



ELANEE®

Gebrauchsanweisung Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv

D	Beckenboden-Trainingshilfe Phase I aktiv – Gebrauchsanweisung.....	2
GB	Pelvic Floor Training Aids Phase I active – Instructions for Use.....	10
F	Accessoires de rééducation du plancher pelvien Niveau I actif – Instructions d'utilisation.....	17
I	Ausili per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva – Istruzioni per l'uso.....	25
NL	Bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief – Gebruiksaanwijzing.....	33
TR	Pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif– Kullanım Kılavuzu.....	40
RU	Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная – Инструкция по применен.....	48
LOT	siehe Verpackung / see packaging / voir l'emballage/ vedere imballaggi / zie verpakking / ambalaj bakın / См. упаковку	



GRÜNSPECHT
Naturprodukte GmbH
Münchener Str. 21
85123 Karlskron, Germany




GA-045-03
Version: 2020-05-26

Liebe Kundin,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv entschieden haben! Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen das Produkt möglichst optimal einzusetzen. Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung – insbesondere die „Sicherheitshinweise“ – vor dem ersten Gebrauch genau durch.

Die Gebrauchsanweisung können Sie auch auf unserer Webseite unter www.elanee.de herunterladen. Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Ihr ELANEE-Team

 Bitte Gebrauchsanweisung und Verpackung beachten und aufbewahren!

Hergestellt in Deutschland

1. Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für das folgende Produkt:

REF 701-00/702-00 ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen
Phase I aktiv

2. Produktinhalt

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv sind ein Set aus vier tamponförmigen Konen mit jeweils unterschiedlicher Farbe und Gewicht:

Farbe	gelb	blau	grün	violett
Gewicht	20g	28g	52g	71g

Zudem sind eine Gebrauchsanweisung und ein Übungsheft beigelegt.

3. Zweckbestimmung und bestimmungsgemäßer Gebrauch

ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv sind ein Set aus vier gleich großen tamponförmigen Konen mit unterschiedlichem Gewicht zur vorübergehenden Anwendung in der Scheide. Das Training dient der Vorbeugung, Abschwächung (Linderung) oder Behebung (Behandlung) von Belastungsinkontinenz, verursacht durch eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur.

Das Training ist geeignet für Frauen

- während der Schwangerschaft und nach der Geburt zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche und zur Unterstützung der Regeneration und/oder
- zur Vorbeugung, zur Abschwächung und zum Beheben von Blasenschwäche aufgrund einer Belastungs-/Stressinkontinenz, insbesondere in den Wechseljahren und der Menopause.

Für andere als die genannten Anwendungszwecke sind die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv nicht geeignet.

4. Anwendungsbereiche

- **Während einer unproblematischen Schwangerschaft** kann ein Training mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv den Beckenboden kräftigen und eventuellen Folgebeschwerden vorgebeugt werden.
- **Nach der Geburt können Sie, sobald der Muttermund geschlossen ist (etwa nach 6-wöchiger Wochenbettzeit),**

wieder mit dem Training beginnen. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.

- **Bei fehlgeschlagenem nicht invasiven Beckenbodentraining** aufgrund fehlender Wahrnehmungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur, kann ein Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv den erwünschten Erfolg bringen.
- **Zur Behandlung einer aus einer Beckenbodenschwäche resultierenden Blasenschwäche (Belastungs-/Stressinkontinenz)** ist ein Beckenbodentraining mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv ebenfalls geeignet. Allerdings kann Blasenschwäche verschiedene Ursachen haben. Andere Ursachen für die bestehende Blasenschwäche sollten daher im Vorfeld durch Ihren Arzt und/oder Ihre Hebamme ausgeschlossen werden.

5. Funktionsweise

Der Beckenboden ist eine etwa handtellergroße, flache, elastische Muskelplatte zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern. Er stützt die inneren Organe im Bauchraum. Der Beckenboden wird durchbrochen von Harnröhre, Scheide und After. Durch Schwangerschaft und Geburt, Hormonumstellung/-mangel in den Wechseljahren bzw. der Menopause, durch schwere körperliche Belastung oder Übergewicht kann es zu einer Überdehnung bzw. Schwächung des Beckenbodens kommen. Die Folgen können Blasenschwäche (Belastungs-/Stressinkontinenz) oder eine Fehllage der Organe im Bauchraum sein. Der Beckenboden kann jedoch, wie jeder Muskel, durch Training gekräftigt werden. Ein kräftiger Beckenboden kann sich darüber hinaus positiv auf das sexuelle Lustempfinden auswirken.

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv bestehen aus einem Set von vier unterschiedlichen Gewichten, die ein aktives Beckenbodentraining gemäß dem Biofeedback-Prinzip ermöglichen. Dem Biofeedback-Prinzip liegt die Tatsache zu Grunde, dass die Kone durch das Eigengewicht aus der Scheide herausgleitet. Die Beckenbodenmuskulatur reagiert darauf aktiv, indem sie sich spontan und selbstständig immer wieder zusammenzieht, um das Gewicht zu halten. Diese wiederholten aktiven Kontraktionen sorgen für den Muskelaufbau – genauso wie das Muskeltraining mit Hanteln.

Durch vier verschiedene Gewichte ermöglicht das Set eine Steigerung der aktiven Trainingsintensität. Kann die Muskulatur eine Kone problemlos halten, wird das Trainingsgewicht erhöht. So kann vom leichtesten bis zum schwersten Gewicht eine enorme Steigerung der Muskelstärke erzielt werden. Ein aktives Training mit den Beckenboden-Trainingshilfen ist für Frauen jeden Alters sinnvoll. Es dient während der Schwangerschaft und nach der Geburt zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche und zur Unterstützung der Regeneration. Zudem ist es zur Abschwächung, zum Beheben und zur Vorbeugung von Blasenschwäche (aufgrund einer Belastungs-/Stressinkontinenz) bei Frauen, insbesondere in den Wechseljahren und der Menopause, geeignet.

