

Kegel 8[®]

Mother Nurture



Gebruiksaanwijzing

Let goed op de volgende veiligheidsvoorschriften:

- Steek de draden niet in een stopcontact
- Laat het apparaat niet in water vallen
- Dit apparaat is niet geschikt om gebruikt te worden tijdens een bevalling in bad
- Gebruik geen STIM of een vaginale probe tijdens zwangerschap
- Gebruik de TENS niet eerder dan 37 weken in je zwangerschap
- Type BF apparaatuur, continu gebruik.
- Gebruik de Kegel8 Mother Nurture niet in een ruimte waar ontvlambaar narcosegas of lachgas aanwezig is
- Wanneer er gebruik gemaakt wordt van oplaadbare batterijen, gebruik dan een oplader met CE keurmerk. Probeer de Kegel8 nooit aan te sluiten op een oplader. Wij raden nikkel/cadmium oplaadbare batterijen af
- De probes zijn bedoeld voor persoonlijk gebruik, niet onderling wisselen
- Buiten bereik van kinderen houden
- Gebruik het apparaat niet op het gezicht
- Aanbrengen van de elektrodes op het lichaam tussen nek en buik kan hartritmestoornissen als gevolg hebben
- Gebruik op korte afstand van een kortegolf of microgolf therapeutisch apparaat kan leiden tot instabiliteit van de uitgang (output)
- Het tegelijkertijd gebruiken van de stimulator en het aansluiten van de patiënt op een medisch apparaat met een hoge frequentie kan leiden tot beschadiging van de stimulator
- Het wordt aanbevolen dit apparaat te gebruiken in overleg met een fysiotherapeut of arts
- De instellingen van het apparaat mogen niet gewijzigd worden

Mother Nurture



Welkom bij de Kegel8 Mother Nurture

Beste klant,

Fijn dat je de Kegel8 Mother Nurture hebt aangeschaft, deze zal je bijstaan bij de geboorte van je baby en ook daarna. De Kegel8 Mother Nurture is speciaal ontwikkeld voor vrouwen om te gebruiken vòòr de conceptie, gedurende de bevalling en daarna. Kegel8 Mother Nurture is een TENS en een STIM apparaat in één.

Tens is een afkorting voor Transcutane Electro Neuro stimulatie en houdt in dat er elektrische stroompjes door de huid (Transcutaan) heen worden gegeven, die de zenuwen kunnen beïnvloeden om pijn te verminderen en STIM staat voor Neuromusculaire stimulatie en is een methode om zwak en beschadigd spierweefsel weer sterk te maken. Spieren en spiervezels worden door middel van elektropulsen gestimuleerd waardoor ze gaan samen trekken alsof men actief traint.

Het gebruik van de Kegel8 Mother Nurture levert de volgende voordelen op.

- Geeft je natuurlijke pijnverlichting tijdens de bevalling
- Helpt je de pijn van weeën de baas te blijven zonder bijwerkingen voor jou of je baby
- Voorkomt of vermindert bekkenbodemp Problemen
- Verbeterd de kracht en bloedsomloop van je bekkenbodemspieren voor de conceptie
- Helpt bij continentieproblemen na een bevalling
- Bouwt je bekkenbodemspieren weer op na de bevaling
- Verbeterd seksueel gevoel

Als je nooit eerder een apparaat met Stim of een TENS apparaat hebt gebruikt lijkt het je misschien een beetje eng. Dat is heel normaal, veel mensen zijn in het begin wat aarzelend maar raken snel van de voordelen overtuigd.

De probes voor de elektro stimulatie zijn zo ontworpen dat ze goed passen in je lichaam en geven je geen onaangenaam gevoel. Het voordeel van Tens pijnverlichting is dat je zelf de controle hebt en in deze gebruiksaanwijzing leggen we alles uit, dus maak je geen zorgen.

Als je de gebruiksaanwijzing goed volgt dan is de Kegel8 Mother Nurture een effectieve manier om je lichaam voor te bereiden op het dragen van een baby, je pijn te verlichten tijdens de bevalling en daarna je bekkenbodemspieren weer in topconditie te krijgen.

Klantenservice

Ons doel is onze klanten te voorzien van uitstekende producten en service. Dus als er iets is neem dan contact met ons op, **www.bodyandsole.nl**

Contra- Indicaties en voorzorgsmaatregelen

Goed lezen voor je de Kegel8 Mother Nurture in gebruik neemt.

Kegel8 Mother Nurture moet niet worden gebruikt:

- . door patiënten die een pacemaker hebben, tenzij hun arts daar toestemming voor geeft
- . op een STIM programma tijdens zwangerschap (tenzij de arts toestemming geeft)
- . op een Tens programma tijdens een zwangerschap jonger dan 37 weken
- . door patiënten met niet gediagnosticeerde pijnklachten
- . door patiënten met niet gediagnosticeerde huid- of vaginale aandoeningen
- . door patiënten die verminderd toerekeningsvatbaar zijn of dusdanige lichamelijke tekortkomingen hebben dat zij niet in staat zijn het apparaat te kunnen bedienen
- . op een verdoofde of ongevoelige huid
- . als men een voertuig bestuurt of wanneer men een potentieel gevaarlijk apparaat bedient

Als je de Kegel8 Mother Nurture gebruikt:

- . gebruik de Kegel8 alleen zoals beschreven
- . zorg ervoor dat het apparaat niet in water of in een andere vloeistof valt
- . houdt het apparaat buiten bereik van kinderen
- . als je onzeker bent over het gebruik van Kegel8 mother Nurture vraag dan deskundig advies
- . gebruik alleen vaginale of anale probes en elektrodes met een CE keurmerk
- . mocht je huid geïrriteerd raken van de elektrodes gebruik dan hypo-allergene elektrodes
- . plaats geen elektrodes op geïrriteerde huid

Laat de elektrodes niet in aanraking komen met:

- . de halsslagader
- . de luchtpijp of strottenhoofd
- . binnenkant van de mond
- . het gebied rond het hart
- . het gezicht, tenzij onder toezicht van een gekwalificeerde deskundige

INHOUD

Algemene informatie	6
Kennismaking met de Kegel8 Mother Nurture	7
Hoe werkt de Kegel8 Mother Nurture	9
Uitleg voor gebruik	9
Bekkenbodemspieren trainen	11
Het inbrengen van de probe	13
Weeën regelen met Kegel8 Mother Nurture	14
Aanbrengen van de electrodes	15
Kegel8 tips	16
Programma's	17
Het verhogen van de mA`s bij iedere fase	19
Zelf oefenen	20
Je Kegel8 op slot zetten/van slot halen	21
Onderhoud van de Kegel8 Mother Nurture	21
Vaak gestelde vragen	22
Technische specificaties	24
Electromagnetische compatibiliteit en interferentie (EMC)	24
Garantie	25
Recycling	25
Klantenservice	25
Klinische referenties/onderzoekresultaten	26
Symbolen	27

- **Algemene informatie**

Wie kan de Kegel8 Mother Nurture gebruiken?

De Kegel8 Mother Nurture is ontworpen voor vrouwen en mits goed gebruikt is het een veilige en effectieve manier om de bekkenbodemspieren te verstevigen en tevens om baringspijn te verlichten. Daar het gebruik maakt van elektropulsen mag het door sommige mensen niet worden gebruikt, zoals ook al hiervoor in deze gebruiksaanwijzing beschreven.

