










	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.Zie pagina 21 voor meer informatie.

Welkom bij de Kegel8 V voor mannen

Beste klant,

Goed dat je gekozen hebt voor de Kegel8 V voor mannen. Je bent nu een stap dichterbij een gezondere, sterkere en gevoeliger bekkenbodempodem. Kegel8 V is speciaal ontwikkeld voor mannen. De Kegel8 V werkt volgens het principe van Neuromusculaire Stimulatie (STIM) . Dit houdt in dat kleine elektrische pulsen de spieren en zenuwen van de bekkenbodempodem stimuleren zodat deze weer beter gaan functioneren.

Gebruiksindicatie:

- Urine incontinentie

Het apparaat wordt ook gebruikt voor niet-medische doeleinden:

- Het behoud van een gezonde darmwerking
- Het bereiken van betere erecties
- Verbeteren van de bekkenbodempodemspieren
- Verbeteren van rectaal gevoel

Als u nog nooit eerder een apparaat hebt gebruikt dat met neuromusculaire stimulatie werkt vindt u het misschien een beetje spannend. Dat is heel normaal, veel gebruikers 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 u de instructies in deze gebruiksaanwijzing goed opvolgt dan zult u merken dat de Kegel8 V een veilige effectieve manier biedt om uw bekkenbodempodemspieren 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 (schokken) 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 V 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 kegelof 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.
- Gebruik de Kegel8 V alleen op het perineale en rectale gebied van je lichaam en nooit op andere lichaamsdelen.
- Het aanbrengen van elektroden op het bovenlichaam kan hartritmestoornis veroorzaken.
- Gebruik op korte afstand (1-2m) van een kortegolf of microgolf therapeutisch apparaat kan leiden tot instabiliteit van de uitgang (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 bekkenbodempodemspecialist.
- De instellingen van het apparaat mogen niet gewijzigd worden.
- Gebruik alleen probes, huidelektrodes en snoertjes met een CE keurmerk.

Contra- Indicaties en voorzorgsmaatregelen

Goed lezen voor u de Kegel8 V in gebruik neemt.

STIM moet niet worden gebruikt:

- Door patiënten die een pacemaker hebben, tenzij hun arts daar toestemming voor geeft.
- Door patiënten met niet gediagnosticeerde pijnklachten.
- Door patiënten met niet gediagnosticeerde huid- blaas- of rectale 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.
- Door patiënten die kanker in het bekkenbodemgebied hebben.

Wanneer u de Kegel8 V gebruikt:

- Gebruik de Kegel8 V 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 u onzeker bent over het gebruik van Kegel8 Ultra 20 vraag dan deskundig advies.
- Gebruik alleen 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

De Kegel8 V is bedoeld voor thuisgebruik maar kan ook in een medisch centrum of ziekenhuis worden gebruikt. Let erop dat je de de Kegel8 V niet gebruikt in een ruimte waar vloeibaar gas aanwezig is. Als er veel vloeibaar gas in een ruimte aanwezig is kunnen de elektropulsen brand veroorzaken.

Je mag je ook niet vlakbij (1 à 2 meter) een apparaat bevinden dat korte golven of microgolven uitzendt, niet bij een magnetron, mobiele telefoon, draadloos apparaat of radio. Deze apparaten kunnen instabiliteit veroorzaken in je apparaat.

Voor wie is de Kegel8 V voor mannen bedoeld?

De Kegel8 V is ontworpen voor mannen van alle leeftijden. Op de juiste manier gebruikt is het een veilige, effectieve manier om bekkenbodemspieren te versterken en zenuwherstel te bevorderen. Maar aangezien Kegel8 V werkt met elektropulsen moeten sommige mannen eerst navragen of ze het mogen gebruiken.

Kegel8 V Checklist

Inhoud van het koffertje:

- Een kegel8 V besturingsapparaatje
- 1x 9 volts batterij
- 2 x snoertje
- 1 x kegel8 smalle probe (voor rectaal gebruik)
- 4 x huidelektrodes
- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x Engels garantiebewijs
- 1 x gel

Als er iets ontbreekt van de hierboven vermelde artikelen kunt u contact met ons opnemen.

Klantenservice

Wij streven ernaar onze klanten uitstekende producten te leveren. Als u iets wilt melden over de Kegel8 V horen dat graag. U kunt ons bereiken via: info@bodyandsole.nl of telefonisch 0343 412 192 zie ook www.kegel8.nl

INHOUD

Welkom bij Kegel8 V voor mannen	3
Waarschuwing	3
Contra-indicaties en voorzorgsmaatregelen	4
Kegel8 V Checklist	4
Gebruiksaanwijzing	6
Symbolen op het apparaat	6
Kennismaking met de Kegel8 V	6
Hoe de Kegel8 V voor mannen werkt	8
Wat kan je verwachten van de Kegel8 V voor mannen	8
In gebruik nemen van de Kegel8 V	9
Het kiezen van het juiste attribuut	10
Het inbrengen van de probe	10
Het gebruik van de Kegel8 huidelektrodes	11
Het plaatsen van huidelektrodes	12
Een Kegel8 V programma starten	12
Programma's en afkortingen	13
Gevoeligheidstest	13
Programma's van de Kegel8 V voor mannen	14
Urine incontinentie 1	14
Urine incontinentie 2	14
Behoud van een gezonde darmwerking	15
Een betere erectie krijgen	16
Urine incontinentie 3	16
Bekkenbodem training	17
Bekkenbodemtraining Maxx	18
Verklaring symbool bij programma's	19
Kegel8 V voor mannen oefentips	19
Onderhoud van de Kegel8 V	20
Veel gestelde vragen	22
Technische specificaties	24
Elektromagnetische compatibiliteit en Interferentie (EMC)	24
Garantie	25
Klinische onderzoeksresultaten	26



Kegel8® V 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

Op kanaal A en B worden de snoertjes aangesloten waarmee je de probe op het apparaatje bevestigt. De PRG knop is voor het instellen van een programma. De SET knop wordt alleen gebruikt om een speciaal `op maat` programma in te stellen.