6. Anwendung








1. **Waschen** Sie die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv vor dem Erstgebrauch gründlich ab und achten Sie auf saubere Bedingungen (z. B. Hände waschen).
2. **Testen** Sie mit welchem Konus Sie das Training beginnen: Dazu nehmen Sie die **gelbe (leichteste) Kone** und führen

diese langsam, vollständig und etwa 3-4 cm tief in die Scheide ein, wie Sie normalerweise einen Tampon einführen.

- Falls Sie die gelbe Kone 10 Minuten im Stehen und Gehen halten können, können Sie den nächst schwereren Konus (blau) verwenden.
 - Falls Sie auch den blauen Konus 10 Minuten halten können, nehmen Sie das nächste Gewicht usw.
3. **Das Training** mit den Konen absolvieren Sie bereits durch das bloße Steigern der Tragedauer bis Sie den gerade verwendeten Konus **zweimal täglich über 10 Minuten** im Stehen und Gehen mehrere Tage hintereinander halten können. Steigern Sie nun Ihre Wahrnehmung für Ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst, indem Sie Ihre Muskulatur im Wechsel aktiv zusammenziehen und entspannen, um den Konus herausgleiten zu lassen und wieder einziehen zu können. Zusätzlich finden Sie im beiliegendem Übungsheft (deutsche Version) weitere Übungen zum Beckenbodentraining mit unseren Konen. Danach können Sie mit dem nächst schwereren Konus weiter trainieren (erst blau, dann grün und zum Schluss violett).
4. **Nach wenigen Wochen** täglichem Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv haben Sie gelernt, Ihre Beckenbodenmuskulatur ohne Anwendung der Konen wahrzunehmen und zu trainieren. Dabei ist ein gelegentliches Üben mit Hilfe der Konen jedoch weiterhin empfehlenswert.

Tipp: Die Verwendung von medizinischem Gleitgel ist beim Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv insbesondere bei trockener Scheide hilfreich.

7. Sicherheitshinweise

-  Reinigen Sie Ihre ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv vor dem Erstgebrauch sowie nach jeder Anwendung gründlich und achten Sie auf saubere Bedingungen (z.B. Hände waschen).
-  Bitte prüfen Sie Ihre Trainingshilfen vor jeder Anwendung. Verwenden Sie nur einwandfreie Konen. Eine Trainingshilfe mit zerkratzter oder beschädigter Oberfläche kann zu Verletzungen führen.
-  Bei vaginalen Infektionen, Entzündungen, Verletzungen oder schmerzhaften Beschwerden im Intimbereich sowie während der Menstruation und bei einer Problemschwangerschaft sollte von der Anwendung der Beckenboden-Trainingshilfen abgesehen werden.
-  Bei anderen Beschwerden (wie z.B. einer Senkung der Beckenorgane) sollten Sie im Vorfeld eine andere Ursache als eine Beckenbodenschwäche durch einen Arzt ausschließen lassen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
-  Bei bekannter Überempfindlichkeit und Allergien auf einen der genannten Inhaltsstoffe sollte von der Anwendung abgesehen werden bzw. nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen.
-  Bei bestehender Jungfräulichkeit sollte von der Anwendung der Beckenboden-Trainingshilfen abgesehen werden.
-  Das Tragen von Portiokappen, Verhütungsring, Diaphragma oder Intrauterinpeessar während des Trainings sind möglich. Die korrekte Positionierung muss allerdings vor und nach jedem Training überprüft werden (im Zweifel nur in Absprache mit einem Arzt).

- ⚠ Die Konen dürfen nicht während des Röntgens, einer Computertomographie (CT) oder einer Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) getragen werden.
- ⚠ Bitte suchen Sie bei anhaltenden oder sich verschlechternden Symptomen einen Arzt auf.
- ⚠ Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Landes, in dem der Anwender niedergelassen ist, zu melden.
- ⚠ Die Reinigung mittels Dampf-, Trockensterilisation oder Auskochen ist nicht geeignet, da es zu einer Verformung des Materials kommen kann.

8. Aufbewahrung, Haltbarkeit, Lagerung und Transport

Für die Aufbewahrung, Lagerung und den Transport sind keine Besonderheiten zu beachten.

Die Trainingshilfen sollten bei einem normalen Gebrauch nach 5 Jahren ersetzt werden.

9. Reinigungs- und Entsorgungshinweise

Reinigen Sie die Trainingshilfen nach jeder Anwendung mit warmem Wasser und Seife oder desinfizieren Sie die Kone mit einem handelsüblichen Hautdesinfektionsmittel.

Vor der erneuten Verwendung der Trainingshilfen sollten eventuell vorhandene Reste von Seife oder Desinfektionsmittel gründlich mit Wasser abgespült werden.

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv können im handelsüblichen Hausmüll entsorgt werden.

Die einzelnen Bestandteile der Verpackung bitte sortenrein trennen und dem entsprechenden Recycling-System zuführen. Bitte beachten Sie dabei die lokalen und regionalen Entsorgungsrichtlinien.

10. Materialzusammensetzung

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv bestehen aus:

- einem mit Polypropylen ummantelten Aluminium- oder Stahlkern und
- einem Polyamidgarn überzogenen mit Polyurethan

11. Erläuterungen der verwendeten Symbole



Hersteller



Achtung!



Chargennummer



Artikelnummer



Herstellungsdatum (TT.MM.JJ)



Medizinprodukt



Gebrauchsanweisung beachten!


Instructions for use ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active

Dear Customer,

thank you very much for choosing our Pelvic Floor Training Aids Phase I active. These instructions for use will help you operate the product in the best possible way. Please read carefully through the instructions for use – in particular the “safety instructions” – prior to first usage.

You can download the Instructions for Use from our website, at www.elanee.de. We will be glad to answer any questions and to receive any suggestions you might have

Your ELANEE-Team

 Please observe both instructions for use and packaging and store them in a safe place for future reference!

