













Gebruiksaanwijzing

Tight for life

Kegel 8[®]
ULTRA 20



www.kegel8.nl

	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.
	Geeft het catalogusnummer van de fabrikant weer zodat het medische apparaat geïdentificeerd kan worden.
	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.
IP20 on the unit	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.
IP02 on the case	IP02 op het tasje betekent dat het beschermd is tegen druppels water.
	Niet wegwerpen in normale vuilnisbakken. Inleveren bij de gemeentelijke milieudienst.

Welkom bij de Kegel8 Ultra 20

Beste klant,

Fijn dat je gekozen hebt voor de Kegel8 Ultra 20. Je bent nu een stap dichterbij een sterkere, gezondere bekkenbodempomp. De Kegel8 Ultra 20 is speciaal voor vrouwen ontwikkeld en werkt volgens het principe van Neuromusculaire Stimulatie (STIM). Dit houdt in dat kleine elektrische pulsen de spieren en het zenuwweefsel van de bekkenbodempomp stimuleren zodat deze weer beter gaan functioneren.

Het gebruik van Kegel8 Ultra 20 als training van uw bekkenbodempomp kan:

- Helpen bij continentie problemen
- Bekkenbodempomproblemen verminderen en voorkomen
- Gevoel verbeteren
- Postnatale incontinentie behandelen
- Spieren versterken die verslapt zijn na een bevalling, hernia operatie of een baarmoederoperatie
- Bekkenbodempompijeren en bloedtoevoer stimuleren
- Kegel8 kan probleemloos gebruikt worden door vrouwen die een spiraaltje dragen

Als je nog nooit eerder een apparaat hebt gebruikt dat met neuromusculaire stimulatie werkt vindt je het misschien een beetje spannend. Dat is heel normaal- velen zijn in het begin wat aarzelend maar komen er snel achter dat er niets is om bang voor te zijn. De probes zijn heel comfortabel en geven geen vervelend gevoel bij gebruik.

Als je instructies in deze gebruiksaanwijzing goed opvolgt dan zul je merken dat de Kegel8 Ultra 20 een veilige, effectieve manier biedt om je bekkenbodempompijeren te trainen.

Waarschuwing

Let goed op de volgende veiligheidsvoorschriften:

- Steek de draden niet in een stopcontact
- Laat het apparaat niet in het water of in een andere vloeistof terecht komen.
- Het apparaat is niet bestand tegen het binnen dringen van waterdruppels.
- Type BF apparatuur. Continue werking. Dit type geeft extra bescherming tegen de gevaren van electriciteit en is zowel geschikt voor externe als interne behandeling van patiënten waarbij geen sprake is van een direct geleidende verbinding met het hart.
- Gebruik de Kegel8 Ultra 20 nooit in een ruimte waar ontvlambaar narcose- of lachgas aanwezig is.
- Wanneer gebruik wordt gemaakt van oplaadbare batterijen, gebruik dan een oplader met een CE keurmerk. probeer de Kegel8 nooit aan te sluiten op een batterij-oplader.
- Wij raden het gebruik van Ni-Cad oplaadbare batterijen af. Gebruik een 9 volts batterij voor je Kegel8. Sluit de kegel of probe nooit aan op een elektrische aansluiting, dit kan leiden tot elektrocutering.
- De probes en elektroden zijn bedoeld voor één persoon, niet onderling verwisselen.
- Buiten het bereik van kinderen houden.
- Gebruik het apparaat niet op het gezicht, tenzij onder strikte begeleiding van een deskundige.
- Het aanbrengen van elektroden op het lichaamsgebied tussen nek en buik kan hartritmestoornis veroorzaken.
- Gebruik op korte afstand (1-2m) van een kortegolf of microgolf therapeutisch apparaat, magnetron, mobiele telefoon, draadloos apparaat of radio kan leiden tot instabiliteit van de output.
- Het tegelijkertijd gebruik 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 is aanbevolen dit apparaat te gebruiken in overleg met een bekkenbodempompspecialist.
- De instellingen van het apparaat mogen niet gewijzigd worden.

Contra- Indicaties en voorzorgsmaatregelen

Goed lezen voor u de Kegel8 Ultra 20 in gebruik neemt.

STIM moet niet worden gebruikt:

- Door patiënten die een pacemaker hebben, tenzij hun arts daar toestemming voor geeft.
- Tijdens zwangerschap (tenzij de arts toestemming geeft)
- Door patiënten met niet gediagnosticeerde pijnklachten.
- Door patiënten met niet gediagnosticeerde huidaandoeningen, rectale 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 verdoofd of ongevoelige huid
- Wanneer men een voertuig bestuurt of wanneer men een potentieel gevaarlijk apparaat bedient.

Wanneer u de Kegel8 Ultra 20 gebruikt:

- Gebruik de Kegel8 alleen zoals beschreven in je vagina of rectum. Gebruik de Kegel8 nooit op andere lichaamsdelen.
- Zorg ervoor dat het apparaat niet in water of in een andere vloeistof valt.
- Houdt het apparaat buiten bereik van kinderen.
- Als u onzeker bent over het gebruik van Kegel8 Ultra 20 vraag dan deskundig advies.
- Gebruik alleen vaginale of anale probes en elektroden met een CE keurmerk.

Laat de elektroden 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

Waar kan je je Kegel8 gebruiken?

Kegel8 Ultra20 is bedoeld voor thuisgebruik maar kan ook in een medisch centrum of een ziekenhuis worden gebruikt. Let er op wanneer je je Kegel8 gebruikt dat je niet:

- In een ruimte zit waar vloeibaar gas aanwezig is. Dit is vooral belangrijk voor gebruik in ziekenhuizen. Als er veel vloeibaar gas in een ruimte is kunnen de elektropulsen brand veroorzaken.

Wie kan Kegel8 Ultra 20 gebruiken?

Je Kegel8 Ultra 20 is ontworpen voor vrouwen en is, mits correct gebruikt, een veilige, effectieve manier om de bekkenbodemspieren te versterken. Het werkt via elektrische pulsen en daarom moeten sommigen eerst aan een arts vragen of zij het mogen gebruiken.

Kegel8 Ultra 20 Checklist

Wanneer je de doos openmaakt moet erin zitten:

- 1 x Kegel8 Ultra 20 apparaatje
- 1 x 9 volts batterij
- 1 x Kegel8 probe
- 1 x Kegel8 snoer
- 1 x Kegel8 gebruiksaanwijzing (Engels en Nederlands)
- 1 x Garantie registratie formulier
- 1 x Kegel8 huidelektroden

Mocht er een van deze dingen ontbreken neem dan contact op met de leverancier.

Klantenservice

Wij streven ernaar onze klanten uitstekende producten te leveren. Als je iets wil melden over de Kegel8 horen wij dat graag (zie pagina 26).

INHOUD

Welkom bij Kegel8 Ultra 20	3
Waarschuwing	3
Contra-indicaties en voorzorgsmaatregelen	4
Kegel8 Ultra 20 Checklist	4
Kegel8 Ultra 20 gebruiksaanwijzingen	6
Symbolen op het apparaatje	6
Hoe je Kegel8 Ultra 20 werkt	8
Wat kan je verwachten van Kegel8 Ultra 20	8
Beginnen met je Kegel8 Ultra 20 oefeningen	9
<i>Programma uitleg</i>	10
Het inbrengen van een probe	11
Het aanbrengen van de huidelektroden	12
<i>Bij welk programma kan je huidelektroden gebruiken?</i>	13
Kegel8 Ultra 20 tips	13
Het juiste Kegel8 Ultra programma kiezen	14
Gevoeligheids test (alleen probe)	14
Incontinentie, nycturie (`s nachts vaak moeten plassen) en overactieve blaas	16
Oefeningen die je zelf kan doen	18
Verbeteren van gevoel, ook van intiem gevoel	18
Pijn, krampen en te strak zijn	19
Gezonde bekkenbodern	20
Verzakkingen	21
Programma `op maat`	22
Onderhoud van de Kegel8 Ultra 20	22
Vaak gestelde vragen	23
Technische specificaties	25
Electromagnetische compatibiliteit en Interferentie (EMC)	25
Garantie	26
Klinische onderzoeken	26



Kegel8[®] Ultra 20 GEBRUIKSAANWIJZING

• Symbolen op het apparaat

Channel A	= Kanaal A
Channel B	= Kanaal B
Front	= voorkant
Back	= achterkant
LCD display	= scherm
ON/OFF	= aan/uit
PRG	= de programma knop
SET	= met deze knop wordt een speciaal `op maat` programma ingevoerd.
Lock	= op slot
Battery	= batterij

Via kanaal A en kanaal B verbindt je de probes aan het apparaatje. Wij adviseren een vaginale probe aan te sluiten op kanaal A en een rectale op kanaal B.