Aan de voorkant zie je ook twee stel + en – knoppen. Hiermee stel je de sterkte van de elektropulsen in via kanaal A en/of B. (De knopjes aan de linkerkant voor kanaal A en rechts voor kanaal B)

Wanneer je de Kegel8 V voor de eerste keer aanzet verschijnt er in het scherm de volgende informatie:

Hz Dit geeft het aantal elektropulsen per seconde aan (Hertz). In het gebruik zal deze waarde variëren afhankelijk van het programma dat je hebt gekozen.

μ S 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 staat een rij ellipsen (1-5) iedere elips geeft een bepaalde fase in je programma aan en de fase waarin je je op dat moment bevindt in je programma wordt aangeduid met een pijltje. Terwijl je programma loopt zul je het pijltje zien verspringen naar gelang de fase waarin het programma zich bevindt.

PPHase Mode; onderdeel van de fase

- Work- de `samentrek` tijd. Op dit moment zullen je spieren zich samen trekken. Tussen deze `werk` fases zijn er rust fases.
- Rest – de `ontspan` tijd tussen de fases dat de spieren samengetrokken zijn.
- ALT- Dit wordt in sommige door specialisten ingestelde programma`s gebruikt. Niet in de standaard programma`s.
- CONT- Continue stimulatie. Je spieren worden continue gestimuleerd.
- MOD. – 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 weer anders.

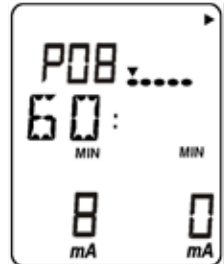
Programma nummer en programma timer

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

Wanneer je een programma opstart 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. Op het voorbeeld op pagina 15 (?) zie je hoe dit wordt aangegeven.



Voorbeeldscherm van een actief programma

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 V en dit vast te zetten. Hierdoor kan je niet bij de andere programma`s komen. Als de Kegel8 is vast gezet op een bepaald programma verschijnt er een symbool van een slotje op het scherm.

Wanneer een therapeut een bepaald programma voor een patiënt heeft ingesteld kan er op die manier voor worden gezorgd dat de patiënt geen ander programma kan gebruiken. Wanneer je de smalle probe aansluit op kanaal A en de Kegel8 V aanzet ziet het scherm er zo uit:

Kegel8 V smalle probe

Bij de Kegel8 V voor mannen hoort de smalle probe die speciaal ontwikkeld is voor anaal gebruik. Door de vorm kan je hem zonder ongemak anaal gebruiken.

Via de metalen strips/ringen om de probe worden de elektropulsen naar je lichaam worden overgebracht. De probe heeft ook een draaibaar schijfje dat ervoor zorgt dat je deze nooit te diep naar binnen kan brengen. Even draaien om te ontgrendelen, schuiven naar de gewenste positie en dan weer draaien om te vergrendelen. Gebruik de probe nooit zonder dit schijfje want dan bestaat de kans dat deze te diep in je anus komt.

De smalle probe heeft twee snoertjes aan het `staartgedeelte`. Hieraan verbind je het rode en witte stekkertje van het bijgeleverde snoertje. Verbind dit snoertje aan kanaal A.

Hoe je de smalle probe moet inbrengen lees je op pagina 10.

Kegel 8 huidelektrodes

Bij enkele Kegel8 V programma's kan je ook huidelektrodes gebruiken. Dit zijn speciaal ontworpen kussentjes die elektriciteit geleiden. Je plaatst zo'n elektrode op een bepaalde positie op je lichaam en daar wordt dan de elektropuls toegediend.

Perineale huidelektrode

De perineale huidelektrode wordt op je perineum aangebracht, het stuk huid tussen je scrotum en je anus. Hier kunnen je bekkenbodemspieren worden gestimuleerd. Met de perineale huidelektrode krijgen je bekkenbodemspieren elektropulsen toegediend waardoor je spieren zich zullen aanspannen en weer ontspannen.

Hierdoor zullen de spieren sterker worden en zal je meer controle krijgen over je blaas en je darmen. Een sterkere bekkenbodem kan je ook helpen bij het overwinnen van fysieke oorzaken van erectieproblemen.

• Hoe de Kegel8 voor mannen werkt

De Kegel8 V behoort tot de jongste generatie moderne neuromusculaire stimulators (STIM) met als doel het bereiken van een optimaal gezonde bekkenbodem bij mannen. De werking van Kegel8 V bestaat eruit dat hij de spieren en zenuwvezels in je lichaam stimuleert met elektropulsen.

Als je nooit eerder een apparaat hebt gebruikt dat via neuromusculaire stimulatie werkt is de gedachte dat je jezelf elektropulsen toebrengt misschien een beetje eng maar je hoeft nergens bang voor te zijn. Je lichaam maakt voortdurend gebruik van elektropulsen. Wanneer je de biceps in je arm wilt aanspannen zenden je hersens 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 V voor mannen heeft verschillende programma's voor bekkenbodetraining en deze zijn met zorg en kennis samengesteld zodat :

- Je spieren op de juiste manier worden aangepakt en geleidelijk sterker worden.
- Je spieren gedurende de juiste tijd rusten.
- Makkelijk in gebruik zijn, in sessie's van 20 tot 60 minuten.

Er is veel onderzoek gedaan naar neuromusculaire stimulatie en aan het eind van deze gebruiksaanwijzing hebben we er een aantal genoemd.

• Wat kan je verwachten van Kegel8 V voor mannen

Wanneer je Kegel8 V voor de eerste keer gebruikt moet je eerst programma 01 kiezen, dit is een gevoeligheidstest. De bedoeling van dit programma is te testen hoe het met je bekkenbodem gesteld is en te wennen aan elektropulsen.