Made in Germany

1. Scope

These instructions for use apply to the following product:

REF 701-00/702-00 ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active

2. Product content

ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active consist of a set of four tampon-shaped cones with a different colour and weight in each case:

Colour	yellow	blue	green	violet
Weight	20g	28g	52g	71g

In addition, Instructions for Use and an exercise booklet are enclosed.

3. Purpose and intended use

ELANEE Phase I active pelvic floor training aids are a set of four equal-sized tampon-shaped cones with different weights to be used in the vagina for short periods of time.

The training is for the prevention, reduction (alleviation) or correction (treatment) of stress incontinence, caused by weak muscles in the pelvic floor.

The training is suitable for women

- during pregnancy and after giving birth to prevent pelvic floor weakness and to support regeneration and/or
- to prevent, reduce or correct bladder weakness due to stress incontinence, in particular during pre-menopause or the menopause.

The ELANEE Phase I active pelvic floor training aids are not suitable for any purposes other than the listed intended ones.

4. Areas of application

- **During an unproblematic pregnancy** the training with ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active can strengthen the pelvic floor and prevent potential subsequent problems.
- **After giving birth you can resume the training as soon as the cervix is closed (after about 6 week postpartum period).** If in doubt, ask your doctor or midwife.
- Training with ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I ac-

tive can bring about the desired success in cases of **ineffective non-invasive pelvic floor training** caused by not being able to feel the pelvic floor muscles.

- **The ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active are also suitable for the treatment of weaknesses of the pelvic floor resulting from a weak bladder (load/stress incontinence).** However, bladder problems have various causes. Other causes of the existing urinary incontinence should be ruled out by your doctor and/or midwife in advance.

5. Functionality

The pelvic floor is a flat, elastic muscle plate which is approximately palm-sized located between the pubic bone, coccyx and the buttock. It supports the internal organs in the abdominal cavity. The urethra, vagina and anus pass through the pelvic. Pregnancy and childbirth, hormonal changes/deficiency during the climacteric period or menopause, heavy physical exertion or being overweight can lead to over-stretching or weakening of the pelvic floor. The consequences can be urinary incontinence (load/ stress incontinence) or an incorrect position of the organs in the abdomen. However, the pelvic floor can be strengthened through exercise, just like any other muscle. A strong pelvic floor can also have a positive impact on sexual pleasure.

The ELANEE Phase I active pelvic floor training aids consist of a set of four different weights, which enable active pelvic floor training in accordance with the biofeedback principle.

Underlying the biofeedback principle is the fact that the cones will slide out of the vagina due to their own weight. The muscles of the pelvic floor react actively to this, by spontaneously

and automatically contracting even tighter, in order to hold the weight. These repeated active contractions ensure muscle development – just like when muscle training with barbells.

Four different weights in the kit enable you to increase active exercise intensity. The training weight is increased if the muscles can hold a cone with ease. In this way a huge increase can be achieved from the lightest to the heaviest weight. An active training with pelvic floor training aids makes sense for women of all ages. It is used during pregnancy and after birth to prevent weaknesses of the pelvic floor and facilitate regeneration. In addition, it is ideal for reducing, eliminating and preventing urinary incontinence (due to load/stress incontinence) in women, particularly during the climacteric period and menopause.

6. Usage





1. Thoroughly **wash** the ELANEE Pelvic Floor Training Aids prior to initial usage and ensure clean conditions (e.g. wash hands).
2. **Test** to see which cone you will use to start your workout: To do this, take the **yellow (lightest) cone** and insert it slowly, completely and deeply about 3-4 cm into the vagina as you would normally insert a tampon.
 - If you can hold the yellow cone for 10 minutes while standing and walking, you can use the next heaviest cone (blue).
 - If you can also hold the blue cone for 10 minutes, take the next weight, etc.
3. You complete the training with the cones by merely increasing the carrying time until the cone being used can be held **twice daily for over 10 minutes** while








standing and walking, for several days in succession. Now consciously increase your feeling of your pelvic muscles by actively contracting and relaxing your muscles in alternation in order to let the cone slide out and draw in again.

4. **After a few weeks** of daily training with the ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active you will have learnt to feel the pelvic floor muscles without the use of cones. However, occasional practice with the help of the cones is still recommended.

Tip: The use of medical lubricating gel can be helpful when training with the ELANEE Phase I active pelvic floor training aids, in particular if your vagina is dry.

7. Safety Safety Information

-  Thoroughly clean the ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active both prior to initial usage and after every application and ensure clean conditions (e.g. wash hands).
-  Please check your training aids before each use. Only use cones which are in perfect condition. A training aid with a scratched or damaged surface could cause injuries.
-  In cases of vaginal infections, inflammations, injury or painful complaints in the genital area and during menstruation or a problematic pregnancy, you should avoid using the Pelvic Floor Training Aids.
-  When other complaints (such as a dropping of the pelvic organs) exist, you should have other causes than a weakness of the pelvic floor ruled out in advance by a doctor before you start with the training.

-  In cases of a known hypersensitivity and allergies to one of the named ingredients, you should not use the aids or only use them after consultation with a doctor.
-  If you are a virgin, you should not use the pelvic floor training aids.
-  The wearing of cervical caps, contraceptive rings, diaphragms or intrauterine devices during training are possible. However, you must check the correct positioning before and after each training session (if in doubt only use after consultation with a doctor).
-  You must not use the cones during X-rays, a CT scan (computer tomography) or an MRI scan (magnetic resonance imaging).
-  If the symptoms persist or worsen, please seek advice from a doctor.
-  All serious incidents occurring in connection with this product must be reported to the manufacturer and the responsible authorities in the user's country of residence.
-  Do not use steam sterilisation, dry heat sterilisation or boiling to clean the aids as this can lead to distortion of the material.

8. Safekeeping, service life, storage and transport

There are no special instructions for keeping, storing and transporting the aids. With normal usage, the training aids should be replaced after 5 years.

9. Cleaning and disposal

Clean the training aids after each use with warm water and soap or disinfect the cone with a commercially available skin disinfectant.

