









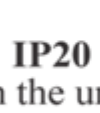




# Kegel8<sup>®</sup>

ULTRA 20



Kegel8 Ultra 20  
Naudojimosi instrukcija

Simboliai naudojami ant prietaiso ir pakuotės	
	Atsargiai! Elektros įtampa.
	Sekite prietaiso naudojimo instrukcijas. Jei to nedarysite, galite įstumti pacientą į pavojų.
	Neurostimuliacija (STIM) ir EMG Sukelta Stimuliacija negali naudotis pacientai turintys širdies stimulatorius. Būtina pasikonsultuoti su savo gydytoju.
	Baterija operuojamas įrenginys.
	Gamintojo produkto katalogo numeris, kad gaminys būtų identifikuojamas.
	Gamintojo partijos numeris. Nurodykite jį, jei prireiktų kreiptis dėl garantinio aptarnavimo.
	Gamintojo pavadinimas ir adresas.
	Produkto pagamino data.
	Atitikties ES parduodamų prietaisų saugos ir sveikatos reikalavimams patvirtinimas. 0120 - sąlytis su kūnu (SGS)
	Prietaisas privalo būti laikomas sausai.
	Prietaiso apsaugos klasė IP20 . Vandeniui prietaisas neatsparus.
	IP02 ant įrenginio dėklo nurodo, kad prietaisas atsparus dulksnai. Vandeniui prietaisas neatsparus.
	Nemeskite į šiukšlinę. Skaitykite išmetimo instrukcijas.

**Contents**

Įvadas .....	4
Saugumo patarimai .....	4
Kontraindikacijos ir atsargumo priemonės .....	5
Kur jūs galite naudoti savo Kegel8 <sup>®</sup> ?.....	5
Kegel8 Ultra 20 treniruoklio apžvalga .....	6
Kaip Jūsų Kegel8 <sup>®</sup> veikia? .....	9
Ko tikėtis iš Jūsų Kegel8 <sup>®</sup> .....	9
Pradedame mankštintis su Kegel8 <sup>®</sup> .....	10
Kegel8 <sup>®</sup> zondo jėdėjimas.....	12
Kegel8 <sup>®</sup> odos elektrodų naudojimas.....	13
Kurias programas galite naudoti su odos elektrodais? .....	14
Patarimai Kegel8 Naudotojams.....	15
Kegel8 programos pasirinkimas .....	15
Jautrumo testas P01, P02 (tik su zonu).....	16
Įtampos šlapimo nelaikymas , dažnas šlapinimasis naktį , dažnas šlapinimasis .....	17
Tuštinimosi (išmatų) nelaikymas.....	18
Savanoriški Pratimai .....	18
Jautrumo pagerinimas.....	19
Skausmas, menstruacinis mėšlungis (raumenų spazmai) ir pernelyg įsitempę makšties raumenys.....	20
Dubens dugno Sveikata .....	21
Prolapsas .....	22
Moterims po gimdymo.....	23
Histerektomija (gimdos šalinimas).....	23
Individualių programų nustatymas: .....	24
Kodėl kiekviena moteris turėtų naudoti Kegel8 produkciją? .....	24
Kegel8 produkcijos priežiūra .....	24
Dažniausiai užduodami klausimai .....	25
Techninės Detalės .....	26
Garantija.....	28
Mokslinių tyrimų šaltiniai .....	28

## Įvadas

Mieli, Kegel8 produktų naudotojai,

Dėkojame, kad pasirinkote Kegel8® Ultra 20 . Dabar jūs esate vienu žingsniu arčiau stipresnio ir sveikesnio dubens dugno.

Sukurtas specialiai moterims, Kegel8 Ultra 20 yra veiksmingas elektroninis nervų - raumenų stimulatorius (STIM). Tai reiškia, Kegel8 veikia generuodamas elektrinius impulsus, kurie stimuliuoja raumenų ir nervų skaidulas jūsų dubens srityje.

Naudodamos Kegel8 Ultra 20 dubens dugno raumenų stiprinimui, jūs galite:

- Užkirsti kelią ir palengvinti inkontinencijos problemą.
- Užkirsti kelią ar sumažinti problemas susijusias su dubens dugno raumenų silpnėjimu;
- Padidinti lytinius pojūčius;
- Palengvinti pogimdyvinę inkontinenciją;
- Stiprinti dubens raumenis ir atstatyti jų funkcijas po sunkaus gimdymo ar operacijų;
- Sustiprinti dubens dugno raumenis ir jų kraujotaką.

Jei Jūs niekada anksčiau nenaudojote nervų ir raumenų stimulatoriaus, iš pradžių jums jo naudojimas ir pojūčiai gali būti kiek neįprasti, tačiau tai visiškai normal. Daugelis naudotojų netrukus suvokia, kad nėra ko nerimauti. Kaisčiai yra sukurti jūsų komfortui ir kol jūs jausite elektrostimuliaciją, jie nekels jokio diskomforto .

Jei naudositės naudojimo vadovo rekomendacijomis Kegel8 Ultra 20, saugiai ir veiksmingai mankštinsite savo dubens raumenis.

## Saugumo patarimai

Prašome atkreipti dėmesį į šiuos saugumo nurodymus:

- Nekiškite zondo į maitinimo lizdą.
- Įrenginių negalima nardinti į vandenį ar kitaip drėkinti.
- Laikykite toliau nuo ugnies šaltinių ir degių medžiagų.
- Jei naudojate 9 V PP3 baterijas, įsitikinkite, kad kraunate CE įkrovikliu.
- Rekomenduojama nenaudoti Ni-Cad akumuliatorių.
- Zondas gali būti tik vieno asmens.
- Saugokite nuo vaikų.
- Elektroniniai treniruokliai negali būti naudojami veido sričiai, širdies, kaklo ar kitai sričiai negu jis sukurtas, jei nesate stebimi gydytojo.
- Laikykite toliau nuo mikrobangų krosnelės.
- Įrenginius naudokite taip, kaip nurodė gydytojas.
- Draudžiama prietaisus modifikuoti.
- Nemeskite į šiukšliadėžę.

## Kontraindikacijos ir atsargumo priemonės

Prieš naudodami prietaisą, perskaitykite Kegel8 Ultra 20 vartotojo vadovą.

### Prietaisas negali būti naudojamas:

- Turint širdies stimuliatorių, jei taip nepatarrė gydytojas.
- Nėštumo metu, jei taip nepatarrė gydytojas.
- Esant lėtiniam skausmui, kuris dar nėra diagnozuotas.
- Esant nediagnozuotoms odos, makšties ar tiesiosios žarnos ligoms.
- Ant nejautrios ar anestezuotos odos.
- Vairuojant transporto priemonę.

Prietaiso negalima nardinti į vandenį ar kitą skystį.

Jei dvejojate, kaip naudoti prietaisą, kreipkitės į gydytoją.

Laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.

Prietaiso negali naudoti psichiškai neįgalūs žmonės.

Draudžiama prietaiso zondą dėti į burną ar kišti į nosies šnerves.

Naudokite tik CE ženklintą turinčius zondus ir elektrodus.

Prietaisą naudoti tik taip, kaip nurodyta instrukcijoje ar patarrė gydytojas.

Nenaudokite prietaiso šalia mikrobangos skleidžiančių prietaisų (mikrobangų krosnelės).

Nepatariama naudoti šalia mobilaus telefono.

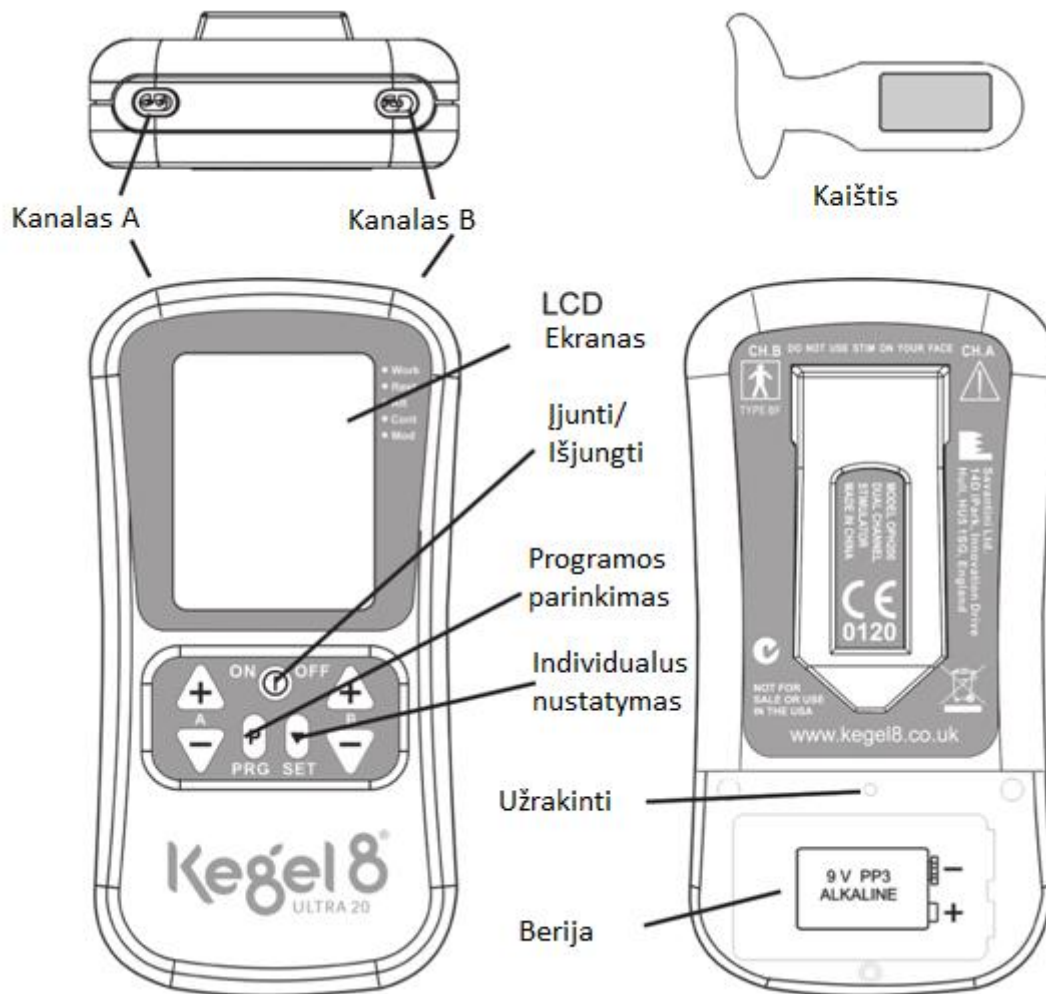
Nenaudokite kartu su kitais treniruokliais veikiančiais elektro impulsų pagalba, nes Kegel8 treniruoklis gali sugesti.