De Kegel8 mag gebruikt worden door vrouwen die een spiraal hebben.

Gebruik de Kegel8 alleen zoals in deze gebruiksaanwijzing beschreven!

Waar kan je je Kegel8 Mother Nurture gebruiken?

Kegel8 Mother Nurture is bedoeld voor thuisgebruik maar kan ook in een ziekenhuis of medisch centrum worden gebruikt. In een ziekenhuis moet men goed opletten dat er geen ontvlambare gassen in de ruimte aanwezig zijn. Hoewel de kans miniem is kunnen de elektropulsen een vloeibaar gas laten ontvlammen.

Ook dient men zich niet dicht bij (1 meter) een korte- of microgolf apparaat, magnetron, mobiele telefoon of radio te bevinden. Dit kan tot instabiliteit in het Kegel8 apparaat leiden.

Veilig gebruik van de Kegel8 Mother Nurture

- Gebruik de Kegel8 Mother Nurture alleen op de in deze gebruiksaanwijzing vermelde lichaamsdelen.
- Vanuit hygiënische overwegingen de probes en electrodes nooit uitwisselen met een ander persoon.
- De probe altijd goed reinigen na gebruik.
- Gebruik alleen probes en electrodes met een CE keurmerk. Alle Kegel8 probes en electrodes hebben een CE keurmerk.
- Gebruik voor de Kegel8 een 9 volts batterij. Sluit hem nooit aan op elektrische stroom.
- Laat een Kegel8 apparaat nooit in water of in een andere vloeistof vallen.
- Kegel8 apparatuur is type BF apparatuur (geeft bescherming tegen elektrische schokken)

Kegel8 Mother Nurture checklist

De doos hoort te bevatten:

- 1 x Kegel8 Mother Nurture apparaat
- 1 x 9 Volts batterij
- 1 x Kegel8 probe
- 4 x Kegel8 huidelectrodes
- 1 x Afstandsbediening
- 2 x Snoeren
- 1 x Kegel8 Mother Nurture gebruiksaanwijzing
- 1 x garantie formulier

Als er iets ontbreekt neem dan contact met ons op, info@bodyandsole.nl

Kennismaking met Kegel8 Mother Nurture

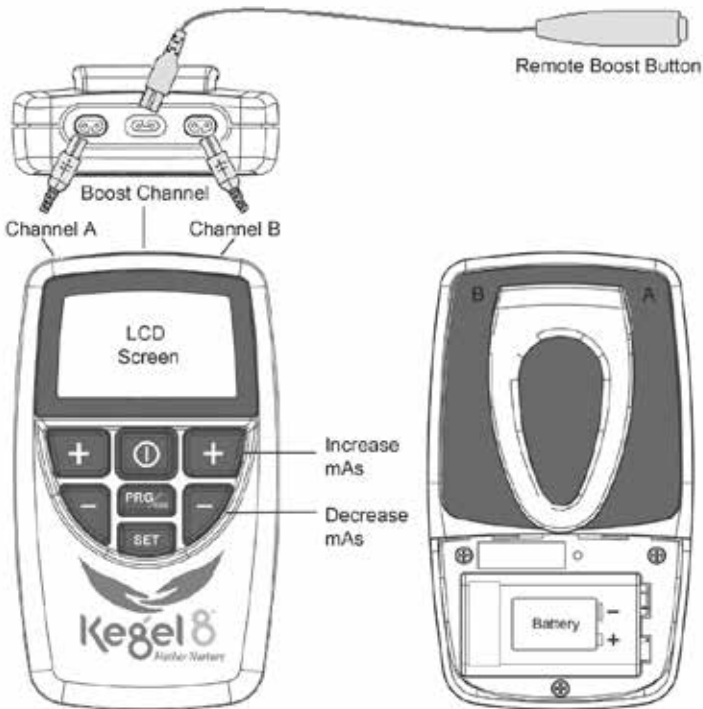
Via kanaal A (Ch.A) verbind je de probe aan je Kegel8 Mother Nurture apparaat voor training van je bekkenbodemspieren vóór conceptie en/of na je bevalling.

Via kanaal A (Ch.A) en kanaal B (Ch.B) verbind je de huidelektrodes aan je Kegel8 Mother Nurture om te gebruiken als TENS apparaat voor het helpen opvangen van weeënpijn tijdens de bevalling.

Via het BOOST kanaal verbind je de afstandbediening (Remote Boost Button) voor je TENS apparaat.

Je gebruikt de PRG knop om het juiste programma te selecteren (zie ook Programma's op bladzijde 17).

Kegel8 Mother Nurture heeft twee stel plus(+) en min (-) knopjes. Hiermee kan je de kracht van de electropulsen (de mA`s) omhoog en omlaag brengen. De positie van deze knopjes correspondeert met het erboven liggende kanaal . De + en - knopjes aan de linkerkant zijn voor kanaal A en die aan de rechterkant voor kanaal B.



Wanneer je je Kegel8 Mother Nurture voor de eerste maal aanzet zal het LCD scherm oplichten en zie je de volgende informatie:

HZ- Frequentie

HZ is het aantal elektropulsen per seconde (Hertz). Je zal zien dat dit getal verandert afhankelijk van het gekozen programma en soms zelfs tijdens een programma.

mS- Duur van een puls

mS is de officiële aanduiding van een enkele elektropuls. Hoe hoger de waarde hiervan des te intenser en dieper dringt de puls in de spier. Ook hier zal het getal variëren naar gelang het gekozen programma.

Programma beschrijving

Rechts op het scherm zie je een afkorting van het gekozen programma. Zo betekent LBR dat het Labour Relieve Programme (het verlichten van weeënpijn) gekozen is. Alle programma afkortingen staan op bladzijde 17, de Engelse termen met de Nederlandse vertaling.

Tijd

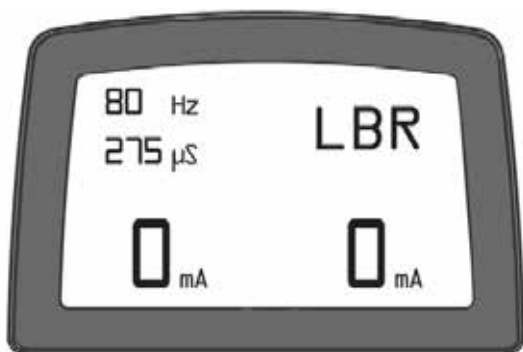
Wanneer je de Kegel8 Mother Nurture gebruikt als een STIM apparaat voor het trainen van je bekkenbodemspieren verdwijnt de programma aanduiding en maakt plaats voor een tijdsaanduiding. Dit geeft de tijd aan die een programma duurt en telt af naar nul.

mA

Onderaan het scherm zie je twee grote cijfers. Wanneer je het apparaat aan zet staat hier 0 (nul). Dit is een aanduiding voor de MilliAmpères - de sterkte van de elektrische stroom die op dat moment actueel is. Dit getal verandert wanneer je met de + en - knopjes de intensiteit hoger of lager zet.

Batterij niveau

Wanneer de batterij in je Kegel8 Mother Nurture leeg raakt verschijnt er een knipperend symbool van een batterij op je scherm. Als dit verschijnt verwissel dan op tijd je batterij.