Before being used again, any possible soap residue or disinfectants should be thoroughly rinsed off the training aids with water.

The ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active can be disposed of as standard domestic waste.

Please separate the individual components of the packaging into groups of identical materials and dispose of them in the appropriate recycling system.

When doing this please note the local and regional waste disposal regulations.

10. Material composition

The ELANEE Pelvic Floor Training Aids Phase I active consist of:

- an aluminium or steel core coated with polypropylene
- a polyamide yarn coated with polyurethane

11. Explanation of symbols used



Manufacturer



Caution!



Batch number



Article number



Date of manufacture (DD.MM.YY)



Medical device



Please refer to instructions

Instructions d'utilisation pour les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif

Chère cliente,

Merci beaucoup d'avoir choisi les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif ! Le présent mode d'emploi a pour but de vous aider à faire un usage optimal du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'en faire un premier usage, en particulier la section « consignes de sécurité ».

Vous pouvez également télécharger le mode d'emploi sur notre site Web à l'adresse www.elanee.de. Nous sommes à votre entière disposition pour répondre à vos questions et suggestions.

L'équipe ELANEE

 Veuillez observer et conserver les instructions d'utilisation et l'emballage !

Fabriqué en Allemagne

1. Champ d'application

Ce mode d'emploi s'applique au produit suivant :

REF 701-00/702-00 Accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif

2. Contenu du produit

Les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif comprennent quatre cônes en forme de tampon de couleurs et de poids différents :

Couleur	Jaune	Bleu	Vert	Violet
Poids	20g	28g	52g	71g

Par ailleurs, un mode d'emploi et un cahier d'exercices sont joints à la documentation.

3. Usage et utilisation conforme

Le set de rééducation périnéale ELANEE phase I active se compose de quatre cônes différents en forme de tampons de poids divers pour l'insertion temporaire dans le vagin. Cette rééducation sert à la prévention, la réduction (soulagement) ou la correction (traitement) de l'incontinence d'effort causée par l'affaiblissement de la musculature du plancher pelvien.

Cette rééducation convient aux femmes

- pendant la grossesse ou après l'accouchement pour prévenir un affaiblissement du plancher pelvien et soutenir la régénération et/ou
- prévenir, atténuer et résoudre les problèmes de faiblesse vésicale en raison d'incontinence d'effort/de stress, en particulier au cours de la ménopause.

Le set de rééducation périnéale ELANEE phase I active ne convient pas à d'autres utilisations.

4. Domaines d'utilisation

- **Lors d'une grossesse non problématique**, l'utilisation des accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif peut renforcer le plancher pelvien et prévenir les problèmes éventuels.

- **Après la naissance, dès la fermeture de l'orifice du col utérin (après environ six semaines post-partum),** reprendre l'entraînement. En cas de doute, consultez votre sage-femme ou votre médecin.
- **Si la gymnastique non invasive du plancher pelvien échoue** en raison d'un manque de sensibilité de la musculature du plancher pelvien, l'utilisation des accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif pourrait amener le succès souhaité.
- Les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif se prêtent également très bien au **traitement de l'incontinence urinaire résultant d'une faiblesse du plancher pelvien (incontinence d'effort/de stress)**. Bien sûr, différentes causes peuvent être à l'origine de l'incontinence urinaire. Votre médecin ou sage-femme devrait d'abord écarter toute autre cause pouvant expliquer l'incontinence urinaire.

5. Mode de fonctionnement

Le plancher pelvien est une plaque musculaire plate, élastique et grosse environ comme la paume de la main située entre le pubis, le coccyx et les ischions. Il supporte les organes internes de l'abdomen. Le plancher pelvien est traversé par l'urètre, le vagin et l'anus. La grossesse, l'accouchement, un changement ou un déficit hormonal pendant ou après la ménopause, les efforts physiques intenses ou le surpoids peuvent entraîner une distension ou un relâchement du plancher pelvien. Les conséquences peuvent en être les fuites urinaires (incontinence d'effort / de stress) ou un déplacement des organes abdominaux. Le plancher pelvien, comme tout autre muscle, peut cependant être renforcé par une gymnastique intensive. Un

plancher pelvien fort peut par ailleurs augmenter la sensation du plaisir sexuel.

Le set de rééducation périnéale ELANEE phase I active se compose de quatre poids différents qui permettent un entraînement actif du périnée grâce au principe de rétroaction biologique. Le principe de rétroaction biologique repose sur le fait que le cône aura tendance à glisser du vagin, entraîné par son propre poids. La musculature du périnée y réagit activement, en se resserrant de façon spontanée et autonome afin de le retenir. Ces contractions actives et répétées stimulent le renforcement musculaire – au même titre que l'entraînement musculaire avec des haltères.

Les quatre poids de la trousse permettent d'accroître l'intensité de l'entraînement actif. Lorsque la musculature arrive à retenir un cône sans problème, il est temps d'augmenter l'intensité de l'exercice. Entre le poids le plus léger et le plus lourd, il est possible d'obtenir un accroissement non négligeable de la force musculaire. La gymnastique active du plancher pelvien avec les accessoires auxiliaires d'ELANEE convient aux femmes de tous âges. Il sert, pendant et après la grossesse, à prévenir la faiblesse du plancher pelvien et favoriser la récupération. Il sert également à atténuer, prévenir et guérir l'incontinence urinaire (due à l'effort/au stress) chez les femmes (particulièrement pendant et après la ménopause).

6. Utilisation








1. **Lavez** à fond les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif avant d'en faire une première utilisation, puis assurez-vous de les utiliser dans des conditions propres (par ex. se laver les mains).

