckenbodentrainer

Description de l'appareil

Le système de rééducation musculaire **EPI-NO Libra**, a été conçu, développé puis produit en Allemagne dans le cadre d'étroites relations avec des gynécologues, des kinésithérapeutes et des femmes enceintes.

Le dispositif se compose (1), d'un étroit ballon en silicone mis en forme, (2) d'une pompe manuelle, (3) d'un indicateur de pression, (4) d'une valve, (5) d'éléments connectés entre eux par un tube en plastique souple.



EPI-NO Libra

Indication

L'appareil **EPI-NO Libra** est destiné à la stimulation des muscles du plancher pelvien en vue de leur renforcement.

Application

EPI-NO Libra assure la stimulation optimale du plancher pelvien.

Contre-indications

Vous devez vous abstenir d'utiliser l'appareil **EPI-NO Libra** dans les cas suivants:

- danger d'infection par des germes ascendants (p. ex. infection de la muqueuse vaginale);
- blessures mal guéries des organes génitaux;
- état sous influence de l'alcool ou de drogues;
- maladies malignes des organes génitaux (p. ex. cancer du col de l'utérus).

Il convient d'utiliser l'appareil **EPI-NO Libra** sous surveillance d'un médecin ou d'un physiothérapeute dans les cas suivants:

- lésion des nerfs et autres maladies diminuant la sensibilité à la douleur dans les parties génitales (p. ex. diabète chronique);
- paraplégie;
- sclérose en plaques;
- prise de médicaments diminuant la sensibilité à la douleur dans la région vaginale;
- forte dilatation des veines à l'entrée du vagin (varices);
- excroissances ou malformations dans la région du vagin et du col de l'utérus .

Veuillez consulter votre médecin ou votre psychothérapeute avant d'utiliser un appareil **EPI-NO Libra**.

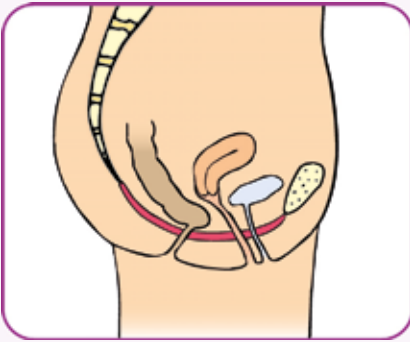
Précautions et mises en garde

- Pour des raisons d'hygiène évidentes, l'appareil **EPI-NO Libra** est un objet personnel qui ne doit être utilisé que par la même personne.
- Ne pas utiliser l'appareil au-delà de la date limite mentionnée sur l'emballage de l'ensemble ballon-tube.
Toujours pour raison d'hygiène, il est conseillé de procéder au remplacement de l'ensemble ballon-tube tous les six mois.
- Interrompre les exercices avec l'appareil **EPI-NO Libra** si vous ressentez une quelconque douleur.
- Avant la première utilisation de l'appareil **EPI-NO Libra**, ou lorsque votre appareil n'a pas été utilisé depuis plus de quatre semaines, vous devez gonfler le ballon en fermant la valve puis en pressant la pompe un dizaine de fois en séquences régulières.
Ouvrez la valve afin de laisser l'air s'échapper et de permettre au ballon de reprendre sa forme d'origine.
Cette manœuvre constitue un test de l'appareil. Si vous constatez que votre appareil n'est pas en parfaite condition de fonctionnement contactez, votre fournisseur avant utilisation.
- Nous recommandons un lavage soigné des mains avant chaque utilisation de l'appareil **EPI-NO Libra**.
Observez strictement les consignes de nettoyage et de désinfection de l'appareil **EPI-NO Libra** (voir le chapitre «nettoyage et désinfection»).
- Veuillez utiliser exclusivement des lubrifiants à base d'eau.
N'utilisez pas de lubrifiants contenant des huiles ou des produits essentiels, ceux-ci pouvant endommager le ballon.
- Veillez à ce que le ballon ne soit pas endommagé par des objets pointus ou à arêtes vives (par ex. des bagues, des ongles etc.)
- L'appareil **EPI-NO Libra** ne doit pas s'utiliser sous l'eau (douche ou bain). L'introduction d'eau risquerait de détériorer l'appareil.
- Conservez l'appareil dans de bonnes conditions et évitez de l'exposer au soleil.
- Gardez l'appareil **EPI-NO Libra** hors d'atteinte des enfants !

Fonctionnement du plancher pelvien

Le plancher pelvien est constitué d'un réseau de muscles du pubis au sacrum. Cette importante structure musculaire soutient l'utérus et la vessie.