Als je dit programma gedurende een maand iedere dag hebt gedaan kan je naar een programma overstappen dat jouw specifieke probleem aanpakt.

De programma's behandelen een aantal mannelijke gezondheidsproblemen en je dient het programma te kiezen dat jouw specifieke probleem aanpakt.

Wanneer je een programma doorloopt zul je de elektropulsen opvoeren en een kloppend gevoel ervaren in je bekkenbodemspieren.

Dit kan je ook ervaren als een tintelend gevoel. Je voert de elektropulsen steeds verder op tot een niveau dat het effectief is maar niet vervelend voelt. Terwijl je traint voel je hoe je spieren als het ware naar boven trekken, zich aanspannen en weer ontspannen. Hoe sterker je het voelt des te harder zijn je spieren aan het werk.

• **Geleidelijk je kracht opbouwen**

We snappen dat je staat te popelen om je bekkenbodempieren in tip top conditie te krijgen maar neem alsjeblieft de tijd. Forceer niets en als het niet prettig voelt druk dan op de – toets om de mA's naar beneden te zetten.

Bij het gebruik van de smalle probe ervaren veel mannen bij 25mA een milde stimulatie op hun weefsel en bij 30mA een intense.

Als je de Kegel8 gebruikt zoals aanbevolen, 1 of 2 keer per dag gedurende minimaal 3 maanden zullen je bekkenbodempieren sterker worden. Je zal merken dat je geleidelijk aan de mA's hoger kan instellen.

• **Ingebruikname van de Kegel8 V voor mannen**

Het in gebruik nemen van de Kegel8 V voor mannen is eenvoudig. Doorloop de volgende stappen en dan ben je klaar voor de start.

1. Zorg dat je de veiligheidsvoorschriften goed gelezen hebt.
2. Schuif het klepje achterop je apparaatje los en leg de batterij erin. Laat het rode lintje eruit steken zodat je de batterij er makkelijk weer uit kan halen als je deze wil vervangen. Schuif het klepje weer dicht.
3. Zorg dat je probe schoon is door hem even onder warm water af te spoelen.

Als je gebruik maakt van huidelektrodes zorg dan dat je huid vetvrij is. Een vette huid (door olie, bodylotion o.i.d.) kan het oppervlak van de elektrodes beschadigen. Aangezien de elektrodes een beetje aan je huid vast plakken is het een goed idee de huid tussen anus en scrotum te scheren.

4. Verbind de snoertjes aan de probe en aan het Kegel8 stuurapparaatje.
 - Verbind de zwarte en rode pinnetjes van het snoertje aan de stekertjes van de probe/huid elektrode. Het maakt niet uit welke draadje aan welk pinnetje wordt verbonden.
 - Steek het witte stekertje van het snoertje in een kanaal van je apparaatje. Kanaal A is de primaire verbinding dus als je slechts 1 Kegel8 attribuut gebruikt verbind je dat met kanaal A. Als je een probe en een ander accessoire gebruikt dan is kanaal A altijd voor de probe.

Je Kegel8 apparaat is nu bijna startklaar, je moet alleen nog het juiste attribuut uitkiezen dat je gaat gebruiken.

• Het kiezen van het juiste attribuut

Je kunt kiezen voor een probe of voor huidelektrodes. In het hieronder staande diagram kan je bepalen welk programma voor jou van toepassing zal zijn. Als je het gebruik van een probe niet prettig vindt dan kies je de huidelektrodes.

SP staat voor smalle probe

HE staat voor huidelektrode

Programma uitleg

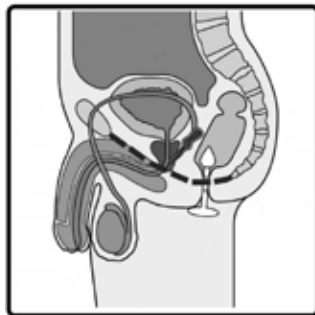
Nummer	Programma naam	Afkorting op scherm
P01	Gevoeligheidstest	SP, HE
P02	Erectieproblemen	SP, HE
P03	Geen of weinig gevoel	SP, HE
P04	Darmincontinentie 1	SP, HE
P05	Darmincontinentie 2	SP, HE
P06	Overactieve blaas	SP, HE
P07	Bekkenbodetraining	SP, HE
P08	Verlichting van bekkenbodempijn	SP, HE
PC1, PC2, PC3	Bestemd voor therapeuten, zelf in te stellen	

• Het inbrengen van de probe

De Kegel8 probes zijn klein, glad en rond en daardoor comfortabel in je lichaam.

Handige tips:

1. Neem een makkelijke houding aan. Vele mannen geven de voorkeur aan voorover buigen of op hun zij liggen.
2. Breng wat KE gel op de probe aan. Dit is in drogisten te koop als glijmiddel, vaak van huismerk.
3. Je kan de probe op jouw lichaam afstellen door het handvatje te draaien. Pak de probe vast bij het uiteinde, draai aan het handvatje zodat het los komt en schuif het dan zo ver uit dat het bij jouw lichaam past. Draai het dan weer vast, (zoals je een kraan dicht draait) de bedoeling is dat de `kop` van de probe in je rectum komt zodat de metalen gedeeltes in contact komen met de binnenkant van je anus. Het handvatje moet altijd buiten je lichaam blijven. In het begin moet je even experimenteren maar als je eenmaal de probe `op maat` hebt hoeft je daar niet meer naar om te kijken.
4. Pak de probe aan de onderkant vast. Dit is het gedeelte waar de snoertjes aan zitten.
5. Breng nu de kop voorzichtig in je anus, ongeveer 5,5 cm naar binnen. Als de probe direct weer naar buiten komt ben je zelf te gespannen. Probeer te ontspannen.
6. Verbind het snoertje van de probe aan het stuurapparaat.



Nu kun je een oefenprogramma starten.