De PRG knop gebruik je wanneer je een programma kiest (zie blz. 10) waar het kiezen van de programma's wordt behandeld).

De SET knop wordt alleen gebruikt voor het instellen van een speciaal programma.

Op de voorkant van de Kegel8 bevinden zich twee stel + en – knoppen. Deze gebruik je om de intensiteit van de elektropuls hoger en lager te zetten. De knoppen bij A zijn voor kanaal A en die bij B voor kanaal B.

Wanneer je de Kegel8 Ultra voor de eerste keer aanzet zal de volgende informatie verschijnen:

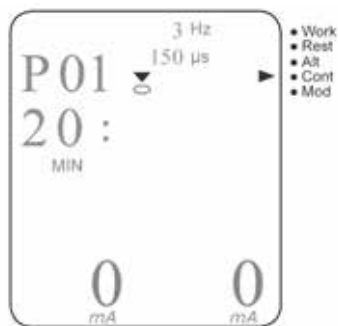
Hz Dit geeft het aantal elektropulsen per seconde aan (Hertz). Wanneer je de Kegel8 gaat gebruiken zal deze waarde variëren afhankelijk van het programma dat je hebt gekozen.

µS

Dit staat voor microseconde en geeft de duur van een enkele puls aan. Hoe hoger de waarde hoe dieper deze in het spierweefsel dringt. Ook hier zal de hoogte afhankelijk zijn van het programma dat je hebt gekozen.

Phase= fase

Onder het aantal microsecondes (µs) staat een rij ellipsen (1-5) ledere ellips geeft een bepaalde fase in je programma aan en de fase waarin je programma op een bepaald moment zich bevindt wordt aangeduid met een pijltje. Terwijl je programma loopt zul je het pijltje zien verspringen naar gelang de fase waarin het programma is.



Phase Mode = onderdeel van de fase

Rechts op het scherm staan stippen voor 5 fase onderdelen:

- Work – de `samentrek`tijd. Op dit moment zullen je spieren zich samentrekken. Tussen deze werk of `bezig` fases zijn er rust fases.
- Rust. De `ontspan` tijd tussen de fases dat de spieren bezig zijn.
- Alt – Afwisselend. Dit wordt niet in de voorgeprogrammeerde programma`s gebruikt maar in sommige `op maat` programma`s. Dan worden beide kanalen gebruikt, wanneer kanaal A bezig is rust kanaal B en vice versa.
- Cont – Continue stimulatie. De elektropuls stimuleert je spieren gedurende de gehele continue fase.
- Mode – Modulerend. De elektropuls in deze fase is continue maar de intensiteit varieert.

Een naar rechts wijzende pijl, op het scherm, geeft aan welk onderdeel op dat moment bezig is. Dit is bij ieder programma anders. (zie ook `het kiezen van een programma op bladzijde 10)

Programma nummer en programma timer

Linksboven op het scherm wordt aangegeven welk programma nummer op dat moment gekozen is. Onder dat nummer wordt de tijd aangegeven die het programma te gaan heeft.

Wanneer je een programma begint zie je nog een tijdsaanduiding. Deze geeft de duur van de fase aan.

De output van een kanaal (in miliampères)

De twee grote nummers onderaan het scherm geven de hoeveelheid elektriciteit aan die op dat moment uit het apparaat komt via kanaal A en kanaal B. Het grote nummer links geeft de output uit kanaal A weer en die aan de rechterkant uit kanaal B.

Op het voorbeeld op pagina 15 zie je hoe dit aangegeven wordt.

Batterij indicator

Als de batterij leeg raakt gaat het batterij symbool knipperen.(Boven de output weergave van de kanalen)

Lock= slot

Het is mogelijk zelf een programma te installeren op de Kegel8 en dit vast te zetten. Hierdoor kan je niet bij de Andere programma`s komen. Als de Kegel8 vast gezet is op een bepaald programma zal het `op slot` symbool verschijnen op het scherm.

Wanneer een therapeut een bepaald programma voor een patiënt heeft ingesteld kan op die manier ervoor gezorgd worden dat de patiënt alleen dat bepaalde programma gebruikt.

Je Kegel8 probe(s)

De Kegel8 Ultra 20 kan gebruikt worden met probes en met huidelektroden of met een combinatie van deze twee. De vaginale probe is de belangrijkste en moet verbonden worden aan kanaal A. Als je een tweede probe hebt voor rectaal gebruik dien je die aan te sluiten op kanaal B. Als je twee probes hebt kan je ze afzonderlijk of tegelijk gebruiken.

Aan iedere probe zit een draad aan de `staartkant` en metalen strips aan de zijkanten naar de `kop`toe. De elektropulsen die je apparaat produceert worden via deze metalen strips geleid naar je bekkenbodemspieren.

Aan iedere probe zit een draad aan de `staartkant` en metalen strips aan de zijkanten naar de `kop` toe. De elektropulsen die je apparaat produceert worden via deze metalen strips geleid naar je bekkenbodemspieren.

Voorbeeld

Als je je Kegel8 probe verbindt aan kanaal A, programma nummer 8 kiest en op de + knop bij kanaal A drukt zie je op het scherm:



• Hoe je Kegel8 werkt

De Kegel8 Ultra 20 bekkenbodetrainer behoort tot de jongste generatie moderne neuromusculaire stimulators (STIM) en is ontwikkeld met als doel het bereiken van een optimaal gezonde bekkenbodem bij vrouwen. De werking van de Kegel8 bestaat eruit dat hij de spieren en zenuwvezels in je bekkenbodem stimuleert waardoor deze weer sterk worden.

Als je nooit eerder een apparaat hebt gebruikt dat via neuromusculaire stimulatie werkt is het idee om elektropulsen bij je lichaam te gebruiken misschien een beetje vreemd maar je hoeft niet bang te zijn. Je lichaam maakt voortdurend gebruik van elektropulsen. Om een voorbeeld te geven, wanneer je je biceps in je arm wilt aanspannen zenden je hersenen een elektropuls via je zenuwstelsel naar je biceps waardoor deze zich samentrekt. Wanneer deze puls stopt zal de spier weer ontspannen. Kegel8 werkt op dezelfde manier- er worden elektropulsen gestuurd naar verzwakte spieren in de bekkenbodem, waardoor deze zich aanspannen en weer ontspannen. Op den duur versterkt dit de spieren en het zenuwweefsel waardoor je weer controle over je spieren krijgt.

Kegel8 heeft verschillende programma's voor bekkenbodetraining. Deze programma's zijn met zorg samengesteld zodat:

- Je spieren op de juiste manier worden aangepakt en ze geleidelijk sterker worden.
- Je spieren gedurende de juiste tijd rusten.
- Ze makkelijk in gebruik zijn in sessies variërend van 20 tot 60 minuten.

Er is al veel onderzoek gedaan naar neuromusculaire stimulatie en als je er meer over wilt weten dan kan je op bladzijde 26 een lijst vinden van klinische referenties.

• Wat kan je verwachten van Kegel8

Wanneer je Kegel8 voor de eerste keer gebruikt zul je programma nummer 01 eerst moeten kiezen, dit is een gevoeligheidstest. De bedoeling van deze test is vast te stellen hoe het gesteld is met je bekkenbodemspieren.

