



## READ CAREFULLY THE PRODUCT INFORMATION USE LEAFLET BEFORE USE

PelviK L is a single vaginal cone designed to strengthen the pelvic floor muscles with accentuated laxity in a practical, effective and autonomous way, resembling the technique of the first expert in this field, Dr Kegel. The pelvic floor is the muscular and ligamentous complex responsible to preserve important organs such as bladder, uterus, intestine and the correct functionality of the urethra, vagina and of the rectus.

The impairment of the pelvic floor could be due to:

- pregnancy
- menopause
- physical sport activities
- obesity
- chronic constipation
- chronic cough
- heavy physical exertion
- possible results of previous surgeries
- familial predisposition

These conditions could lead to:

- urinary incontinence ( from exertion)
- vaginal prolapse (vesicles, uterus, rectus)
- fecal incontinence
- unsatisfactory and/or painful sexual intercourse

Thank to the increase of female longevity, the woman has higher chances to live a significant period of her life with serious pelvic floor dysfunctions that interferes on particular levels:

- Personal (with her intimacy, ex: the use of diapers for incontinence or pessary for the prolapse followed by other issues that derive from it)
- Social (difficulties to be away from home and maintain interpersonal relationships)
- Sexual (personal and/or partner's displeasure).

Limiting personal physical and partner's wellbeing.

Vaginal cones PelviK.

These vaginal cones have been developed by specialists to help women to follow correct exercises of the pelvic floor. The PelviK vaginal cones consisting in the inside of an iron sphere which by moving emits

light vibrations, after inserting them in the vagina creates a feedback sensation on the walls helping the woman to gain perception of the cone and more stimulation on the pelvic musculature facilitating the work and increasing the efficacy. The cone itself with its weight has the tendency to escape from the vagina due to the simple gravity law inducing the stimulus to contract the perivaginal muscles denying the exit and by combining vibrations and weight lead to an "automatic training". The muscular contraction exercise and the progressive and gradual switch to heavier cones, gain efficient strength to the perineal musculature, and allow to evolve in a bright improvement of the pelvic tone in just few weeks denoting its benefits.

How to use it

Understanding its own pelvic floor by inserting a finger, washed and properly lubricated, in the vagina for at least 2 cm. To feel the vaginal walls tightening when it will be induced contraction to the pelvic musculature, similar to the stopping reflex of urination during the micturition. At the beginning it is probably difficult to know its pelvic muscles and to experience the vaginal contraction. Thank to PelviK cones and to its vibrating characteristic it will be easier to learn recognize and use the musculature even in the first phases of the exercise.

Cleaning of the cone and introduction in vagina:

**IMPORTANT:** accurately clean the hands and disinfect the vaginal PelviK cone with specific agents or disinfectant soaps (ex: purell or clorexidine), washing it with water and drying it with a soft tissue, do no use brushes or sponges and try not to scratch the cone, before and after the use. With the usage of a lubricant based up on water, the cone has to be inserted 3 cm over the inside of the vagina, leaving the tail of the cone on the outside helping the possible removal.

First approach:

Look for the best position preferred. The first times it is suggested to stress the pelvic musculature while lying on a supine position and subsequently changing posture standing up inducing the cone, for the gravitational force, to easily bypass due to a weakened pelvic floor.

Practicing with PelviK

Following the original method of Dr. Kegel, it is important to learn how to reduce and raise the pelvic floor along with its musculature. Each phase we will perform has to be comfortable, even if it could result in a strenuous dealing with the muscular training.

We begin the exercise, after introducing the vaginal cone, the pelvic musculature contracts for around 2 seconds holding the vaginal cone. Progressing with the exercise routine, the spasms lasting 2 seconds will promptly advance up to over ten seconds:

Begin with few seconds of contractions and reoccur for 10 times, with breaks of 5/10 seconds from each tightening.

Initially increase the intervals to the personal need; it is important to the contraction period to last equally during each set.

**WARNING:** do not abuse of the abdominal muscles or the gluteal muscles to hold the cone, instead focus on the pelvic musculature. In case of loosing control of the pelvic musculature refer to a specialist. Note that during the workout it is possible to check the functionality of the own pelvic muscles, by inserting a finger during the constriction and perceiving the recovery of the cone and by observing through a mirror the tail of the vaginal cone PelviK that shortens on each spasm.

The training is recommended at least three times a week for around twelve weeks or after three weeks at the earliest from the disappearance of the symptoms, and a salutary use for the maintenance of the pelvic wall achieved. The use of the vaginal cones for preventive purposes is advised to every woman.