### Kur jūs galite naudoti savo Kegel8<sup>®</sup>?

Kegel8 Ultra 20 yra skirtas ne tik naudojimui namuose, bet gali būti naudojamas medicinos centruose ir ligoninėse, jei sutarta su gydytoju. Prieš naudojant Kegel8, prašome įsitikinkite, kad:

- Kambaryje negali būti degių dujų ir jų nutekėjimo. Tai ypač svarbu ligoninėse ir medicinos centruose, nes Kegel8 elektros impulsai labai retais atvejais gali uždegti degias dujas, pavyzdžiui, tas, kurios naudojamos anestezijai.
- Jūs esate toliau nei 1-2m nuo trumpųjų arba mikrobangų terapijos prietaisų, mikrobangų krosnelės, mobiliojo telefono, belaidžių prietaisų ar radijos.

## Kegel8 Ultra 20 treniruoklio apžvalga

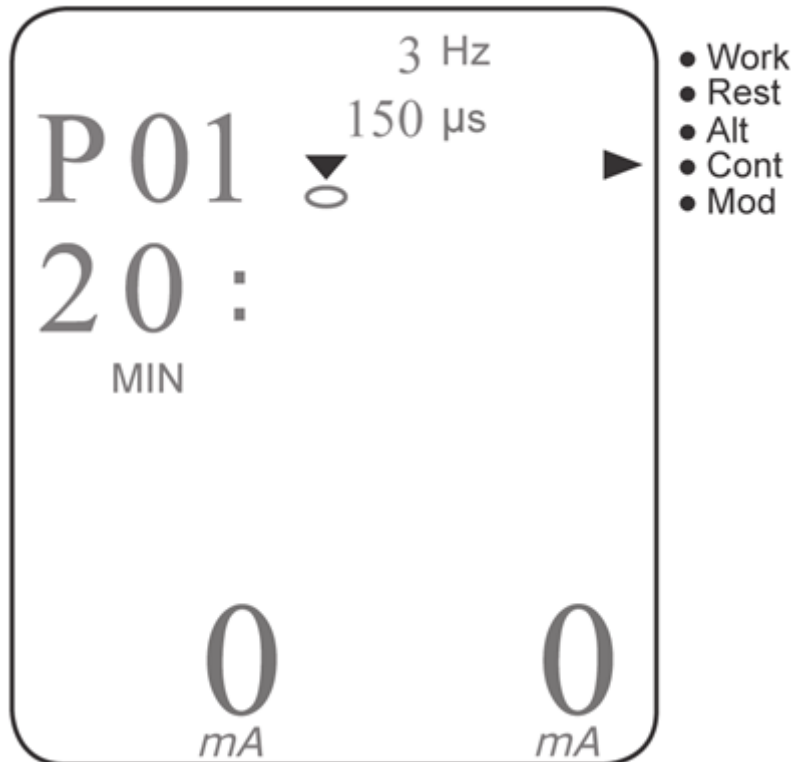


Prijungti kaiščiams Jūs naudosite **kanalus A** arba/ir **B**. Mes rekomenduojame vaginalinį zondą jungti prie **kanalo A**. Jei turite analinį zondą – junkite prie **kanalo B**.

Galite naudoti **PRG** (programos parinkimo) mygtuką priekyje programos pasirinkimui.

**SET** mygtukas priekyje yra naudojamas tik tada, kai kuriamos individualizuotos programos pagal gydytojo nurodymus.

Kegel8 priekyje taip pat yra **+** ir **-** mygtukai. Juos naudokite norėdami padidinti (+) arba sumažinti (-), elektrinio impulso stiprumą siunčiamą į Kanalą A ir kanalą B. Tarp (+) ir (-) pažymėtos raidės A ir B nurodo kanalą, kuriam didinsite ar mažinsite impulsus.



Kai pirmą kartą įjungsite, jūsų Kegel8<sup>®</sup> Ultra LCD ekranas rodys šią informaciją:

### Hz

Hz suma yra elektros impulsų per sekundę (hercų) skaičius. Pradėjus naudotis savo Kegel8, ši vertė skirsis priklausomai nuo pasirinkto programos.

### μs

μs yra vieno elektros impulse trukmė. Kuo didesnė vertė, tuo labiau jis įsiskverbia į jūsų raumenis. Vėlgi, ši suma gali skirtis priklausomai nuo pasirinktos programos.

### Treniruotės fazė ► (Phase)

Tarp impulsų yra elipsių serija (1-5). Kiekviena elipsė sudaro jūsų pasirinktos programos etapą, ir dabartinis etapas nurodytas rodykle. Kai jūsų programa progresuoja, rodyklė juda parodydama etapą, kuris tuo metu yra aktyvus.

- Work - treniruotė. Šiuo metu dirba Jūsų raumenys. Ši fazė kaitaliojasi su poilsio etapais ir kitomis fazėmis.
- Rest – poilsis. Šiuo metu jūsų raumenys ilsisi.
- Alt - Kintamoji kontrolė. Ši fazė neįeina į jau nustatytas programas, tačiau gali būti naudojama jei programą Jums sukuria gydytojas. Kai kanalas A dirba, kanalas B – ilsisi ir atvirkščiai.
- Cont - Nuolatinė stimuliacija . Elektros srovė stimuliuoja jūsų raumenys visą fazę.
- Mod – moduliacinė stimuliacija. Elektros srovė yra nuolatinė šio etapo metu, tačiau jo intensyvumas kinta atsižvelgiant į nustatytus apribojimus .

Kiekvienos fazės trukmė kinta atsižvelgiant į pasirinktą programą.

### Programos Laikmatis

Viršutiniame kairiajame šone rodoma pasirinktos programos numeris, o po juo – jos trukmė. Dešinėje atsirandantis laikas, rodo, kiek programa jau veikia.

**Kanalų išėjimai ( mA )**

Du dideli skaičiai ekrano apačioje rodo elektros srovės stiprumą transliuojamą per A ir B kanalą.

**Akumulatoriaus energijos lygis**

Jei jūsų Kegel8 Ultra 20 baterija senka, pasirodo baterijos indikatorius LCD ekrane .

**Užraktas**

Galite pasirinktinį Kegel8 Ultra 20 savo programą ir užfiksuoti. Taip padarius prietaisas veiks tik šia programa. Jei jūsų Kegel8 yra užrakintas, spynos ikona rodoma LCD ekrane .

Paprastai Užrakinimo funkciją naudoja medicinos specialistai, norėdami, kad pacientai naudotų tik konkrečią programą.

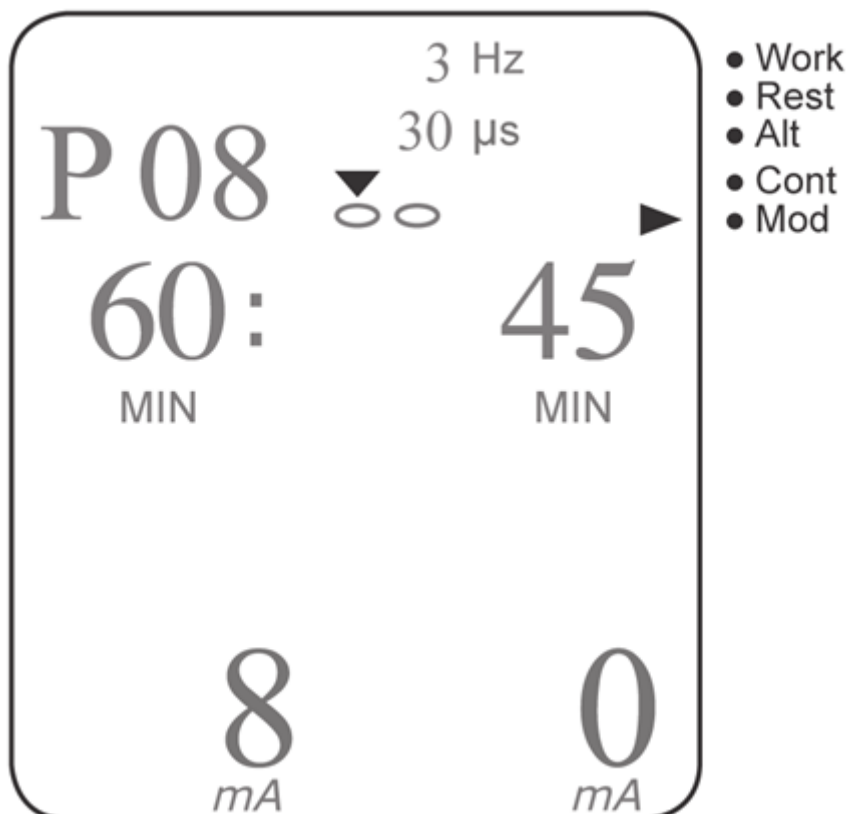
**Jūsų Kegel8 zondas (-iai)**

Prie Kegel8 Ultra 20 pridedamas vienas zondas, jis gali būti naudojamas su kitais kaiščiais ir elektrodais ar jų kombinacija. Makšties zondas yra pagrindinis, todėl jūs turite prijungti jį prie kanalo A. Jei turite antrą zondą analiniam naudojimui, turite prijungti jį prie kanalo B

Jei turite du zondus, galite juos naudoti atskirai arba tuo pačiu metu.

pavyzdys :

Jei prijungsite savo Kegel8 zondą prie kanalo A, nustatykite įrenginį paleisti programą 8 ir paspauskite + A mygtuką, LCD ekranas parodys:





## Kaip Jūsų Kegel8<sup>®</sup> veikia?

Kegel8 Ultra 20 yra šiuolaikinės kartos nervų ir raumenų stimulatorius (STIM, iš angl. k. „a new breed of modern Neuromuscular Stimulators“), sukurtas optimaliai stiprinti dubens raumenis. Kegel8 siekė sukurti prietaisą, skirtą greitai ir efektyviai stiprinti silpnus dubens raumenis. Kegel8 veikia generuodamas elektrinius impulsus, kurie stimuliuoja raumenų ir nervų skaidulas jūsų dubens srityje .