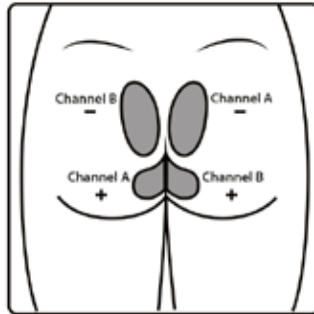
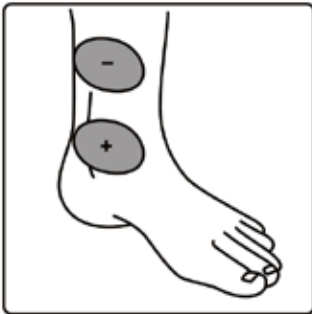
- **Het gebruik van de Kegels V huidelektrodes**

Bij bepaalde Kegels V programma's gebruik je huidelektrodes en meestal de perineale huidelektrodes. Huidelektrodes zijn speciale kussentjes die elektrische pulsen naar speciale lichaamsdelen overbrengen.

De perineale huidelektrodes worden tussen je scrotum en je anus geplaatst (zie tekening).



Bij sommige programma's kan je elektrodes op de enkel of onderrug plaatsen. Dit stimuleert de tibiale zenuw die langs je onderbeen omhoog loopt en zo je bekkenbodemspieren stimuleert.



Bij de uitleg van ieder programma staat duidelijk vermeld of je perineale elektrodes moet plaatsen. Als dat er niet specifiek bij staat, kan je de elektrodes ook op de enkel of onderrug plaatsen.



• **Het plaatsen van de huidelektrodes**

1. Maak de huddelen waar de elektrodes geplaatst moeten worden schoon en droog. Bodylotion of olie op de huid kan de elektrode beschadigen en verbranding geven. Zorg ook dat haren zijn verwijderd.
2. Verwijder de beschermfolie van het kussentje
3. Plaats de elektrode. De kleverige kant moet in contact met huid komen.
4. Herhaal dit voor de andere huidelektrode.
5. verbind de draden van de elektrodes aan de bijgeleverde snoertjes.
6. Verbind de draden aan je stuurapparaatje.

Je kunt nu een programma opstarten.

• **Een Kegel8 programma starten**

Wanneer je de probe hebt ingebracht of de huidelektrodes hebt aangebracht, al naar gelang je eigen voorkeur, kan je een programma starten.

1. Zet je apparaat aan met de ON knop en druk dan herhaaldelijk op de PRG knop om bij het door jou geselecteerde programma te komen. Met dien verstande dat als je nog nooit eerder een probe hebt gebruikt je altijd met programma P01 moet beginnen. Dit programma leert je te wennen aan interne elektropulsen.

Nummer	Programma naam	Afkorting op scherm
P01	Gevoeligheidstest	SP, HE
P02	Erectieproblemen	SP, HE
P03	Geen of weinig gevoel	SP, HE
P04	Darmincontinentie 1	SP, HE
P05	Darmincontinentie 2	SP, HE
P06	Overactieve blaas	SP, HE
P07	Bekkenbodetraining	SP, HE
P08	Verlichting van bekkenbodempijn	SP, HE
PC1, PC2, PC3	Bestemd voor therapeuten, zelf in te stellen	

2. Zodra je op de + knop(pen) druk start het programma. Via deze +knop verhoog je de miliampères (mA's) De hoeveelheid elektriciteit wordt uitgedrukt in deze miliampères en hoe hoger des te meer impact de elektropulsen hebben, maar kies altijd een niveau dat nog prettig voelt. Als je pijn of een naar gevoel ervaart moet je de mA's lager zetten.

Waarschuwing: wanneer je de probe gebruikt streef je ernaar te starten op 25mA-30mA. Wanneer je de huidelektrodes gebruikt mag je de mA's nooit hoger dan 15 zetten.

3. Wanneer het programma is afgelopen schakelt de Kegel8 V automatisch uit. Verwijder dan de probe en/of de huidelektrodes voorzichtig. Wees voorzichtig met de draden, het koper dat hierin zit kan breken als ze te strak omgebogen worden.

Maak de probe goed schoon en plak de huidelektrodes weer op hun folie

Doe 1 à 2 keer per dag gedurende 12 weken een Kegel8 V trainingsprogramma. Als je dit consequent volhoudt zul je na een aantal weken al verbetering merken. Maar niet iedereen is hetzelfde en soms merk je pas resultaat na 20 weken. Volhouden is het motto!

Als je meer dan één gezondheidsprobleem hebt wissel de programma's dan af op wisselende dagen. Als je bijvoorbeeld last hebt van erectieproblemen maar ook van pijn in je bekkenbodem zou je op maandag programma 02 kunnen doen, op dinsdag P08, P02 op woensdag, P08 op donderdag en zo verder.

Maar doe geen twee programma's achter elkaar. Dit kan heel verleidelijk zijn maar je lichaam herstelt zich pas in rust en niet in training.

Op pagina 19 staan enkele trainingstips

- **Kegel8 V voor mannen programma's en afkortingen**

Kies het programma dat op jou van toepassing is.

Programma nummerAfkorting op het scherm

P01	RVRY	Gevoeligheidstest
P02	UI-1	Urine incontinentie 1
P03	UI-2	Urine incontinentie 2
P04	BOWL	Gezonde darmwerking behouden
P05	EREC	Bereiken van betere erecties
P06	UI-3	Urine incontinentie 3
P07	STRn	Bekkenbodemtraining
P08	MAXS	Bekkenbodemtraining gevorderd

Of je gebruikt een programma dat door je specialist is ingevoerd (moeilijk in Nederland).