Advanced exercises:

The more is taken care of is the pelvic musculature, the more time the contraction will last, and less breaks will be necessary to end the set of training.

Afterwards it is possible to switch to 3 cones kit PelviK, Trying to follow some specific exercises with the cone in the vagina taking into consideration its own level while:

- walking for at least one minute;
- walking up and down the stairs;
- Jumping on the spot for at least thirty seconds;
- Coughing for ten to fifteen times;
- Groveling;

- Washing hands under cold water for one minute.

Overcoming these exercises, can go through to 3 cones kit PelviK, initially reducing the time of contraction and prolonging the breaks.

The periods of time to switch the level of the vaginal cones depends on each woman.

Fulfilled a good level of training, the ovum can be applied for a longer period of time throughout the day and even when following other activities, as an "automatic workout".

The continuous use is not recommended for over a consecutive hour.

**WARNINGS:**

- Keep out of reach of children
- After twenty weeks of daily and correct treat of the vaginal cones with no evidence of symptom improvement, it is suggested to lay off the use and consult a specialist with the purpose to establish variations to the therapy.
- The vaginal cones DO NOT have to be used:
  - during on course pregnancy
  - Before the sixth/eight week postpartum
  - During the menstrual cycle
  - Before the complete healing of the vaginal epithelium of any origin
  - After a surgical intervention
  - During vaginal mucous infections or difficulties
  - If scarred or injured.

The cones weight could vary of few grams from the weight subscribed on the box

In case of any health problem, refer to medical counseling. This scripture does not want and must not be replaced to the sanitary expert opinion. Before undertake any therapy we suggest to always consult a specialist.

PelviK L Weight: 37g. Diameter 38 mm. Medical silicon.

www.pelvik.eu

- 10 bis 15 Mal husten
- sich niederhocken
- sich 1 Minute lang die Hände mit kaltem Wasser waschen

Nach diesen Übungen kann man zur nächsten Phase übergehen und den Set mit 3 Vaginalkonen PelviK benutzen, zuerst mit nur wenigen Sekunden Anspannung und größeren Pausen.

Der schrittweise Wechsel vom niedrigeren zum höheren Gewicht der Vaginalkonen ändert sich von Frau zu Frau.

Nach Erreichen eines guten Trainings kann man den Konus immer länger im Laufe des Tages anwenden, auch während anderer Tätigkeiten, "automatisches Training". Allerdings sollte eine dauerhafte Benutzung die Zeitdauer einer Stunde nicht überschreiten.

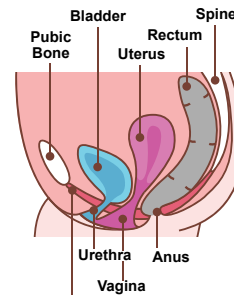
**HINWEISE:**

- Von Kindern fernhalten.
- Sollte sich nach einer 20 wöchigen regelmäßigen und korrekten Benutzung der Vaginalkonen kein positiver Erfolg einstellen und keine Verbesserung der Symptome erfolgen, wird dringend geraten den Gebrauch zu unterbrechen und Ihren Arzt zu konsultieren, um eine Änderung der Therapie vorzunehmen.
- Die Vaginalkonen dürfen nicht eingesetzt werden:
  - während der Schwangerschaft,
  - nicht vor Ablauf von 6-8 Wochen nach der Entbindung,
  - während der Menstruation,
  - bevor eine vollständige Heilung des Vaginalepithels jeglichen Ursprungs eingetreten ist,
  - als stützende Maßnahme nach einem chirurgischen Eingriff,
  - bei Vaginalinfektionen oder Probleme der Schleimhaut,
  - wenn die Geräte Kratzer oder Beschädigungen aufweisen.

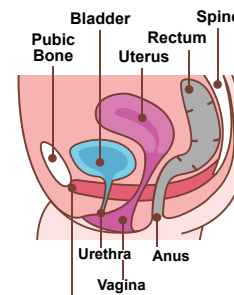
Das Gewicht der Konen kann von den in der Packung angegebenen Gewichten leicht abweichen. Bei jedem gesundheitlich auftauchenden Problem sollte man einen Arzt aufsuchen. Vor jedem Beginn einer Therapie wird empfohlen einen Facharzt aufzusuchen.