Jei nesate naudoję elektrinių impulsų nervų ir raumenų stimulatoriaus anksčiau, pati idėja gali atrodyti šiek tiek keista, tačiau nereikia jaudintis, nes jūsų organizmas ir taip jau naudoja elektrinius impulsus (signalus) visą laiką. Pavyzdžiui, jūs norite įtempti rankos raumenis. Norėdami tai padaryti , jūsų smegenys siunčia elektrinį impulsą į raumenis per jūsų nervų sistemą. Kai signalas pasiekia reikiamą rankos raumenį, jis priverčia jį įsitemti, kai signalas nebegaunamas – raumuo vėl atsipalaiduoja. Kegel8 veikia labai panašiu principu - ji siunčia elektrinius impulsus tiksliai į reikiamas nusilpusių raumenų vietas priversdamas juos susitraukti ir atsipalaiduoti. Laikui bėgant, tai stiprina raumenis ir nervų skaidulas , suteikia jums didesnę raumenų kontrolę ir gerina tonusą ir tvirtumą .

Kegel8 Ultra 20 turi iš anksto parengtas mankštos programas, kuriuos specialiai sukurtos:

- Padėti teisingai mankštinti jūsų raumenis, kad jie palaipsniui sveikai stiprėtų;
- Lesti raumenims pailsėti tinkamą laiką;
- Leisti lengvai atlikti 20-60 mankštos sesijas.

Atlikta daug mokslinių straipsnių ir klinikinių tyrimų susijusių su nervų ir raumenų stimuliacija. Jei jūs norite sužinoti daugiau šaltinių nuorodos įtrauktos į “Moksliniai šaltiniai” skyrelį.

## Ko tikėtis iš Jūsų Kegel8<sup>®</sup>

Kai pirmą kartą naudosite Kegel8, jums reikės naudoti programą 01 ( P01 ), kuri yra jautrumo testas. Šis testas skirtas patikrinti esamą raumenų ir nervų būklę. Po jautrumo testo , jūs pradėsite savo Kegel8 pratimus, naudojant vieną iš daugelio jau sukurtų programų arba galbūt vieną iš nestandartinių programų (kurias gali sukurti jūsų medicinos specialistas specialiai Jums) . Visos programos sukurtos spręsti įvairius sutrikimus susijusius su dubens dugno raumenų nusilpimu, todėl pasirinkite atitinkančias Jūsų poreikius.

Pradedant kiekvieną programą Kegel8 rodo 0mA, o tai reiškia, elektros impulsai nėra siunčiami. Kai esate pasiruošę pradėti, paspauskite + mygtuką atitinkamui kanalui ir didinkite elektros impulse stiprumą.

Kai elektros srovė pasiekia tam tikrą lygį, jūs pradėsite jausti “plekšnojimo” pojūtį jūsų dubens raumenyse. Tai atsitinka, kai elektros srovė pradeda stimuliuoti jūsų raumenis. Jūs taip pat galite jausti dilgčiojimą. Kai jausite šiuos pojūčius, po truputį didinkite impulse galią, kol jausitės komfortabiliai.

Daugelis moterų teigia, kad pradeda jausti raumenų stimuliavimą, kai Kegel8 nustatytas maždaug 25mA, o su nustatymu virš 30mA raumenys pilnai treniruojami. Bet kiekvienas yra skirtingas, todėl jums reikia pasirinkti mA stiprumą, kad jaustumėtės patogiai. Kuo

stipresni pojūčiai, tuo aktyviau treniruojami Jūsų raumenys, tačiau labia svarbu nepersistengti. Jei jausite diskomfortą, paspauskite - mygtuką ir sumažinkite srovę. Kai naudosite treniruoklį, jausite kaip jūsų raumenys susitraukia, sustingsta ir vėl atsipalaiduoja.

Jeigu naudojate Kegel8 kaip 1 arba 2 kartus per dieną, ne mažiau kaip 3 mėnesius, jūsų dubens raumenys bus stipresni. Tai suteiks jums didesnę kontrolę ir jūs galėsite palaipsniui didinti srovės dydį.

Dabar galime pradėti.

## Pradedame mankštintis su Kegel8®

Pasiruošę pradėti savo dubens pratimus? Tada pradedame:

1. Prieš pradėdami naudoti savo Kegel8 Ultra 2, perskaitykite svarbią naudojimo informaciją skyrelyje (Kontraindikacijos ir kitos saugumo priemonės). Kai naudojamas teisingai Kegel8 yra saugus ir veiksmingas būdas mankštinti ir tonizuoti dubens dugno raumenis. Atsiminkite, Kegel8 yra elektros prietaisas, todėl jį reikia naudoti tik pagal paskirtį ir kaip nurodyta instrukcijose, kitaip prietaisas gali sugesti ar sukelti pavojų sveikatai.
2. Atverskite galinę prietaiso pusę, nustumkite akumuliatoriaus dangtelį ir įdėkite bateriją. Įsitikinkite, raudona juostelė yra po baterija – taip lengviau išimsite bateriją, kai reikės pakeisti. Užstumkite akumuliatoriaus dangtelį atgal.
3. Įsitikinkite, kad zondas švarus nuskalaudami jį drungname vandenyje. Nešvarūs kaisčiai gali sukelti infekciją. Jei naudojate elektrodus ant odos, įsitikinkite, kad jūsų oda yra švari ir be aliejų, losjonų, pienelių ir t.t. Šie aliejai ir kita kosmetika gali sugadinti jūsų elektrodų paviršių.
4. Sujunkite laidus su zondų/elektrodais ir Kegel8 treniruokliu. Visi laidai yra su atitinkamomis jungtimis, todėl viskas, ką turite padaryti, tai :
  - Sujunkite pagrindinio laido raudoną jungtį su kaisčio ar elektrodų atitinkama vieta, tuomet sujunkite juodą jungtį su likusia jungtimi.
  - Įkiškite baltą jungtį į Kanalą A Kegel8 treniruoklyje. Jei jūs žiūrite į Kegel8 treniruoklį, tai A kanalo lizdas yra viršutiniame kairiajame kampe. Visus laidus tvirtai sujunkite, o baltą dalį įstumkite iki galo į treniruoklio A lizdą. Jei naudosite analinį zondą, analogiškai jį prijunkite prie B kanalo lizdo. Kegel8 yra suprojektuotas taip, kad jūs galite naudoti tik makšties zondą arba makšties bei analinį zondus tuo pačiu metu. Tiesiog įsitikinkite, kad jūsų kaisčiai yra prijungti prie atitinkamų kanalų. Naudojate elektrodus vietoj kaisčių? Tiesiog prijunkite vieną porą pagalvėlių prie kanalo A, o kitą prie kanalo B.
5. Įsidėkite Kegel8 zondą ar užsidėkite elektrodus;
6. Paspauskite įjungimo mygtuką Kegel8 valdymo pulte.
7. Paspauskite PRG mygtuką pasirinkti programą (spauskite PRG pakartotinai norint eiti per esamas programas):

Programos numeris	Programos pavadinimas	Santrumpa ekrane
PO1	Jautrumo testas	RCV1
PO2	Jautrumo testas pažengusiems	RCV2
PO3	Dubens stiprinimo treniruotė	EXE1
PO4	Intensyvi dubens stiprinimo treniruotė	EXE2
PO5	Kassavaitinis nuolatinis stiprinimas	EXE3
PO6	Intymių pojūčių jautrumo stiprinimas	SIMP
PO7	Ištvėmės stiprinimas	ENDU
PO8	Jautrumo stiprinimas	SENS
PO9	Dirgli šlapimo pūslė	OAB
PO10	Įtampos šlapimo nelaikymas I	STR1
PO11	Įtampos šlapimo nelaikymas II	STR2
PO12	Mišri inkoninencija	MIXDS
PO13	Funkcinė treniruotė inkontinencijai	FTRN
PO14	Ankstyvas Prolapsas	PNC1
PO15	Moderuojamas Prolapsas	PNC2
PO16	Fekalijų nelaikymas I	BOW1
PO17	Fekalijų nelaikymas II	BOW2
PO18	Skausmo malšinimas su elektrodais;	PAIN
PO19	Cirkuliacijos gerinimas	CIRC
PO20	Raumenų atpalaidavimas.	RELX
PC1, PC2,	Galima susikurti savo	

8. Paspauskite mygtuką (-us) +, kad paleistumėte programą. Jei jūs tik naudojant vaginalinį zondą, paspauskite + mygtuką Kanalui A. Jei esate tik rektalinį zondą, paspauskite + mygtuką kanalui B. Paspauskite abu + mygtukus, jei jūs naudojate abu zondus.

**DĖMESIO:** Naudojant zondą, jūs turėtumėte su kiekviena programa pabandyti pasiekti 25mA - 30mA impulsų stiprumą tačiau išskyrus su P08, nes tai intensyvesnė programa, todėl pradėkite nuo daug silpnesnių impulsų ir neviršykite 25mA. Kai naudojate odos elektrodus, nedidinkite impulsų stiprumo daugiau nei 15mA (didesnė galia gali jums pakenkti ir sugadinti elektrodus)

9. Kai programa bus baigta, jūsų Kegel8 išsijungs automatiškai. Išimkite zondą ar nuimkite elektrodus laikydami juos už pagrindo ir jokia būdu netempkite už laidų, nes tai gali sugadinti tiek vieną, tiek kitą.
10. Rūpinkitės savo kaiščių ir odos elektrodų švara:

**Zondo švara:**

Nuplaukite zondą po tekančiu šiltu vandeniu. Nedėkite į verdantį vandenį, nes tai jį sugadins. Paimkite švarų skudurėlį ar kempinėlę ir nupurškite zondą specialiu Kegel8 dezinfekcijos skysčiu bei nusauskite. Nenaudokite produktų su alkoholiu.