Na deze test kies je een programma uit (of er wordt er eentje voor je ingesteld door een therapeut). De programma's zijn zo ontworpen dat ze een scala van vrouwelijke gezondheidsproblemen kunnen

helpen oplossen dus het is belangrijk dat je een programma kiest voor jouw specifieke behoefte. (zie blz. 14)

Een programma begint altijd op 0 mA wat betekent dat er geen puls is. Wanneer jij er klaar voor bent ga je de intensiteit van de pulsen opvoeren. Op een bepaald niveau begin je een zacht kloppend gevoel in je bekkenbodemspieren te voelen. Op dit moment beginnen de elektropulsen je spieren te stimuleren op een laag niveau. Het kan ook gebeuren dat je een prikkelend gevoel krijgt. In dit stadium ga je de pulsen langzaam verder opvoeren tot een niveau dat goed uit te houden is.

Veel vrouwen geven aan dat ze de pulsen beginnen te voelen op een niveau van 25 mA. Vanaf 30 mA krijgen de spieren een volledige training. Maar iedereen is anders dus je moet een niveau kiezen dat voor jou uit te houden is. Hoe sterker het gevoel dat je ondervindt des te meer worden je spieren getraind. Wees niet te streng voor jezelf, als het onprettig voelt dan breng je de pulsen weer omlaag via de – toets. Terwijl je traint voel je je spieren zich optrekken, aanspannen en weer ontspannen.

Als je Kegel8 1 à 2 maal per dag, gedurende minstens drie maanden gebruikt zoals hierboven beschreven zullen je bekkenbodemspieren sterker worden. Hierdoor krijg je er meer controle over en zal je ook geleidelijk aan een hoger niveau elektroplusen kunnen verdragen. Maar er is niet precies een tijdsaanduiding voor te geven, iedereen is anders.

Een jonge vrouw die net een baby heeft gehad zal sneller resultaat zien dan een vrouw van middelbare leeftijd die al langere tijd bekkenbodemproblemen heeft. Maar iedereen merkt verbetering!

Laten we beginnen.

• **Beginnen met je Kegel8 oefeningen**

Ben je er klaar voor? Dan gaan we beginnen.


1. Lees voor je gaat beginnen de veiligheidsvoorschriften op bladzijde 3 en 4. Wanneer er op de juiste manier wordt omgegaan met de Kegel8 is het een uiterst veilig produkt, maar het blijft een elektrisch apparaat en als er niet goed mee omgesprongen wordt kan het schade aanrichten.
2. Schuif het klepje van de batterij eraf en doe de batterij erin. Zorg ervoor dat het rode lintje onder de batterij blijft zitten, hierdoor kan de batterij er ook weer gemakkelijk uitgehaald worden. Schuif het klepje weer terug.
3. Zorg ervoor dat de probe schoon is door hem af te spoelen onder koud of warm water. (zie bladzijde 23, levensduur) Verontreinigde probes kunnen een infectie veroorzaken. Als je de huidelektroden gebruikt zorg er dan voor dat je huid schoon en vrij van olie, bodylotion o.i.d. Dit kan de elektroden beschadigen.
4. Verbind de draden van de probe of de elektroden aan het Kegel8 apparaatje. Alle draden zijn voorzien van de juiste (tussen)stekkertjes dus je hoeft alleen maar:
 - * Het rode pinnetje van de draad te vast te maken in een van de verbindingen van de draad naar de probe/ pad.
 - * Het zwarte pinnetje van de draad vast te maken aan de andere verbinding.
 - * Het witte stekkerkje vast te maken aan het contactje van kanaal A. Als je de voorkant van de Kegel8 voor je hebt is dit het linker contactje. Druk het goed vast. Als je een rectale probe gaat gebruiken doe het stekkerkje dan in het contactje van kanaal B. Kegel8 kan gebruikt worden met alleen een vaginale probe, alleen een rectale probe of met allebei tegelijkertijd. Zorg er wel voor dat de respectievelijke probes in de juiste kanalen zitten. (Kanaal A voor de vaginale en Kanaal B voor de rectale).

Gebruik je pads in plaats van probes? Dan verbindt je een paar pads met Kanaal A en een paar pads met Kanaal B.

5. Breng de probe in/ plaats de pads
Voor meer informatie over het inbrengen van probes zie bladzijde 11.
Voor meer informatie over het aanbrengen van pads zie bladzijde 12.
6. Druk de ON knop in.
7. Druk op de PRG knop om een programma te selecteren.

Programma uitleg

Nummer	Programma naam	Afkorting op scherm
P01	Gevoeligheidstest	RCV1
P02	Verbeteren gevoel oefening	RCV2
P03	Bekkenbodemoefeningen	EXE1
P04	Intensieve bekkenbodemoefeningen	EXE2
P05	Wekelijks onderhoud	EXE3
P06	Verbeteren van gevoel	SIMP
P07	Langer volhouden	ENDU
P08	Bekkenbodem gevoel	SENS
P09	Overactieve blaas	OAB
P010	Stress incontinentie	STR1
P011	Matige stress incontinentie	STR2
P012	Gemengde incontinentie stress/urge/vaak moeten plassen	MIXDS
P013	Functionele continentie training met huidelektroden	FTRN
P014	Milde verzakking en verwijderde baarmoeder	PNC1
P015	Verzakking en verwijderde baarmoeder	PNC2
P016	Darm incontinentie 1	BOW1
P017	Darm incontinentie 2	BOW2
P018	Chronische pijn verlichting met huidelektroden	PAIN
P019	Bloedsomloop in bekkenbodem	CIRC
P020	Ontspanning van bekkenbodem	RELX
PC1, PC2, PC3	Zelf ingestelde programma's	

Let op  Als je nooit eerder Kegel 8 hebt gebruikt moet je eerst de gevoeligheidstest doen, programma 01. Kijk op bladzijde 14 welk programma voor jou het meest geschikt is.

8. Druk op de + knop om het programma te starten. Als je alleen de vaginale probe gebruikt druk dan de + knop bij kanaal A, als je de rectale probe gebruikt druk je de knop bij kanaal B en als je beide gebruikt druk je beide + knoppen in.

Wanneer je de + knop indrukt verandert de weergave voor de mA's en begint je programma. Als je programma begonnen is blijf je op de + knop drukken om het aantal milliampères hoger te zetten. Hoe hoger de milliampères des te effectiever werkt je programma, maar kies altijd een niveau dat prettig aanvoelt. Als je pijn voelt laat het aantal mA's dan weer dalen.

Waarschuwing: wanneer je de probe gebruikt zou je moeten proberen om ieder programma te starten op 25 mA- 30mA. P08 is een intensiever programma, begin daar veel lager en ga niet hoger dan 25mA.

Wanneer je huidelektroden gebruikt dan is het maximum aantal milliampères 15 (hoger kan beschadigen aan het apparaat en aan je huid geven)

- Als het programma klaar is schakelt je Kegel8 automatisch uit. Verwijder de probe of pads door ze zachtjes los te trekken, niet aan de draden!
- Onderhoud van je probe en huidelektroden:
Probes: maak je probe schoon onder warm stromend water, nooit in kokend water. Je kunt deze ook met een desinfecterende vloeistof reinigen. Het apparaatje zelf kan je schoon maken met een vochtig doekje of een desinfecterend doekje. Er is ook een desinfecterend reinigingsmiddel van Kegel8 verkrijgbaar. Gebruik geen middelen op alcoholbasis.

Huidelektroden

* Plaats de klevrige kant van de elektrode terug op het plastic vel (bijgeleverd) . Als het oppervlak niet meer kleeft moet je nieuwe elektroden bestellen bij kegel8.nl. Een stel elektroden moet ongeveer 10 – 15 keer meegaan.

