

LadySystem

Vaginalkonen

Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur

Die Beckenbodenmuskulatur fungiert als „Hängematte“ für die Blase, die Gebärmutter und den Darm und hält diese Organe in der richtigen Stellung (Bild 1). Um diese Funktion korrekt ausführen zu können, muss die Muskulatur in Takt sein.

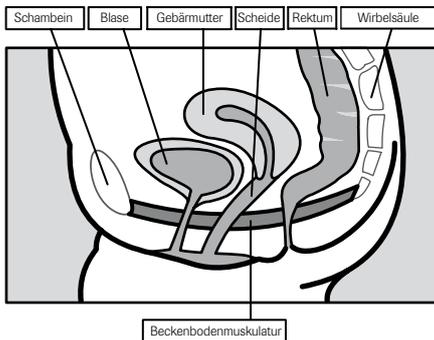


Bild 1: Anatomie des Beckenbodens

Ursachen für eine Beckenbodenschwäche

Für die Beckenbodenschwäche kann es verschiedene Ursachen geben. Schwangerschaft und Geburt stellen dabei die Hauptursache dar. Während der Schwangerschaft wird ein starker Druck auf den Beckenboden ausgeübt, die größte Belastung wird jedoch während der Geburt erreicht. Dabei kommt es zur Überdehnung der Muskulatur.

In den Wechseljahren findet eine hormonelle Veränderung statt, die einen Verlust der Flexibilität der Beckenbodenmuskulatur verursachen kann.

Auch andere körperliche Belastungen, wie bestimmte Sportarten (z. B. Gymnastik, Tennis) oder das Spielen von Blasinstrumenten, können durch die Überdehnung zu einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur führen.

Auswirkungen eines schwachen Beckenbodens

Als Folge eines schwachen Beckenbodens kann es zur **Belastungsinkontinenz** kommen. Darunter versteht man den unwill-

kürlichen Harnverlust bei körperlicher Belastung, die zu einer plötzlichen Erhöhung des Druckes im Bauchraum führt, wie z. B.

beim Husten, Niesen, Lachen, Laufen oder bei kleinen Sprüngen.

Aber auch **Organvorfälle** oder Organsenkungen (Gebärmutter, Blase) können durch eine Beckenbodenschwäche verursacht werden.

VAGINALKONEN

Die Vaginalkonen stellen eine einfache und effektive Methode sowohl für die nicht-operative Behandlung als auch zur Vorbeugung einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur dar. Das LadySystem-Set besteht aus fünf anatomisch geformten Vaginalkonen mit unterschiedlichen Gewichten.

Die Anwendung sollte zweimal täglich über 15 Minuten stattfinden. Die Vaginalkonen entfalten ihre Wirkung beim Stehen oder Laufen, also während Sie Ihren normalen täglichen Aufgaben nachgehen. Eine Verbesserung ist bereits nach 2 - 3 Wochen zu spüren. Die meisten Frauen erreichen einen vollen Muskeltonus innerhalb von 6 Wochen bis zu 3 Monaten.

Die Anwendungsgebiete für Vaginalkonen

■ Behandlung der Belastungsinkontinenz

Eine Belastungsinkontinenz weist auf einen schwachen Beckenboden hin. Es ist deshalb empfehlenswert, eine Behandlung schon bei geringen Beschwerden zu beginnen.

■ Unterstützende Therapie vor oder nach chirurgischen Eingriffen

Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur vor einer geplanten Operation kann in vielen Fällen eine Operation verhindern oder deren Zeitpunkt deutlich verschieben. Die Anwendung der Vaginalkonen nach einer Operation kann das Operationsergebnis verbessern und einen Organvorfall verhindern.

■ Stärkung der Beckenbodenmuskulatur nach der Entbindung

Diese Methode zur Stärkung der Becken-

bodenmuskulatur nach einer Entbindung sollte routinemäßig allen Müttern empfohlen werden.