PelviK L Gewicht: 37 g. Durchmesser 38mm. Medizinisches Silikon.

www.pelvik.eu



WEAKENED PELVIC FLOOR  
SCHWACHEN BECKENBODEN  
PODEA PELVIAN SLAB



NORMAL PELVIC FLOOR  
NORMALER BECKENBODEN  
PODEA PELVIN NORMALĂ

## ANATOMICAL DIFFERENCES

## VOR GEBRAUCH DIE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG DURCHLESEN

PelviK L ist ein Einzelkonus von Spezialisten entwickelt, um eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur zu stärken; die Anwendung ist einfach, effektiv und kann unabhängig erfolgen. Die Anwendung kann allein durchgeführt werden nach der Technik des ersten Experten auf diesem Gebiet, Dr. Arnold Kegel.

Der Beckenboden ist der bindegewebig-muskulöse Boden der Beckenhöhle und stützt wichtige Organe wie Blase, Gebärmutter und Mastdarm und trägt zur korrekten Funktion der Harnröhre, der Scheide und des Anus bei.

Die Schwäche des Beckenbodens kann auf folgende Ursachen zurückgeführt werden:

- Schwangerschaft
- Wechseljahre
- ausgeprägte Sporttätigkeit
- Übergewicht
- chronische Verstopfung
- chronischer Husten
- schwere körperliche Anstrengung
- mögliche Folgerscheinungen nach Operationen
- familiäre Veranlagung

Diese Voraussetzungen können dazu führen:

- Harninkontinenz (unter Druck)
- Senkungsbeschwerden der Vagina (Harnröhre, Gebärmutter, Anus)
- Stuhlinkontinenz
- unbefriedigender oder schmerzhafter Geschlechtsverkehr

Da sich die Lebenserwartung erheblich erhöht hat, können Frauen die Gefahr laufen, viele Jahre mit Beschwerden im Bereich einer unzureichenden Beckenbodenmuskulatur leben zu müssen, mit folgenschweren physischen und psychischen Belastungen. Dieses Problem hat Auswirkungen in folgenden Bereichen:

- im persönlichen Bereich (in der Intimsphäre, z.B. auf Benutzung von Windeln angewiesen wegen Inkontinenz oder Senkungsbeschwerden)
- im sozialen Bereich (Schwierigkeit sich von Zuhause zu entfernen und zwischenmenschliche Kontakte zu pflegen)
- im sexuellen Bereich (persönliche Unzufriedenheit oder dem Partner gegenüber).

Vaginalkonen PelviK

Diese Vaginalkonen wurden von Spezialisten entwickelt für korrekte Übungen zur Stärkung des Beckenbodens der Frauen. Die Vaginalkonen PelviK haben im Inneren eine Stahlkugel, die bei Bewegung leicht vibriert. Eingeführt in die Vagina geben diese Konen den Scheidenwänden einen Feedback und helfen somit der Frau ein besseres Gefühl der Stimulation auf die Muskulatur zu geben. Damit erleichtern sie das Training und erhöhen die Effektivität. Die Vagina versucht die Konen auf Grund ihres Gewichtes auszuscheiden und damit verursachen sie eine Kontraktion der Beckenboden- und Vaginalmuskulatur, um das Ausscheiden zu verhindern. Diese Kombination zwischen Vibration und Gewicht ermöglicht ein "automatisches Training". Diese Übungen basieren auf eine muskulärer Kontraktion und progressivem Wechsel der verschiedenen Gewichte der Konen, ermöglicht ein effizientes Beckenbodentraining und somit eine Verbesserung der Muskulatur in nur wenigen Wochen.

Gebrauchsanleitung

Um die Wahrnehmung des eigenen Beckenbodens zu erleichtern wird ein Finger - ca. 2 cm - in die Vagina eingeführt, Finger, der vorher gut gewaschen und mit einem Gleitgel versehen sein soll. Es ist wichtig die Kontraktion der eigenen Muskulatur wahrzunehmen, wie beim Anhalten von Wasserlassen. Am Anfang kann es schwerfallen, die Muskulatur des Beckenbodens und die Anspannung der Vagina zu spüren. Mit Hilfe der Vaginalkonen, mit der Charakteristik der Vibration, ist es in den Anfangsübungen einfacher die Muskulatur wahrzunehmen und zu trainieren.

