



## Snelle Opstarthandleiding

Programma nummer	Afkorting op scherm	Naam van programma	Duur
P01	RCV1	Gevoeligheidstest	30 min.
P02	RCV2	Verbeterd gevoel	60 min.
P03	EXE1	Bekkenbodemoefeningen	45 min.
P04	EXE2	Intensieve bekkenbodemoefeningen	30 min.
P05	EXE3	Wekelijks onderhoud	45 min.
P06	SIMP	Verbetering gevoel	20 min.
P07	ENDU	Langer volhouden	60 min.
P08	SENS	Bekkenbodem gevoel	60 min.
P09	OAB	Overactieve blaas	20 min.
P10	STR1	Stress incontinentie	40 min.
P11	STR2	Matige stress incontinentie	40 min.
P12	MIXDS	Gemengde incontinentie	30 min.
P13	FTRN	Functionele continentie training met elektrodes	9 min.
P14	PNC1	Milde verzakking, verwijderde baarmoeder en postnatale incontinentie	35 min.
P15	PNC2	Verzakking, verwijderde baarmoederen postnatale incontinentie	30 min.
P16	BOW1	Darm- (fecale) incontinentie 1	10 min.
P17	BOW2	Darm- (fecale) incontinentie 2	40 min.
P18	PAIN	Chronische pijnverlichting (met huidelektrodes)	~
P19	CIRC	Bloedsomloop in bekkenbodem	60 min.
P20	RELX	Ontspanning bekkenbodem	20 min.

1. Leg de batterij erin en zorg ervoor dat het rode lintje onder de batterij zit.
2. Steek het stekkertje van de elektrische draad in kanaal A, bovenop je Kegel8 apparaat. Verbind het zwarte en het rode stekkertje dat aan je probe zit aan de elektrische draad.
3. Bevochtig de probe met een glijmiddel of een elektrodegel en breng deze vaginaal in. De onderkant blijft buiten het lichaam. Je kunt iedere gel van een goed merk gebruiken, als het maar op waterbasis is. Dit maakt het inbrengen makkelijker en geleidt de elektro-pulsen beter.
4. Druk op de ON knop en druk daarna op de PROG knop, tot je op het scherm het door jou uitgekozen programma ziet verschijnen.
5. Door op de + knop aan de linkerkant te drukken start je het programma. Blijf op de + knop drukken tot je een sterke puls voelt op de bekkenbodemspieren, maar wel zodanig dat het niet naar voelt. Door op de - knop te drukken breng je de mA's weer naar beneden. Bij de meeste programma's doorloopt het apparaat periodes van `aan het werk` (work) en `rust` (rest). In de `work` modus zie op het scherm dat de mA's oplopen en in de `rest` stand zie je dat ze naar 0 gaan. Aan het eind van een programma schakelt je apparaat automatisch uit.

## Eerste keer? Eerst je gevoelsniveau testen

**P01** Deze gevoelstest kan je helpen bij het bepalen van je trainingsprogramma. Als je de mA's ophoogt (met de + knop op je apparaatje) en je ervaart een prikkelend gevoel van de probe, terwijl je onder de 50 mA blijft kan je naar programma P02 doorgaan. Als je geen prikkelend gevoel ervaart bij mA's lager dan 50 kan het zijn dat je ergens een zenuwbeschadiging hebt. Doe dan tweemaal daags gedurende 4 weken het programma P01 op 50mA, en ga dan naar programma P02.

**P02** Verbeterd gevoel test, als je een gevoel ervaart van de probe onder de 50 mA, ga dan naar een Kegel8 Ultra20 programma voor jouw probleem. Als je onder de 50mA geen prikkelend gevoel ervaart doe dan tweemaal daags gedurende 4 weken het programma p02 op 50 mA.

Als je dan nog geen prikkelend gevoel ervaart, raadpleeg dan je huisarts.

## WELKE PROGRAMMA'S RADEN JULLIE AAN VOOR..?

### Bekkenbodetraining

**P03** Begin met het versterken van je bekkenbodem door dit programma liefst tweemaal daags te doen. Doe dit gedurende 6 weken en ga dan naar programma P04.

**P04** Hier gaat het trainen een stuk forser, met een probe, liefst tweemaal daags gedurende 6 weken.

**P05** Wekelijks onderhoud- Nadat je P03 en P04 hebt gedaan met gunstig resultaat (dit kan ook pas na 20 weken zijn!) doe je tweemaal in de week dit programma P05.

### Intiem gevoel

**P06** Versterkt de vaginawand en verbetert het gevoel: gebruik een of tweemaal daags met een probe. Zodra je tevreden bent met het resultaat doe je tweemaal per week het programma P05.

**P07** Zorgt ervoor dat je je spieren langer aangespannen kunt houden tijdens het vrijen. Gebruik een of tweemaal per dag met een probe en zodra je tevreden bent met het resultaat doe je tweemaal per week programma P05

**P08** Versterken en verbeteren van gevoel: aangezien dit een zeer krachtig programma slechts eenmaal per dag gebruiken. Kan worden gebruikt met de probe (niet hoger dan 25 mA) en met de huidelektrodes (niet hoger dan 15 mA). Plaats de elektrodes zoals op de afbeelding van 4 elektrodes op de rug. Zodra je tevreden bent met het resultaat gebruik je tweemaal per week programma P05.