■ Beurteilung der Kondition des Beckenbodens und Aufrechterhaltung des Beckenbodentonus

Die Vaginalkonen können zur objektiven Messung der Beckenbodenstärke benutzt werden.

Nach einer durchgeführten Therapie mit den Vaginalkonen wird zudem empfohlen, in regelmäßigen Abständen (alle 6 Monate) den Beckenbodentonus zu kontrollieren. Die Übungen sollten bei einer erneuten Schwächung des Beckenbodens wieder aufgenommen werden.

GEBRAUCHSANWEISUNG

LadySystem ist ein Set aus 5 tamponförmigen Konen mit unterschiedlichen Gewichten (4,9 g; 20,5 g; 32 g; 44 g; 55 g).

Die Vaginalkonen sind für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Um Infektionen zu vermeiden, sollten sie nicht von anderen Personen benutzt werden.

Vor und nach jeder Benutzung sollte der benutzte Vaginalkonus mit Seife und Wasser gewaschen und mit einem sauberen Handtuch abgetrocknet werden, bevor er in die Dose zurückgelegt wird.

Es ist nicht notwendig, die Vaginalkonen zu sterilisieren. Bei Bedarf können Sie allerdings handelsübliche Desinfektionsmittel verwenden. Durch den Kontakt mit heißem Wasser oder Alkohol können die Vaginalkonen beschädigt werden.

Sofern von Ihrem Arzt nicht anders angewiesen, sollten die Vaginalkonen während einer vaginalen Infektion, der Wundheilung (z. B. nach einem Dammschnitt) oder ähnlicher Beschwerden sowie während der Schwangerschaft nicht benutzt werden. Im Zweifelsfall konsultieren Sie Ihren Arzt.

1. Beginnen Sie mit dem leichtesten Vaginalkonus (Nr. 1). Führen Sie diesen sanft in die Scheide ein (wie einen Tampon). Sie können den Konus mit Wasser für ein leichteres Einführen anfeuchten. Der Konus sollte tief und fast vertikal in der Scheide sitzen mit dem Nylonfaden nach

außen (Bild 2). Wenn der Vaginalkonus korrekt sitzt, bemerken Sie ihn nicht.

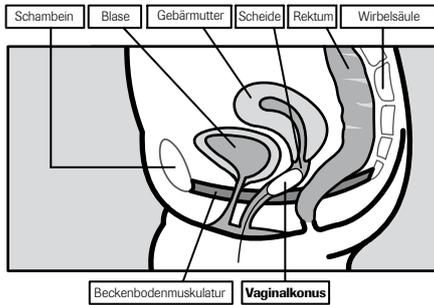


Bild 2: Richtige Lage des Vaginalkonus

2. Wenn Sie den Konus Nr. 1 ohne Anstrengung mehr als 1 Minute während des Stehens und Laufens halten können, versuchen Sie den Konus Nr. 2. Verfahren Sie weiter mit immer schwerer werdenden Konen, bis Sie den schwersten Konus erreicht haben, den Sie ohne Anstrengung während des Stehens und Laufens halten können. Mit diesem Vaginalkonus beginnen Sie Ihre Übungen.
3. Tragen Sie den Vaginalkonus während Sie stehen, laufen und Ihrem normalen Tagesablauf nachgehen. Die Therapie ist wirkungslos, wenn Sie sitzen oder liegen. Zur Beendigung der Übung entfernen Sie den Vaginalkonus indem Sie an dem Nylonfaden ziehen. Führen Sie die Anwendung zweimal täglich für jeweils 15 Minuten durch.
4. Nach 2 Wochen probieren Sie den nächst schwereren Konus aus. Können Sie diesen ohne Anstrengung halten, verfahren Sie mit dem neuen Vaginalkonus ebenso. Können Sie den Vaginalkonus nicht halten, benutzen Sie den vorherigen weiter und versuchen es eine Woche später erneut mit dem nächst schwereren Konus.
5. Fahren Sie mit den Übungen fort, indem Sie jeweils den nächst schwereren Konus probieren. Diese Übungen sollten regelmäßig mit dem schwersten Konus, den Sie ohne

Anstrengung halten können, durchgeführt werden.