2. **Vérifiez** avec quel cône vous commencerez l'entraînement :
Pour ce faire, prenez le **cône jaune (le plus léger)** et insérez-le lentement et complètement dans le vagin, à environ 3 ou 4 cm de profondeur, tout comme vous le feriez avec un tampon.
 - Si vous êtes en mesure de maintenir le cône jaune en place pendant 10 minutes debout et à la marche, vous pouvez essayer le cône suivant (bleu).
 - Si vous arrivez à garder le cône bleu en place pendant 10 minutes, prenez le poids suivant, et ainsi de suite.
3. Pour mener à bien l'**entraînement**, il suffit d'augmenter la durée durant laquelle les cônes sont portés jusqu'à ce que vous soyez en mesure de maintenir en place le cône utilisé **deux fois par jours pendant au moins 10 minutes** debout et à la marche, et ce pendant plusieurs jours consécutifs. Augmentez la sensibilité de vos muscles du plancher pelvien de façon consciencieuse en les resserrant et relaxant tour à tour de façon à faire glisser le cône en dehors du vagin, puis de le ramener à l'intérieur. Vous pouvez ensuite continuer avec le cône suivant (d'abord le bleu, puis le vert et le finalement le violet).
4. **Après quelques semaines** d'entraînement quotidien avec les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif, vous aurez appris à percevoir et à entraîner vos muscles du périnée sans avoir à utiliser l'accessoire. Il est cependant recommandé de continuer à vous entraîner de façon occasionnelle avec les cônes.





Conseil : L'utilisation d'un gel lubrifiant médical lors des exercices de rééducation avec le set de rééducation ELANEE

Phase I active est particulièrement recommandée en cas de sécheresse vaginale.

7. Consignes de sécurité

-  Lavez à fond les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif avant d'en faire une première utilisation, puis assurez-vous de les utiliser dans des conditions propres (par ex. se laver les mains).
-  Veuillez vérifier votre set de rééducation avant chaque utilisation. Utilisez uniquement des cônes en bon état. Une surface rayée ou endommagée des composants du set de rééducation peut entraîner des blessures.
-  N'utilisez pas les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien en cas d'infections, inflammations, blessures ou douleurs dans les parties intimes, durant les règles ou en cas de problèmes de grossesse.
-  En présence d'autres troubles (par ex. descente d'organes pelviens), demandez à un médecin de confirmer le diagnostic d'un relâchement du plancher pelvien avant de commencer l'entraînement.
-  Il est recommandé d'éviter l'utilisation de ce produit ou d'obtenir l'avis de votre médecin en cas d'hypersensibilité et d'allergie aux composants du matériau énoncé.
-  Les femmes vierges devraient s'abstenir d'utiliser les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien.
-  Le port du capuchon cervical, de l'anneau contraceptif, du diaphragme ou du stérilet est possible durant l'entraîne-

ment. Il importe toutefois d'en vérifier le bon positionnement avant et après chaque séance de gymnastique (en cas de doute, procédez uniquement avec l'approbation d'un médecin).

-  Les cônes ne peuvent pas être utilisés au cours de séances de radiographie, de tomodensitométrie (TDM) ou d'imagerie à résonance magnétique (IRM).
-  En cas de persistance ou d'aggravation des symptômes, veuillez consulter un médecin.
-  Tout incident grave associé à l'utilisation du produit doit être signalé au fabricant et à l'autorité compétente du pays de résidence de l'utilisateur.
-  Ne nettoyez pas vos accessoires par une stérilisation à la vapeur ou à sec ou en le faisant bouillir, car cela pourrait causer une déformation du matériau.

8. Rangement, conservation, stockage et transport

Aucune particularité n'est à respecter pour le rangement, le stockage et le transport. Dans le cadre d'une utilisation normale, le set de rééducation doit être remplacé tous les 5 ans.

9. Nettoyage et élimination

Nettoyez l'accessoire de rééducation avec de l'eau chaude et un savon usuel ou désinfectez le cône avec un désinfectant cutané usuel.

Avant toute utilisation de l'accessoire de rééducation, éliminez tout résidu éventuel de savon ou de désinfectant en le rinçant à fond avec de l'eau.

Les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif peuvent être jetés avec les ordures ménagères.

Veuillez trier les composants individuels de l'emballage et les acheminer au système de recyclage correspondant.

Veuillez observer les directives d'élimination locales et régionales en vigueur.

10. Composition des matériaux

Les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE Niveau I actif sont composés :

- d'un cœur d'aluminium ou d'acier enveloppé dans une couche de polypropylène et
- d'un fil de polyamide recouvert de polyéthylène

11. Explication des symboles utilisés



Fabricant



Attention !



Numéro d'article



Article number



Date de fabrication (JJ.MM.AA)



Dispositif médical



Suivre les instructions du mode d'emploi


Istruzioni per l'uso ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva

Gentile Cliente,

Molte grazie per aver scelto il nostro ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva! Le presenti istruzioni per l'uso La aiuteranno a utilizzare il prodotto in modo ottimale. Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta, La preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le „Avvertenze per la sicurezza“.

Potrà scaricare le istruzioni per l'uso anche dal nostro sito web, consultando la pagina www.elanee.de. Siamo a Sua completa disposizione per quesiti e commenti.

Il Suo team ELANEE

 Osservare le istruzioni per l'uso e conservarle insieme alla confezione!

Prodotto in Germania

1. Ambito di validità

Le presenti istruzioni valgono per il seguente prodotto:

REF 701-00/702-00 Ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva

2. Contenuto

Gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva è composto da un set di coni a forma di tampone, aventi diversi colori e pesi:

Colore	giallo	blu	verde	viola
Peso	20g	28g	52g	71g

Sono inoltre allegate le istruzioni per l'uso e un libretto di esercizi (D, GB, F).

3. Finalità e destinazione d'uso

Gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva sono un set composto di quattro coni a forma di tampone di misura eguale e di peso diverso per un'applicazione temporanea in vagina. Il training serve a prevenire, mitigare (alleviare) o risolvere (trattare) l'incontinenza urinaria causata dall'indebolimento della muscolatura del pavimento pelvico.