- **Hoe werkt de Kegel8 Mother Nurture**

De Kegel8 Mother Nurture combineert een STIM apparaat (Neuromusculaire Stimulatie) en een Tens apparaat (Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie) en is speciaal ontwikkeld voor vrouwen met als doel het bereiken van een optimaal gezonde bekkenbodemp en hen te steunen in een periode dat er zeer veel in hun lichaam verandert, wanneer ze kinderen krijgen.

Kegel8 Mother Nurture traint de bekkenbodempieren via Neuromusculaire stimulatie (STIM) en verlicht weeënpijn tijdens een bevalling via Transcutane elektrische neuro stimulatie (Tens). Als je nog nooit eerder een dergelijk apparaat hebt gebruikt is het misschien een raar idee, maar het is niet eng.

Je eigen lichaam gebruikt voortdurend elektrische signalen. Wanneer je bijvoorbeeld de biceps in je arm wilt bewegen sturen je hersenen een elektrisch signaal naar je spieren via het zenuwstelsel. Wanneer dit signaal bij je spier aankomt zorgt het ervoor dat je spier zich samen trekt en wanneer het signaal weg is zal de spier zich weer ontspannen.

Neuromusculaire stimulatie werkt op dezelfde manier- het stuurt elektrische signalen naar bepaalde spieren in je bekkenbodemp die zich daardoor aanspannen en weer ontspannen. Als je dit een tijd volhoudt zijn je spieren en zenuwweefsel sterker geworden en heb jij weer meer controle erover.

De Transcutane elektrische neurostimulatie (TENS) werkt op de zenuwen inplaats van op de spieren; je lichaam heeft miljoenen zenuwcellen en die cellen hebben aan een paar impulsen genoeg om pijn te ervaren. TENS pakt die pijngevoelens aan door de zenuwbanen die verantwoordelijk zijn voor ons gevoel voor aanraking en temperatuur te stimuleren en daardoor worden de kleine zenuwbanen die pijnsignalen naar je ruggegraat sturen geblokkeerd- de ruggegraat wordt vaak aangeduid als de snelweg naar de hersenen van pijnsignalen.

Kegel8 Mother Nurture heeft een aantal voorgeprogrammeerde programma`s voor het trainen van de bekkenbodemp en voor pijnbestrijding tijdens de bevalling. Deze programma`s zijn zo ingesteld dat ze:

- je spieren goed trainen waardoor ze sterk worden
- zorgen dat je spieren tussen de trainingen door voldoende rust krijgen
- pijn op een natuurlijke manier verminderen terwijl jij de controle houdt
- gemakkelijk in gebruik zijn

Er zijn vele klinische onderzoeken gedaan naar STIM en TENS. Als je hierin geïnteresseerd bent dan kan je aan het eind van deze gebruiksaanwijzing een aantal referenties vinden.

- **Uitleg voor gebruik**

Wanneer je de Kegel8 Mother Nurture voor het eerst gebruikt kies je een programma afhankelijk van het doel dat je op dat moment wilt; gebruik vóór conceptie, gedurende de bevalling of na de bevalling. De programma`s zijn ontworpen voor een aantal vrouwelijke gezondheidsproblemen of voor natuurlijke pijnbestrijding. Dat houdt in dat je een programma kiest dat op dat moment voor jou van toepassing is (alle programma`s worden op bladzijde 17 uitgelegd).

Bij de start van ieder programma begint Kegel8 Mother Nurture op 0mA, wat betekent dat er geen elektrische puls is. Wanneer je klaar bent om te beginnen en de probe of de huidelectrodes zitten op hun plaats dan druk je herhaaldelijk op de + knop bij het juiste kanaal zodat je geleidelijk aan de elektrische stroom opvoert. Wanneer de probe niet is ingebracht of de huidelectrodes niet op de huid zijn geplaatst zullen de mA's niet hoger dan 10 kunnen.

Wanneer de elektrische stroom hoog genoeg is begin je stimulatie te voelen. Dit is afhankelijk van welk programma je hebt gekozen. Wanneer je de Kegel8 Mother Nurture gebruikt met een vaginale probe voor de conceptie of na de bevalling om je bekkenbodempieren te trainen dan begin je een soort kloppend gevoel in je bekkenbodempieren te voelen. Dit is een teken dat je bekkenbodempieren worden gestimuleerd, het kan ook zijn dat je een prikkelend gevoel krijgt. Als je een van deze twee dingen begint te voelen blijf je de mA's verhogen tot je het gevoel hebt dat je spieren 'aangepakt' worden maar dat het voor jou nog comfortabel voelt. Je moet ernaar streven een sterke samentrekking van je spieren te voelen.

Voor een doeltreffende training moeten de mA's eigenlijk boven de 30 staan. Maar iedereen is anders en als jij dat niet kan halen begin je eerst op een lager niveau. Terwijl het programma loopt merk je dat je spieren omhoog trekken, aanspannen en weer ontspannen. Hoe sterker het gevoel des te harder zijn je bekkenbodempieren aan het werk. Maar loop nooit te hard van stapel, zeker niet als je na de bevalling begint. Als het niet lekker voelt laat dan de mA's weer zakken met de - knop.

Als je de Kegel8 Mother Nurture 1 of 2 maal per dag gebruikt gedurende minstens 3 maanden zullen je bekkenbodempieren sterker worden en merk je hoe heerlijk het is om weer controle over je spieren te hebben. Naarmate je vordert zal je steeds hogere elektropulsen kunnen ondergaan.

Als je al zwanger bent of het misschien bent dan mag je de Kegel8 Mother Nurture beslist NIET gebruiken tot de bevalling. Wanneer het zover is gebruik je ALLEEN het TENS pijnbestrijdingsprogramma met de huidelectrodes en de afstandsbediening.

De Kegel8 Mother Nurture wordt dan op dezelfde manier geactiveerd als met het STIM programma; je verhoogt de mA's met de +knop bij het bijbehorende kanaal. Dit programma maakt gebruik van zowel kanaal A als B en je moet dan ook met beide + knoppen werken. Aangezien dit programma niet de spieren maar de zenuwen stimuleert zul je meer een prikkelend gevoel krijgen. Blijf de mA's verhogen tot je een masserende puls voelt en je pijngevoel vermindert-vergeet niet dat TENS een natuurlijke pijnbestrijdingsmethode is die je lichaam aanzet tot het maken van lokale endorfines en geen medische verdoving. Je zult dus wel pijn voelen maar aanzienlijk minder. Als je een wee voelt aankomen dan druk je op de afstandsbediening. Dan voel je dat de stimulatie verandert van een masserende puls naar een intensere en voortdurende stimulatie om je te helpen de toegenomen pijn op een natuurlijke manier te kunnen ondergaan. Als de wee weg ebtdan druk je weer op de afstandsbediening en keer je terug naar de masserende puls.

Wij raden je aan je Kegel8 Mother Nurture vast te zetten op het TENS programma zodat je niet per ongeluk op een ander programma kan overschakelen. op bladzijde 21 wordt uitgelegd hoe je dit kunt doen.

- **Bekkenbodemspieren trainen met Kegel8 Mother Nurture**

Als je zwanger wilt worden raden wij je aan je bekkenbodemspieren zo sterk mogelijk te maken, dit vergemakkelijkt de conceptie en zorgt ook voor een goede ondersteuning van de baby tijdens de zwangerschap. Tevens is het aan te raden na de bevalling (na de check up die je 6 weken na de bevalling krijgt) zodat alles weer goed kan functioneren en als je last hebt van ongewild urineverlies door schade ontstaan in de zwangerschap of tijdens de bevalling. Laten we snel beginnen.