**Odos elektrodų švara:**

Užklijuokite lipnią dalį ant plastiko lakštelio (kuris buvo kartu su elektrodais). Jei paviršius jau nebelipnus, įsigykite naujus elektrodus, tai padaryti galite [www.kegel8.lt](http://www.kegel8.lt) Elektrodus galima naudoti 10-15 kartų.

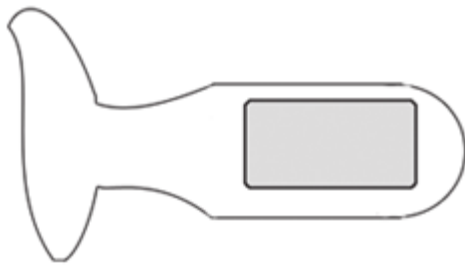
11. Laikykite savo zondus ir elektrodus švarioje, sausoje vietoje. Mes rekomenduojame laikyti juos originalioje pakuotėje.
12. Mankštinkitės 1-2 kartus per dieną 12 savaičių. Jei jūs naudojate savo Kegel8

reguliariai, jūs pastebėsite, pagerėjusią savo dubens dugno raumenų sveikatą vos per kelias savaites. Tačiau pasiekti rezultatų, kai kurioms moterims gali būti sunkiau, todėl mes rekomenduojame, kad jūs naudotumėte pasirinktą programą 1-2 kartus per dieną 12 savaitių..

13. Nedarykite kelių mankštos sesijų iš karto, nes raumenims reikia poilsio. Kegel8 sukurtas taip, kad Jūs vieną kartą mankštintumėtės ryte, kitą – po pietų ar vakare. Šis nurodymas negalioja P20 programai, jei ji naudojama su elektrodais. Šią programą galite naudoti kiek tik norite.

Jei manote, kad jūsų naudojama programa tapo labai lengva, galite pabandyti naudoti kitą intensyvesnę programą arba kaitalioti programas. Visos Kegel8 programos yra skirtos pagerinti dubens dugno nervų ir raumenų būklę.

### Kegel8<sup>®</sup> zondo įdėjimas



Kegel8 kaiščiai yra tobulai pritaikyti anatomiškai. Jų maži matmenys, aptakus išorinis korpusas be kreivų briaunų reiškia, kad jie yra lengvai įterpiami ir patogūs naudoti.

Tačiau kai kurios moterys turi problemų su kaiščių įdėjimu ar tinkamu veikimu. Taip atsitinka, dėl netinkamo zondo įdėjimo arba sausumo makštyje.

Jei kyla sunkumų su savo zonu :

1. Pasirinkite patogią pozą. Daugelis moterų Kegel8 naudoja sėdint arba atsistojus. Zondo įdėjimas yra panašus į tamponą, todėl jūs galbūt jau žinote patogiausią būdą jį įterpti.
2. Laikykite zondo pagrindą.
3. Laikykite zondą taip, kad metalinės plokštelės būtų kairėje ir dešinėje. Įdėjus zondą metalinės plokštelės turi "žiūrėti" į vidines šlaunų puses.
4. Švelniai įkiškite zondo galvutę į vaginą ar anusą ir stumtelėkite apie 5,5, cm (tai gerokai mažiau nei stumiate tamponą). Zondo pagrindas visada turi būti išsikišęs.

Siekiant lengvai įterpti zondą, naudokite kokybiškus vandens pagrindo lubrikantus, tokius kaip KE GEL lubrikantas. Lubrikantas taip pat pagerins elektrinių impulsų perdavimą.

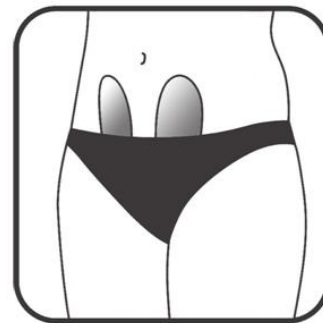
Jei zondo niekaip nepavyksta įterpti, kreipkitės į gydytoją, nes gali būti, kad jūs kenčiate nuo makšties sienelių atrofijos, kuri sąlygoja sausumą ir standumą. Po gydymo kurso, galite vėl naudoti Kegel8 treniruoklį.

## Kegel8<sup>®</sup> odos elektrodų naudojimas

Kai kurios Kegel8 programos yra skirtos naudoti su odos elektrodais vietoj zondo arba su juo. Šie paveikslukai parodo, kaip uždėti elektrodus.

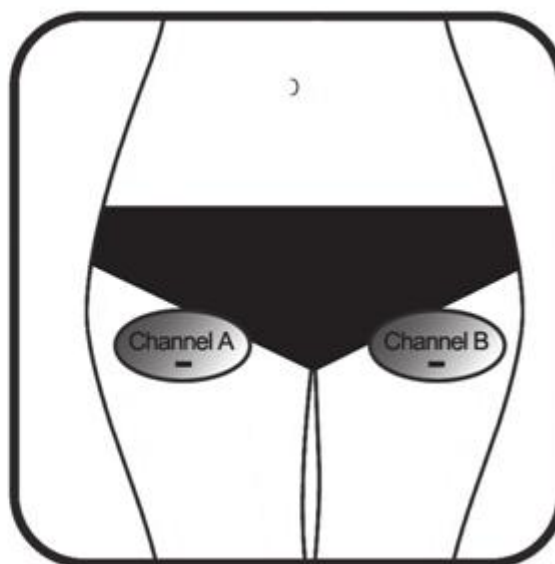
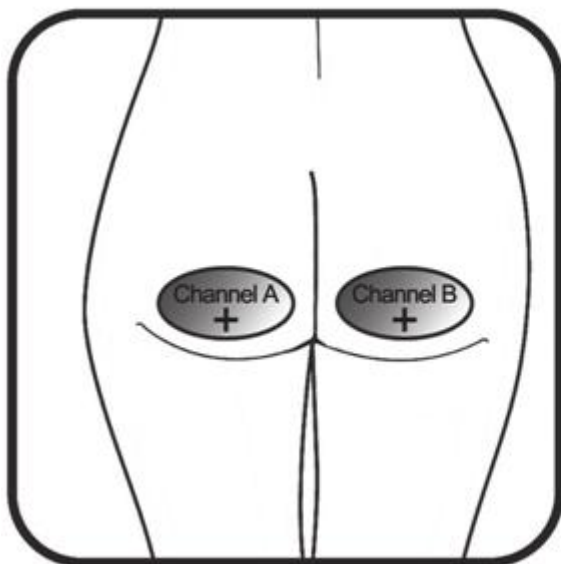
### 2 Priekiniai Elektrodai

Jei jūsų pasirinkta programa palaiko 2 priekinius elektrodus, juos turėtumėte pridėti kaip parodyta dešinėje diagramoje. Užklijuokite elektrodus vienas šalia kito ant pilvo. Elektrodai turi būti išdėstyti vertikaliai.



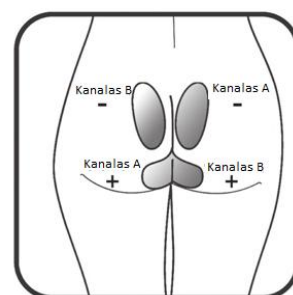
### 2 Priekiniai Elektrodai 2 Galiniai Elektrodai

Jei jūsų pasirinkta programa palaiko 2 priekinius elektrodus ir 2 galinius, turėtumėte priklijuoti elektrodus, kaip parodyta schemoje apačioje.

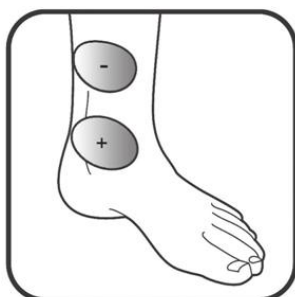


### 4 Galiniai Elektrodai

Programoms, kurios palaiko 4 nugaros (galinius) elektrodus, priklijuokite odos elektrodus, kaip parodyta dešinėje pateiktoje schemoje.



### Kulkšnies Elektrodai



Kai kurios iš Kegel8 programų leidžia naudoti odos elektrodus ant kulkšnies. Šie elektrodai skatina blauzdikaulio nervo stimuliaciją. Ši stimuliacija žinoma kaip padedanti nuo kai kurių su dubens raumenų nusilpimu susijusių problemų sprendimas, tokių kaip šlapimo nelaikymas.

Jei jūsų programa palaiko kulkšnies elektrodus, pozicionuokite elektrodus ant odos taip, kaip parodyta paveikslėlyje kairėje.

Elektrodų naudojimas kulkšnies srityje yra geras pasirinkimas, jei nenorite naudoti zondo ar tvirtinti elektrodų ant pilvo ar nugaros.

## Kurias programas galite naudoti su odos elektrodais?

Su žemiau pateiktomis programomis galite naudoti odos elektrodus. Kai kurios programos gali būti naudojamos tik su elektrodais, kai kurios – ir su kaiščiais.

- P08 - didinti jautrumą. P08 naudokite su 4 Galiniais (nugaros) elektrodais arba zonu . Zondas padės greičiau pasiekti rezultatus, tačiau jei jums taip patogiau, galite naudoti tik elektrodus.
- P09 - OAB Dirgli šlapimo pūslė. P09 galima naudoti tik su zonu, tik su elektrodais arba su abiem. Šie deriniai išvardyti žemiau pagal efektyvumą:

- i . zondas + kulkšnies elektrodai
- ii . 4 elektrodai ant nugaros
- iii . tik zondas
- iv . tik kulkšnies elektrodai.