- Bewaar je probes en pads op een schone, droge plaats, liefst in hun originele verpakking.
- Train een of tweemaal per dag gedurende 12 weken. Als je de Kegel8 juist gebruikt zal je na enkele weken verbetering merken. Maar niet iedereen is hetzelfde en bij sommige vrouwen duurt het wel meer dan 20 weken.
- Train niet achter elkaar, het kan heel verleidelijk zijn van het ene programma door te schakelen naar het volgende maar dit is niet de juiste manier om je bekkenbodemspieren te trainen, ze hebben ook rust nodig. Als je het tweemaal daags wilt doen, doe het dan `s ochtends en `s avonds.

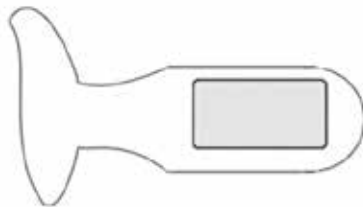
De enige uitzondering is programma P20, pijnverlichting. Dit programma kan je zo vaak achter elkaar doen als je wilt.

Als je het gevoel hebt dat een programma te makkelijk wordt kan je eens een ander programma proberen. Het is heel goed diverse programma's door elkaar heen te doen. Kijk ook v.a. bladzijde 16 voor tips over het gebruik van je Kegel8.

• **Het inbrengen van een probe**

Kegel8 probes zijn zo ontworpen dat ze goed passen in je lichaam. Dankzij hun kleine afmetingen, gladde oppervlak en ronde vormen zijn ze makkelijk in te brengen en prettig in gebruik.

Toch komt het wel eens voor dat vrouwen er moeite mee hebben, als gevolg van droogheid of doordat ze in een verkeerde positie zitten.



Als je moeite hebt met een probe:

- Neem een makkelijke houding aan. De meeste vrouwen doen het terwijl ze zitten of staan. Het inbrengen van een probe gaat op dezelfde manier als je een tampon inbrengt, dan weet je misschien al welke positie het makkelijkst is voor jou.
- Pak de probe vast aan het `staart`einde, het gedeelte met de draad.
- Plaats de probe zo dat de metalen gedeeltes links en rechts zitten. Bij een vaginale probe houdt dit in dat de metalen gedeeltes in de richting van je dijen wijzen.
- Breng de `kop` van de probe voorzichtig naar binnen in je vagina of anus. Duw deze ongeveer 5,5 cm naar binnen. Dit is minder dan je een tampon zou inbrengen. De `staart` kant blijft altijd buiten je lichaam.

Om het inbrengen te vergemakkelijken raden wij aan een glijmiddel op waterbasis te gebruiken. Dit vocht zorgt ook voor een betere geleiding van de elektropulsen.

Als een glijmiddel geen soelaas geeft kan het zijn dat u last hebt van vaginale atrofie, iets dat veel vrouwen in en na de overgang overkomt. Uw huisarts kan u een laag gedoseerd lokaal oestrogeen voorschrijven. Na zo'n kuur zult u merken dat u de probe veel makkelijker kan inbrengen. Laat u alstublieft hierdoor niet ontmoedigen.

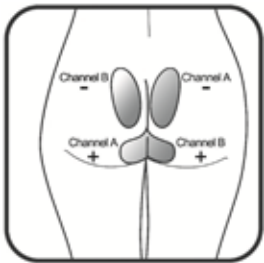
- **Het aanbrengen van de Kegel8 huidelektroden**

Sommige programma's zijn bedoeld om te gebruiken met huidelektroden in plaats van -, of in sommige gevallen met, een probe. De volgende tekeningen laten zien hoe de huidelektroden aan te brengen.



Twee voorkant elektroden

Als het door jou gekozen programma spreekt over elektroden die aan de voorzijde van je lichaam worden geplaatst dan plaats je deze zoals op dit plaatje te zien is. Zet ze verticaal naast elkaar op je onderbuik.



Twee voorkant elektroden, twee achterkant elektroden

Als het door jou gekozen programma spreekt over 2 voorkant elektroden en 2 achterkant elektroden dan dien je ze te plaatsen zoals in de tekening hiernaast.

Vier achterkant elektroden

Bij programma's waarbij 4 achterkant elektroden nodig zijn, plaats je de elektroden zoals aangegeven op de afbeelding hiernaast.



Enkel-elektroden

Bij sommige Kegel8 programma's kan je elektroden op je enkel plaatsen. Deze elektroden stimuleren de tibiale zenuw die langs de binnenkant van je onderbeen loopt. Het is bekend dat deze stimulatie helpt bij bepaalde bekkenbodemp Problemen, zoals urine incontinentie.

Als je programma enkel elektroden voorschrijft plaats deze dan zoals op deze tekening.

Het plaatsen van enkel elektroden is een goede optie als je geen probe wilt gebruiken of geen elektroden op je buik op billen wilt plaatsen.

Bij welke programma's kan je huidelektroden gebruiken?

Bij de volgende programma's kan je huidelektroden gebruiken. Bij sommige programma's gebruik je alleen de elektroden en bij andere kan je beide gebruiken.

- **P08 – Verbeteren van gevoel**
Bij programma 8 kan je 'Vier achterkant elektroden' gebruiken of de probe. Met de probe zal je sneller resultaat krijgen maar als je wil kan je de elektroden gebruiken.
- **P09 Overactieve blaas** (zie incontinentie, nycturie en overactieve blaas op blz. 16)
Bij P09 kan je alleen de probe gebruiken, alleen de elektroden of een combinatie van beiden. De onderstaande opsomming geeft het resultaat aan in orde van effectiviteit (gebruik van probe en enkel elektroden is de meest effectieve van 1 - 4)
 1. Probe en enkel elektroden
 2. 4 elektroden op je billen
 3. Alleen een probe
 4. Alleen enkel-elektroden
- **P13 Incontinentie training met huidelektroden** (zie incontinentie, nycturie en overactieve blaas op blz. 16). Wanneer je bij programma 13 elektroden gebruikt, dienen ze geplaatst te worden als op de tekening bij 'Vier achterkant elektroden'.
- **P17- Matige darmincontinentie, pijn, krampen en `te strak ` zijn** (zie blz. 19)
Wanneer je elektroden gebruikt bij programma 17 moeten ze geplaatst worden zoals op de tekening bij 'Twee voorkant elektroden'.
- **P18- pijnverlichting met huidelektroden** (zie pijn, kramp en te strak zijn op bladzijde 19)
Wanneer je programma 18 doet met huidelektroden moet je ze plaatsen als op de tekening bij 'Vier achterkant elektroden' (blz. 12)

De huidelektroden aanzetten

Wees extra voorzichtig wanneer je het apparaat gaat gebruiken met huidelektroden aangezien je huid erg gevoelig is. Wij raden je aan niet hoger dan 15mA te gaan, hoger kan huidbeschadiging veroorzaken. Ook kan je de elektroden beschadigen.

Tevens moet je voorzichtig zijn wanneer je zowel de probe als de elektroden tegelijkertijd gebruikt, aangezien de probe hogere pulsen nodig heeft dan de elektroden.

• Kegel8 Trainingstips

Gebruik de juiste stroomhoogte

De hoeveelheid stroom die nodig is om bekkenbodemspieren te stimuleren varieert van persoon tot persoon. Wanneer je de Kegel8 aanzet staat hij op 0 milliampères en dien je handmatig met de knop de mA's te verhogen, tot een niveau dat jou het idee geeft dat het effect heeft, maar wel zo dat het niet vervelend voelt.

Veel vrouwen geven aan dat een niveau van 30 mA's een goed startpunt is als ze de probe gebruiken, maar alleen jij weet wat goed voelt voor jou.. Bij de huidelektroden mag je niet hoger gaan dan 15 mA's.

Als je bekkenbodemspieren sterker worden merk je vanzelf dat je hoger kan.

Oefen 1 of 2 keer per dag gedurende minstens 12 weken.