- **P01 Gevoeligheidstest**

Programma 01 is een gevoeligheidstest. Dit programma dient ervoor om je gevoeligheid voor elektropulsen te testen en eraan te wennen. Zo doe je de gevoeligheidstest:

1. Breng de probe in of plaats de huidelektrode en verbind deze met je stuurapparaatje Kegel8 V voor mannen.
2. Zet hem aan en gebruik de PRG knop om door te programma's te scrollen tot je bij P01 bent.
3. Verhoog de mA's met de +knop om de elektropulsen op te hogen, tot je een tintelend gevoel ervaart of tot je het maximum bereikt hebt (50 mA's bij de probe en 15 mA bij de huidelektrode).

Waarschuwing Overschrijd de opgegeven maxima niet, het kan je lichamelijk beschadigen en kan ook je Kegel8 apparaat beschadigen.

Fase	Soort oefening	Duur (minuten)
1	Werk (5 seconden), rust (8seconden)	60

Bij minder dan 50 mA zou je een tintelend gevoel moeten ervaren. Na een programma doorlopen te hebben probeer dan je perineum aan te knijpen gedurende 3 seconden (knijpen en vast houden alsof je een windje in houdt) en dan weer 5 seconden te ontspannen. Als je dit 2 minuten achter elkaar kunt volhouden kan je overstappen op een van de andere trainingsprogramma's.

Als je onder begeleiding van een therapeut werkt ga je verder met een door hem of haar ingesteld programma. Als je je Kegel8 V op 50 mA hebt staan en je voelt niets kan er sprake zijn van een zenuwbeschadiging. Raadpleeg dan je behandelend arts.

- **P02 Urine incontinentie 1 (UI-1)**

De Kegel8 V voor mannen kan je helpen bij het behandelen van urine incontinentie. Maak je geen zorgen als je er last van hebt, Kegel8 kan je helpen weer controle te krijgen over je blaas.

Je kunt gebruik maken van:

- . alleen de probe of
- . alleen de huidelektrodes

De probe wordt algemeen beschouwd als het meest effectief. Dit komt doordat de probe, als hij is ingebracht, in direct contact komt met je bekkenbodemspieren.

Je gaat als volgt te werk:

- 1 Ofwel: je brengt de probe in of je bevestigt de huidelektrodes en verbind dit met je apparaatje.
- 2 Zet de Kegel8 aan en ga met de PRG knop door de programma's heen tot je bij P02 bent.
- 3 Gebruik de + knop onder het kanaal waar je het draadje aan verbonden hebt en verhoog de mA's. Stop hiermee wanneer je een prikkelend gevoel ervaart, of als het aanbevolen maximum is bereikt (50mA bij de probe en 15 mA bij de huidelektrodes)

Waarschuwing: Overschrijd de voorgeschreven maxima niet! Je kunt hiervan schade ondervinden en je Kegel8 apparaat kan beschadigd raken.

Programma 02 heeft 2 fases:

Fase	Soort oefening	Duur in minuten
1	Werk 4 sec., rust 8 sec.	5 minuten
2	Werk 6 sec. , Rust 2 sec.	10 minuten

Als je de Kegel8 V voor mannen regelmatig gebruikt ga je binnen een paar weken al resultaat merken. Bij sommige mannen duurt het wel eens langer, dan raden we aan tweemaal per dag een programma te doen.

Als je echt resultaat merkt kan je minderen tot 2 of 3 maal per week.

- **P03 urine incontinentie 2 (UI-2)**

De Kegel8 V voor mannen kan je helpen bij het behandelen van urine incontinentie. Maak je geen zorgen als je er last van hebt, Kegel8 kan je helpen weer controle te krijgen over je blaas.

Programma 03 is geschikt voor je als je last hebt van een gebrek aan gevoel in je penis of anus Dit programma stimuleert herstel van zenuwweefsel en kan ertoe bijdragen dat je meer gevoel krijgt in deze intieme lichaamsdelen.

Welk Kegel8 accessoire gebruik je hierbij:

- De smalle probe of
- Kegel8 huidelektrodes.

De smalle probe wordt door vrijwel alle deskundigen beschouwd als het meest effectief. Deze komt direct in contact met je bekkenbodemspieren. Als je het een vervelend idee vindt kan je de huidelektrodes gebruiken.

Zo gebruik je de Kegel8 V voor mannen:

1. Breng de probe in en/of bevestig deze aan het stuurapparaat van de Kegel8 V voor mannen.
2. Zet het apparaat aan en ga met de PRG knop door de programma's heen tot je bij P02 bent.
3. Verhoog de pulsen met de +knop boven het juiste kanaal. Beëindig dat als je een prikkelend gevoel krijgt of wanneer het maximum aantal pulsen is bereikt (50mA voor de probe en 15mA voor de huidelektrode).

Waarschuwing: overschrijdt de aangegeven bovengrenzen niet. Hiermee riskeer je schade aan jezelf maar ook aan je apparaat.

Programma 03 heeft één fase

Fase	Soort oefening	Tijdsduur in minuten
1	Actief 8 sec. Rust. 10sec.	20

Als je de Kegel8 V voor mannen regelmatig gebruikt ga je al na enkele weken verbetering voelen aan je bekkenbodemspieren. Aangezien geen mens gelijk is raden wij aan een programma gedurende minimaal 12 weken tweemaal daags te doen. Wanneer je grote verbetering merkt kan je de oefeningen beperken tot twee tot drie maal per week.

• **P04 Het behouden van een gezonde darmwerking (BOWL)**

Wanneer je een gezonde darmwerking wilt behouden zou je programma P04 moeten kiezen.

Je kunt gebruik maken van het Kegel8 V voor mannen darmprogramma van:

- . alleen de probe of
- . alleen de perineale huidelektrodes

De probe wordt algemeen beschouwd als het meest effectief. Dit komt doordat de probe, als hij is ingebracht, in direct contact komt met je bekkenbodemspieren.