- P13 - Funkcinė treniruotė inkontinencijai. Kai naudojate odos elektrodus su P13, jūs turėtumėte juos priklijuoti, kaip parodyta 4 Galiniai (nugaros) elektrodai.
- P17 - Fekalijų nelaikymas II. Kai naudojate odos elektrodus su P17, jūs turėtumėte juos priklijuoti kaip parodyta 2 priekiniai elektrodai.
- P18 - Skausmo malšinimas. Kai naudojate odos elektrodus su P18, jūs turėtumėte juos priklijuoti, kaip parodyta 4 Galiniai (nugaros) elektrodai.

## Impulso stiprumas (mA) su odos elektrodais

Kadangi jūsų oda yra jautri, ypatingai atkreipkite dėmesį į pojūčius naudojant elektrodus. Mes rekomenduojame, kad jūs nedidintumėte galios virš 15mA, nes galimi odos nudegimai bei greičiausiai bus sugadinti elektrodai.

Jei kartu naudojate ir zondą, ir elektrodus, būkite itin atsargūs ir nepadidinkite galios ne tam kanalui, kadangi zondas gali naudoti iki 30 mA stiprumo impulsus, o elektrodai tik iki 15 mA.

## Patarimai Kegel8 Naudotojams

### Naudokite tinkamą elektrinių impulsų stiprumą

Įvairiems žmonėms skiriasi impulso stiprumo pojūčiai. Iš pradžių Kegel8 impulso stiprumas yra 0 mA, tačiau su + mygtuku jį galite didinti. Jūs turite padidinti impulse galią iki tokio lygio, kad jūs jaustumėte jo veikimą, tačiau nejaustumėte diskomforto. Daugelis moterų su zonu pradeda nuo 30 mA galios, tačiau jūs turite lėtai ją didinti, kol pradėsite jausti diskomfortą. Odos elektrodams negalima nustatyti didesnės nei 15 mA galios, nes jie suges bei gali sukelti žalą jūsų odai.

Palaipsniui stiprėjant Jūsų raumenims galėsite vis didinti impulsų galią.

### Mankštinkitės 1-2 kartus per dieną 12 savaitių

Mes rekomenduojame, kad jūs naudotumėte Kegel8 1 arba 2 kartus per dieną 12 savaitių. Kaitaliokite pagrindinę pasirinktą programą su P03 programa, kuri yra bendras dubens dugno raumenų stiprinimas. Pavyzdžiui: pirmadienis - P03, P09 - antradienis, trečiadienis - P03, P09 - ketvirtadienis, penktadienis - P03 ir t.t. Jei jau sustiprinote savo dubens dugno raumenis, galite kartą per savaitę naudoti programą P05 (Savaitinė priežiūra) norint išlaikyti savo raumenų stiprumą.

### Būkite kantrūs. Kegel8 sustiprins Jūsų Dubens dugno raumenis.

Kiekvienas yra skirtingas. Kai kurie žmonės reaguoja į Kegel8 mankštas labai greitai, o kitiems prireikia net kelių savaitių, kad pajautų realią pažangą. Tačiau būkite tikri, kad jei jūs naudojate Kegel8 nuolat ir atidžiai sekdami mūsų nurodymais, jūsų tarpvietės raumenys ir nervų pluoštas bus stipresnis.

## Kegel8 programos pasirinkimas

Jūsų Kegel8 Ultra 20 atkeliaus su 20 paruoštų programų spręsti problemas susijusias su dubens raumenų nusilpimu, tačiau treniruoklis turi 3 tuščias programas, kurias jums gali pritaikyti ir užprogramuoti gydytojas.

Jei naudojate Kegel8 Ultra 20 pirmą kartą, jums reikės patikrinti savo jautrumą prieš pasirenkant specializuotą programą (P01), o tada eiti prie P02 programos. Kai P02 programą atliekate be sunkumo, galite rinktis iš kitų programų skirtų:

- šlapimo nelaikymui, nokturijai, perpildytai šlapimo pūslei;
- šlapimo nelaikymui po gimdymo;
- jautrumo padidimui;
- skausmams, mėšlungiui ir makšties raumenų tvirtumui;
- dubens dugno raumenų sveikakai palaikyti.

Jei skundžiatės keliomis problemomis, pasitarkite su gydytoju, dėl programų eiliškumo.

Norėdami įjungti programą, spauskite PRG mygtuką, kol atsiras norimos programos skaičius LCD ekrane.

## Jautrumo testas P01, P02 (tik su zonda)

Jei naudojate Kegel8 pirmą kartą, jūs turėtumėte pradėti pasirenkant programą P01 - Jautrumas testą. Šis denervacinis testas yra skirtas išbandyti jūsų reakciją Kegel8 siunčiamus impulsus. Impulsai turėtų sukelti kutenimo pojūtį dubens srityje.

**PASTABA:** Jums reikia naudoti jautrumo testą, tik jei jūs naudojate Kegel8 makšties zondą. Jei naudojate odos elektrodus tiesiog neviršykite impulse stiprumo daugiau nei 15 mA.

Norėdami paleisti Kegel8 jautrumo testą:

1. Įsidėkite zondą;
2. Prijunkite zondą prie Kegel8 .
3. Įjunkite Kegel8 ir su PRG mygtuku pasirinkite P01 programą.
4. Naudokite + mygtuką impulse stiprumo padidimui. Nustokite didinti galią, jei pasiekiamas kutenimo pojūtis arba impulse stiprumas pasiekia 50 mA. Jei nepasiekus 50 mA jūs jaučiate kutenimo jausmą, tai galite drąsiai mankštintis su bet kuria kita programa.

Jei nustatėte savo Kegel8 galią 50mA ir nejaučiate kutenimo, gali būti, kad jūsų nervai yra pažeisti, tai ypač dažnas atvejis po gimdymų ir operacijų, tačiau Kegel8 sukurtas Jums padėti. Tiesiog nustatykite 50 mA galią ir mankštinkitės po 2 kartus kiekvieną dieną po 30 minučių P01 programa. Kai pajausite kutenimo pojūtį, galėsite pereiti prie kitų programų.

Jei po mėnesio tokios mankštos nepradėsite jausti kutenimo – pasikonsultuokite su savo gydytoju.

P01 programa turi dvi fazes – darbą 8 sekundes ir poilsį 15 sekundžių (iš viso tęsiasi 30 minučių).

Baigę programą P01, galite tęsti mankštas su P02 programa. Ji patobulita, kad dar intensyviu jautrumą ir dubens dugno kontrolę.

Norėdami paleisti Kegel8 P02 programą:

1. Įsidėkite zondą;
2. Prijunkite zondą prie Kegel8 .
3. Įjunkite Kegel8 ir su PRG mygtuku pasirinkite P01 programą.
4. Naudokite + mygtuką impulse stiprumo padidimui. Nustokite didinti galią, jei pasiekiamas kutenimo pojūtis arba impulse stiprumas pasiekia 40 mA.

Jei jūs nejaučiate kutenimo pojūčio, kai galia 40mA, pabandykite nustatyti savo Kegel8 galią 50mA. Paleiskite programą 30 minučių du kartus per dieną. Kai pajusite kutenimą esant 50mA galiai, sumažinkite galią iki 40mA ir toliau mankštinkitės du kartus per dieną .

Laikui bėgant, jūs pradėsite jausti savo dubens srityje pagerėjimą šiose srityse:

- Geresnė savikontrolė
- Didesnė raumenų kontrolė
- Geresnis mobilumas

Ekranas rodys: RCV2	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (8 sekundės), Poilsis (15 sekundžių)
2	Darbas (8 sekundės), Poilsis (15 sekundžių)

Kai be įtampos galite mankštintis su P02 programa, galite pereiti prie sudėtingesnių.



## Įtampos šlapimo nelaikymas , dažnas šlapinimasis naktį , dažnas šlapinimasis

Jei kenčiate nuo įtampos šlapimo nelaikymo, poreikio dažnai šlapintis naktį bei dieną, šios programos Jums padės. Pamatysite Str1 ekrane:

- **Vidutinis įtampos šlapimo nelaikymas** - pasirinkite P10 programą ir naudokite Kegel8 zondą.

Ekranas rodys: STR1	
Fazė	Pratimo tipas
1	Nepertraukiama stimuliacija
2	Darbas (5 sekundės), Poilsis (5 sekundės)

Norėdami pasiekti geriausių rezultatų atlikite ir toliau aprašytus *Papildomus pratimus*

- **Lengvas įtampos šlapimo arba dažnas šlapinimasis naktį** – pasirinkite programą P11 ir naudokite Kegel8 zondą.

Ekranas rodys: STR1	
Fazė	Pratimo tipas
1	Nepertraukiama stimuliacija
2	Darbas (5 sekundės), Poilsis (5 sekundės)

Norėdami pasiekti geriausių rezultatų atlikite ir toliau aprašytus *Papildomus pratimus*

- **Įtampos šlapimo nelaikymas, dažnas šlapinimasis naktį ar poreikis dažnai šlapintis dieną** – pasirinkite P012 programą. Šią programą galima naudoti tik su odos elektrodais, nes zondas gali suaktyvinti šių negalavimų priežastį.

Ekranas rodys: MIXDS	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (5 sekundės), Poilsis (10 sekundės)
2	Darbas (5 sekundės), Poilsis (10 sekundės)

- Jei kenčia nuo šlapimo nelaikymo, **bet nenorite naudoti zondo**, naudokite programą P13 . Ekrane pamatysite FTRN.

Programa 13 yra funkcinės treniruotės pratimai paremti Suomijoje naudojamu metodu. Skirtingai nuo daugumos kitų programų su programa P13 jums taip pat reikės kartu daryti pratimus. Tam Jums prireiks kėdės.

Jūs turėtumėte priklijuoti odos elektrodus (kaip parodyta *4 galiniai (nugaros) elektrodai* schemeje).

P13 programa turi 3 fazes (etapus):

- Pirmas etapas naudoja Darbas / Poilsis režimus ir trunka 3 minutes. Darbo režime, kuris trunka 6 sekundes jūs turite atsistoti, poilsio režime, kuris trunka 12 sekundžių – atsisėsti.
- Antras etapas taip pat naudoja Darbas / Poilsis režimus ir trunka 3 minutes. Darbo režime, kuris trunka 6 sekundes Jums reikės ramiai vaikščioti, o poilsio etape (16 sekundžių) - sėdėti.