Wij raden aan de Kegel8 een of twee maal daags te gebruiken gedurende minimaal 12 weken. Wissel iedere dag af tussen jouw gekozen programma en P03 (P03 is een algemeen trainingsprogramma). Bijvoorbeeld: op maandag P03, dinsdag P09, woensdag P03, donderdag P09, vrijdag P03 en zo verder.

Wanneer je meer controle over je spieren hebt kan je programma P05 kiezen (wekelijks onderhoud) en dit tweemaal per week gebruiken.

Wees geduldig. Kegel8 ZAL je bekkenbodemspieren sterker maken

Iedereen is anders. Sommige mensen hebben heel snel baat bij de Kegel8 oefeningen terwijl anderen er langer over doen. Leeftijd heeft er natuurlijk ook mee te maken. Op je twintigste heb je je buikspieren ook sneller strak dan wanneer je vijftig bent. Maar als je onze gebruiksaanwijzing goed opvolgt en de Kegel8 regelmatig gebruikt zullen je zenuwweefsel en je spieren sterker worden.

• Het juiste Kegel8 programma kiezen

Je Kegel8 Ultra20 heeft vele kant en klare programma's, die ieder een specifiek bekkenbodemp probleem aanpakken. Er zijn ook 3 verschillende mogelijkheden om een programma op maat in te stellen. Dit moet door je therapeut worden gedaan (op blz. 22 staat dit verder verklaard).

Als je de Kegel8 voor het eerst gebruikt dan moet je eerst je gevoeligheid testen. Dus eerst doe je programma P01, de eerste gevoeligheidstest en daarna P02.

Wanneer je P02 zonder problemen kan doorlopen dan kan je een programma uitkiezen dat voor jou het meest geschikt is. Zoals:

- Incontinentie, nycturie (vaker dan normaal `s nachts moeten plassen), en overactieve blaas (blz. 16)
- Incontinentie na zwangerschap (programma's 14 en 15)
- Verbeteren van gevoel
- Pijn, krampen en te strak zijn (blz. 19)
- Bekkenbodemgezondheid (blz. 20)

Als je meer dan een probleem hebt vraag dan advies aan je behandelende arts. Om een programma te kiezen druk je op de PRG knop en kan dan door de programma's heen lopen tot je bij het door jou gewenste programma bent aangekomen.

• Gevoeligheidstest (alleen met een probe)

Als je Kegel8 voor het eerst gebruikt moet je eerst het programma P01 doorlopen. Dit programma dient ervoor om je gevoeligheid voor elektro-pulsen te testen. Er worden elektro -pulsen naar de probe gestuurd die een prikkelend gevoel geven aan je bekkenbodem.

Let op: je hoeft de gevoeligheidstest alleen te doen als je de probe gebruikt, niet met de huid-elektroden.

Zo doe je de gevoeligheidstest:

- Breng de probe in
- Verbindt de probe met de Kegel8
- Zet de Kegel8 aan en gebruik de PRG toets om door de programma's te lopen tot je bij P01 bent.

- Gebruik de +knop bij het juiste kanaal (A) om de lading omhoog te brengen. Stop hiermee wanneer je een prikkelend gevoel krijgt of wanneer je bij 50 mA's bent.

Dat prikkelende gevoel zou je al bij minder dan 50 mA's moeten krijgen. Als dit het geval is kan je beginnen met een van de overige 20 programma's of met een op maat voor jou gemaakt programma.

Als je bij 50mA's nog niets voelt dan is er misschien sprake van zenuwbeschadiging. Dit komt dikwijls voor na een bevalling of een operatie en Kegel8 kan je hierbij helpen. Probeer tweemaal daags programma 01 gedurende 30 minuten op 50 mA te laten draaien. Wanneer je dan wel een prikkelend gevoel begint te voelen kan je beginnen met een van de andere Kegel8 programma's. Als je na een maand nog niets voelt zoek dan medische hulp.

Programma 01 is een werk en rust oefening. Je zou je bekkenbodemspieren gedurende 8 seconden moeten voelen aanspannen en dan weer 15 seconden voelen ontspannen. Dit gaat dertig minuten zo door.

Wanneer je programma P01 succesvol hebt afgesloten kan je doorgaan naar P02. De verbeterd gevoel trainingen zullen je helpen om een beter gevoel in - en controle over je bekkenbodem te krijgen.

Het programma

1. Breng de probe in
2. Verbindt de probe met de Kegel8
3. Zet het apparaat aan en gebruik de PRG knop om door de programma's te lopen tot je bij P02 bent.

* Gebruik de +knop om de stroom hoger te zetten. Stop hiermee tot je een prikkelend gevoel krijgt of bij 40 mA's bent.

Als je geen prikkelend gevoel krijgt bij 40mA's probeer het dan op 50 mA. Doe dit programma tweemaal daags gedurende 30 minuten . wanneer je iets voelt bij 50mA, verlaag dan de pulsen tot 40mA en ga door met tweemaal daags te oefenen.

Uiteindelijk zal de verbetering eruit bestaan dat je:

- Betere controle over je bekkenbodem hebt
- Meer controle over je spieren hebt
- Meer mobiliteit

Op het scherm staat RCV2	
Fase	Soort oefening
1	Werk (8 seconden), Rust (15 seconden)
2	Werk (8 seconden), Rust (15 seconden)

Wanneer je het gevoel hebt dat je programma 02 zonder problemen kan doorlopen kan je naar een meer gevorderd programma gaan.

• Incontinentie, nycturie en overactieve blaas

Kegel8 kan je helpen bij de behandeling van een overactieve blaas, urine incontinentie, nycturie (vaak moeten plassen `s nachts) en darm incontinentie.

Als je last hebt van een van boven vermelde problemen maak je dan geen zorgen, Kegel8 kan je helpen.

Wil je huidelektroden in plaats van de probe gebruiken?

Zo ja, dan kan je huidelektroden gebruiken bij programma P09 (oefeningen bij een overactieve blaas), P10 (stress incontinentie), P11 (matige stress incontinentie), P16 en P17 (programma's die helpen bij darm incontinentie).

Welke vorm van incontinentie heb jij?

Als je al een diagnose hebt van een medicus dan weet je het al, zo niet dan kun je contact met ons opnemen.

Urine incontinentie en overactieve blaas

Bij urine incontinentie en een overactieve blaas kan je programma P09 gebruiken. Je kunt hierbij de probe en/of de huidelektroden gebruiken.

- Combinatie van probe en enkel- elektroden geeft het beste resultaat.
- Vier achterkant elektroden is een goede optie als je geen probe wilt gebruiken.
- De probe alleen werkt goed maar is doeltreffender in combinatie met huidelektroden.
- Alleen de enkelelektroden werkt ook maar duurt langer.

P09 is een programma met 1 fase en een continue stimulatie. Totale tijd: 60 minuten.

Stress incontinentie, nycturie en overmatige aandrang

Als je last hebt van stress incontinentie en vaak `s nachts moet plassen zal je veel baat hebben bij de volgende programma's. Op het scherm verschijnt STR1:

- Stress incontinentie- kies P10 en gebruik een Kegel8 probe

Op het scherm staat STR1	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Continuous Stimulation (continue stimulatie)
2	Werk (5 seconden), Rust (5 secondens)

Het beste resultaat krijg je als je na een P10 sessie een aantal bekkenbodemoefeningen zelf doet (zie blz. 18).

Lichte stress incontinentie of nycturie – kies P11 en gebruik een Kegel8 probe

Op het scherm staat STR2	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Continuous Stimulation (continue stimulatie)
2	Werk (5 seconden), Rust (5 secondens)

Ook hier geldt dat je het beste resultaat krijgt als je hierna zelf een serie bekkenbodemoefeningen doet. (zie blz. 18)

Stress incontinentie, nycturie of overmatige aandrang (of het gevoel hebben van vaak te moeten plassen)

kies P12. Dit programma mag alleen met de huid-elektroden worden gebruikt.