Il training è idoneo alle donne

- in gravidanza e dopo il parto, per prevenire un indebolimento del pavimento pelvico e per aiutarne la rigenerazione e/o
- per prevenire, mitigare e risolvere le perdite di urina dovute a incontinenza da sforzo, detta anche da stress, in particolare negli anni del climaterio e della menopausa.

Gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva non sono idonei a utilizzi diversi da quelli indicati.

4. Utilizzo

- **Nel corso di una gravidanza non problematica**, l'allenamento con gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva consente di rinforzare il di-

aframma pelvico e di prevenire eventuali disturbi conseguenti alla gravidanza.

- **Dopo il parto, appena la bocca dell'utero si è chiusa (dopo ca. 6 settimane di riposo),** si può riprendere l'allenamento. In caso di dubbio, consultare il medico o l'ostetrica.
- **In caso di fallimento dell'allenamento non invasivo del diaframma pelvico** a causa della mancanza di sensibilità della muscolatura del pavimento pelvico, l'allenamento con gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva può portare l'effetto desiderato.
- **Per il trattamento dell'atonia vescicale (dovuta a incontinenza da sforzo/da stress)** l'esercitazione del diaframma pelvico con gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva è parimenti adatta. Tuttavia l'atonia vescicale può riconoscere diverse cause. Altre cause della presenza di atonia vescicale devono quindi essere indagate ed escluse dal medico e/o dall'ostetrica.

5. Funzionamento

Il diaframma pelvico è una lamina muscolare piana ed elastica, avente grossomodo le dimensioni di un palmo della mano e situata tra osso pubico, coccige e tuberosità ischiatiche. Esso supporta gli organi interni nello spazio addominale. Il diaframma pelvico è attraversato da uretra, vagina e ano. Per via delle modificazioni/carenze ormonali che intervengono in gravidanza e nel parto, nel climaterio e nella menopausa, a causa di forti sollecitazioni fisiche o per il sovrappeso, può verificarsi iperestensione o indebolimento del diaframma pelvico. Le conseguenze possono essere atonia vescicale (incontinenza

da sforzo /da stress) o malposizionamento degli organi nella cavità addominale. Il diaframma pelvico può tuttavia essere rafforzato, al pari di ogni altro muscolo, mediante l'allenamento. Un diaframma pelvico rafforzato può inoltre avere ripercussioni positive anche sul desiderio sessuale.

Gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva si compongono di un set di quattro ausili di peso diverso che consentono l'allenamento attivo del pavimento pelvico secondo il principio del biofeedback. Alla base del principio del biofeedback sta il fatto che il cono, a causa del suo stesso peso, scivola fuori dalla vagina. La muscolatura del pavimento pelvico reagisce attivamente contraendosi di continuo, spontaneamente ed autonomamente, per trattenere il peso. Queste contrazioni attive ripetute garantiscono lo sviluppo della muscolatura – proprio come l'allenamento dei muscoli con i manubri.

Grazie ai quattro diversi pesi, il set consente di aumentare l'intensità dell'allenamento attivo. Quando la muscolatura è in grado di sostenere un cono senza problemi, il peso dell'allenamento può essere aumentato. In questo modo, passando dal peso più leggero a quello più pesante, si ottiene un enorme aumento della forza muscolare. Un programma attivo con i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico è sensato per le donne di ogni età. Esso serve in gravidanza e dopo il parto, per prevenire un indebolimento del diaframma pelvico e per aiutarne la rigenerazione. Inoltre, è adatto per lenire, risolvere o prevenire l'atonia vescicale (dovuta a incontinenza da sforzo/da stress) nelle donne, in particolare negli anni del climaterio e della menopausa.

6. Applicazione

1. **Lavare** a fondo il ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva prima del primo utilizzo, osservando la massima igiene (p. es. lavarsi le mani).

2. **Testare** con quale cono iniziare l'allenamento:

Per farlo, prendere il **cono giallo (il più leggero)** e introdurlo lentamente e completamente per ca. 3-4 cm in profondità nella vagina, come si farebbe con un normale tampone.

- Se si riesce a tenere il cono giallo per 10 minuti in posizione eretta e camminando, si può utilizzare il secondo cono più pesante (blu).
- Se si è in grado di tenere anche il cono blu per 10 minuti, passare al peso successivo ecc.

3. **L'allenamento** con i coni può essere svolto anche semplicemente aumentando la durata d'indosso finché si riesca a tenere il cono appena utilizzato **due volte al giorno per oltre 10 minuti** in posizione eretta e camminando, facendo questo per più giorni consecutivi.

Aumentare a questo punto la percezione della propria muscolatura del diaframma pelvico, alternando contrazioni e distensioni della muscolatura, per far fuoriuscire il cono e per poterlo di nuovo reinserire.






Poi si può proseguire l'allenamento con il cono progressivamente più pesante (prima il blu, poi il verde e alla fine quello viola).

4. **Dopo alcune settimane** di allenamento quotidiano con gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento







pelvico fase I attiva, si sarà appreso come gestire e allenare la muscolatura del diaframma pelvico senza l'utilizzo dei coni. A questo punto è consigliabile effettuare comunque degli esercizi occasionali di mantenimento con i coni.

Consiglio: L'utilizzo di gel lubrificante medicale durante il training con gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva risulta utile in particolare in caso di secchezza vaginale.

7. Avvertenze per la sicurezza

-  Pulire a fondo gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva prima del primo utilizzo e dopo ogni utilizzo e osservare la massima igiene (ad es. lavarsi le mani).
-  Controllare gli ausili per l'allenamento prima di ogni applicazione. Utilizzare solo coni in perfette condizioni. Un ausilio per l'allenamento che presenta graffi o danni superficiali può provocare lesioni.
-  In presenza di infezioni vaginali, infiammazioni, lesioni o disturbi dolorosi nell'area genitale, durante il ciclo mestruale o in presenza di una gravidanza difficile, si dovrebbe evitare di utilizzare i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico.
-  In presenza di altri disturbi (come p. es. un abbassamento degli organi pelvici), prima di iniziare l'allenamento occorre escludere con una visita medica una causa diversa dalla debolezza della muscolatura del diaframma pelvico.
-  In caso di ipersensibilità nota e allergie a uno dei com-

ponenti citati, l'utilizzo dovrebbe essere evitato oppure dovrebbe avvenire previa consultazione con un medico.

