

Nocturia (`s nachts vaak moeten plassen), overactieve blaas

Eigenlijk zou je niet vaker dan eenmaal per nacht moeten plassen. Dit programma kan je helpen bij nycturie (zeer vaak moeten plassen `s nachts).

Nadat je programma P01 SETE enkele malen hebt doorlopen kies je de volgende programma's:

- P06 UI3 Met een probe gedurende 4 weken een of tweemaal per dag en daarna naar P07 STRN. Of P06 UI3 met 4 huidelektrodes op de onderrug gedurende 6 weken een of tweemaal per dag en daarna naar P07 STRN of
- P06 UI3 Met 2 huidelektrodes op je enkel gedurende 6 weken een of tweemaal per dag en dan naar P07 STRN
- P07 STRN Met een probe of huidelektrodes gedurende 4 weken, het liefst tweemaal per dag.
- P08 MAX Voor maximale sterkte en wekelijks onderhoud, met een probe of huidelektrodes gedurende 4 weken tweemaal per dag en wanneer je verbetering merkt 3 tot 4 sessies per week.

Heren- zet de mA`s niet te hoog!

Je Kegel8 V voor mannen is een medisch apparaat, klasse IIa, met een CE keurmerk. We begrijpen dat je graag resultaten wilt zien maar volg de aanwijzing en goed.

Sla programma P01 niet over, dit is een heel belangrijk programma. Volg het schema zoals we dat hier hebben beschreven. Het berust op ervaring. Wanneer je twee programma's per dag doet, houd er dan minimaal 8 uur tijd tussen. De periode van ontspanning is de tijd waarin je spieren zich herstellen.

Volg deze programma's minimaal 12 weken en ga gewoon door als het dan nog niet 100% goed is.

Als je hulp nodig hebt, kan je contact met ons opnemen:

I www.kegel8.nl

E nfo@bodyandsole.nl

T 0343 412 192

Meer tips, oefeningen en onderhoudsvoorschriften vind je in de uitgebreide handleiding meegeleverd met de Kegel8 V of kijk op www.kegel8.nl



Verkorte handleiding

BELANGRIJK: Dit is een verkorte handleiding voor de Kegel8 V voor mannen. Een uitgebreide handleiding is bijgesloten bij de geleverde Kegel8 V en deze vind je ook op www.kegel8.nl

Lees voor je start de uitgebreide handleiding en de veiligheidsvoorschriften (waarschuwing en contra-indicaties pagina 3 en 4). De pagina's in deze verkorte handleiding verwijzen naar die versie.

1. Plaats de batterij en zorg ervoor dat het rode lintje zich eronder bevindt.
2. Steek het stekertje van het lange snoertje in Kanaal A, linksboven op je stuurapparaat. Steek het stekertje van de probe in het rode en zwarte plugje aan de andere kant van het snoertje.
3. Bevochtig de probe en breng deze in. Het uiteinde moet buiten het lichaam blijven en alle metalen delen binnen het lichaam. Gebruik een goede gel, zoals Ke gel of een andere gel op waterbasis. Dit vergemakkelijkt het inbrengen en zorgt voor een betere geleiding.
4. Druk op de ON knop en kies dan het gewenste programma.
5. Door op de +knop aan de linkerkant te drukken, start je het programma. Houd je +knop ingedrukt tot je een kriebelig gevoel in je spieren voelt. Houd dit op een aangenaam aanvoelend niveau. Met de -knop verlaag je de mA's. Bij de meeste programma wordt een `work` (werk) en `rest` (rust) fase doorlopen; je zal de mA's zien en voelen oplopen in een werkfase. Tijdens de rustfase zakken de mA's naar 0 en ontspannen je spieren zich. Aan het einde schakelt het programma vanzelf uit.

- **Nieuw hier? Eerst je gevoel testen**

P01 SETE

Met behulp van deze gevoeligheidstest kan je je trainingsprogramma gaan bepalen. Gebruik een probe (beste keus), tot een maximum van 50 mA's of huidelektrodes in het perineale gebied tot een maximum van 15 mA's. Doe eerst een week lang programma 01 om te wennen aan het idee van elektrode-pulsen in je lichaam.