Nach 3 Monaten ist in der Mehrzahl der Fälle der Beckenboden so gestärkt, dass die Symptome der Beckenbodenschwäche verschwunden sein sollten.

Weitere Hinweise

- Die ersten Male, wenn Sie die Vaginalkonusen benutzen oder wenn Sie auf den nächst schwereren wechseln, sollten Sie bewusst Ihren Beckenboden anspannen, um das Herausgleiten zu verhindern.
- Wenn Sie den leichtesten Vaginalkonus (Nr. 1) nicht halten können, versuchen Sie trotzdem, diesen immer wieder einzuführen. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals am Tag. Wenn dies nicht erfolgreich ist, legen Sie sich hin und versuchen Sie durch leichtes Ziehen am Nylonfaden den Vaginalkonus zu entfernen, während Sie über aktives Anspannen der Beckenbodenmuskulatur versuchen, den Konus zu halten. So lernen Sie, die richtigen Muskeln anzuspannen.
- Entleeren Sie Ihre Blase vor dem Einführen des Vaginalkonus. Sollten Sie während des Tragens Wasserlassen müssen, entfernen Sie vorher den Konus und führen ihn anschließend wieder ein.
- Sie sollten die Vaginalkonusen zweimal täglich 15 Minuten anwenden, sofern Ihnen Ihr Arzt oder Therapeut/in nichts anderes rät. Eine längere tägliche Anwendung führt nicht zu einer schnelleren Besserung der Symptome. Sie verursachen im Gegenteil eine Erschöpfung der Beckenbodenmuskulatur, die sich in muskelkaterähnlichen Schmerzen äußern kann.
- Der Nylonfaden ist sehr stark und im Normalfall rissfest. Wenn Sie den Faden einmal nicht finden sollten, um den Konus zu entfernen (z. B. bei unsachgemäßem Einführen), entspannen Sie den Beckenboden im Stehen und der Konus wird durch sein eigenes Gewicht herausfallen.

- Wenn Sie den Vaginalkonus Nr. 4 erreicht haben und nicht weiter kommen, ist dies kein Grund zur Besorgnis. Nicht alle Frauen können den schwersten Konus (Nr. 5) erreichen, da nicht jede Beckenbodenmuskulatur die gleiche Kraft erreicht. Die Verbesserung oder das Verschwinden der Symptome wird schon beim passiven Zurückhalten (ohne bewusste Anspannung) eines leichteren Konus erreicht und ist nicht abhängig vom Erreichen des Konus Nr. 5.
- Testen Sie den Tonus Ihrer Beckenbodenmuskulatur alle 6 Monate und beginnen Sie wieder mit den Übungen, wenn Sie bemerken, dass eine erneute Schwächung eintritt.
- Wenn Sie keine Verbesserung Ihrer Inkontinenzbeschwerden innerhalb von 3 Monaten spüren, konsultieren Sie Ihren Arzt. Die häufigste Form der Harninkontinenz ist die Belastungsinkontinenz, aber es können auch Formen einer Harninkontinenz (z. B. Dranginkontinenz) vorliegen, die andere Behandlungen erfordern.

Vertrieb in Deutschland:

APOGEPHA Arzneimittel GmbH
Kyffhäuserstr. 27, 01309 Dresden
Tel.: 0351 3363-3, Fax: 0351 3363-440
info@apogepha.de, www.apogepha.de

Hersteller:

LADYSYSTEMS INTERNATIONAL
LIMITED
Wakefield House
32 High Street
Pinner HA5 5PW
UK

Art.-Nr.: 12518

Stand der Information:

Juli 2008



APOGEPHA