1. Breng de probe in en/of bevestig deze aan het stuurapparaat van de Kegel8 V voor mannen.
2. Zet het apparaat aan en ga met de PRG knop door de programma's heen tot je bij P04 bent.
3. Verhoog de pulsen met de +knop boven het juiste kanaal. Beëindig dat als je een prikkelend gevoel krijgt of wanneer het maximum aantal pulsen is bereikt (50mA voor de probe en 15mA voor de huidelektrode). Waarschuwing: overschrijdt de aangegeven bovengrenzen niet. Hiermee riskeer je schade aan jezelf maar ook aan je apparaat.

Programma 04 heeft één fase:

Fase	Soort oefening	Duur in minuten
1	Werk 5 sec. Rust 5 sec.	40

• P05 Bereiken van een betere erectie (EREC)

Kegel8 V voor mannen kan je ook helpen bij het bereiken van een betere en bevredigendere erectie. Elektrische stimulatie versterkt je bekkenbodemspieren en daardoor kan het bereiken van een goede erectie makkelijker worden.

Je kunt gebruik maken van:

- . alleen de probe of
- . alleen de perineale huidelektrodes

De probe wordt algemeen beschouwd als het meest effectief. Dit komt doordat de probe, als hij is ingebracht, in direct contact komt met je bekkenbodemspieren.

1. Breng de probe in en/of bevestig deze aan het stuurapparaat van de Kegel8 V voor mannen.
2. Zet het apparaat aan en ga met de PRG knop door de programma's heen tot je bij P05 bent.
3. Verhoog de pulsen met de +knop boven het juiste kanaal. Beëindig dat als je een prikkelend gevoel krijgt of wanneer het maximum aantal pulsen is bereikt (50mA voor de probe en 15mA voor de huidelektrode).

Waarschuwing: overschrijdt de aangegeven bovengrenzen niet. Hiermee riskeer je schade aan jezelf maar ook aan je apparaat.

Programma 05 heeft één fase:

Fase	Soort oefening	Duur in minuten
1	Werk 5 sec., rust 7 sec.	15 minuten

Als je de Kegel8 V voor mannen regelmatig gebruikt ga je al na enkele weken verbetering voelen aan je bekkenbodemspieren. Aangezien geen mens gelijk is raden wij aan een programma gedurende minimaal 12 weken tweemaal daags te doen.

Wanneer je grote verbetering merkt kan je de oefeningen beperken tot twee tot drie maal per week.

• P06 Urine incontinentie 3 (UI-3)

Kegel8 V voor mannen kan bijdragen aan een verbetering van ongewild urineverlies. Maak je geen zorgen als je er last van hebt, Kegel8 kan je helpen.

Je kunt gebruik maken van:

- . alleen de probe of
- . alleen de perineale huidelektrodes

De probe wordt algemeen beschouwd als het meest effectief. Dit komt doordat de probe, als hij is ingebracht, in direct contact komt met je bekkenbodemspieren.

1. Breng de probe in en/of bevestig deze aan het stuurapparaat van de Kegel8 V voor mannen.
2. Zet het apparaat aan en ga met de PRG knop door de programma's heen tot je bij P06 bent.
3. Verhoog de pulsen met de +knop boven het juiste kanaal. Beëindig dat als je een prikkelend gevoel krijgt of wanneer het maximum aantal pulsen is bereikt (50mA voor de probe en 15mA voor de huidelektrode).

Waarschuwing: overschrijdt de aangegeven bovengrenzen niet. Hiermee riskeer je schade aan jezelf maar ook aan je apparaat.

Programma 06 heeft één fase:

Fase	Soort oefening	Duur in minuten
1	Werk 10 sec., Rust 5 sec.	20 minuten

Als je de Kegel8 V voor mannen regelmatig gebruikt ga je al na enkele weken verbetering voelen aan je bekkenbodemspieren. Aangezien geen mens gelijk is raden wij aan een programma gedurende minimaal 12 weken tweemaal daags te doen.

Wanneer je grote verbetering merkt kan je de oefeningen beperken tot twee tot drie maal per week.

- **P07 Sterkere bekkenbodemspieren (STRN)**

Dit programma dient ervoor je bekkenbodemspieren te verbeteren.

Je kunt gebruik maken van:

- . Alleen de probe of
- . Alleen de perineale huidelektrodes

De probe wordt algemeen beschouwd als het meest effectief. Dit komt doordat de probe, als hij is ingebracht, in direct contact komt met je bekkenbodemspieren.

1. Breng de probe in en/of bevestig deze aan het stuurapparaat van de Kegel8 V voor mannen.
2. Zet het apparaat aan en ga met de PRG knop door de programma's heen tot je bij P07 bent.
3. Verhoog de pulsen met de +knop boven het juiste kanaal. Beëindig dat als je een prikkelend gevoel krijgt of wanneer het maximum aantal pulsen is bereikt (50mA voor de probe en 15mA voor de huidelektrode).

Waarschuwing: overschrijdt de aangegeven bovengrenzen niet. Hiermee riskeer je schade aan jezelf maar ook aan je apparaat.

Programma 07 heeft één fase:

Fase	Soort oefening	Duur in minuten
1	Werk 5 sec., Rust 5 sec.	60 minuten

• P08 Supersterke bekkenbodemspieren (MAXS)

Dit programma helpt je bekkenbodemspieren sterker te maken maar zorgt er ook voor dat je ze langer aangespannen kan houden.

Je kunt gebruik maken van:

- . Alleen de probe of
- . Alleen de perineale huidelektrodes

De probe wordt algemeen beschouwd als het meest effectief. Dit komt doordat de probe, als hij is ingebracht, in direct contact komt met je bekkenbodemspieren.

1. Breng de probe in en/of bevestig deze aan het stuurapparaat van de Kegel8 V voor mannen.
2. Zet het apparaat aan en ga met de PRG knop door de programma's heen tot je bij P08 bent.
3. Verhoog de pulsen met de +knop boven het juiste kanaal. Beëindig dat als je een prikkelend gevoel krijgt of wanneer het maximum aantal pulsen is bereikt (50mA voor de probe en 15mA voor de huidelektrode).