1. Lees eerst de veiligheidsvoorschriften op bladzijde 8 goed door. Kegel8 Mother Nurture is een veilige, effectieve manier om je bekkenbodem te trainen en versterken. Maar vergeet niet dat Mother Nurture een elektrisch apparaat is waarmee je schade kan aanrichten als je het niet goed gebruikt. Dus lees alles goed door.
2. Schuif het klepje aan de achterkant van je apparaat weg en leg de batterij erin. Let er op dat het rode lintje blijft uitsteken. Hiermee kan je de batterij er gemakkelijk weer uit halen als hij leeg is. Zet het klepje weer terug.
3. Let erop dat de probe schoon is, even afspoelen onder warm water of reinigen met een lichaamsvriendelijk desinfectiemiddel zonder alcohol. Een niet schone probe kan een infectie veroorzaken.
4. Verbind een draad aan de probe:
 - Pak de probe en verbind het rode pinnetje aan een van de stekkertjes aan de andere draad.
 - Doe nu hetzelfde met het zwarte pinnetje aan het andere stekkertje.
 - Verbind de draad nu aan Kanaal A bovenop het apparaatje.
 - Zorg ervoor dat alle draden goed verbonden zijn.
5. Breng de probe nu in je vagina op de volgende manier:
 - Neem een makkelijke houding aan. Dit kan zijn op de rand van een stoel, hurkend, staand of liggend; het inbrengen van een probe doe je op dezelfde manier als een tampon inbrengen.
 - Hou de onderkant van de probe vast. Dit is het deel waar de draad aan vast zit.
 - Zorg ervoor dat de probe zo geplaatst is dat de metalen strips (de elektrodes) aan de zijkant zitten. Evenwijdig aan je heupen.

Breng nu de probe voorzichtig in je vagina, tot ongeveer 5,5 cm. Dit is minder diep dan wanneer je een tampon inbrengt. De onderkant en de draden blijven buiten je lichaam. Om het inbrengen makkelijker te maken raden wij je aan een glijmiddel op waterbasis te nemen. Hierdoor is niet alleen het inbrengen gemakkelijker maar het maakt ook de elektrische geleiding beter.

6. Zet het apparaat aan met de groene knop.

7. Druk op de PRG knop om een programma te kiezen. Door telkens op de PRG knop te drukken kun je door de programma's scrollen en het programma kiezen dat voor jou van toepassing is:

KE1-Routine bekkenbodetraining

KE2- Volledige bekkenbodetraining.

Deze 2 programma's zijn bedoeld vóór de conceptie als voorbereiding op een zwangerschap. Ze helpen je bekkenbodem in optimale conditie te komen- ter versterking van de spieren als voorbereiding op de zwangerschap en tevens om intiem gevoel te optimaliseren terwijl je probeert zwanger te worden.

LBR- bevallings-ontspannings programma

Dit is het TENS programma dat alleen wordt gebruikt ter verlichting van weeënpijn.

RCV- herstel

Dit programma is bedoeld als voorbereiding op de echte bekkenbodetraining. Je moet wel wachten tot je je `6 wekencheck ` hebt gehad voor je kan beginnen.

OAB- overactieve blaas/ `s nachts vaak moeten plassen (Nycturia)

STR- stress incontinentie

MIX- gemengde incontinentie

TGH Wekelijks onderhoud

Deze programma's zijn ontwikkeld om je bekkenbodemspieren weer in topconditie te krijgen. Kijk op bladzijde 26 voor meer informatie hoe je het juiste programma moet kiezen.

8. Stop bij het programma van je keuze en druk op de +knop bij kanaal A. Dit is de linkerknop. Wanneer je op de +knop drukt zie de aanduiding van de mA's hoger worden. Bij de eerste lage niveau's voel je nog niets, maar naarmate je hoger komt ga je een prikkelend gevoel ervaren.

Het gevoel dat je moet krijgen is een sterk trekkend gevoel op je spieren. Hoe hoger je de mA's kan hebben des te groter is het effect. Als het niet prettig voelt dan verlaag je de mA's weer met de -knop, (bij kanaal A).

9. Gedurende het programma zorgen de elektropulsen ervoor dat je spieren zullen aanspannen en weer ontspannen, in een herhaaldelijk patroon. Tijdens het ontspannen zie je de mA's dalen naar 0.

10. Wanneer het programma afgelopen is schakelt het apparaat automatisch uit. Neem dan weer dezelfde houding aan als toen je de probe inbracht en trek deze er voorzichtig weer uit. Niet aan de draden trekken, dan kan je ze kapot trekken.

11. Hoe je probe te behandelen

- Maak de probe los van je Mother Nurture apparaat.
- Zonder de draden nat te laten worden kan je de probe onder warm water afspoelen. Wij raden je af hierbij zeep te gebruiken want dat kan later tot irritaties lijden.

- Als je het gevoel hebt dat dit niet genoeg is kan je een desinfectiemiddel zonder alcohol gebruiken, zoals de Kegel8 Klean of een ander middel. Even een beetje erop spuiten en weer droog wrijven met een schoon doekje.

Berg de probe op een schone, droge plaats op. Wij raden aan alles bij elkaar op te bergen in een toilettasje o.i.d.

12. Net als met iedere lichamelijke oefening krijg je het beste resultaat als je het regelmatig doet:

- Als je de Kegel8 Mother Nurture gebruikt voor de conceptie teneinde je bekkenbodempieren in een optimale conditie te krijgen dan raden wij je aan de Kegel8 training minstens 3-4 keer per week te doen. Maar je kan de Kegel8 Mother Nurture ook tweemaal per dag gebruiken.
- Als je de Kegel8 Mother Nurture na de bevalling gebruikt om je bekkenbodempieren te trainen raden wij je aan 1-2 keer per dag te trainen gedurende minimaal 12 weken. Hierna kan je het verminderen tot 3-4 keer per week, maar wij bevelen wel aan dit je hele leven te blijven volhouden! Het is net als met buikspieren, als je ze niet traint verslappen ze.
- Na enkele weken zal je een verbetering merken maar niet iedereen is gelijk en bij sommige vrouwen duurt het wat langer. Geduldig doorgaan.
- Als je tweemaal per dag traint met de Kegel8 Mother Nurture kan je dat beter niet vlak na elkaar doen. Het beste is dan 's ochtends en 's avonds. Net als alle spiergroepen hebben je bekkenbodempieren tijd nodig om uit te rusten. In rust vindt het herstel plaats. Als je spieren vervelend voelen tijdens een sessie kan je beter het apparaat uit zetten en een andere keer weer opnieuw beginnen. Je doet niet echt veel kwaad maar veel goeds komt er ook niet van.
- **Het inbrengen van de probe**

De Kegel8 probes zijn speciaal ontwikkeld voor een vrouwenlichaam. Met hun kleine afmeting, gladde buitenkant en afgeronde kanten zijn ze makkelijk in te brengen en weer te verwijderen. Toch hebben sommige vrouwen problemen met het inbrengen. Dikwijls komt dit door droogheid of verkeerd inbrengen. Vandaar dat we het nog een keer uitgebreid doornemen:

1. Neem een prettige houding aan. Dit kan zijn zittend op een stoel, gehurkt, staand of liggend; het inbrengen van een probe gaat op dezelfde manier als het inbrengen van een tampon.
2. Pak de probe vast aan de kant waar de draden vast zitten.
3. Plaats de probe zodanig dat de metalen zijkantjes zijwaarts zitten, dus wijzend naar de binnenkant van je dijen.
4. Breng de probe voorzichtig in de vagina, tot ongeveer 5,5 cm diep. Dit is minder dan je een tampon zou inbrengen. De draden blijven altijd buiten je lichaam.