Op het scherm staat MIXDS	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (5 seconden), Rust (5 seconden)
2	Werk (5 seconden), Rust (5 secondens)

- Als je last hebt van incontinentie maar je wil geen probe gebruiken kies dan P13. Op het scherm zie je FTRN

Programma 13 is een functioneel trainingsprogramma dat gebaseerd is op technieken die in Finland worden gebruikt. Anders dan de andere programma's eist programma P13 dat je zelf mee doet, je hebt een stoel nodig.

Je bevestigt de elektroden zoals op de tekening bij Vier achterkant elektroden.

Er zijn 3 fases bij P13:

- Fase 1 is een werk/rust oefening en duurt 3 minuten. Gedurende het Werk stadium blijf je staan terwijl je spieren en weefsels gedurende 6 seconden worden gestimuleerd. Het Rust stadium duurt 12 seconden en dan moet je gaan zitten.
- Fase 2 is ook een werk/rust oefening van 3 minuten. Hier moet je rond lopen tijdens het Werk stadium en zitten tijdens het Rust stadium. Het Werk stadium duurt 9 seconden en het Rust stadium 16 seconden.
- Bij Fase 3 heb je een stoel nodig. Ook dit is een werk/rust oefening van 3 minuten. Gedurende het werk stadium dat 5 seconden duurt moet je om je stoel heen rennen en gedurende het rust stadium van 10 seconden zit je weer op de stoel.

Totale tijd: 9 minuten

Deze oefening kan je een paar keer per dag doen maar je moet ermee stoppen als je spieren moe worden.

Darm (Fecale) incontinentie, licht

Kies bij darm incontinentie een van de volgende programma's: P17 als je last hebt van lichte darm incontinentie.

Op het scherm staat BOW2	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Continuous Stimulation (continue stimulatie)

Het beste resultaat krijg je als je P17 gedurende 3 dagen doet, afgewisseld met P03 gedurende 2 dagen en dan weer 3 dagen naar P17 en zo verder. Wanneer je verbetering merkt kan je je beperken tot 2 à 3 maal per week oefenen.

Darm (Fecale) incontinentie, zwaarder

P16 als je darm incontinentie ernstiger is. Op het scherm verschijnt BOW1

Op het scherm staat BOW1	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (5 seconden), Rust (5 seconden)
2	Werk (5 seconden), Rust (5 secondens)

Het beste resultaat krijg je als je P16 gedurende 3 dagen doet, P03 gedurende 2 dagen, terug naar P16 en zo verder. Wanneer je verbetering merkt ga je terug naar programma P17.

Overleg altijd eerst met je huisarts als je last hebt van darm incontinentie.

- **Oefeningen die je zelf kan doen.**

Oefeningen met de Kegel8 Ultra 20 zijn een zeer effectieve manier om urine incontinentie te helpen, maar wij zijn tot de conclusie gekomen dat wanneer je naast de Kegel8 programma's zelf bekkenbodemoefeningen doet je sneller een positief resultaat zult hebben.

Dit zijn oefeningen waarbij je zelf je spieren aanspant zonder stimulatie van de Kegel8. Wanneer je bekkenbodem erg zwak is kan je waarschijnlijk heel moeilijk je spieren aanspannen maar naarmate ze sterker worden gaat dat zeker lukken. Wanneer je een van de programma's P10 of P11 volgt zul je veel baat hebben van deze oefeningen .

Direct nadat je Kegel8 programma is afgelopen doe je het volgende:

1. Beginnend bij je anus, span je je spieren zo hard mogelijk aan alsof je een windje ophoudt. Houd dit aangespannen.
- 2.. Span je vaginale spieren aan en til ze als het ware omhoog je lichaam in. Houd aangespannen. Het omhoog tillen is heel belangrijk, als je naar beneden druk in plaats van omhoog is het effect verloren.
- 3.. Houd dit gedurende 3-4 seconden vol en ontspan dan gedurende 10 seconden.
4. Herhaal dit vijf keer.

Probeer dit eens per uur te doen. Deze oefeningen zetten je centrale zenuwstelsel aan om impulsen te sturen naar je sluitspieren, die vervolgens sterker worden.

- **Verbeteren van gevoel**

Kegel8 Ultra 20 heeft drie speciale programma's voor het verbeteren van gevoel. Kies het programma dat het best aansluit bij jouw behoeftes:

Als je je vaginawand strakker wil maken en gevoel wil verhogen dan kies je P06

Op het scherm verschijnt SIMP	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (8 seconden), Rust (10 seconden)

Als je je vaginaspiere langer wilt kunnen aanspannen tijdens het vrijen kies je voor P07

Op het scherm verschijnt ENDU	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (5 seconden), Rust (5 seconden)

Als je meer gevoel wilt tijdens het vrijen dan kies je voor P08

Dit programma kan zowel met een vaginale probe als met huidelektroden worden gebruikt. Weinig gevoel tijdens het vrijen kan veroorzaakt worden door een zwakke bekkenbodem en het kan ook zijn dat er sprake is van zenuwbeschadiging. Programma 8 kan hierbij helpen

Op het scherm verschijnt SENS	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (7 seconden), Rust (7 seconden)
2	Werk (10 seconden), Rust (12 seconden)

Als je de probe hierbij gebruikt dan moet je het aantal mA's zo instellen dat je een zacht tintelend gevoel krijgt.

Als je de huidelektroden gebruikt dan dien je ze te plaatsen zoals op de tekening bij Vier achterkant elektroden staat (blz. 12).

Waarschuwing ☞ Bij Programma P08 niet hoger stellen dan 25 mA (probe) of 15 mA (elektroden). Hoger instellen kan lichamelijke schaden veroorzaken en kan de probe en huidelektroden beschadigen.

Totale tijd: 1 uur en 30 minuten.

Als je op dit niveau mA's je spieren niet kan voelen neem dan contact met ons op.

- **Pijn, kramp en te strak zijn**

Kegel8 Ultra 20 kan helpen bij het verlichten van vaginale pijn doordat het de bloedsomloop in je weefsel doet toenemen en je spieren helpt te ontspannen. Als je last hebt van kramp of pijn hebt na een chirurgische ingreep dan is dit pijn verlichtende en ontspannende programma voor jou. Er zijn 3 kant en klare pijnverlichtingsprogramma's, kies het programma dat het best aansluit op jouw situatie:

Menstratiepijn, bekkenbodempijn of Vulvodynia (chronische vaginale pijn), kies programma 18

Programma 18 is een pijnverlichtingsprogramma dat gebruikt wordt met de huidelektroden. De werking bestaat eruit dat het een lage elektrische stroom naar je onderrug stuurt, waardoor er een zachte, verlichtende spiercontractie optreedt. Dit helpt bij menstratiepijn, vulvodynia en algemene bekkenbodempijn.

Op het scherm verschijnt PAIN	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (5 seconden), Rust (15 seconden)

De elektroden dienen geplaatst te worden zoals op de tekening bij Vier achterkant elektroden op bladzijde 12 staat.

Bij spierkramp en pijnverlichting, kies P19

Programma 19 is een verjongingsoefening die de bloedsomloop in je bekkenbodem verbetert. Wordt toegepast met de Kegel8 probe en is een effectieve manier de bekkenbodemspieren te ontspannen. Door toename van de bloedstroom kan ook de algehele conditie van de spieren verbeteren.

Op het scherm verschijnt CIRC	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Continue stimulatie

Bij te strakke bekkenbodem, te strakke vagina en te strak rectum kies P20

Programma 20 kan pijn verlichten die veroorzaakt wordt door te strak gespannen spieren. Dit soort pijn wordt dikwijls ervaren als brandend en scherp en hierdoor vinden vrouwen het soms moeilijk te genieten van seks, een tampon in te brengen enzovoort.

Op het scherm verschijnt RELX	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (3 seconden), Rust (7 seconden)
2	Continue stimulatie

• Gezonde Bekkenbodem

Als je bekkenbodemspieren eenmaal weer gezond zijn dan wil je dat natuurlijk graag zo houden. De Kegel8 Ultra 20 heeft een aantal `onderhouds` programma `s die ervoor zullen zorgen dat de spieren, weefsel, vezels en bindweefsel in een super conditie blijven.