Un plancher musculé contribue à la stabilité de la colonne vertébrale ainsi qu'à une position correcte du corps en général, ces différentes couches de muscles soutiennent et ferment la base du pelvis.



Les muscles pelviens (rouge)

Il est aisé de comprendre que toute faiblesse de ce groupe musculaire peut conduire à un affaissement des organes tels que l'utérus, la vessie ou le vagin.

Ces effets secondaires engendrent des situations désagréables, qui peuvent se traduire par une altération des fonctions sexuelles ou une incontinence urinaire.

Les symptômes habituels dus à une défaillance des muscles pelviens sont :

- Incontinence urinaire d'effort (IVE), de toux lors de, montée d'escaliers ou de port d'objets lourds.

- Besoin impératif d'uriner.
- Pesanteur sur le bas ventre.
- Prolapsus du vagin ou du col de l'utérus.
- Emission incontrôlée de gaz intestinaux ou de selles (incontinence anale).

Exercice pour le renforcement du plancher musculaire pelvien

Choisissez d'abord un emplacement agréable pour pratiquer votre entraînement.

Assurez-vous de ne pas être dérangée et installez-vous dans une position confortable. Par exemple couchée ou assise. Lors de vos entraînements, vous découvrirez certainement la position qui vous convient le mieux.

Prenez un rythme respiratoire décontracté et régulier durant l'exercice. Essayez de relâcher la tension des muscles fessiers, des cuisses et du ventre.

Nous vous conseillons une durée d'exercice de 10 à 20 minutes par jour.

Préparation

Ouvrez la valve afin de vider manuellement l'air du ballon puis refermez-la. Le ballon, pour l'instant, reste dans cette configuration dégonflée.

La lubrification de sa partie supérieure facilitera l'insertion. (Reportez-vous au chapitre «précautions / mise en garde»).

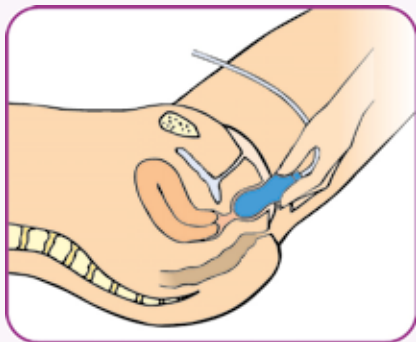
Tenez le ballon par son extrémité et introduisez les deux tiers de sa longueur dans le vagin. Relâchez vos muscles pelviens.

Gonflez le ballon jusqu'à percevoir son contact, en moyenne l'indicateur de pression s'établit sur la valeur 2. Si la pression est trop forte, ouvrir légèrement la valve.

Exercice de renforcement du périnée

Inscrivez vos exercices journaliers dans un registre.

Les sessions d'entraînement doivent avoir lieu deux fois par jour tant que vous n'avez pas atteint votre objectif puis ensuite une fois par jour pour maintenir vos performances.



Au début de votre exercice, notez la pression de repos intravaginale affichée sur la jauge de pression de l'appareil **EPI-NO Libra**.

Tout en mettant en tension vos muscles du périnée, tirez comme pour extraire le ballon vers le haut durant 10 secondes. Relâchez la tension musculaire et la traction pendant 10 secondes et recommencez.

Appuyez très légèrement sur le ballon afin de percevoir le mouvement se produisant

vers le haut sous la tension du muscle. De cette manière vous pouvez contrôler que votre exercice est correctement effectué.

Surveillez le mouvement de l'aiguille du manomètre avant et après la mise en tension des muscles pelviens.

La différence entre la pression au repos et la pression en contraction vous indique la force de la contraction musculaire atteinte. Voir le tableau de « progrès de l'entraînement ».

Il est possible que vous ne constatiez pas de variation importante au début de vos exercices mais vous obtiendrez un résultat significatif après quelques jours de pratique.

Idéalement, les exercices de renforcement des muscles pelviens devraient être poursuivis de manière permanente (voir la section « Accessoires/consommables »).

En cas d'incident quelconque au cours de l'usage de l'appareil **EPI-NO Libra** contactez immédiatement votre médecin.

Les exercices supplémentaires décrits ci-dessous peuvent être ajoutés au programme de base.

Table des progrès de l'Entraînement :

Diff. de pression (Tension / Relaxation)	Tension	Commentaires
< 1		Doit être amélioré
1 - 2		Progrès bien engagé
3 - 4		Premiers résultats acquis
> 4		Excellent résultat

Autres exercices praticables avec l'appareil EPI-NO Libra

Les exercices décrits ci-après vous proposent différentes possibilités d'entraînement. Suivez les instructions fournies par votre médecin ou votre sage-femme pour l'utilisation ou l'entraînement avec le modèle **EPI-NO Libra**.