Waarschuwing: overschrijdt de aangegeven bovengrenzen niet. Hiermee riskeer je schade aan jezelf maar ook aan je apparaat.

Programma 08 heeft één fase:

Fase	Soort oefening	Duur in minuten
1	Werk 5 sec., Rust 15 sec.	15 minuten

Als je de Kegel8 V voor mannen regelmatig gebruikt ga je al na enkele weken verbetering voelen aan je bekkenbodemspieren. Aangezien geen mens gelijk is raden wij aan een programma gedurende minimaal 12 weken tweemaal daags te doen.

Wanneer je grote verbetering merkt kan je de oefeningen beperken tot twee tot drie maal per week.

Een op maat geprogrammeerd programma. Dit wordt alleen door artsen en fysiotherapeuten gedaan en daarom niet in deze vertaling opgenomen.

Verklaring van diverse symbolen die op het scherm kunnen verschijnen:

- HZ het aantal elektropulsen per seconden (In Hertz). Over het algemeen wordt 1-15 Hz gebruikt voor het stimuleren van de langzame spierweefsels en 35-45 Hz voor de snelle spierweefsels. Waardes van 45 Hz en meer worden gebruikt voor het bevorderen van spiersterkte en flexibiliteit.
- μ S- milliseconde) De duur van een enkele puls. Hoe breder een puls des te beter dringt deze tot in de spier.
- RP (Ramp up) Hierin wordt uitgedrukt de tijd die het duurt voor een spier volledig is aan gespannen (in seconden).
- WRK (Work ofwel Werk) De duur van het aangespannen zijn van een spier. Ook dit wordt in seconden uitgedrukt.
- RST (Rest ofwel rust) De hoeveelheid tijd tussen twee series pulsen in. In deze tijdspannen zijn de spieren ontspannen.
- ALT (Afwisselen)- De Kegel8 geeft elektropulsen van een kanaal afzonderlijk geven.
- SYN (Synchron) De Kegel8 zal vanaf twee kanalen tegelijk elektropulsen geven.

Als je je Kegel8 V voor mannen op 1 vast programma wil vast zetten zodat je niet iedere keer door alle programma`s hoeft te lopen:

1. Kies het programma dat je op slot wil zetten en haal dan het batterijklepje los.
2. Duw met een dun staafje (bijvoorbeeld een staafje) op het verborgen knopje waar `Lock` bij staat tot je twee korte piepjes hoort. Nu is het programma vast gezet.

Om weer los te maken duw je op de `Lock` knop tot je een enkel piepje hoort. Druk daarna op de SET knop aan de voorkant van je apparaat.

- **Kegel8 Oefentips:**

Gebruik de juiste hoeveel pulsen.

De kracht van de elektropulsen die nodig zijn om de bekkenbodemspieren te stimuleren is voor iedereen anders.

Bij aanvang staan de pulsen op 0 mA`s en je moet de pulsen zelf omhoog voeren door op de + knop te drukken. Je moet de pulsen ophogen tot je een niveau bereikt waar je het effect kan voelen maar zodanig dat het niet vervelend voelt.

Veel mannen vinden een niveau van 30 mA`s een goed beginpunt als ze de probe gebruiken, maar alleen jij kan voelen wat voor jou goed voelt.

Als je de huidelektrodes gebruikt moet je lager blijven, nooit hoger dan 15mA`s anders zou je de elektrodes kunnen beschadigen of jezelf schade berokkenen.

Als je bekkenbodemspieren sterker worden zal je merken dat je de mA`s hoger kan zetten.

Sla de ontspanningsfase niet over.

Het is zo verleidelijk om je spieren flink aan te pakken en de ontspanningsmomenten over te slaan. Maak die vergissing niet. Wanneer je je spieren aanspant krimpen ze samen en vloeit het bloed weg. Wanneer je ontspant vloeit het bloed weer terug. Door dit proces raken je spieren beter doorbloed en daardoor sterker. Dus als je je spieren teveel belast zonder rust te nemen zullen ze niet zo snel sterker worden als wanneer je wel rustpauzes neemt.

Train 1 of 2 keer per dag gedurende minimaal 12 weken. De Kegel8 programma's zijn zo ingesteld dat er de juiste balans is tussen aanspannen en ontspannen. Wissel de door jou gekozen programma af met programma P07 dat je eigenlijk dagelijks zou moeten doen (P07 is een algemeen trainingsprogramma).

Je week kan er zo uitzien:

Maandag P07

Dinsdag P08

Woensdag P07

Donderdag P08

Vrijdag P07 en zo verder

Wanneer je meer controle over je spieren hebt kan je P07 regelmatig blijven doen om je sterkte vast te houden.

Doe geen twee programma's achter elkaar aan, maar 's ochtends en 's avonds een programma.

Wees geduldig. Kegel8 zal echt verbetering geven!

Niemand is hetzelfde. De ene mens reageert heel snel op de programma's en de andere doet er iets langer over. Maar bij iedereen worden de bekkenbodemspieren sterker na gebruik van de Kegel8 V,

• **Onderhoud van je Kegel8**

Accessoires en modificaties

Gebruik alleen probes met een CE keurmerk bij je Kegel8 V voor mannen. Breng er geen modificaties in aan. Dit leidt tot het vervallen van de garantie en kan je lichamelijk schaden.

Onderhoud van het scherm

Op het scherm zit een beschermlaag tegen krassen. Als er krassen op je scherm zitten haal deze beschermlaag er dan af en vraag ons eventueel om een nieuwe. Als je scherm zelf beschadigd is dan moet dit worden gerepareerd.

Wanneer je je Kegel8 voor mannen wil schoonmaken gebruik dan geen bijtende middelen of middelen die alcohol bevatten.

Onderhoud van de probe

De probe moet minstens 12 – 18 maanden mee gaan bij normaal gebruik.

- Trek niet aan de draden maar altijd aan de probe zelf.
- Laat de probe nooit in kokend water vallen.
- Reinig de probe altijd voor het gebruik in een warm, maar niet kokend, sopje, maar leg de draden niet in water.