Je kan een glijmiddel op waterbasis gebruiken om het inbrengen te vergemakkelijken. Dit zorgt tevens voor optimale geleiding van de elektropulsen.

• Weeën regelen met Kegel8 Mother Nurture

Hoewel je TENS niet eerder dan na 37 weken zwangerschap mag gebruiken raden wij je toch aan je hierin te verdiepen voor het zover is.

1. Lees voor je begint de veiligheidsvoorschriften op bladzijde 2 en 4.
2. Schuif het klepje van de batterij (aan de achterkant van je apparaat) weg en plaats de batterij. Zorg ervoor dat het rode lintje onder de batterij uit steekt want hiermeer kan de batterij weer makkelijk verwijderen. Zet het klepje er weer op.
3. Zorg ervoor dat je huid droog is, dus geen olie, bodylotion of iets dergelijks er op. hierdoor kunnen de huidelektrodes beschadigen.
4. Verbind een draad aan ieder paar huidelektrodes:
 - Neem een paar elektrodes in je hand en steek het rode pinnetje van het snoetje in het stekkertje van een van de elektrodes
 - Steek nu het zwarte pinnetje in het stekkertje van de andere elektrode
 - Verbindt het snoetje aan kanaal A (Ch A) bovenop je Mother Nurture apparaat
 - Herhaal dit met het tweede stel huidelektrodes en verbindt het snoetje aan kanaal B (Ch B)
 - Let er op dat alle draden goed vast zitten
5. Maak de afstandbediening vast aan de middelste poort bovenop het Mother Nurture apparaat.
6. Haal van alle elektrodes de beschermfolie af en leg ze op je huid zoals op bladzijde 23 getoond wordt. Degene die je begeleidt tijdens de bevalling kan je hierbij helpen.
7. Zet het apparaat aan met de groene knop.
8. Druk op de PRG knop tot je bij het TENS programma komt, dan staat er LBR.
GEBRUIK GEEN ENKEL ANDER PROGRAMMA TER VERLICHTING VAN PIJN!!!! je kunt dit programma vast zetten door 5 seconden op de SET knop te drukken tot je een piepje hoort. Dan zie je een hangslot symbool verschijnen op je scherm. Dit voorkomt dat je per ongeluk naar een ander programma zou kunnen schakelen. Voor meer informatie over de slotfunctie en hoe hem ook weer van het slot af te halen zie bladzijde 21.
9. Druk op zowel de linker als de rechter +knop, om zo de mA's van beide kanalen te verhogen. Blijf drukken tot je een prettig gevoel ervaart. In dit stadium zou je een masserend en pulserend gevoel moeten krijgen. Deze masserende pulsstand heet de Burst fase. Wanneer je de mA's lager wilt dan kan je dat op elk moment doen met de - knoppen.
10. Wanneer een wee sterk toeneemt kan je met de afstandsbediening een sterke puls geven. Een keer drukken en je zal de masserende sensatie voelen veranderen in een veel intense re, voortdurende stimulatie waardoor je de toegenomen pijn beter kunt verdragen. Zo kan je voorkomen dat je pijnverlichting met medicatie moet krijgen. Dit wordt de BOOST -fase van het programma genoemd.

Zodra je weer wegzakt druk je weer op je afstandsbediening om terug te keren naar de BURST fase- de pulserende massage. Het is belangrijk dit te blijven doen zodat je optimaal kan profiteren van de TENS pijnverlichting. En, met een druk op de knop kan je weer terug keren naar de BOOST fase.

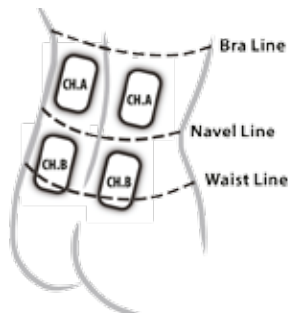
11. Als je in water gaat bevallen moet je alle huidelektrodes verwijderen op het moment dat je in het water gaat.
12. Je schakelt het apparaat weer uit door op de groene knop te drukken.
13. Hoe behandel je de huidelektrodes:
 - Wanneer je de huidelektrodes van je lichaam afneemt trek dan niet aan de draden maar maak ze voorzichtig los.
 - Plaats het beschermfolie er weer op als je ze opbergt.
 - Hou ze droog en ga ze niet wassen of met een schoonmaakmiddel proberen schoon te maken. Dit kan het geleidend vermogen beschadigen.
 - Bewaar je Mother Nurture apparaat met de huidelektrodes op een schone, droge plaats. Wij raden je aan dit in de originele verpakking te doen.
14. Als je wilt kun je de huidelektrodes aan je Mother Nurture apparaat vast laten zitten zodat alles klaar staat wanneer de bevalling begint. Maar haal de batterijen er uit als je hem langere tijd niet gebruikt.

• **Het aanbrengen van de huidelektrodes**

Ter verlichting van weeënpijn moeten de huidelektrodes op je rug worden aangebracht, maar voor een optimaal resultaat is de plaats op je rug erg belangrijk. Vraag iemand dit voor je te doen.

1. Haal voorzichtig het beschermfolie eraf met je duim en wijsvinger. Trek niet aan de draden.
2. Pak de eerste twee huidelektrodes die verbonden zijn aan kanaal A (CH.A.) en plaats ze op ongeveer 4 cm aan weerszijden van de ruggegraat en 4 cm boven de denkbeeldige (doorge-trokken) lijn van je navel. Zoals op de onderstaande tekening te zien is.
3. Neem het tweede stel elektrodes die verbonden zijn aan kanaal B (CH.B) en plaats deze ongeveer 4 cm aan weerszijden van je ruggegraat en 4 cm onder de denkbeeldige navellijn.

Wees voorzichtig bij het opvoeren van de mA's want je huid is gevoelig. Wij raden je aan niet hoger dan 15 mA's te gaan. Een hogere stand kan je huid beschadigen. De mA's altijd langzaam opvoeren.



Kegel8 tips voor gebruik

Tip 1 Pas de juiste hoeveelheid mA's toe wanneer je traint met Mother Nurture

De hoeveelheid mA's die nodig zijn voor het stimuleren van je bekkenbodemspieren varieert van persoon tot persoon. Je start op 0 en voert langzaam op naar een niveau waarop jij kan voelen dat er iets gebeurt maar dat het ook niet vervelend aanvoelt.

Voor de meeste vrouwen is 30 mA een goed beginpunt maar niet iedereen is hetzelfde.

Naarmate je bekkenbodemspieren sterker worden zal je merken dat je de mA's steeds hoger kunt zetten.

En wanneer je Kegel8 Mother Nurture gebruikt tijdens de bevalling.

Bij gebruik van huidelektrodes moet je de Kegel8 niet hoger dan 15 mA zetten omdat je huid gevoelig is. Voer het langzaam op.