Pour la mise en place du ballon, suivez les instructions qui sont données dans la section «exercice» pour le renforcement du plancher musculaire pelvien.

Au cours de tous vos exercices vous pouvez suivre les indications fournies par la jauge de mesure de pression et apprécier ainsi la force de vos muscles pelviens.

«Balance pelvienne»

Allongez vous sur le dos, pliez légèrement les genoux et posez les pieds bien fermement sur le sol en faisant pression sur le sol avec les talons. Elevez alternativement la hanche droite puis la gauche. Répétez 2 à 3 fois l'exercice.

«Autour de l'horloge»

Prenez la même position que précédemment et imaginez qu'une horloge se trouve sous votre pelvien.

Déplacez votre bassin d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens l'inverse. Le mouvement doit être très lent de façon à ce que le pelvien donne l'impression de tourner continuellement.

«Les longues jambes»

Mettez vous sur le dos et allongez les jambes. L'ensemble de la colonne doit reposer sur le sol.

Abaissez votre menton vers la poitrine de façon à ce que la nuque soit étirée. Poussez en alternance vers l'extérieur sur le talon droit puis sur le talon gauche comme pour étirer les jambes. Finalement relevez les orteils vers le corps.

Nettoyage et désinfection

Précautions

- La pompe ne doit pas être mouillée durant la procédure de nettoyage afin d'éviter une détérioration interne.
- Suivez les instructions relatives au lavage et à la désinfection avant et après une phase d'utilisation.
- Si l'appareil **EPI-NO Libra** n'a pas été utilisé depuis plus de 7 jours appliquez la procédure «nettoyage et désinfection» avant un nouvel usage.

Avant et après tout usage procédez au nettoyage de l'appareil **EPI-NO Libra** en suivant la procédure ci-dessous:

- Gonflez le ballon en pressant la pompe une dizaine de fois.



- Nettoyez le ballon à l'eau chaude et au savon (40° C / 104° F, durant 1 à 2 min.). Attention de ne pas mouiller l'intérieur de la pompe.
- Rincer le ballon sous l'eau chaude courante. Laissez l'appareil sécher sur une surface sèche et douce.
- Désinfectez l'appareil **EPI-NO Libra** en utilisant un tissu imbibé d'isopropyle à 70%. Vous pouvez également utiliser de l'alcool et du coton disponibles en pharmacie.
- Placez votre appareil **EPI-NO Libra** un fois complètement sec dans un linge, puis stockez-le dans un endroit sec et propre, dans son étui d'origine.

Nous vous souhaitons d'excellents résultats avec l'emploi du système **EPI-NO Libra**.

Accessoires/ consommables

Pour des raisons d'hygiène, nous recommandons le remplacement de l'ensemble ballon-tube (**EPI-NO Libra** BTS) après une période de six mois.

Sous réserve de modifications techniques.

Assemblée



 **EPI-NO** *Libra*

**Entraîneur de la musculature
du plancher pelvien**



Descrizione del Prodotto

EPI-NO Libra, Sistema di Addestramento dei Muscoli del Pavimento Pelvico, è stato progettato e prodotto in Germania in stretta collaborazione con Medico e Fisioterapista.

È composto da (1) un palloncino anatomico in silicone, (2) una pompa manuale, (3) una manometre di pressione, (4) una valvola di rilascio, (5) un tubo flessibile di collegamento.



EPI-NO Libra

Indicazioni

EPI-NO Libra è una Sistema di Addestramento dei Muscoli del Pavimento Pelvico.

Applicazione

EPI-NO Libra promuove un ottimo addestramento dei muscoli del pavimento pelvico.

Controindicazioni

EPI-NO Libra non deve essere utilizzato:

- in caso di pericolo di un'infezione batterica ascendente (ad es. micosi vaginale)
- In caso di lesioni non guarite nella regione vaginale.
- Sotto l'influenza di alcool o droghe.
- In caso di patologie maligne nella regione genitale (ad es. cancro del collo dell'utero).

È consentito l'uso di **EPI-NO Libra** solo sotto il controllo di un medico o di un fisioterapista

- in caso di compromissione nervosa o di altre patologie che limitano la percezione del dolore nella regione genitale (ad es. iperglicemia permanente).
- in caso di paraplegia
- in caso di sclerosi multipla.
- in caso di assunzione di antidolorifici, che limitano la percezione del dolore nella regione vaginale.
- in caso di marcata flebectasia dell'orifizio vaginale (varicosi)
- in caso di aderenze e di distorsioni nella regione vaginale e del collo dell'utero

Prima dell'utilizzo di **EPI-NO Libra** consultate il vostro medico o il vostro fisioterapista."