Als je niets voelt dan kan er sprake zijn van een zenuwbeschadiging en raden wij aan 4 weken lang tweemaal daags programma 01 te doorlopen op 15mA's (huidelektrodes) of 50 mA's. Als je na 4 weken nog niets voelt raadpleeg dan een arts.

Waar je de elektrodes kunt plaatsen:

Als je geen probe wilt gebruiken kan je huidelektrodes kiezen en er zijn 3 mogelijke plaatsen waar je deze kan aanbrengen. De perineale huidelektrodes worden tussen je scrotum en je anus geplaatst (afbeelding 1).

Bij sommige programma's kan je elektrodes op de onderrug (afb. 2) of enkel (afb.3) 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 welke huidelektrodes waar geplaatst moeten worden.



- **Welk programma?**

Bekkenbodetraining, versterken van de bekkenbodem, betere erecties

Door de bekkenbodemspieren te versterken zal controle over blaas en darmen verbeteren. Tevens zal dat resulteren in betere erecties. Erectieproblemen worden dikwijls veroorzaakt door zwakke bekkenbodemspieren en daarom zijn de volgende programma's belangrijk voor je training:

Nadat je P01 SETE enkele malen hebt doorlopen kies je deze programma's:
P05 EREC Met dit programma begin je je bekkenbodemspieren te versterken. Doe dit gedurende 4 weken tweemaal daags en ga dan naar P07 STRN.

P07 STRN Tandje harder trainen, tweemaal daags gedurende 4 weken.
P08 MAXS Maximale sterkte en wekelijks onderhoud; tweemaal daags gedurende 4 weken en wanneer je na 12 weken verbetering merkt als onderhoudsprogramma 3 tot 4 maal per week.

Stressincontinentie, overactieve blaas, urineverlies als gevolg van te volle blaas

Programma 02 werkt meer met modulatie dan met samenspannen van spieren, schakelen tussen de frequenties, van hoger naar laag. Dit werkt bijzonder goed op neurologisch weefsel. De afwisselende parameters zijn bij uitstek geschikt om de gevoelszenuwen te stimuleren, Door het stimuleren van de gevoelszenuwen wordt de doorbloeding bevorderd.

Nadat je P01 SETE enkele malen hebt doorlopen ga je naar de volgende programma's:

P02 UI1 Met de probe een of tweemaal per dag gedurende 4 weken en dan overschakelen op P03 UI2 Met de probe een of tweemaal per dag gedurende 4 weken en dan overschakelen op P06 UI3.
P06 UI3 Met de probe een of tweemaal per dag gedurende 4 weken en dan overschakelen op P07 STRN of P08 MAXS.

Darm incontinentie, waaronder onhoudbare windjes en ontlastingsverlies

Nadat je P01 SETE enkele malen hebt doorlopen ga je naar de volgende programma's:

P04 BOWL Begin met dit programma, een of tweemaal per dag. Wij raden aan om dit programma gedurende 4 weken tweemaal daags te doorlopen. Als je na 4 weken een verbetering merkt ga dan naar P05 EREC. Als je na 4 weken geen verbetering merkt doe dan gedurende 4 weken afwisselend P04 BOWL en P05 EREC. Doe geen twee programma's achter elkaar maar laat er altijd minstens 8 uur tussen zitten. Je spieren moeten kunnen rusten.
P05 EREC Dit programma kan je helpen controle over je darmen te krijgen en tevens betere erecties. Doe dit programma gedurende 4 weken tweemaal daags en ga dan naar P07STRN
P07 STRN Met dit programma houd je de verbetering vast. Doe dit gedurende 4 weken tweemaal daags.
P08 MAXS Voor maximale sterkte en wekelijks onderhoud, tweemaal daags gedurende 4 weken en 3 of 4 maal per week als je verbetering merkt.