-  In caso di verginità, i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico non devono essere utilizzati.
-  Durante l'esercizio è possibile indossare pessari a coppa, anello anticoncezionale, diaframma o pessario intrauterino. Occorre però controllare il posizionamento di questi dispositivi prima e dopo l'allenamento (in caso di dubbio, consultare il medico).
-  I coni non possono essere utilizzati durante una radiografia, una tomografia computerizzata (TC) o una risonanza magnetica tomografica (RMT).
-  Consultare un medico se i sintomi persistono o peggiorano.
-  Tutti gli eventi rilevanti verificatisi in relazione al prodotto devono essere comunicati al fabbricante e alle autorità competenti della nazione di residenza dell'utente.
-  La pulizia mediante sterilizzazione a vapore, a secco o bollitura non è idonea, poiché può comportare la deformazione del materiale.

8. Conservazione, durata, stoccaggio e trasporto

Per la conservazione, lo stoccaggio e il trasporto non è necessario rispettare alcuna disposizione particolare. In condizioni di normale utilizzo, gli ausili per l'allenamento devono essere sostituiti dopo 5 anni.

9. Avvertenze per la pulizia e lo smaltimento

Dopo ogni utilizzo, pulire i supporti per l'allenamento del diafram-

ma pelvico con acqua calda e sapone, oppure disinfettare i coni con un normale disinfettante cutaneo disponibile in commercio.

Prima di utilizzare nuovamente i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico, accertarsi che non vi siano residui di sapone o disinfettante e, se del caso, sciacquare a fondo.

Gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva possono essere smaltiti nei normali rifiuti domestici.

Si prega di separare i singoli componenti della confezione e di conferirli al rispettivo sistema di riciclaggio.

Si prega di rispettare in tal senso le prescrizioni locali e regionali relative allo smaltimento.

10. Composizione del materiale

Gli ausili ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva sono composti da:

- un nucleo in alluminio o acciaio rivestito di polipropilene e
- da un filo di poliammide rivestito in poliuretano

11. Spiegazione dei simboli utilizzati



Produttore



Attenzione!



Numero di lotto



Codice articolo



Data di produzione (GG.MM.AA)



Dispositivo medico



Rispettare le istruzioni per l'uso

Gebruiksaanwijzing ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief

Geachte klant,

Hartelijk dank dat u hebt gekozen voor onze ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief. Deze gebruiksaanwijzing is bedoeld om u te helpen het product optimaal te gebruiken. Voordat u het product voor de eerste keer gebruikt, gelieve de gebruiksaanwijzing goed door te lezen – met name de „Veiligheidsaanwijzingen“.

U kunt de gebruiksaanwijzingen ook downloaden via onze website www.elanee.de. Voor vragen en suggesties kunt u altijd bij ons terecht.

Uw ELANEE-team

 Neem a.u.b. de gebruiksaanwijzing en de verpakking in acht en bewaar deze op een veilige plaats voor toekomstig gebruik!

Prodotto in Germania

1. Geldigheidsbereik

Deze gebruiksaanwijzing is van toepassing op het volgende product:

REF 701-00/702-00 ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief

2. Product Inhoud

De ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief bestaat uit een set van vier tamponvormige kegeltjes met verschillende gewichten en kleuren:

Kleur	geel	blauw	groen	paars
Gewicht	20g	28g	52g	71g

Bovendien is een gebruiksaanwijzing en een oefenboekje bijgevoegd (D, GB, F).

3. Doel en beoogd gebruik

ELANEE bekkenbodembodem-trainingshulpjes Fase I actief zijn een set van vier even grote, in gewicht variërende tamponvormige conussen, voor het inbrengen in de vagina. De training helpt bij de preventie, de verzachting of het verhelpen (behandeling) van inspannings-/stressincontinentie die terug te voeren is op zwakke bekkenbodemspieren.

De training is geschikt voor vrouwen

- tijdens de zwangerschap en na de geboorte, ter vermindering van zwakke bekkenbodemspieren en ter ondersteuning van de regeneratie en/of
- ter preventie, verzachting en het verhelpen van een zwakke blaas op grond van inspannings-/stressincontinentie, in het bijzonder tijdens de overgang en de menopauze.

De ELANEE bekkenbodembodem-trainingshulpjes Fase I actief zijn niet geschikt voor andere dan de beschreven doeleinden.

4. Toepassingsgebieden

- **Tijdens een probleemloze zwangerschap** kan een training met ELANEE bekkenbodembodem-trainingshulpjes Fase I de bekkenbodembodem sterker maken en eventuele latere problemen voorkomen.

- **Na de bevalling kunt u de training hervatten, zodra de baarmoedermond gesloten is (na een kraambedperiode van circa 6 weken).** In geval van twijfel vraagt u uw arts of verloskundige om advies.
- Training met ELANEE bekkenbodemp-trainingshulpjes Fase I actief kan succesvol zijn in gevallen van **ineffectieve niet-invasieve bekkenbodemp-training**, die eerder niet succesvol was vanwege onvoldoende gevoel in de bekkenbodemp-spijeren.
- De ELANEE bekkenbodemp-trainingshulpjes Fase I actief zijn ook geschikt **voor de behandeling van een door bekkenbodempzwakte veroorzaakte blaaszwakte (inspannings-/stressincontinentie)**. Echter, blaasproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Andere oorzaken van de huidige incontinentie moeten daarom vooraf worden uitgesloten door uw arts en/of uw verloskundige.