Avvertenze / Precauzioni

- Per ragioni igieniche, **EPI-NO Libra** dovrebbe essere usato da una sola persona, intendendo con ciò che una sola donna deve usare il prodotto.

- Non usare **EPI-NO Libra** dopo il termine raccomandato della sua vita operativa (come indicato dall'etichetta sul dispositivo).

È raccomandabile, per ragioni igieniche, sostituire il palloncino 6 mesi dopo il primo utilizzo.

- Interrompete immediatamente gli esercizi con **EPI-NO Libra** se si manifesta qualche dolore.

- Prima dei usare **EPI-NO Libra** per la prima volta o se non è stato usato per più di quattro settimane, bisogna gonfiare il palloncino chiudendo prima la valvola di rilascio di pressione e poi comprimendo la pompa manuale per circa dieci volte di seguito.

Aprire la valvola di rilascio in modo che il palloncino torni alla forma originaria. Questo serve per verificare il dispositivo. Se il Vostro **EPI-NO Libra** non funzionasse perfettamente, contattate il Vostro distributore prima di usarlo.

- Prima di usare **EPI-NO Libra** Vi raccomandiamo di lavare accuratamente le mani con acqua e sapone.

Vi preghiamo di osservare scrupolosamente i punti che riguardano la pulizia e la disinfezione di **EPI-NO Libra** (ved. la sezione "Pulizia e Disinfezione").

- Utilizzare esclusivamente lubrificanti a base d'acqua

Non usare lubrificanti che contengono oli o additivi eterici, poiché essi potrebbero danneggiare il pallone.

- Assicurarsi che il pallone non possa essere danneggiato da oggetti appuntiti o spigolosi (come, per esempio, anelli, unghie, ecc.)

- **EPI-NO Libra** non deve essere usato sott'acqua (es. nella vasca da bagno) in quanto l'infiltrazione di acqua potrebbe danneggiare le funzioni del dispositivo.

- Conservare **EPI-NO Libra** accuratamente in modo da evitare una esposizione diretta alla luce.

- Tenere **EPI-NO Libra** lontano dalla portata dei bambini!

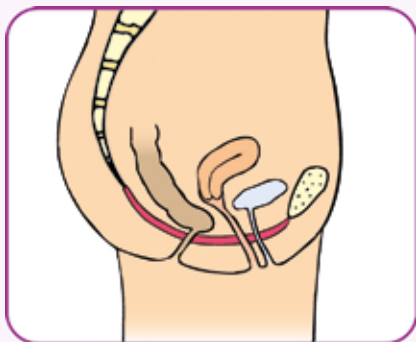
La funzione del pavimento pelvico

Il pavimento pelvico consiste in una fascia di muscoli che si estendono dal cocchige (alla base della spina dorsale) all'osso pubico (anteriormente).

Questi importanti muscoli sostengono l'utero, la vescica e l'intestino.

Un pavimento pelvico tonico mantiene la stabilità della colonna vertebrale ed ha degli effetti positivi sull'intera postura del nostro corpo. Con la sua struttura retiforme blocca la parte più bassa della pelvi.

È semplice comprendere che se questa fascia muscolare risulta debole, può portare ad un abbassamento della vescica, dell'utero e della vagina portando effetti collaterali sgradevoli che vanno dalle disfunzioni sessuali all'incontinenza.



Muscoli del pavimento pelvico (rosso)

I tipici sintomi dell'indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico sono:

- Perdita di urina nel tossire, nello starnutire, nel salire le scale e nel sollevare oggetti pesanti.

- Bisogno urgente di urinare, anche se la vescica è vuota.
- Una forte sensazione di peso verso il basso.
- Prolasso dei tessuti vaginali o dell'utero.
- Involontario rilascio d'aria (flatulenza) e defecazione non controllata (incontinenza anale).

Esercizio per i muscoli del pavimento pelvico

Trovate un posto tranquillo per i vostri esercizi con **EPI-NO Libra**. Assicuratevi di non essere disturbati.

Scegliere una posizione confortevole (es. semireclinata). Con un po' di tempo e di pratica troverai la posizione più adatta a Voi.

Rilassatevi, durante gli esercizi fare dei respiri regolari. Cerca di rilassare le natiche, le cosce e la pancia. Raccomandiamo di esercitarvi dai 10 ai 20 minuti per giorno.

Inizio dell'esercizio

Aprire la valvola di rilascio, espellere tutta l'aria che c'è nel palloncino con le mani, poi chiudere la valvola di rilascio.