Hygienemaßnahmen und Einführung in die Vagina

**WICHTIGER HINWEIS:** Vor der Einführung der Vaginalkonen PelviK ist es wichtig sich die Hände zu waschen und den Konus sorgfältig zu reinigen (mit Desinfektionsmitteln wie z.B. Chlorhexidin), mit Wasser zu spülen und mit einem weichen Tuch zu trocknen. Vor oder nach dem Gebrauch keine Bürste oder Schwamm benutzen, die auf den Konus Kratzer hinterlassen könnten. Mit Hilfe eines wasserhaltigen Gels führt man den Konus bis zu 3 cm in die Vagina ein und lässt dabei den Rückhofaden außerhalb der Scheide, um ihn nach Gebrauch besser zu entfernen.

Anfangsphase

Eine angenehme Lage einnehmen. Die ersten Male ist es vorzuziehen eine Liegestellung vorzuziehen und erst dann zu versuchen, sich aufzurichten, da auf Grund der Schwerkraft der Konus wegen der schwachen Beckenbodenmuskulatur entgleiten könnte.

## ÎNAINTE DE UTILIZARE CITIȚI CU ATENȚIE PROSPECTUL

PelviK L este un con vaginal conceput pentru a ranforsa mușchii planșeului pelvian cu laxitate accentuată în mod practic, eficient și autonom, respectând tehnica primului expert în acest domeniu Dr. Kegel.

Planșeul pelvian este sistemul de mușchi și ligamente responsabil de susținerea organelor importante precum vezica, uterul și intestinul și de funcționarea corectă a uretrei, vaginului și a rectului.

Slăbirea planșeului pelvian poate fi cauzată de:

- graviditate,
- menopauză,
- activitate sportivă susținută,
- obezitate,
- constipație cronică,
- tuse cronică,
- eforturi fizice dificile,
- posibile rezultate ale intervențiilor chirurgicale,
- predispoziție în familie.

Aceste condiții pot conduce la:

- incontinență urinară (de la efort)
- prolaps vaginal (vezică, uter, rect)
- incontinență fecală
- raporturi sexuale nesatisfăcătoare și/sau dureroase.

Ținând cont de creșterea longevității feminine, femeia riscă să petreacă o parte semnificativă a propriei vieți cu disfuncții importante ale planșeului pelvian ce interferează la nivel:

- personal (în propria intimitate, spre exemplu: utilizarea de scutece pentru incontinență sau pesare pentru prolaps cu toate problemele ce derivă din acestea),
- social (dificultate în pășirea locuinței și menținerea relațiilor interpersonale)
- sexual (insatisfacție personală și/sau a partenerului), limitând starea fizică și psihologică a persoanei.

Conuri vaginale PelviK.

Aceste conuri vaginale au fost dezvoltate de specialiști pentru a ajuta femeile să efectueze în mod corect exercițiile planșeului pelvian. Conurile vaginale PelviK, având în interior o sferă de oțel care la mișcare emite vibrații ușoare, după ce au fost introduse în vagin, creează un feedback pe pereți ajutând femeia perceapă conul și o

stimulare mai mare a musculaturii pelviene facilitând exercițiul și crescându-i eficiența. Conul cu greutatea sa tindă să iasă din vagin datorită gravității provocând stimularea mușchilor peri-vaginali pentru a evita ieșirea, iar combinația dintre vibrație și greutate conduc la un „antrenament automat”.

Acest exercițiu de contracție musculară și schimbarea progresivă și treptată a conurilor mai grele, întăresc în mod eficient mușchii perianali, și permite observarea unei îmbunătățiri a tonusului pelvian în puține săptămâni sesizând în același timp și avantajele.

Utilizare

Explorați propriul planșeu pelvian introducând un deget, spălat și lubrifiat, în vagin cel puțin 2 cm. Simțiți pereții vaginali care se strâng atunci când contractați musculatura pelviană, în mod similar cu încercarea de a opri fluxul de urină în timpul urinării. La început este posibil să întâmpinați dificultăți în cunoașterea propriilor mușchi pelvieni și în perceperea contracției vaginale. Datorită conurilor PelviK și caracteristicii vibrante va fi mult mai ușor să învățați să recunoașteți și să folosiți musculatura chiar și în primele etape ale exercițiului.

Curățarea conului și introducerea în vagin:

**IMPORTANT:** Spălați-vă bine pe mâini și dezinfecțați conul vaginal PelviK cu soluții sau săpun dezinfectant (spre exemplu: dezinfectant sau clorexidina), clățiți-l cu apă și ștergeți-l cu o lavetă moale, nu utilizați perii sau bureți abrazivi și evitați zgărierarea conului, înainte și după utilizare. Utilizând un lubrifrant pe bază de apă, conul este introdus cel puțin 3 cm în interiorul vaginului, lăsând coada conului afară pentru a facilita îndepărtarea.