Onderhoud van de huidelektrodes

De huidelektrodes van de Kegel8 V voor mannen behoren minstens 10-15 keer mee te gaan:

- Plak de huidelektrodes na gebruik met de elektrode kant weer terug op het plastic vel (geleverd bij de elektrodes). Als ze niet meer plakken kan je beter nieuwe bestellen bij ons.

- Bewaar de huidelektrodes in een schone, droge omgeving, zoals het zakje waarin ze geleerd zijn.

Onderhoud van de elektra draden en stekertjes

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

- Trek nooit aan de draden
- Rek de draden niet uit, rol ze niet op en zorg dat ze niet knakken. In de draden zit koperdraad en dat kan breken. Dan kan je Kegel8 V voor mannen geen elektropulsen meer doorgeven.
- Wees voorzichtig als je de draden verbindt. De draden passen goed op de stekertjes dus nooit forceren.
- Snij de draden niet door en breng geen veranderingen aan in de stekertjes.

Batterij

- vervang de batterij als deze leeg raakt. Op je scherm verschijnt dan een aanduiding dat er weinig stroom in zit.
- Als je de Kegel8 enige tijd niet gaat gebruiken, een week of langer, haal de batterij er dan uit zodat deze niet kan gaan lekken.
- Controleer de batterij regelmatig.
- Wij bevelen 9 V Lithium batterijen aan.

Gooi de Kegel8 batterijen, probes of apparaat nooit in de vuilnisbak maar lever het in bij de plaatselijke milieustraat.



- **Veel gestelde vragen**

Vraag: Tast de Kegel8 V voor mannen mijn vruchtbaarheid aan?

Nee, de Kegel8 V voor mannen tast de vruchtbaarheid niet aan. Wel kan Kegel8 je helpen om sterkere bekkenbodemspieren en betere erecties te krijgen, zodat je sexleven verbetert!

Vraag: Kan ik de Kegel8 gebruiken als ik aambeien of kloven heb?

Ja, maar gebruik dan alleen de huidelektrodes. De smalle probe kan anale problemen als aambeien en kloven verergeren.

Vraag: Ik heb een operatie gehad in het bekkenbodemgebied. Hoe snel daarna kan ik beginnen met Kegel8?

Overleg dit met je arts, aangezien iedereen anders is. Gebruik van Kegel8 kan herstel na een operatie bespoedigen.

Vraag: Ik heb een anale verzakking, kan ik Kegel8 voor mannen gebruiken?

Ja! Met de smalle probe kan Kegel8 helpen met je herstel. Als je een darm- of anale verzakking hebt gehad is het zelfs van het grootste belang dat je je bekkenbodemspieren versterkt.

Vraag: Hoe ver moet ik de probe inbrengen?

De probe moet ongeveer 5 centimeter in je anus worden gebracht. Dit is de beste plaats om je bekkenbodemspieren te stimuleren.

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

Probeer het eerst door meer gel aan te brengen. Als dit niet helpt ga dan naar een arts want er kan dan iets aan de hand zijn.

Vraag: Ik probeer de mA's op 40 te krijgen maar bij sommige programma's daalt het naar 30mA's. Hoe kan dat?

Terwijl een programma haar ingestelde routine doorloopt treedt er een variatie op in de sterkte en de lengte van de elektropulsen. Wanneer de sterkte en de lengte toenemen dalen de MA's zodat je niet schrikt. Je kunt dan zelf met de + knop de mA's weer omhoog zetten.

Vraag: Is het normaal dat ik een erectie krijg als ik de Kegel8 V gebruik?

Ja! vele mannen merken dat ze opgewonden worden bij gebruik van de probe of de huidelektrodes. Dit is een natuurlijke reactie van je lichaam op stimulatie. Je spierweefsel ervaart het ontvangen van elektropulsen als een stimulatie en reageert daar op.

Vraag: het lukt me niet de mA's hoger te zetten dan 6,7 of 8.

Dan komt de probe niet goed in contact met je spierweefsel. Probeer dan eens een programma te doorlopen terwijl je ligt of zit met je benen omhoog.

Wanneer de metalen strips op de probe geen contact kunnen maken met je spierweefsel kunnen de mA's niet omhoog, dit gebeurt uit veiligheidsoverwegingen. Je kunt de mA's ook niet omhoog krijgen als de probe niet is ingebracht of als er ergens een breuk in een snoetje zit.

Vraag: Ik voel slechts aan één kant stimulatie

Dit kan komen door de positie van de probe, waarvan een zijde niet in direct contact is met spierweefsel. Ga dan zitten met je benen strak tegen elkaar en probeer je spieren zelf zo goed mogelijk aan te spannen zodat ze de probe raken. Zorg ook dat er ruim voldoende gel op de probe zit.

Vraag: Waarom zijn er twee kanalen?

Er zijn twee kanalen zodat je de diverse accessoires (probe en huidelektrodes) tegelijkertijd kan gebruiken

Vraag Hoe maak ik de probe schoon?

Het gedeelte dat je inbrengt maak je schoon onder de kraan. Zorg ervoor dat de draden droog blijven! De probe kan worden gedesinfecteerd met een alcoholvrij desinfectiemiddel.

Vraag: Hoe lang gaat de batterij mee?

Als je de Kegel8 V dagelijks gebruikt zal de batterij ongeveer 3 maanden meegaan. Je ziet dat de batterij begint op te raken als het batterij symbool op je scherm gaat flitsen.

Vraag: Hoe lang gaat de probe mee?

Bij normaal gebruik gaat de probe 12 tot 18 maanden mee.

Vraag: Ik vind mijn vraag niet.

Bel ons of stuur een email. U kunt ons bereiken via: info@bodyandsole.nl of telefonisch 0343 412 192.



- **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 huiselijke 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 info@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. Neuroourol. 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.