Il palloncino rimarrà sgonfio. Inumidire la parte alta del palloncino in modo da facilitare l'inserimento (ved. sez. "Avvertenze/Precauzioni").

Mantenendo il palloncino dalla parte del tubo, introdurlo per circa due terzi nella vagina. Avanzate lentamente, perché la vagina potrebbe essere poco lubrificata.

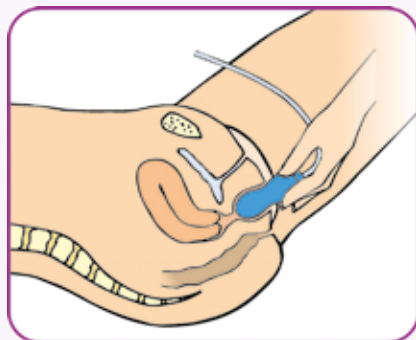
Rilassate il pavimento pelvico. Ora gonfiate il palloncino fino al punto in cui ne avvertite la presenza (per alcune persone l'indicatore di pressione dovrebbe essere sul valore 2).

Se la pressione risulta essere troppo forte, puoi ridurla in qualsiasi momento aprendo la valvola di rilascio.

Esercizi di contrazione perineale

Tenere un diario della propria attività.

Le sessioni dovrebbero avvenire 2 volte al giorno fino a raggiungere il proprio obiettivo, dopodiché si procede una volta al giorno per il mantenimento.



All'inizio della sessione, controllare la propria pressione vaginale a riposo guardando l'indicatore sul display.

Mentre si tendono i muscoli del pavimento pelvico tentare di contrarre il palloncino spingendo verso l'alto per circa 10 secondi (all'inizio i muscoli del pavimento pelvico potrebbero essere deboli e potrete contrarli per non più di 10 secondi).

Rilassatevi per altri 10 secondi e ripetere di nuovo l'esercizio.

Toccare gentilmente il palloncino e sentire il movimento diretto verso l'alto con la tensione muscolare. In questa maniera puoi controllare che gli esercizi vengano svolti correttamente.

Osservare l'indicatore di pressione sul display della pompa manuale prima e dopo la contrazione dei muscoli del pavimento pelvico.

La differenza tra la pressione a riposo e la pressione di contrazione indica la forza di contrazione: vedere "Tabella di Progressione di Addestramento".

Durante le prime applicazioni forse non si noterà alcuna variazione di pressione. Ad ogni modo dopo pochi giorni potrai conseguire i risultati.

Sarebbe ideale continuare gli esercizi del pavimento pelvico per tutto l'arco della propria vita (ved. la sezione "Accessori/Materiale di consumo").

Se dovessero insorgere complicazioni usando **EPI-NO Libra**, vi preghiamo di voler consultare immediatamente il vostro Medico o Fisioterapista.

Si potrebbero integrare ulteriori esercizi come indicato in seguito.

Tabella di Miglioramento:

Differenti Pressioni (teso/rilasciato)	Commenti
< 1	Potreste migliorare
1 - 2	State andando meglio
3 - 4	Già molto bene
> 4	Eccellente

Ulteriori esercizi con EPI-NO Libra

Gli esercizi seguenti Vi forniranno una serie di possibilità di addestramento. Seguite le istruzioni per l'uso oppure esercitatevi con **EPI-NO Libra** seguendo le indicazioni del Vostro Medico.

Seguire le istruzioni per l'inserimento del Vostro **EPI-NO Libra** (ved. sez. "Esercizi per il Pavimento Pelvico").

Durante tutti gli esercizi puoi osservare l'indicatore di pressione sul display della pompa manuale e controllare la forza dei tuoi muscoli del pavimento pelvico.

"Rotazione Pelvica"

Distendetevi sulla schiena, piegate le ginocchia con i piedi puntati per terra, premendo sui calcagni.

Alternativamente sollevate la vostra anca destra e poi quella sinistra ripetendo questo esercizio 2 o 3 volte.

"Giro dell'Orologio"

Assumete la stessa posizione iniziale come per la "Rotazione Pelvica". Immaginate che ci sia un orologio dentro la vostra pelvi. Seguire il movimento delle mani, prima in senso orario e poi in senso antiorario.

Questo movimento dovrebbe essere così delicato da simulare la rotazione continua della pelvi.

"Gambe lunghe"

Distendetevi sulla schiena e allungate le gambe. L'intera colonna vertebrale dovrebbe toccare il piano di appoggio. Muovete il vostro mento verso il petto, in modo da allungare il collo.

Alternativamente spingete il calcagno destro e poi quello sinistro come se volestes allungare le gambe. Simultaneamente tirate le dita dei piedi verso il vostro corpo.