- Trečiame etape, jums taip pat reikės kėdės. Vėlgi, tai yra darbo / poilsio režimai, kurie trunka 3 minutes. Darbas trunka 5 sekundes ir šiame etape turėtumėte bėgioti aplink kėdę. Poilsio etape atsipalaiduoti 10 sekundžių .

Bendras programos laikas : 9 min .

PASTABA : Galite pakartoti šią programą kelis kartus per dieną, tačiau sustokite, jei jaučiate raumenų nuovargį.

## Tuštinosi (išmatų) nelaikymas

Išmatų nelaikymo terapijai pasirinkite vieną iš šių programų:

- P17 jeigu kenčiate nuo vidutinio sunkumo išmatų nelaikymo.

<b>Ekranas rodys:</b> BOW2	
<b>Fazė</b>	<b>Pratimo tipas</b>
1	Darbas (5 sekundės), Poilsis (5 sekundės)

Norėdami gauti geriausius rezultatus, naudokite P17 3 dienas, P03 - 2 dienas, tada vėl P17 3 dienas ir t.t.. Jei pastebėsite pagerėjimą, jūs galite sumažinti savo pratimus iki 2-3 kartų per savaitę.

- P16 jei jūsų išmatų nelaikymas yra sunkesnis

<b>Ekranas rodys:</b> BOW1	
<b>Fazė</b>	<b>Pratimo tipas</b>
1	Darbas (5 sekundės), Poilsis (5 sekundės)
2	Darbas (5 sekundės), Poilsis (5 sekundės)

Norėdami gauti geriausius rezultatus, naudokite P16 3 dienas, P03 - 2 dienas, tada vėl P16 3 dienas ir t.t.. Jei pastebėsite pagerėjimą, naudokite P17 vietoj P16.

**PASTABA:** Visada pasitarkite su gydytoju, jei jūs kenčiate nuo išmatų nelaikymo.

## Savanoriški Pratimai

Kegel8 Ultra 20 treniruočių programos yra veiksmingas būdas kovoti su šlapimo nelaikymu. Tačiau mes nustatėme, kad derinant Kegel8 treniruotes su papildomais pratimais, galėsite greičiau atsikratyti šlapimo nelaikymo.

Savanoriškus pratimus atliekate Jūs pačios be Kegel8 treniruoklio pagalbos. Jei jūsų dubens dugnas yra ypač silpnas, jums gali būti sunku jausti savo dubens raumenis, tačiau kai jie stiprės jums bus vis lengviau ir lengviau atlikti pratimus.

Jei naudojate P10 arba P11 programas – pridėję prie treniruotės ir savanoriškus pratimus, pasieksite daug greitesnių rezultatų. Mes rekomenduojame, kad jūs :

## 1. Iškart panaudojus Kegel8:

i . Pradėkime nuo jūsų užpakalio raumenų. Suspauskite juos stipriai imituodami išmatų sulaikymo veiksmą. Laikykite raumenis įtampčius.

ii . Sutraukite savo makštis raumenis tarsi juos norėtumėte įsiurbti į save ir stenkitės juos kelti į viršų. Laikykite raumenis įtampčius. Jei jums vietoj raumenų pakėlimo išeina tik juos stumti žemyn – pratimą darote neteisingai. Jums gali prireikti vaginalinių konusų, kad išmoktumėte teisingai daryti Kegelius.

iii . Abi įtempimo stadijas darykite po 5 sekundes, o paskui atpalaiduokite raumenis 10 sekundžių.

iv . Pakartokite šį pratimą 5 kartus.

## 2. Pirmą mėnesį kartokite šį pratimą (be Kegel8) kuo dažniau, bet ne dažniau nei kartą per valandą.

Šie savanoriški pratimai skatina jūsų nervinę sistemą siųsti impulsus į sfinkterio skaidulas. Nustatyta, kad tai labai veiksmingas būdas gerinti sfinkterio stiprumą ir atsakomumą.

## Jautrumo pagerinimas

Jūsų Kegel8 Ultra 20 yra 3 specialiai sukurtos programos siekiant pagerinti jūsų jautrumą. Jūs turėtumėte pasirinkti programą, kuri geriausiai atitinka jūsų poreikius:

- Norint **sutvirtinti savo makštis sieneles** ir padidinti jautrumą, naudokite P06.

Ekranas rodys: SIMP	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (8 sekundės), Poilsis (10 sekundės)

- Jei norite, kad būtų galima **sutraukti savo makštis raumenis ilgiau sekso metu**, turėtumėte naudoti P07.

Ekranas rodys: ENDU	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (5 sekundės), Poilsis (5 sekundės)

- Jei norite **sustiprėjusių lytinių pojūčių sekso metu**, naudokite P08 su vaginaliniu zonu ar odos elektrodais. Pojūčių sekso metu trūkumo priežastis gali būti nusilpę dubens dugno raumenys arba nervų žala (jei buvo sunkus gimdymas ar operacija). P08 padeda abejais atvejais.

Ekranas rodys: SENS	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (7 sekundės), Poilsis (7 sekundės)
2	Darbas (10 sekundės), Poilsis (12 sekundės)

Jeį naudojate zondą, turite nustatyti galią iki tokio lygio, kuris sukelia švelnų dilgčiojimą.

Jeį naudojate odos elektrodus, turėtumėte juos uždėti pagal 4 galiniai (nugaros) elektrodai schemą.

**ĮSPĖJIMAS:** P08 yra intensyvi programa, todėl su zonu neviršykite daugiau nei 25mA galios, o su odos elektrodais - 15mA. Padidinus galią virš šių lygių galima fizinė žala Jums ir zondui arba elektrodams.

Bendras laikas : 1 valanda 30 minučių.

Jeį neįaučiate jokių pojūčių prie 25 mA, susisiekitė [info@kegel8.lt](mailto:info@kegel8.lt), galbūt mes Jums galėsime padėti arba kreipkitės į savo gydytoją, nes jums galima stipriai pažeisti nervai.

## Skausmas, menstruacinis mėšlungis (raumenų spazmai) ir pernelyg įsitempę makšties raumenys

Kegel8 Ultra 20 gali padėti sumažinti makšties skausmus skatindamas kraujo tekėjimą į audinius ir padėdamas jūų raumenims atsipalaiduoti. Jeį kenčiate nuo mėšlungio ar įaučiate skausmą po operacijos, skausmo pašalinimo ir atpalaidavimo programos kaip tik Jums.

Kegel8 Ultra 20 turi 3 nustatytas programas skausmo mažinimui ir relaksacijai. Jūs turėtumėte pasirinkti programą, kuri geriausiai atitinka jūų poreikius:

- Jeį jus kamuoja **mėnesinių skausmas, dubens skausmai ir vulvodinija** – pasirinkite programą P18 .

Programa 18 yra skausmo malšinimo ir atpalaidavimo programa sukurta specialiai naudoti su odos elektrodais. Ji veikia siunčiant žemo lygio elektroninius impulsus į apatinę nugaros dalį, kurie sukelia švelnius, raminančius raumenų susitraukimus. Tai padeda sumažinti skausmą, dažnai susijusį su mėnesinėmis, vulvodiniją ir apskritai skausmą dubens srityje .

Ekranas rodys: PAIN	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (5 sekundės), Poilsis (15 sekundės)

Turėtumėte ant odos užklijuoti odos elektrodus, kaip parodyta **4 Galiniai (nugaros) elektrodai** schemoje arba **2 Priekiniai elektrodai** schemoje.

- Jeį **kankina raumenų spazmai, mėšlungis ir norisi mažinti skausmą** - pasirinkite programą P19.

Programa P19 yra atnaujinamojo pobūdžio ir gerina kraujotaką jūų dubens srityje. Ji skirta naudoti su Kegel8 zonu ir efektyviai atsipalaiduoti dubens raumenis, kurie dažnai yra makšties ir dubens skausmo priežastimi. Kraujotakos padidėjimas taip pat gali padėti pagerinti raumenų ištvėrmę.

Ekranas rodys: CIRC	
Fazė	Pratimo tipas
1	Nepertraukiama stimuliacija

- Jei kankina **dubens dugno raumenų įtampa, makšties įtampa bei rektalinė įtampa** - rinkitės P20 programą.

Programa P20 gali padėti sumažinti skausmą, kurį sukelia spaudimas (įtampa) dubens raumenyse. Šis skausmo tipas dažnai pasireiškia deginimu arba aštriu pojūčiu ir gali būti sunku mėgautis seksu, įdėti tamponus ir t.t. P20 padeda stimuliuoti dubens dugno raumenis, kad jie susitrauktų ir atsipalaiduotų lengviau, ir laikui bėgant, jums bus juos lengviau kontroliuoti.

Ekranas rodys: RELX	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (3 sekundės), Poilsis (7 sekundės)
2	Nepertraukiama stimuliacija

## Dubens dugno Sveikata

Jei jūsų tarpvietės raumenys yra stiprūs ir sveiki, jūs tikrai turite būti suinteresuota, kad taip ir liktų. Kegel8 turi specialiai sukurtas programas, kad jūsų dubens dugno raumenys liktų sveiki ir puikios būklės. Jūs turėtumėte pasirinkti programą, kuri geriausiai atitinka jūsų poreikius:

- P03 - dubens dugno treniruotės.

Programa 03 yra bendroji dubens dugno treniruotė. Ji skirta moterims, kurios sėkmingai užbaigė Kegel8 Ultra 20 specializuotas programas ir nori viso dubens dugno treniravimo, bei toms, kurioms P04 programa yra pernelyg varginanti.

Ekranas rodys: EXE1	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (6 sekundės), Poilsis (10 sekundės)
2	Darbas (6 sekundės), Poilsis (12 sekundės)

- P04 - Intensyvi dubens dugno treniruotė.

Programa 04 yra intensyvesnė dubens treniruotė. Jis yra labai veiksminga dubens raumenų tonizavimui ir terapijai. Taip pat gali padėti, jei jus kankina dažnas noras šlapintis.