Of je de Mother Nurture nu gebruikt als een TENS apparaat of voor bekkenbodetraining, de probe en/of de huidelektrodes moeten geplaatst zijn voordat je de mA's gaat opvoeren. Als deze niet geplaatst zijn zal je de mA's nooit hoger dan 10 kunnen zetten.

Tip 2 Train een of tweemaal daags gedurende minimaal 12 weken..

Je kunt ongeveer 6 weken na de bevalling beginnen met het trainen van je bekkenbodemspieren, een of tweemaal per dag gedurende minimaal 12 weken. Je kunt telkens een ander programma nemen; een 's ochtends en een 's avonds wanneer je het tweemaal daags doet en iedere dag een ander programma als je eenmaal per dag traint.

Als je tweemaal daags traint moet je dat niet achter elkaar doen. Je spieren hebben tijd nodig om weer bij te komen na een training, net als alle spieren in je lichaam. Deze ontspanning is even belangrijk als het eigenlijke trainen. Wij raden aan om 8 uur tussen twee sessies te laten zitten.

Tip 3 Wees geduldig, je bekkenbodemspieren zullen echt sterker worden

Iedereen is anders, sommige vrouwen merken heel snel resultaat en anderen wat minder snel, maar wees gerust, als je je Kegel8 Mother Nurture regelmatig gebruikt en onze adviezen opvolgt zullen je bekkenbodemspieren en zenuwweefsels absoluut weer sterk worden.

Programma's			
<i>Naam programma</i>	<i>Afkorting op display</i>	<i>Details</i>	<i>Aanbevolen voor</i>
Reguliere bekkenbodetraining	KE1	Categorie: Voor conceptie Fases: 2 Duur:45 minuten	Verbetering van je bekkenbodemspieren als je al in redelijk goede conditie bent. Als je niets voelt bij 50mA's gedurende de eerste 15 minuten van dit programma dan zijn je spieren niet aan deze oefening toe en moet je eerst kracht opbouwen in het herstel programma. <i>Tip: stel de mA's aan het begin van iedere fase opnieuw in (zie blz.19).</i>
Volledige bekkenbodetraining	KE2	Categorie: Voor conceptie Aantal fases: 3 Duur: 30 min.	Je schakelt op dit programma over zodra je voelt dat de conditie van je bekkenbodem aanzienlijk is verbeterd na het programma KE1 te hebben doorlopen en je je bekkenbodemspieren verder wilt versterken. Als je voelt dat je spieren vermoeid raken voor het eind van het programma, stop er dan mee. Zelfs als je het niet volledig kunt voltooien heb je toch al heel veel bereikt. <i>Tip: stel de mA's aan het begin van iedere fase opnieuw in (zie blz.19).</i>
Weeënpijn	LBR	Categorie: weeënpijn Fases: n.v.t. Duur: n.v.t.	Dit programma maakt gebruik van Transcutane Elektrische Neurostimulatie ter verlichting van pijn tijdens de bevalling. Dit programma heeft de mogelijkheid het op slot te zetten ter voorkoming van vergissing (zie blz.21).
Herstel	RCV	Categorie: Herstel Fases: 1 Duur: 60 min.	Dit is het programma dat het eerst wordt gebruikt na de bevalling of als een programma voor beginners wanneer je spieren te slap zijn voor KE1. Zodra je verbetering voelt in controle, kracht en/of gevoel kan je overschakelen naar andere programma's

Programma's			
<i>Naam programma</i>	<i>Afkorting op display</i>	<i>Details</i>	<i>Aanbevolen voor</i>
Nocturia (te vaak 's nachts moeten plassen)	OAB	Categorie: Postnataal Fases: 2 Duur: 20 min.	Nocturia wil zeggen dat je te vaak 's nachts uit je bed moet om te plassen- de medische richtlijn is meer dan eenmaal. In dit programma zitten 2 fases, een om Nocturia aan te pakken wanneer de oorzaak een overactieve blaas is en de ander als het wordt veroorzaakt door zwakke bekkenbodemspieren <i>Tip: Stel de mA's opnieuw in bij het begin van een nieuwe fase (zie blz. 19)</i>
Stress incontinentie	STR	Categorie: post-nataal Fases: 2 Duur: 40 min.	Dit programma pakt stress incontinentie aan, urineverlies als je lacht, hoest, niest o.i.d.. Als je bij dit programma niets voelt bij 40 mA's dan zijn je spieren nog niet aan dit programma toe en moet je eerst het Herstel programma kiezen. <i>Tip: Stel de mA's opnieuw in bij iedere nieuwe fase (blz. 19).</i> De derde fase van dit programma bestaat uit oefeningen die je zelf moet doen (blz. 20)
Gemengde incontinentie	MIX	Categorie: post-nataal Fases: 2 Duur: 30 min.	Gemengde incontinentie is een vorm van stressincontinentie en daarnaast de symptomen van een overactieve blaas, vaak naar de wc moeten en dan soms weinig plassen. <i>Tip: Stel de mA's opnieuw in bij het begin van een nieuwe fase. (blz 19)</i>

Programma's			
Naam programma	Afkorting op display	Details	Aanbevolen voor
Versterken, kracht en onderhoud	TGH	Duur: 45 min.	Dit programma wordt aangeraden wanneer je volledig hersteld bent van de bevalling en je weer volledig in de vorm wilt komen als voor de baby. Het is echt een test- als je spieren vermoeid aanvoelen voor het einde dien je te stoppen. Zelfs als je de volledige sessie niet doorlopen hebt bereik je toch iets. <i>Tip: Stel de mA's opnieuw in bij iedere nieuwe fase (blz.19).</i>

- **Het verhogen van de mA's bij iedere fase**

Wanneer een programma meer dan 1 fase heeft, betekent dit dat de spieren op meer dan een manier worden gestimuleerd gedurende een programma. Dit kan zijn om de spieren op te warmen voordat ze gestimuleerd worden of het kan zijn om verschillende spierweefsels op verschillende manieren aan te pakken, om een optimaal resultaat te krijgen, zoals bijvoorbeeld bij gemengde incontinentie.

Iedere fase heeft een andere frequentie (HZ) en duur van de Puls (mS), waardoor het anders aanvoelt. Door deze schommelingen in frequentie en duur van een puls moet je telkens de hoeveelheid mA's aanpassen tot een niveau dat voor jou prettig is. Voorbeeld: als in een programma de duur van een puls bij fase twee korter wordt dan voel je de spiercontractie in kracht afnemen, dan moet je de mA's weer ophogen tot een niveau dat voor jou goed aanvoelt en je voelt dat je spieren weer aan het werk zijn.



- **Zelf oefenen**

Het trainen van je bekkenbodemspieren met de Kegel8 Mother Nurture is een zeer effectieve manier om urine incontinentie te overwinnen, maar wij zijn tot de conclusie gekomen dat je sneller resultaat hebt als je de Kegel8 oefeningen combineert met actief zelf je spieren aanspannen.

In het begin zal dit best lastig zijn maar naarmate je spieren sterker worden, geholpen door de Kegel8 Mother Nurture, zal het steeds makkelijker gaan.

Als je na het doorlopen van het Mother Nurture programma voor stress incontinentie zelf een aantal malen je spieren aanspant zal je hier veel baat bij hebben.