Pulizia e Disinfezione

Attenzione

- Assicurarsi che la pompa manuale non si bagni troppo durante il processo di pulizia, in quanto l'infiltrazione di acqua potrebbe danneggiare le funzioni del dispositivo.
- Seguire le istruzioni di pulizia e disinfezione prima dell'uso e subito dopo averlo usato.
- Se **EPI-NO Libra** non viene usato per più di 7 giorni, si raccomanda di ripetere la pulizia e la disinfezione prima del nuovo uso.

Prima ed immediatamente dopo ogni uso, **EPI-NO Libra** deve essere pulito accuratamente secondo le seguenti istruzioni:

- Gonfiare il palloncino comprimendo la pompa manuale per circa dieci volte.
- Pulite attentamente il palloncino risciacquandolo con acqua calda e sapone (minimo 40°C; 1-2 minuti).

Assicurarsi che la pompa manuale non si inumidisca poiché l'acqua potrebbe danneggiare il dispositivo.

- Risciacquare accuratamente il palloncino con acqua corrente tiepida. Lasciare

che **EPI-NO Libra** si asciughino bene su una superficie pulita e liscia.

- Disinfettate **EPI-NO Libra** con una soluzione al 70% di Alcool Isopropilico (disponibile in farmacia) usando un panno di cotone od un panno medicato.
- Riporre **EPI-NO Libra** completamente asciutto prima di sistemarlo nel suo astuccio ben chiuso e riporlo in un luogo secco e pulito.

Vi auguriamo di ottenere il massimo risultato dall'utilizzo di **EPI-NO Libra**.

Accessori / Materiale di consumo

E' raccomandabile, per motivi di igiene, sostituire il palloncino compreso di tubo (**EPI-NO Libra** BTS) 6 mesi dopo il primo utilizzo.

Con riserva di modifiche tecniche.

Complessivo



 **EPI-NO** *Libra*

Attrezzo per l'allenamento
dei muscoli del bacino

Descripción del Producto

El ejercitador para suelo pélvico **EPI-NO Libra** ha sido diseñado, desarrollado y fabricado en Alemania en estrecha colaboración con ginecólogos y fisioterapeuta.

Consisten de un (1) balón de silicona, (2) una perilla, (3) un manómetro, (4) una válvula de escape, (5) conectados por tubo flexible de plástico.



EPI-NO Libra



Indicaciones

EPI-NO Libra está destinado a ser utilizado como ejercitador de los Músculos del Suelo Pélvico.

Aplicaciones

EPI-NO Libra ayuda a realizar óptimos ejercicios de musculatura de suelo pélvico.

Contraindicaciones

No debe utilizar **EPI-NO Libra** en los siguientes casos:

- Si existe riesgo de infección ascendente (p. ej. infección vaginal por hongos).
- Si tiene heridas en el área vaginal que no hayan cicatrizado.
- Si está bajo la influencia del alcohol o las drogas.
- En caso de enfermedades de carácter maligno en el área genital (p. ej. cáncer de cérvix)

EPI-NO Libra debe utilizarse únicamente bajo la supervisión de su médico o fisioterapeuta:

- Si padece algún daño en el sistema nervioso u otras enfermedades que limiten la percepción del dolor en el área genital (p. ej. niveles permanentemente elevados de azúcar en sangre).
- Si es parapléjica
- Si ha sido diagnosticada de esclerosis múltiple.
- Si se le han administrado analgésicos que limiten la sensación de dolor en el área genital.
- Si presenta acusadas varicosidades en la entrada de la vagina (varices).
- Si tiene deformaciones o anomalías en el área vaginal o del cuello uterino