### Stress incontinentie, Nocturia ( 's nachts te vaak moeten plassen), te vaak plassen

**P10** Gebruik dit programma een of tweemaal per dag met de probe gedurende 6 weken en ga dan naar programma P11.

**P11** Met de probe krijg je de beste resultaten. Tweemaal daags gebruiken gedurende 6 weken of langer tot je tevreden bent over het resultaat. Daarna kan je overstappen naar programma P05 en dat tweemaal per week gebruiken.

### Overmatige en te frequente aandrang en/of stress incontinentie, Nocturia

**P12** Een of tweemaal per dag gebruik van de huidelektrodes kan de blaas tot rust brengen. Kijk op de afbeelding '4 rug elektrodes'. Gebruik dit programma minstens 6 weken en als je tevreden bent over het resultaat gebruik je tweemaal per week programma P05.

**P13** Dit programma is een combinatie met zelf trainen terwijl je zit en loopt. Bestudeer dit programma in de uitgebreide gebruiksaanwijzing.

### Postnatale incontinentie/Verzakking/Verwijderde baarmoeder

**P14** Voor net bevallen vrouwen, vrouwen die een baarmoederverwijdering hebben ondergaan of een milde verzakking (graad 1/2) hebben. Gebruik tweemaal daags dit programma gedurende 3 dagen met de probe. Dan programma P03 gedurende 2 dagen tweemaal daags. Blijf deze cyclus gedurende minimaal 6 weken herhalen tot je tevreden bent met het resultaat. Daarna ga je naar programma P05 en doet dit 2 à 3 keer per week.

## Postnatale incontinentie/Verzakking/Verwijderde baarmoeder

**P15** Voor net bevallen vrouwen, vrouwen die een baarmoederverwijdering hebben ondergaan en vrouwen met een ernstige verzakking (graad 3/4). Gebruik dit programma tweemaal daags gedurende 3 dagen. Daarna gebruik je tweemaal daags programma P03 gedurende 2 dagen. Deze cyclus blijf je herhalen tot je een verbetering voelt en dan ga je naar programma P05 dat je 2 à 3 maal per week blijft doen.

## Darm ( fecale) incontinentie

**P16** Als je last hebt van ernstige darmincontinentie dan gebruik je dit programma tweemaal daags gedurende 3 dagen. Daarna tweemaal daags P03 gedurende 2 dagen. Deze cyclus blijf je herhalen tot je verbetering voelt.

**P17** Bij minder ernstige darmincontinentie gebruik je dit programma met de vaginale probe, tweemaal daags gedurende 3 dagen. Daarna programma P03, tweemaal daags gedurende 2 dagen. Deze cyclus blijven herhalen.

## Pijnverlichting

**P18** Bij menstratiepijn, bekkenbodempijn en vulvodynia is dit een super Tens programma. Gebruik dit programma met de huidelectrodes zoals te zien is op afbeelding `4 rug electrodes`. Dit programma kan je net zo lang en zo vaak gebruiken als je maar wilt.

**P19** Bij spierkramp of te strakke bekkenbodemspieren gebruik je dit programma met een probe.

**P20** Bij te strakke bekkenbodem en te strakke, verkrampte vagina. Dit programma werkt op een hele lage frequentie om je te helpen je spieren te ontspannen. Bij dit programma gebruik je een vaginale probe.

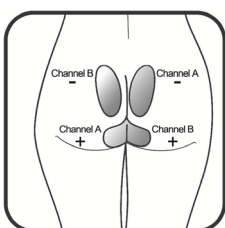
## HET GEBRUIK VAN DE KEGEL8 HUIDELEKTRODES

Als je geen probe kunt of wilt gebruiken zijn er een paar programma's die je met huidelektrodes kunt doen.

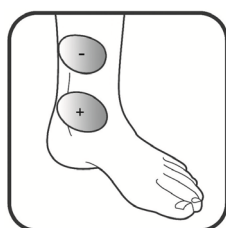
Programma nummer	Programma naam	Positie van de elektroden
P08	Gevoel van bekkenbodem	4 elektrodes aan de achterkant van je lichaam
P09	Overactieve blaas	Probe en elektrodes op de enkel
P12	Gemengde incontinentie	4 elektrodes aan de achterkant van je lichaam
P13	Functionele continentie	4 elektrodes aan de achterkant van je lichaam
P17	Darm(fecale) incontinentie2	2 elektrodes aan de voorkant van je lichaam
P18	Chronische pijnverlichting )met elektroden	4 elektrodes aan de achterkant van je lichaam

## WAAR PLAK JE DE HUIDELEKTRODE

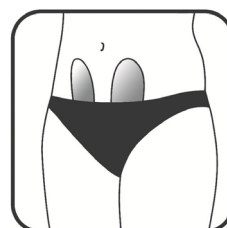
4 elektrodes achterop



Probe en elektrodes



2 elektrodes voorop



**BELANGRIJK:** Dit is een verkorte handleiding voor de Kegel8 Ultra 20. De uitgebreide Nederlandstalige versie vind je op [www.kegel8.nl](http://www.kegel8.nl) onder de menuknop Informatie, onderaan op die pagina.