Zo kan je te werk gaan:

1. Nadat het programma voor Stress Incontinentie is afgelopen en het apparaat uit is, laat je de probe zitten. Hierdoor heb je iets om als het ware tegenaan te duwen. Het is in klinische tests gebleken dat het effect groter is als je tegen een weerstand aan knijpt.
2. Beginnend bij je anaalspierspan je je spieren zo hard aan als je kan, alsof je een windje tegen houdt en hou dit vast.
3. Vervolgens span je je vaginaspiers zo hard mogelijk aan en trek ze omhoog, alsof je de spieren omhoog je lichaam in tilt. Hou dit vast.
4. Als je deze spieren gedurende 10 seconden hebt aangespannen laat je dit gedurende 5 seconden weer los.
5. Herhaal deze oefening 10 keer.
6. Vervolgens span je aan gedurende 2 seconden en laat je 2 seconden lang weer los.
7. 10 keer herhalen.

Deze twee verschillende soorten oefeningen staan bekend als snelle en langzame kegel oefeningen. Bekkenbodempieroefeningen worden kegel oefeningen genoemd.

Hiermee pak je de langzame en de snelle spiervezels in de bekkenbodem aan. Langzame spieren zijn altijd min of meer aangespannen (zelfs als je slaapt) en functioneren als posturale (houdings)spieren. Ze ondersteunen je bekkenbodemorganen en voorkomen verzakkingen, tevens helpen ze om de urine in je blaas vast te houden.

De snelle spiervezels zorgen ervoor dat je controle behoudt wanneer de bekkenbodem plotseling onder druk staat, als je hoest, niest o.i.d.

- **Je Kegel8 op slot zetten en van het slot halen**

Het bevallingsprogramma kan je vast zetten zodat je het niet per ongeluk op een ander programma kan zetten. Fijn voor je ge-moedsrust, dan kan je de Kegel8 geprogrammeerd op het juiste programma klaar leggen en kan je je niet vergissen.

1. Kies het LBR programma
2. Druk op de SET knop en houd dit 5 seconden vast. Dan hoor je een piepje als teken dat je programma vast zit



Van het slot afhalen:

1. Haal het klepje van de batterij weg, (aan de achterkant van je Kegel8 Mother Nurture
2. Duw met een dikke naald of een ander puntig voorwerp tegen het verborgen knopje tot je een piepje hoort. Nu kan je alle programma's weer gebruiken.



- **Onderhoud van je Kegel8 Mother Nurture**

Accessoires en modificaties

Gebruik alleen accessoires met een CE keurmerk. Alle Kegel8 probes hebben een CE-keurmerk en zijn getest op veiligheid.

Probeer de instellingen van de Kegel8 niet te veranderen. Hierdoor vervalt de garantie terwijl het ook tot ongelukken kan leiden.

Onderhoud van het LCD scherm

Het lcd scherm is beschermd met een dunne folie. Hierdoor is het scherm beschermd tegen krassen. Wanneer het lijkt alsof je scherm gekrast is dan is dat waarschijnlijk een beschadiging van de folie die eroverheen ligt. Als het scherm echt beschadigd is neem dan contact met ons op zodat wij kunnen zorgen voor reparatie.

Gebruik geen reinigsmiddelen op alcoholbasis, hierdoor kan je lcd scherm beschadigd raken.

Onderhoud van de Kegel8 probe

Elke Kegel8 probe is makkelijk in gebruik en kan minstens 12 tot 18 maanden lang mee gaan, maar:

- Dompel de probe nooit in kokend water of andere vloeistof. Dat kan hem beschadigen.
- Hou de probe bij het inbrengen aan het uiteinde vast en trek nooit aan de draden als je hem verwijderd.

- Reinig de probe voor gebruik in warm, niet kokend, water. Je kunt hem ook reinigen met een desinfectiemiddel dat niet op alcoholbasis is.

Onderhoud van de draden en stekkertjes

De draden zijn erg belangrijk voor het goed functioneren van je Kegel8, ga er daarom voorzichtig mee om.

- Rek de draden niet uit en draai ze niet in elkaar want dit kan ze beschadigen. Wanneer de draden beschadigd zijn kan het gebeuren dat je apparaat geen elektropulsen meer door zendt naar de probe.
- Wees voorzichtig bij het verbinden van de draden. De stekkertjes en de draden moeten makkelijk in elkaar passen, forceer niets.
- Knip de draden niet door en breng geen wijzigingen aan bij de verbindingen.

Onderhoud van de batterij

- Als er een batterij symbooltje knippert op je scherm betekent dit dat de batterij op raakt. Vervang hem dan.
- Als je de Kegel8 meer dan een week niet gebruikt, haal de batterij er dan uit. Batterijen kunnen lekken.
- Controleer regelmatig of de batterij niet lekt.
- Wij bevelen een Alkaline Pro 9 V batterij aan.

Kegel8 apparaten, batterijen of probes kun je inleveren bij de gemeentelijke milieustraat. Ook mag je ze naar ons opsturen.

• Vaak gestelde vragen

Vraag: Hoe snel na de geboorte van mijn bay kan ik beginnen met het postnatale programma van de Kegel8 Mother Nurture?

Overleg dit met je vroedvrouw of arts. Meestal beginnen vrouwen na de controle van 6 weken na de bevalling.

Vraag: kan ik de Kegel8 Mother Nurture tijdens de zwangerschap gebruiken?

Helaas niet. Klinische richtlijnen raden elk gebruik van STIM apparatuur tijdens de zwangerschap af. TENS kan alleen worden gebruikt tijdens de bevalling en nooit voor week 37 van de zwangerschap.

Vraag; Ik gebruik een spiraaltje. kan ik de Kegel8 gebruiken?

Ja je kunt de Kegel8 veilig gebruiken als je een spiraaltje hebt.

Vraag: Kan ik de kegel8 gebruiken als ik ongesteld ben?

Ja je kunt de Kegel8 gewoon blijven gebruiken. Maar we kunnen ons voorstellen dat je het niet prettig vindt op de dagen dat je veel vloeit. Dan zou je het even kunnen overslaan.

Vraag: Ik heb een operatie gehad aan baarmoeder of blaas, of een keizersnede. Hoe snel kan ik de Kegel8 gaan gebruiken?

Overleg dit met je arts, ieder geval is anders.

Vraag: Ik ben ingescheurd tijdens de bevalling. Kan ik de Kegel8 gebruiken?

Je mag de Kegel8 of ieder ander soortgelijk apparaat pas gebruiken als alle weefsels hersteld zijn. Overleg dit met de behandelende arts.

Vraag: Hoe ver moet ik de probe inbrengen?

De probe wordt ongeveer 5,5 cm diep in je vagina ingebracht.

Vraag: Ik vind het inbrengen van de probe pijnlijk. wat moet ik doen?

Probeer het eens met een glijmiddel op waterbasis. Dan zal het een stuk makkelijker gaan.

Vraag: Mijn mA's zakken tijdens sommige programma's- hoe komt dat?

Gedurende de loop van een programma kan er een verschil optreden in de frequentie van de pulsen (HZ) en de duur van een puls (microseconden). Wanneer dit toeneemt dalen de mA's zodat je niet schrikt. je kunt de mA's zelf weer hoger zetten met de + knop.

Vraag: Ik krijg de mA's niet hoger dan 6, 7 of 8?

Dit komt meestal doordat de probe geen goed contact maakt met de spieren. Probeer het dan eens terwijl je ligt of zit met je benen enigszins omhoog. Dit voorkomt dat de probe van zijn plaats gaat.