Primul contact:

Căutați cea mai comodă poziție. La primele încercări se recomandă să utilizați musculatura pelviană din poziția întins și apoi să încercați să stați în picioare deoarece, datorită gravității, conul va încerca să iasă ușor datorită unui planșeu pelvian slab.

Antrenamentul cu PelviK

Respectând metoda originală a Dr. Kegel, trebuie să învățați să strângeți și să ridicați planșeul pelvian cu ajutorul propriei musculaturi.

Fiecare etapă pe care o parcurgem trebuie să fie confortabilă chiar dacă poate părea obositoare fiind vorba despre un antrenament muscular.

Se începe exercițiul, după ce ați introdus conul vaginal, se contractează musculatura pelviană timp de circa 2 secunde reținând conul în vagin. Pe măsură ce avansați cu antrenamentul, contracțiile de 2 secunde vor putea să ajungă progresiv la mai mult de 10 secunde: Începeți cu puține secunde de contracție și repetați de 10 ori, cu 5/10 secunde de pauză între o contracție și cealaltă.

Inițial, creșteți timpul de pauză în funcție de necesități; important este ca timpul de contracție să fie păstrat în toate repetările.

**ATENȚIE:** nu utilizați mușchii abdominali sau gluteali pentru a susține conul, ci concentrați-vă asupra musculaturii pelviene. În cazul în care nu puteți controla absolut deloc musculatura pelviană, consultați un specialist. Rețineți că în timpul antrenamentului puteți controla funcționalitatea propriilor mușchi pelvieni, fie introducând un deget în timpul contracției și sesizând ureca conului, fie observând cu o oglindă coada conului vaginal PelviK care se scurtează în timpul contracțiilor. Antrenamentul este recomandat cel puțin de 3 ori pe săptămână timp de circa 12 săptămâni sau după cel puțin 3 săptămâni de la dispariția simptomelor și se recomandă o utilizare ocazională pentru menținerea starea bună pelviană obținută. Utilizarea în scop preventiv a conurilor vaginale este recomandată tuturor femeilor.

Exerciții avansate:

Cu cât propria musculatură pelviană este mai antrenată, cu atât mai mult va dura contracție și cu atât mai mică va fi pauza necesare pentru terminarea seriei de antrenament.

Ulterior puteți trece la kit 3 conuri PelviK, încercând să executați exerciții specifice cu conul în vagin pentru a

- evalua nivelul propriu. Ca spre exemplu:
  - deplasați-vă cel puțin un minut;
  - urcați și coborâți scări;
  - săriți pe loc cel puțin 30 secunde;
  - tușind de 10-15 ori;
  - stând pe vine;
  - spălând mâinile cu apă rece timp de 1 minut.

După efectuarea acestor exerciții, puteți trece la kit 3 conuri PelviK, inițial reducând secunde de contracție și măind pauzele.

Intervalele de schimbare a nivelului conurilor vaginale variază de la femeie la femeie.

Atunci când ați atins un nivel bun de antrenament, ovul se va putea utiliza pe o durată din ce în ce mai mare în timpul unei zile și chiar în timpul desfășurării altor activități „exercițiu automat”. Nu se recomandă utilizarea continuă mai mult de o oră.

**AVERTIZĂRI:**

- Nu lăsați la îndemâna copiilor.
- Dacă după 20 de săptămâni de utilizare zilnică și corectă a conurilor vaginale nu se observă nicio îmbunătățire a simptomelor, recomandăm întreruperea utilizării și consultarea unui specialist pentru a stabili modificarea terapiei.
- Conurile vaginale nu trebuie utilizate:
  - în timpul sarcinii,
  - mai devreme de 6/8 săptămâni de la naștere,
  - în timpul menstruațiilor,
  - înainte de vindecarea totală a epitelului vaginal de orice origine,
  - după o intervenție chirurgicală
  - în timpul infecțiilor sau problemelor mucoasei vaginale,
  - dacă sunt zgăriate sau deteriorate.

Greutatea ovulelor poate varia de la câteva grame la greutatea indicată pe ambalaj.

În cazul oricărei probleme de sănătate, consultați un medic. Acest text nu se dorește a înlocui și nici nu trebuie să înlocuiască opinia unui medic specialist. Înainte de a începe orice terapie, vă recomandăm să consultați întotdeauna un medic specialist.

PelviK L Greutate: 37g. Diametru: 38mm. Silicon medical.

www.pelvik.eu

PelviK L