Ekranas rodys: EXE2	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (8 sekundės), Poilsis (12 sekundės)
2	Darbas (7 sekundės), Poilsis (14 sekundės)
3	Darbas (8 sekundės), Poilsis (12 sekundės)
4	Darbas (7 sekundės), Poilsis (14 sekundės)

Jei P04 programa yra pernelyg varginanti, naudokitės P03. Raumenų pertempimas tikrai neduos geresnių rezultatų, todėl, kai P03 programa bus per lengva, grįžkite prie P04.

- P05 – Savaitinė priežiūra

Kai jūsų dubens dugno raumenų būklė jau pagerėjusi, norėdamos išlaikyti jų sveikumą ir tvirtumą – naudokite kas savaitinės mankštos programą.

P05 yra Kegel8 Ultra 20 savaitinės priežiūros programa ir ją patariama naudoti, jei: Jūs turite stiprius dubens raumenis

Sėkmingai baigėte kitas programas ir norite palaikyti dubens raumenų tonusą.

Ekranas rodys: EXE3	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (5 sekundės), Poilsis (8 sekundės)
2	Darbas (5 sekundės), Poilsis (5 sekundės)

Nors P05 programos pilnai užtenka kas savaitinei priežiūrai, galite papildomai atlikti P04 ir P03 programas.

## Prolapsas

Dalis Kegel8 Ultra 20 programų yra skirtos šioms prolapso terapijoms:

- šlapimo pūslės prolapsas
- makšties sienelės prolapsas
- šlaplės prolapsas
- storosios žarnos prolapsas
- gimdos kaklelio prolapsas

Prolapsas atsiranda tada, kai organas pasislenka iš savo įprastos vietos. Prolapsas yra dažna komplikacija moterims po gimdymo ir tam tikrų rūšių operacijų, įskaitant histerektomiją (gimdos šalinimas).

Stiprindama savo dubens dugno raumenis galite išvengti prolapso progreso arba apskritai išvengti prolapso, jei jo dar neturite.

**PASTABA:** Jei kenčiate nuo prolapso – būtinai didelį dėmesį skirkite zondo įdėjimui. Mes rekomenduojame naudoti pagalvę, kad ji pakeltų jūsų užpakalį, kad organai galėtų natūraliai sugrįžti į savo poziciją.

Jūs turite rinktis tą programą, kuri tinkamiausia Jūsų prolapso stadijai:

1. **Pirmoje stadijoje** gimda įsiremia į viršutinę makšties dalį. Moteris nežino ir nejaučia, kad turi dubens raumenų nukrypimų. Paprastai tai nustatoma per bendrą apžiūrą.
2. **Antroje stadijoje** gimda įsiremia į apatinę makšties dalį. Moteris jaučia skausmą lytinių santykių metu ar tiesiog nejaučia malonumo.
3. **Trečioje stadijoje** moteris jaučia skausmą ne tik lytinių santykių metu. Gimdos kaklelis gali būti išsikišęs.
4. **Ketvirtojoje stadijoje** ne tik jaučiamas skausmas, bet ir matoma išsikišusi gimda.

- **Pirmai ir Antrai** stadijai reikėtų naudoti P14 programą.

Ekranas rodys: PNC1	
Fazė	Pratimo tipas
1	Darbas (8 sekundės), Poilsis (15 sekundės)
2	Darbas (8 sekundės), Poilsis (15 sekundės)

Naudokite P14 kasdien 3 dienas , po to P03 2 dienas, ir tada vėl P14 3 dienas. Pakartokite šį ciklą , kol pastebėsite teigiamus pokyčius. Tuomet, jūs galite sumažinti savo pratimus iki 2-3 kartų per savaitę.

- **Trečiai ir Ketvirtai** stadijai turite naudoti programą 15.

Ekranas rodys: PNC2	
Fazė	Pratimo tipas
1	Nepertraukiama stimuliacija
2	Darbas (8 sekundės), Poilsis (24 sekundės)

Naudokite P15 kasdien 3 dienas , po to P03 2 dienas, ir tada vėl P15 3 dienas. Kartokite šį ciklą, kol pastebėsite teigiamus pokyčius. Bet kuriuo metu galite pradėti naudoti P14 programą.

## Moterims po gimdymo

Programos P14 ir P15 yra puikus būdas neseniai gimdžiusioms mamoms gydyti šlapimo nelaikymą . Naudokite programą P14 kasdien jei pasireiškia lengvas ir vidutinis šlapimo nelaikymas, o programą P15, jei šlapimo nelaikymas sunkus.

## Histerektomija (gimdos šalinimas)

Kegel8 programos P15 ir P14 puiki terapija po operacijos (pasikonsultuokite su gydytoju, kada galite pradėti). Jų pagalba stiprinsite dubens dugno raumenis. Derinkite šias programas su P03 programa norėdamos užkirsti kelią prolapsui.

## Individualių programų nustatymas:

### PC1, PC2 arba PC3

Jei įjungta kita programa, 2 kartus paspauskite „PRG“ mygtuką.

Spauskite „PRG“ mygtuką, kol pasirinksite PC1, PC2 arba PC3.

Paspauskite „SET“ mygtuką ir palaikykite 3 sekundes, kol pradės mirksėti Hz simbolis (išjungti arba įjungti).

Spauskite „CH.B +/-“ ir pasirinkite tarp 2 ir 100 Hz.

Spauskite „CH.A +“, pradės mirksėti nm simbolis, tada spauskite „CH.B + / -“ ir pasirinkite tarp 50 nm ir 450 nm.

Spauskite „CH.A + MIN“, tada - „CH.B + / -“, ir pasirinkite trukmę nuo 1 iki 99 minučių.

Spauskite „CH.A +“ ir „WORK/REST“ arba „CONT“ simbolius.

Spauskite „CH.A +“, „WORK“ ir „CH.B + / -“ ir nustatykite nuo 2 iki 99 sekundžių.

Spauskite „CH.A + RP“, tada „CH.B + / -“, ir nustatykite nuo 0,1 iki 9,9 sekundės.

Spauskite „CH.A + AL“, tada „CH.B + / -“ ir pasirinkite kintamąją arba sinchroninę srovę.

Spauskite „CH.A + DY“, tada „CH.B + / -“, ir nustatykite, kada A kanalas persijungs į B (tarp 0 ir 4 sekundžių).

Dabar jūs būsite grįžę į Meniu langelį, ir mirksės Hz simbolis.

Jei norite nustatyti kitą etapą, įjunkite nustatymo mygtuką ir tęskite darbą.

Kai baigsite nustatymus, paspauskite „PRG“ mygtuką (kad išsaugotumėte nustatymus), ir grįžkite į pagrindinį ekraną.

•

## Kodėl kiekviena moteris turėtų naudoti Kegel8 produkciją?

- Kegel8 padeda kovoti su šlapimo nelaikymu.
- Kegel8 padeda stiprinti silpnus dubens raumenis.
- Kegel8 gerina kraujo tekėjimą į raumenis.
- Kegel8 mažina skausmą.
- Kegel8 padeda stiprinti lytinių santykių teikiamus pojūčius.
- Kegel8 gali padėti esant dubens organų slinkimui (prolapsui), priklausomai nuo jo sunkumo.
- Kegel8 stiprina dubens raumenis po gimdymo ar atliktų operacijų, pavyzdžiui, histerektomijos.

## Kegel8 produkcijos priežiūra

### Kaip prižiūrėti Kegel8 elektroninį treniruoklį?

**Dėmesio!** Su treniruokliu gali būti naudojami tik medikų patvirtinti ir rekomenduojami priedai!

- Treniruoklį bent kartą per savaitę nuvalykite drėgnu skudurėliu arba antiseptiniu tirpalu.
- Nenaudokite valiklių, kurių sudėtyje yra alkoholio.
- Nebeveikiant baterijai, nemeskite jos į šiukšliadėžę.
- Jei kurį laiką nenaudojate treniruoklio (pavyzdžiui, savaitę), išimkite jo bateriją.
- Kai ekrane pradeda mirksėti baterijos ženklas, pakeiskite ją nauja.
- Patartina naudoti GP Alkaline Pro 9V bateriją, ji gali būti užsakoma atskirai.
- Reguliariai patikrinkite sujungtus laidus, ar nėra pažeidimų.

### Kaip prižiūrėti Kegel8 zondus?



- Patikrinkite, ar jie prijungti prie treniruoklio.
- Prieš ir po naudojimo nuplaukite drungnu vandeniu ir muilu arba specialiu antibakteriniu tirpalu.
- Nebenaudojamus zondus grąžinkite tiekėjui (platintojui). Nemeskite į šiukšliadėžę.
- Kegel8 jau nuo 2006 metų stengiasi sumažinti išmetamų elektrinių prietaisų kiekį, todėl rūpinasi, kad jų produkcija nebūtų išmetama į šiukšliadėžę, o būtų grąžinama tiekėjams arba platintojams. Taip užtikrinama, kad prietaisai, kurie gali būti žalingi aplinkai, būtų perdirbami.

## Dažniausiai užduodami klausimai

### **Kodėl man nepavyksta nustatyti mA 6, 7, 8?**

Kai nėra tinkamo kontakto su zondų, jūs galite pastebėti, kad nepavyksta mA iki 6, 7 ar 8, todėl iš pradžių patartina Kegel8 naudoti gulint arba sėdint praskėtus kojas. Svarbu, kad zondas liestųsi su raumenimis. Pradžioje gali būti kiek sudėtinga įsikišti zondą taip, kaip reikia, todėl patartina naudoti lubrikantą. Reikėtų žinoti, kad galima naudoti lubrikantą tik vandens pagrindu.

### **Kaip giliai reikėtų įsikišti zondą?**

Kad raumenys būtų optimaliai mankštinami, reikėtų įsikišti 5,5 cm zondo.

### **Ar galima naudoti Kegel8 per menstruacijas?**

Nėra duomenų, kad tai galėtų pakenkti, tačiau tai daryti gali būti tiesiog nemalonu dėl higienos. Nepamirškite po naudojimo zondą sterilizuoti. Kai kurios moterys teigia, kad joms kegel8 netgi padeda ištvirti menstruacijų skausmus.