Consulte a su médico o fisioterapeuta antes de usar **EPI-NO Libra**

Aviso / Precauciones

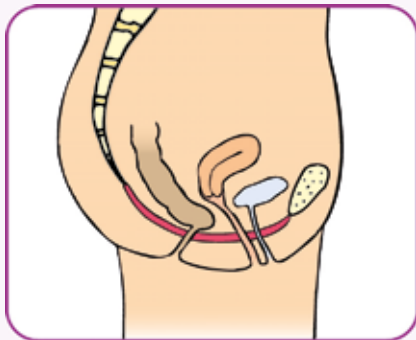
- Por razones de higiene, **EPI-NO Libra** está destinado a ser de uso personal; o sea que el dispositivo deberá ser utilizado por una sola persona.
- No utilice **EPI-NO Libra** después del final del período recomendado para su uso (según marca la etiqueta de la caja). Se recomienda, por razones de higiene, cambiar el balón y tubo conector seis meses después de su primera utilización.
- Si nota algún tipo de dolor, no continúe con los ejercicios con **EPI-NO Libra**.
- Antes de utilizar **EPI-NO Libra** por primera vez o si no lo ha utilizado por más de cuatro semanas, deberá hinchar el balón apretando la perilla manual unas diez veces.
Abra la válvula de escape y deje que el balón vuelva a su forma original. Esto le permitirá probar que el dispositivo está en buen estado. Si su **EPI-NO Libra** no está en perfectas condiciones, contacte con su proveedor antes de usarlo.
- Se recomienda que lave sus manos con agua y jabón antes de cada uso de **EPI-NO Libra**.
Por favor siga estrictamente las indicaciones de limpieza y desinfección de **EPI-NO Libra** (ver sección "Limpieza y Desinfección").
- Utilice exclusivamente lubricantes a base de agua.
No utilice lubricantes que contengan aceites o aditivos etéricos, ya que pueden dañar el globo.
- Asegúrese de que el globo no pueda ser dañado por objetos puntiagudos o afilados (por ejemplo anillos, uñas, etc.).
- **EPI-NO Libra** no debe ser utilizado bajo el agua (ej. en el baño) ya que el agua que pueda penetrar podrá impedir su correcto funcionamiento.
- Guarde **EPI-NO Libra** cuidadosamente para evitar la exposición directa a los rayos del sol.
- **EPI-NO Libra** debe mantenerse fuera del alcance de los niños!

La Función del Suelo Pélvico

El suelo pélvico consiste en un grupo de músculos que se extienden desde el final de la columna (en la base de la espina dorsal) hasta el hueso púbico (en el frente). Este importante grupo de músculos soporta el útero, la vejiga y el intestino.

Un suelo pélvico fuerte mantiene la estabilidad de la columna vertebral y afecta positivamente la postura de todo el cuerpo. Con sus músculos consigue sellar el fondo de la pelvis.

Es fácil entender que la debilidad en estos músculos puede conducir al hundimiento de la vejiga, del útero y de la vagina, causando unos desagradables efectos secundarios: éstos pueden ir desde el deterioro de la función sexual hasta la incontinencia.



Musculatura del Suelo Pélvico (rojo)

Los síntomas típicos de debilidad en los músculos del suelo pélvico son:

- Pérdidas de orina al toser, estornudar, subir escaleras o al cargar objetos pesados.
- Constante urgencia de orinar, aún con la vejiga vacía.
- Sensación de presión hacia abajo en el vientre.
- Prolapso de los tejidos vaginales o del útero.
- Pérdidas involuntarias de aire e incontinencia anal.

Ejercicios de los Músculos del Suelo Pélvico

Escoja un sitio adecuado para realizar sus ejercicios con **EPI-NO Libra**. Asegúrese que no será molestada.

Elija una posición cómoda (e.g. semi-reclinada). Con tiempo y práctica encontrará la posición más apropiada para usted.

Respire relajada y regularmente durante el ejercicio. Intente relajar sus nalgas, muslos y estómago. Se recomienda realizar estos ejercicios de 10 a 20 minutos diarios.

Comenzando

Abra la válvula de desbloqueo de aire, expulse el aire del balón con su mano, después cierre la válvula.

El balón permanecerá deshinchado. Humedecer la mitad superior del balón facilitará su inserción (vea la sección "Aviso / Precauciones").

Sostenga el balón cerca del extremo e introdúzcalo cerca de tres cuartos en la vagina.

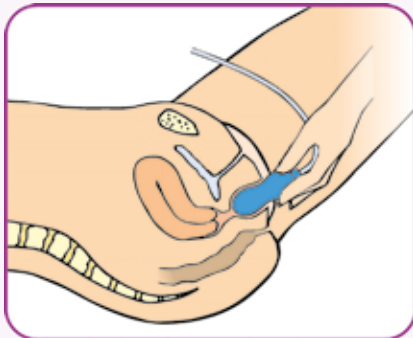
Relaje el suelo pélvico. Ahora hinche el balón hasta el punto que note su presencia (para la mayoría de mujeres la válvula de presión mostrará el valor 2).

Si la presión es demasiado fuerte, puede reducirla en cualquier momento abriendo la válvula del aire.

Ejercicios Perineales

Mantenga un diario de su actividad.

Las sesiones de ejercicios se realizarán dos veces al día hasta que haya alcanzado su meta en el tratamiento, después se pueden realizar una vez al día para mantener un nivel óptimo de fortaleza.



Al comienzo de la sesión debe anotar la presión en reposo que marca el manómetro de **EPI-NO Libra**.

Mientras tensa los músculos del suelo pélvico, intente tirar del balón hacia arriba durante unos 10 segundos.