Kies het programma dat het meest tegemoet komt aan jouw behoeftes:

P03 Bekkenbodemtraining

Programma 03 is een algemene bekkenbodemtraining en is bedoeld voor vrouwen die de programma `s van de Kegel8 Ultra 20 met succes hebben afgerond en die klaar zijn om naar een meer algemeen programma over te stappen. Als je een gezonde bekkenbodem hebt maar programma P04 te vermoeiend vindt kan je P03 kiezen

Op het scherm verschijnt EXE1	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (6 seconden), Rust (10 seconden)
2	Werk (6 seconds), Rust (12 seconden)

P04- Intensieve bekkenbodemtraining

Programma 04 is een zwaardere training. Het is een zeer doeltreffende manier om spieren in goede conditie te krijgen en te houden en kan ook een positief effect hebben als je vaak moet plassen. Als je P04 te heftig vindt ga dan naar P03. Als P03 te gemakkelijk wordt kan je overschakelen naar P04.

Op het scherm verschijnt EXE2	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (8 seconden), Rust (12 seconden)
2	Werk (7 seconden), Rust (14 seconden)
3	Werk (8 seconden), Rust (12 seconden)
4	Werk (7 seconden), Rust (14 seconden)

P05- Wekelijks onderhoud

Wanneer je bekkenbodern in een topconditie is wil je dat natuurlijk zo houden. P05 is daar speciaal voor ontwikkeld.

Je zult er snel achter komen dat P05 zoveel effect heeft dat je het slechts eenmaal per week hoeft te gebruiken. Zodra je het gevoel krijgt dat het weer wat minder gaat doe je gewoon de programma's P03 en 04 een tijdje.

Op het scherm verschijnt EXE3	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (5 seconden), Rust (8 seconden)
2	Werk (5 seconden), Rust (5 seconden)

• Verzakking

Kegel8 Ultra 20 heeft een aantal zeer doeltreffende programma's om een aantal vormen van verzakking aan te pakken:

- Verzakking van de vaginawand
- Blaasverzakking
- Darm verzakking
- Baarmoederverzakking

Een verzakking ontstaat als een orgaan van zijn plaats raakt. Komt vaak voor na een bevalling en bepaalde chirurgische ingrepen, zoals een baarmoederwijdering.

Door je bekkenbodernspieren sterker te maken kan je voorkomen dat de verzakking ernstiger wordt en dat er nog andere organen gaan verzakken.

Let op: Als je een verzakking hebt wees dan voorzichtig met het inbrengen van de probe. Wij raden je aan een kussen onder je billen te leggen zodat je organen in hun natuurlijke positie liggen en dan de probe in te brengen.

Kies het programma dat het best past bij jouw vorm van verzakking:

- **Graad 1** Een klein stuk van het verzakte orgaan zit in je vagina maar heeft de opening nog niet bereikt.
- **Graad 2** Een verzakt orgaan bevindt zich in je vagina en raakt je opening maar komt er niet doorheen.
- **Graad 3** Een deel van het verzakte orgaan komt door de opening.
- **Graad 4** Het verzakte orgaan komt volledig naar buiten.

Voor Graad1 en 2 verzakking is programma P14 bedoeld.

Op het scherm verschijnt PNC1	
Fase	Type of Exercise (soort oefening)
1	Werk (8 seconden), Rust (15 seconden)
2	Werk (8 seconds), Rust (15 seconden)

Gebruik P14 gedurende 3 dagen iedere dag, daarna P03 gedurende 2 dagen en dan weer P14 gedurende 3 dagen. Blijf dit patroon herhalen tot je een verbetering merkt. Dan kan je je oefeningen bereken tot 2 à 3 maal per week.

Bij Graad 3 en Graad 4 verzakking gebruik je programma 15

Doe het programma P15 gedurende 3 dagen tweemaal per dag, daarna P03 gedurende 2 dagen en dan weer P15 gedurende 3 dagen. Herhaal dit patroon tot je een aanzienlijke verbetering voelt en stap dan over naar programma P14.

Jonge moeders

Programma's 14 en 15 zijn uitstekende programma's voor pas bevallen moeders die last hebben van urine incontinentie. Doe programma P14 als je last hebt van milde postnatale urine incontinentie en programma P15 bij ernstige postnatale urine incontinentie.

Baarmoederverwijdering

Als onderdeel van herstel na een baarmoederverwijdering zijn programma's 14 en 15 ideaal om de bekkenbodemspieren weer sterk te maken en te voorkomen dat er organen verzakken. Voor het beste resultaat wissel je de programma's 14, 15 en 03 af.

- **Programma's Op maat'**

Voor de meeste vrouwen zijn er voldoende mogelijkheden onder de programma's op de Kegel8 Ultra 20, maar sommige therapeuten willen hun eigen programma voor een specifiek probleem voor een specifiek persoon.

Op de Kegel8 Ultra 20 zijn drie verschillende programma's zelf in te stellen. In Engeland gebeurt dit al dikwijls maar in Nederland nog niet. Daarom hebben wij deze passage uit de gebruiksaanwijzing niet in het Nederlands vertaald.

Als een Nederlandse therapeut hiervan gebruik zou willen maken en de Engelse uitleg niet kan volgen helpen wij graag. Een email aan ons is voldoende.

- **Onderhoud van de Kegel8 Ultra 20**

Accessoires en modificaties

Gebruik alleen accessoires, zoals probes, die door Kegel8 zijn goedgekeurd. Alle officiële Kegel8 probes hebben een CE keurmerk en zijn getest op veiligheid.

Breng geen wijzingen aan op het apparaat. Het aanbrengen van ongeoorloofde modificaties resulteert in het vervallen van de garantie.

Je Kegel8 scherm

Bij aflevering van je Kegel8 zit er een beschermend plastic folie op het scherm. Dit is om krassen te voorkomen. Als je scherm gekrast lijkt haal dan voorzichtig het folie eraf en kijk of het scherm zelf beschadigd is. Als het scherm echt beschadigd is neem dan contact met ons op.

Als je de Kegel8 schoonmaakt gebruik dan geen sprays en geen alcohol houdende schoonmaakmiddelen. Hierdoor kan het scherm beschadigen.

Levensduur

Iedere Kegel8 probe is makkelijk in gebruik en gaat bij juist gebruik 12 tot 18 maanden mee.

- Dompel de probe nooit in kokend water of kokende vloeistoffen.
Dit kan je probe beschadigen.
- Wanneer je de probe inbrengt pak hem dan nooit aan de draad vast.
- Reinig de probe voor en na gebruik in een warm, niet kokend, sopje. Je kunt hem ook desinfecteren met een desinfectievloeistof zoals onze Kegel Klean vloeistof.

Draden en stekertjes

De draden en stekertjes zijn van levensbelang voor het functioneren van je Kegel8 dus wees er voorzichtig mee.

- Ga er voorzichtig mee om
- Trek ze niet uit en rol ze niet strak op. Dat kan ze beschadigen en veroorzaken dat de elektro pulsen niet meer naar de probe kunnen lopen.
- Wees voorzichtig als je de draden met elkaar verbindt, forceer niets.
- Knip de draden niet door en probeer de stekertjes niet te veranderen.

Batterij

- Vervang de batterij als deze op raakt (dit is zichtbaar in je scherm)
- Als je Kegel8 een week of langer niet gebruikt haal de batterij er dan uit.
Batterijen kunnen gaan lekken.
- Hou in de gaten of de batterij niet lekt.
- Wij adviseren een GP Alkaline Pro 9v batterij.

Kegel8 afval

Lever de gebruikte batterijen, probes en eventueel Kegel8 zelf in bij het afvalverwerkingsstation bij je gemeente.

• Veel gestelde vragen

Hoe snel na mijn bevalling kan ik beginnen met de Kegel8?

Antwoord- Overleg dit met je vroedvrouw of arts. Over het algemeen kan je ervan uitgaan dat als je na 6 weken je laatste controle hebt gehad en alles goed is, je kan beginnen.