Als de metalen strips van de probe geen goed contact kunnen maken met je spieren dan kunnen de mA's niet hoger komen en worden de elektropulsen onderbroken vanwege de veiligheid. Je krijgt ook een beter resultaat door een glijmiddel op waterbasis te gebruiken.

Vraag: Ik voel slechts aan een kant stimulatie?

Oorzaak hiervan kan zijn:

1. De positie van de probe. Om goed te functioneren dienen beide metalen strips van de probe contact te maken met je spieren. Ga eens zitten met je benen tegen elkaar en probeer je spieren aan te spannen tegen de probe aan. Met een glijmiddel op waterbasis krijg je ook beter contact.
2. Het kan zijn dat je een eenzijdige zenuwbeschadiging hebt opgelopen tijdens de bevalling, veroorzaakt door de druk van het hoofd van de baby. In dat geval kan je een speciale probe aanschaffen die je aan twee verschillende kanten kan regelen zodat je de intensiteit van de pulsen aan de ene kant hoger kan zetten dan aan de andere kant, zodat de kant waar je weinig of geen gevoel hebt zich kan herstellen.
Stuur ons hierover een email dan kunnen we je verder helpen.

Vraag: Hoe maak ik de probe schoon?

Het deel dat je inbrengt kan je onder de kraan afspoelen, maar hou de draden onde alle omstandigheden droog. Kook de probe nooit uit. Je kunt hem desinfecteren met een desinfectiemiddel zonder alcohol.

Vraag: Hoe lang gaat de batterij mee?

Bij dagelijks gebruik gaat de batterij ongeveer 2 maanden mee. Gebruik een goede kwaliteit 9 volts batterij. Wanneer je batterij leeg raakt zie je op je scherm een symbooltje van een batterij flikkeren.

Vraag: Hoe lang gaat de probe mee?

Bij normaal gebruik gaat de probe 12 tot 18 maanden mee. Wij raden aan hem dan te vervangen zodat de werking optimaal blijft.

Vraag: Ik vind mijn vraag hier niet tussen.

Stuur een email aan: info@bodyandsole.nl en wij helpen je graag verder.

• Technische Specificaties

- Twee kanalen, circuits zijn individueel geïsoleerd.
- Bereik: 0-90 mA`s; dit is slechts een indicatie, de werkelijke mA`s zullen iets lager zijn dan aangegeven. Dit komt door de elektrode weerstand. Bij een lading van 1000 Ohm zal het maximum 70 mA`s zijn en bij 1500 Ohm zal het maximum 65 mA`s zijn.
- Type constante stroom, maximale output voltage 180 volt +/-30 volt.
- Soort golf: asymmetrische, rechthoekige bifase met een nul DC stroom.
- Te selecteren tijdsduur van een puls: 50 miliseconden tot 300 miliseconden (2% nauwkeurig)
- Keuze voor intensiteit van de puls: in de continue stand 2HZ - 100 HZ (2% nauwkeurig)
- Te selecteren duur van de behandelingen: 1 tot 90 minuten.
- Oplooptijd: 0.3 - 9,9 seconden.
- Batterij: PP3 Alkaline, 9 Volt. Verwachte gemiddelde levensduur : 32 uur.
- Als het voltage van de batterij lager is dan 6.5 (+/- 0.2) dan zal het apparaat niet aangaan.
- Aanduiding voor bijna lege batterij: het batterij symbool zal gaan fllikeren.
- Open elektrode beveiliging: als er ergens een open circuit wordt gesignaleerd bij de output van kanaal A of B zal de output stroom nul worden.
- verwachte levensduur: 5 jaar mits goed onderhouden.
- Afmetingen: 108 x 62 x 23 mm
- Leeg gewicht: 0.07 KG , met batterij 0,1 KG.
- Omstandigheden voor opslag en transport: -100 tot 50 graden Celcius. 0-90% luchtvochtigheid.

• Elektromagnetische compatibiliteit en interferentie (EMC)

de Kegel8 producten zijn ontworpen voor het produceren van zeer lage niveau's radiofrequentie (RF) emissies (interferentie) en dienen ongevoelig te zijn voor de effecten van interferentie veroorzaakt door andere apparatuur die zich in de directe omgeving bevindt.

Tevens zijn ze bestand tegen schade in verband met elektromagnetische uitstoot wanneer ze worden gebruikt in een huiselijke of klinische omgeving. De Kegel8 producten zijn gecertificeerd overeenkomstig de internationale EMC-standaard EN60601-1-2. In de Engelstalige gebruiksaanwijzing staat de volledige certificering vermeld op blz. 37, 38, 39 en 40.

- **Garantie**

Savantini geeft een garantie van 12 maanden na aankoop op fabrieksmatige storingen en/of fouten mits het apparaat volgens deze gebruiksaanwijzing is behandeld. Dit houdt in dat het apparaat niet in water of in een andere vloeistof is geweest. Niet gevallen is of anderszins verkeerd is behandeld.

Leverdatum en betalingsbewijs gelden als garantie bewijs. In geval van een defect apparaat kunt u contact opnemen met:

I www.kegel8.nl
E info@bodyandsole.nl
T 0343 412192

- **Recycling**

Overeenkomstig Europese regelgeving vinden wij het belangrijk dat apparatuur die niet meer wordt gebruikt niet in de afvalberg terecht komt.

Niet meer gebruikte probes, lege batterijen etc mogen retour gestuurd worden naar:

Kegel8
Plein 1923 no. 54
3941ES Doorn.



- **Klantenservice**

Wanneer je een vraag hebt over het gebruik van dit apparaat of een ander Kegel8 product aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

We helpen je graag.

I. www.kegel8.nl
E. info@bodyandsole.nl
T 0343 412192

- **Klinische referenties/onderzoeksresultaten**

Voor wie de wetenschap erop na wil slaan is hier een lijst met onderzoeksresultaten naar STIM: 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.











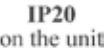

Eriksen B C, Bergmanm S, Eik-Nes S H. [1989]

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.

- **Symbolen**

	Voorzichtig (elektrische output)
	Volg de gebruiksaanwijzing. Het niet opvolgen kan risico's met zich mee brengen voor de patiënt of de bediener.
	Neuromusculaire Stimulatie (STIM) en EMG (Electromyogram) getriggerde Stimulatie (ETS) mag niet worden gebruikt door patiënten die een pacemaker hebben.
	Medische kwalificatie type BF apparatuur. Deze apparatuur is niet geaard maar heeft een batterij in een geïsoleerde verpakking.
	LOT of Batchnummer. Samen met het SN nummer heb je dit nummer nodig als je een klacht hebt of een technische storing.
	Het serienummer dat de fabrikant heeft toegekend. Dit nummer altijd opgeven bij een klacht of een technische storing.
	Naam en adres gegevens van de fabrikant
	Fabrikagedatum
	Geeft aan dat het product conform de Europese gezondheids- en veiligheidsvoorschriften vervaardigd is. CE 0120 certificaat .
	Dit product mag niet nat worden.
	Dit is een indicatie over de bescherming tegen het binnenlopen van water en andere materie in het apparaat. IP02 op je apparaat betekent dat je apparaat voldoende beschermd is tegen harde voorwerpen met een diameter van 12,5 mm en groter. Niet beschermd tegen water.
	Niet wegwerpen in normale vuilnisbakken. Inleveren bij de gemeentelijke milieudienst.

Kegel 8[®]
Mother Nurture



www.kegel8.nl