### **Ar galima elektroninius treniruoklius naudoti nėštumo metu?**

Ne. Tą reikėtų daryti dar prieš nėštumą ir po gimdymo praėjus tam tikram laikotarpiui (kaip nurodys gydytojas). Paprastai elektroninį treniruoklį galima pradėti naudoti praėjus 6 savaitėms po gimdymo.

### **Man buvo atlikta dubens operacija. Kada galėčiau pradėti naudoti Kegel8 elektroninį treniruoklį?**

Į šį klausimą tiksliausiai gali atsakyti gydytojas.

### **Man skauda, kai bandau įsikišti zondą. Ką daryti?**

Patartina naudoti vandens pagrindo lubrikantą, kuris padės lengviau įterpti zondą.

### **Kodėl Kegel8 Ultra turi 2 kanalus?**

A kanalas paprastai naudojamas makšties stimuliacijai, o B – analinės angos.

### **Kaip valyti zondą?**

Reikėtų žinoti, kad norint sterilizuoti, jo negalima virinti. Tiesiog nuplaukite po šiltu tekančiu vandeniu (nešlapinkite laidų). Taip pat valykite antibakteriniu tirpalu.

### **Kodėl naudojant elektroninį treniruoklį, stimuliaciją jaučiu tik vienoje pusėje?**

Pabandykite pakeisti poziciją. Įsitikinkite, kad tikrai įsikišote zondą taip, kaip reikia. Jei visai neseniai pagimdėte, treniruoklį naudokite sėdėdamos ir spausdamos dubens raumenis kiek įmanoma labiau prie zondo.

### Kiek laiko veikia baterija?

Jei Kegel8 naudojate kasdien, bateriją teks pakeisti maždaug po 3 mėnesių. Ant ekrano pastebėsite mirksintį baterijos ženklą, kuris įspės, kad baterija senka.

### Po kiek laiko teks pasikeisti zondą nauju?

Rekomenduojama zondą pasikeisti kas 12-18 mėnesių. Tai užtikrins, kad treniruoklio naudojimas teks maksimalią naudą.

## Techninės Detalės

- 2 atskiri kanalai.
- Tikrasis mA paprastai būna mažesnis nei nurodyta ant elektrodo.
- Maksimali 1500 omų apkrova.
- Pastovi srovė, didžiausia išėjimo įtampa 180 V, +10 / -30 voltai.
- Impulsų amplitudė 50 nm - 450 nm (2% tikslumu).
- Veikimo trukmė nuo 1 iki 99 minučių.
- Jei baterija yra mažesnė 6,9 voltų, + / - 0,2 V, mirksi baterijos simbolis.
- Jei akumuliatoriaus įtampa yra mažesnė nei 6,6 (+ / - 0,2) V, prietaisas neįsijungia.
- Laikyti 10-30 C temperatūroje (drėgmė 0-90%).

### Elektromagnetinių bangų suderinamumas

Kegel8 įrenginiai skleidžia žemo dažnio radijo bangas. Įrenginiai yra sertifikuoti ir atitinka tarptautinius standartus EN60601-1-2. Kegel8 prietaisai turėtų būti apsaugoti nuo kitų įrenginių skleidžiamų bangų.

<b>Gamintojo deklaracija: Kegel8 poveikis kitiems prietaisams</b>		
<b>Vartotojas turi užtikrinti, kad Kegel8 prietaisai naudojami saugioje aplinkoje</b>		
<b>Elektromagnetinių bangų testas</b>	<b>Grupė</b>	<b>Išvados</b>
RF bangos CISPR 11	1 grupė B klasė	Kegel8 skleidžia labai žemo dažnio bangas ir neturėtų trikdyti kitų prietaisų, skleidžiančių radijo bangas.
Hamoningos bangos IEC 61000-3-2 IEC 61000-3-2 Įtampos svyravimai/kintančios bangos IEC 61000-3-3	Neklasifikuojama	Kegel8 produkcija tinkama naudoti ir pastatuose, kuriuose žema įtampa.

### **Gamintojo deklaracija: atsparumas elektromagnetinėms bangoms**

**Vartotojas turi užtikrinti, kad Kegel8 prietaisai naudojami saugioje aplinkoje**

<b>Atsparumo testas</b>	<b>IEC 60601</b>	<b>Išvados</b>
-------------------------	------------------	----------------

	Testo sąlygos	
Elektrostatinė iškrova (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV kontaktuoja ±8 kV ore	Grindys turėtų būti medinės, klotos keramikinėmis plytelėmis, jei grindys padengtos sintetinėmis medžiagomis, santykinė oro drėgmė turėtų būti ne mažesnė nei 30%.
Pramoninis dažnis (50/60 Hz) Magnetinis laukas IEC 61000-4-2	3 A/m	Įtampos dažnis turėtų būti toks, kaip įprasta gyvenamojoje vietoje.

### Gamintojo deklaracija: atsparumas elektromagnetinėms bangoms

Vartotojas turi užtikrinti, kad Kegel8 prietaisai naudojami saugioje aplinkoje

Atsparumo testas	IEC 60601 Testo sąlygos	Išvados
RF IEC 61000-4-6 RF IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 KHz to 80 MHz 3V/m 80 MHz iki 2, 5 GHz	Nešiojama ir mobili įranga neturėtų būti arčiau Kegel8 elektroninių prietaisų nei rekomenduojama: $d = 1,2 \sqrt{P}$ (nuo 150 kHz iki 80 MHz); $d = 1,2 \sqrt{P}$ (nuo 80 MHz iki 800 MHz); $d = 2,3 \sqrt{P}$ (nuo 800 MHz iki 2,5 GHz); P – maksimalus galios įvertinimas vatais, d – rekomenduojamas atstumas, išreiškiamas metrais. Elektroniniam treniruokliui esant per arti kitos įrangos, gali atsirasti veikimo trikdžių.

**Pastaba:** taip skaičiuojamas atstumas gali ne visada pasiteisinti. Teoriškai negalima prognozuoti, koku atstumu galima be trikdžių naudoti elektroninį treniruoklį nuo radijo imtuvų, bazinių radijo stočių, AM ir FM radijo transliacijų ir TV.  
Jei naudojantis Kegel8 treniruoklį pastebite, kad treniruoklio veikimas trikdomas, pabandykite pakeisti jo vietą.

### Gamintojo deklaracija: rekomenduojamas atstumas nuo kitų prietaisų

Kegel8 elektriniai prietaisai turi būti naudojami tokioje elektromagnetinėje erdvėje, kurioje RF spinduliai gali būti kontroliuojami. Lentelėje nurodyta, kokio mažiausio atstumo reikėtų laikytis, kad elektroninis treniruoklis veiktų be trikdžių.

Maksimali prietaiso išeinamoji galia W	Nuo 150k Hz iki 80 MHz $d=1.2\sqrt{P}$	Nuo 80 MHz iki 800 MHz $d=1.2\sqrt{P}$	Nuo 800 MHz iki 2,5 GHz $d=2.3\sqrt{P}$

0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
100	12	12	23
<b>Pastaba:</b> toks skaičiavimas ne visada gali pasiteisinti, nes elektromagnetinių bangų spinduliavimą gali paveikti ir įvairios kliūtys, pavyzdžiui, įvairūs objektai ar žmonės.			

## Garantija

- Gamintojas įsipareigoja, kad originalūs elektroniniai treniruokliai bus be defektų.
- Teikiama **metų garantija**.
- Jei prekė bus su defektais, klientas turi teisę grąžinti ją gamintojui (tiekėjui) ir pakeisti nauja preke arba atgauti pinigus.
- Prekė atgal nepriimama, jei buvo sugadinta dėl pirkėjo kaltės (pavyzdžiui, prietaisas buvo nardinamas į skystį).
- Garantija anuliuojama, jei po ekspertizės paaiškėja, kad prietaisas sugadintas dėl pirkėjo kaltės.

## Mokslinių tyrimų šaltiniai

### Neuromuscular Stimulation:

#### **Knight S, Laycock J, Naylor D. [1998]**

Evaluation of neuromuscular electrical stimulation in the treatment of genuine stress incontinence;  
Physiotherapy 84, No. 2, 61 - 71.

#### **Gibson J.N, Smith K, Rennie MJ. [1988]**

Prevention of disuse muscle atrophy by means of electrical stimulation. Maintenance of protein synthesis;  
The Lancet; 2(8614: 767-70).

#### **Lindstrom S, Fall M, Carlson C A, Erlandson BE. [1983]**

The neurophysiological basis of bladder inhibition in response to intravaginal electrical stimulation.

#### **Fall M, Ahlstrom K., Carlsson C, Ek A, Erlandson BE, Frankenberg AS, Mattiasson A. [1986]**

Contelle: Pelvic floor stimulator for female stress-urge incontinence. A multicentre study;  
Urology 27, 282-287.

#### **Berghmans L C, Hendriks H J, Bo K, Hay Smith E J, deBie R A, van Waalwijk Van Doorn E S. [1998]**

Conservative treatment of stress urinary incontinence in women: a systematic review of randomised clinical trials. Br. J. Urol. 82(2), 181 - 191.

**Eriksen B C, Bergmann S, Eik-Nes S H. [1989]**

Maximal Electrostimulation of the pelvic floor in female idiopathic detrusor instability and urge incontinence. Neurourol. Urodynam, 8, 219 - 230.

**Miller K, Richardson D A, Siegel S W, Karram M M, Blackwood N B, Sand P K. [1998]**

Pelvic Floor electrical stimulation for genuine stress incontinence, who will benefit and when? Int. Urogynecol, J. Pelvic Floor Dysfunction, 9(5), 265 - 270.

**Osterberg, Graf W, Eeg-Olofsson K, Hallden M, Pahlman L. [1999]**

Is electrostimulation of the pelvic floor an effective treatment for neurogenic faecal incontinence. Scan J Gastroenterology 34(3):319-24

SAV202-IHO-EN01 - Revised: 21/10/2013

WWW.KEGEL8.IT