Ik heb een spiraaltje, kan ik de Kegel8 gebruiken?

Antwoord- Ja, meestal is het materiaal van koper of kunststof en dit wordt niet beïnvloed door de neuromusculaire stimulatie.

Kan ik de Kegel8 gebruiken tijdens mijn zwangerschap?

Het gebruik wordt afgeraden tijdens zwangerschap.

Ik heb een operatie gehad aan een van mijn lage buikorganen. Hoe snel kan ik beginnen met Kegel8?

Overleg met je arts, ieder geval is anders. De kegel8 kan er wel toe bijdragen dat je herstel sneller gaat. Ook na een operatie om een verzakking te verhelpen dien je je bekkenbodemspieren sterker te maken.

Kan ik de Kegel8 gebruiken tijdens mijn menstruatie?

Menstruatie heeft geen invloed op de werking. Misschien vindt je het zelf geen prettig idee op de dagen dat je hevig vloeit. Gebruik het dan alleen op de dagen dat je licht vloeit.

Hoe ver moet ik de probe inbrengen?

De vaginale probe breng je ongeveer 5 ½ cm diep in. De anale 5 cm. Je voelt het eigenlijk wel als de probe goed zit.

Ik vind het inbrengen van de probe pijnlijk. Wat kan ik daaraan doen?

Probeer het eens met een glijmiddel op waterbasis. De meeste drogisten verkopen dit onder eigen naam, is goedkoop en bevordert tevens voor de elektrische geleiding.

Als dit niet helpt heb je misschien vaginale atrofie, dit veroorzaakt droogheid en dunner worden van de vaginawand. Vooral in en na de overgang kan je daar last van krijgen.

Een oplossing kan zijn dat je een lokaal oestrogeen aanbrengt, dit geeft vrij snel een betere doorbloeding. Is wel iets waarvoor je een doktersrecept nodig hebt. Als je dit een tijdje gebruikt zal je merken dat het veel beter gaat. Juist voor vrouwen in de overgang is het zeer belangrijk dat ze de bekkenbodemspieren goed trainen!

Ik probeer de mA's op 40 te krijgen maar tijdens sommige programma's zakken ze naar 30. Hoe kan dat?

Terwijl zo'n programma de vooraf ingestelde tijd doorloopt varieert de intensiteit van de electropulsen. Wanneer deze intensiteit toeneemt dalen de mA's. Dit is zo ingesteld om te voorkomen dat je schrikt van de plotselinge heftigheid. Je kunt de mA's dan zelf weer hoger instellen.

Waarom krijg ik de mA's niet hoger dan 6,7 of 8?

Als je lichaam niet goed contact maakt met de probe dan kan het gebeuren dat je de mA's niet hoger dan 6,7 of 8 kunt instellen. Als je de kegel8 voor het eerst gebruikt raden wij je dit liggend te doen of zittend met je benen iets omhoog. Hierdoor kan je eraan wennen en het zorgt ervoor dat de probe op zijn plaats blijft. Het is belangrijk dat de probe in contact blijft met de spieren. Als je een glijmiddel op waterbasis aanbrengt op de probe voor je hem inbrengt krijg je ook een optimale geleiding.

Waarom voel ik slechts aan een kant stimulatie?

1. Dan zit de probe niet goed en heb je aan een kant geen geleiding. Verander je lig- of zithouding zodat de probe aan alle zijden je vaginawand raakt.
Als je vagina na een bevalling is uitgerekt en je voelt de probe niet aan beide kanten, ga dan zitten met je benen strak tegen elkaar en probeer je spieren dan zo goed mogelijk aan te spannen zodat ze de probe raken.
2. Het zou kunnen dat je aan een kant een zenuwbeschadiging hebt. Oorzaak hiervan kan een geboorte zijn (veroorzaakt door de druk van het hoofd van je baby) of een baarmoederoperatie. Je zou dan een Perisize probe kunnen kopen, hiermee kan je intensiteit aan de zijanten van de [probe variëren. Als je de ongevoelige kant extra kan stimuleren heb je kans dat er herstel optreedt van de beschadigde zenuwen.

Voor verdere vragen kan je altijd contact met ons opnemen, info@kegel8.nl

Waarom zijn er 2 kanalen?

Kanaal A wordt gebruikt voor vaginale probes en kanaal B voor rectale. Ook kan je bij bepaalde programma's twee probes tegelijk gebruiken.

Dankzij de 2 kanalen kan je ook 4 huidelektroden gebruiken.

Hoe maak ik de probe schoon?

Afspoelen onder warme kraan, de draden niet nat laten worden. Onder geen beding in kokend water leggen. Je kunt hem ook desinfecteren met een mild desinfectiemiddel of een desinfectiedoekje.

Hoe lang gaat de batterij mee?

Als je de Kegel8 dagelijks gebruikt ongeveer 3 maanden, afhankelijk van de lengte van de gekozen programma's. Als de batterij op is koop dan een nieuwe van een goed merk die niet kan lekken.

Hoe lang gaat de probe mee?

Bij normaal gebruik gaat de probe 12 tot 18 maanden mee. Na deze periode verliest de probe aan kracht en is het beter een nieuwe te bestellen. Wees voorzichtig met het stekertje en de draden, rol ze niet strak op en zorg dat er geen knoop in komt. Trek bij het inbrengen en verwijderen van de probe nooit aan de draad!

Ik vind geen antwoord op mijn vraag.

Stuur een e-mail aan info@kegel8.nl en wij zorgen dat je zo snel mogelijk antwoord krijgt.

• 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 aan gegeven, dit komt door de elektrode weerstand. Bij een lading van 1000 Ohm zal het maximum 70 mA's zijn. Bij 1500 Ohm zal het maximum 65 mA's zijn.
- Type constante stroom, maximale output voltage 180 volt + 10 /- 30 volt.
- Soort golf: symmetrische, rechthoekige bi-fase met een nul DC stroom.
- Te selecteren tijdsduur van de puls: 50 milliseconden tot 300 milliseconden (2% nauwkeurig)
- Keuze voor intensiteit van de puls: in de continue stand 2 HZ – 100 HZ (2% nauwkeurig)
- Te selecteren duur van de behandelingen: 1 tot 90 minuten.
- Aanduiding voor bijna lege batterijen: als de lading van de batterij onder 6.9 volt komt (+/-0.2 volt) dan zal het batterij symbool om de seconde gaan knipperen.
- 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.
- Oplooptijd: 0.3 – 9.9 seconden.
- Batterij: PP3 Alkaline, 9 Volt. Verwachte gemiddelde levensduur: 19 uur.
- Als het voltage van de batterij lager is dan 6.5 (+/- 0.2) dan zal het apparaat niet aan gaan.
- Verwachte levensduur: 5 jaar mits goed onderhouden.
- Afmetingen: 108 x 62 x 23 mm
- Gewicht zonder batterij 0,07 KG, met batterij 0,1 KG.
- Omstandigheden voor opslag en transport: -100 tot 50 graden Celsius . 0-90% vochtigheid.

Elektromagnetische compatibiliteit en interferentie (EMC)

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

Tevens zijn ze bestand tegen schade in verband met elektrostatische uitstoot wanneer ze gebruikt worden in een typisch huishoudelijke of klinische omgeving.

De Kegel8 producten zijn gecertificeerd overeenkomstig de internationale EMC standaard EN60601-1-2.

In de Engelse vertaling staat de volledige certificering vermeld, blz. 57, 58, 59, 60.

• 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, in een andere vloeistof of op de grond is gevallen, of anderszins verkeerd is behandeld.

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

I www.kegel8.nl

E nfo@bodyandsole.nl

• Onderzoeksresultaten

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

Clinical References 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.nl

This product is manufactured by Savantini Ltd.,
in compliance with the European Union Medical Device Directive
MDD93/42/EEC under the supervision of SGS United Kingdom,
Notified Body number 0120.