Después relájese durante unos 10 segundos y repita este ejercicio otra vez.

Toque suavemente el balón y siéntalo moverse hacia arriba al tensar el músculo. De esta manera usted puede controlar que está realizando el ejercicio correctamente.

Observe la aguja en el manómetro antes y después de tensar los músculos del suelo pélvico.

La diferencia entre la presión inicial y la presión de contracción indica la presión de fuerza (ver "Tabla de Progreso de los Ejercicios").

Puede que no note una diferencia apreciable de la presión cuando comience con los ejercicios.

Sin embargo, al cabo de algunos días conseguirá sus primeros resultados.

Es recomendable continuar realizando ejercicios de suelo pélvico toda la vida (ver sección "Accesorios/Material de consumo").

Si surge alguna complicación con el uso de **EPI-NO Libra**, por favor consulte con su médico o fisioterapeuta inmediatamente.

Se pueden realizar los ejercicios adicionales descritos abajo para variar.

Tabla de Progreso de los ejercicios:

Diferencia de Presión (tenso/relajado)	Comentario
< 1	Debe ser mejorado
1 - 2	Lo está consiguiendo
3 - 4	Muy bien
> 4	Excelente

Otros ejercicios con EPI-NO Libra

Los siguientes ejercicios le ofrecen una variedad de posibilidades de entrenamiento. Siga las instrucciones de ejercicios con **EPI-NO Libra** recomendadas por su médico o fisioterapeuta.

Siga las instrucciones para insertar **EPI-NO Libra** (vea la sección “Ejercicios de los Músculos del Suelo Pélvico”).

Durante todos los ejercicios usted puede seguir la aguja en el visualizador de presión y controlar la fuerza del suelo pélvico.

“Oscilación Pélvica”

Recuéstese sobre su parte posterior y doble las rodillas apoyando los pies firmemente en el suelo y presionando con sus talones. Alternativamente levante su cadera derecha e izquierda y repita el movimiento 2 o 3 veces.

“Las agujas del reloj”

Asuma la misma posición inicial que para los ejercicios de Oscilación Pélvica. Imagine que hay un reloj bajo su pelvis.

Haga ejercicios circulares con la pelvis, primero en el sentido de las agujas del reloj y después en sentido contrario. Los movimientos deben ser tan suaves que la pelvis parecerá rotar continuamente.

“Piernas estiradas”

Repose sobre su parte posterior y estire las piernas. La columna vertebral entera deberá reposar sobre la superficie en la que realice los ejercicios.

Acerque la barbilla hacia su pecho para estirar el cuello. Alternativamente estire su talón derecho e izquierdo como si quisiera alargar sus piernas.

Simultáneamente dirija los dedos de sus pies hacia arriba.

Limpieza y Desinfección

Precaución

- Asegúrese de que la perilla no se moja durante la limpieza y desinfección ya que el agua puede deteriorar el interior de la misma.
- Siga las indicaciones de limpieza y desinfección antes del primer uso e inmediatamente después de cada vez que lo utilice.
- Si no utiliza **EPI-NO Libra** durante más de 7 días, repita el proceso de limpieza y desinfección antes de usarlo.

Antes del primer uso e inmediatamente después de cada vez que lo utilice, limpie su **EPI-NO Libra** siguiendo estrictamente estas indicaciones:

- Hinche el balón presionando la perilla unas 10 veces.
- Limpie cuidadosamente el balón con jabón neutro y agua caliente (mínimo 40°C / 104° F, 1-2 minutos). Tenga cuidado de no mojar la perilla ya que el agua puede deteriorar el interior de la misma.
- Enjuague el balón con abundante agua caliente. Deje secar **EPI-NO Libra** sobre una superficie limpia y suave.
- Desinfecte **EPI-NO Libra** con alcohol médico. Utilice un algodón o paños previamente impregnados de alcohol.

- Cuando esté completamente seco, coloque **EPI-NO Libra** dentro de su bolsa y guárdelo en lugar limpio y seco.

Le deseamos éxito en sus ejercicios con **EPI-NO Libra**.

Accesorios / Material de consumo

Se recomienda, por razones de higiene, cambiar el balón y tubo conector (**EPI-NO Libra** BTS) seis meses después de su primera utilización.

Se reserva el derecho a efectuar modificaciones técnicas.

Asamblea



 **EPI-NO** *Libra*

**Entrenador para el
fondo pélvico**

EPI-NO[®] *Libra*





TECSANA GmbH
Rathochstr. 97
D-81247 München
Tel. +49 (0) 89 / 74 11 43 - 0
Fax +49 (0) 89 / 74 11 43 - 15

www.epi-no.com