5. Werking

De bekkenbodemp is een platte, elastische spierplaat ongeveer ter grote van een hand gesitueerd tussen het schaambeent, het stuitbeent en de zitbeentknobbels. Het ondersteunt de inwendige organen in de buikholte. De bekkenbodemp wordt doorbroken door plasbuis, vagina en de anus. Door zwangerschap en bevalling, hormonale veranderingen of hormoon tekorten in de overgang of de menopauze, door zware lichamelijke inspanning of overgewicht kan een uitrekking of verzwakking van de bekkenbodemp optreden. De gevolgen kunnen incontinentie (inspannings-/stressincontinentie) of een verkeerde positie van de organen in de buikholte zijn. De bekkenbodemp kan echter net als elke andere spier door training sterker gemaakt worden.

Een sterke bekkenbodem kan bovendien een positieve invloed hebben op aangename sensaties.

De ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief zijn een set van vier conussen met verschillende gewichten voor een actieve bekkenbodemtraining volgens het biofeedback-principe. Het biofeedback-principe baseert op het feit dat de conussen op grond van hun eigengewicht uit de vagina glijden. De bekkenbodemspieren reageren hierop actief, door spontaan en zelfstandig steeds weer samen te trekken om het gewicht vast te houden. Deze herhaalde contracties zorgen voor de spieropbouw – vergelijkbaar met de spiertraining met halters.

Dankzij de vier verschillende gewichten kan de set worden gebruikt om de training steeds intensiever te maken. Zodra de spieren een kegeltje probleemloos kunnen vasthouden, kan het trainingsgewicht worden verhoogd. Door de training op te bouwen van het lichtste naar het zwaarste gewicht, kan een grote verbetering van de spierkracht worden bereikt. Een actieve training met de bekkenbodem-trainingshulpjes is nuttig voor vrouwen van alle leeftijden. Het dient om tijdens de zwangerschap en na de bevalling verslapping van de bekkenbodemspieren te voorkomen en om het herstel te bevorderen. Bovendien is het geschikt om blaaszwakte (wegens inspannings-/stressincontinentie) te verminderen, te verhelpen of te voorkomen bij vrouwen, met name in de overgang en de menopauze.

6. Toepassing

1. **Was** de ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief grondig voordat u ze voor het eerst gebruikt en zorg voor hygiënische omstandigheden (bijv. handen wassen).

2. **Test** met welk kegeltje u de training wilt beginnen:

Daartoe brengt u het gele (lichtste) kegeltje langzaam, volledig en ongeveer 3-4 cm diep in de schede in (vergelijkbaar met het inbrengen van een tampon).

- Als u het gele kegeltje 10 minuten kunt vasthouden terwijl u staat en loopt, kunt u het blauwe, iets zwaardere kegeltje proberen.
- Als u ook het blauwe kegeltje 10 minuten kunt vasthouden, gaat u verder met het nog iets zwaardere gewicht, enz.

3. **De training** wordt uitgevoerd door elk kegeltje steeds iets langer te dragen, tot u het meerdere dagen achter elkaar staand of lopend **tweemaal per dag voor langer dan 10 minuten** kunt vasthouden.









U kunt het gevoel in uw bekkenbodem bewust vergroten door uw spieren afwisselend samen te trekken en te ontspannen en zo het kegeltje eruit te laten glijden en weer naar binnen te trekken.

Daarna kunt u verder trainen met het iets zwaardere gewicht (eerst blauw, dan groen en tenslotte paars).




4. **Na enkele weken** dagelijkse training met de ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief hebt u geleerd uw bekkenbodemspieren te waarnemen en te trainen zonder de kegeltjes te gebruiken. Het blijft echter aanbevolen om af en toe nog met de kegeltjes te oefenen.

Tip: Het gebruik van een medisch glijmiddel kan in geval van vaginale droogheid zinvol zijn voor de training met de ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief.

7. Veiligheidsaanwijzingen

-  Reinig uw ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief grondig voordat u ze voor het eerst gebruikt en ook na elk gebruik. Zorg voor hygiënische omstandigheden (bijv. handen wassen).
-  Controleer uw trainingshulpjes vóór ieder gebruik. Gebruik alleen onbeschadigde conussen. Een trainingshulpje met een bekrast of beschadigd oppervlak kan leiden tot letsel.
-  Bij vaginale infecties, ontstekingen, wondjes of pijnklachten in de schaamstreek, evenals tijdens de menstruatie en bij een problematische zwangerschap dient men de bekkenbodem-trainingshulpjes niet te gebruiken.
-  Bij andere klachten (bijv. verzakking van de bekkenorganen) dient u vooraf door een arts te laten uitsluitend dat deze niet een andere oorzaak hebben dan bekkenbodemzwakte, voordat u met de training begint.
-  In geval van een bekende overgevoeligheid en allergieën voor de genoemde ingrediënten, dient u van gebruik af te zien of het alleen in overleg met een arts te gebruiken.
-  Bij een intact maagdenvlies dient men af te zien van het gebruik van de bekkenbodem-trainingshulpjes.
-  Het dragen van een cervixkapje, anticonceptie, pessarium of spiraaltje is mogelijk tijdens de training. Wel moet gecontroleerd worden of deze nog in de juiste positie zitten voor en na elke training (in geval van twijfel alleen na overleg met een arts).
-  De conussen mogen niet worden gebruikt tijdens het rönt-

gen, een CT (computertomografie) of een MRI (magnetic resonance imaging).

-  Raadpleeg een arts als de symptomen aanhouden of verergeren.
-  Alle ernstige incidenten die zich in verband met het product voordoen, moeten worden gemeld aan de fabrikant en aan de bevoegde autoriteit van het land waar de gebruiker is gevestigd.
-  De trainingshulpjes mogen niet worden gereinigd met stoom, droge hitte sterilisatie of uitkoken, omdat hierdoor het materiaal vervormd kan raken.

8. Bewaring, houdbaarheid, opslag en transport

Voor de bewaring, de opslag en het transport moeten geen bijzondere maatregelen in acht worden genomen. Bij normaal gebruik dienen de trainingshulpjes na 5 jaar te worden vervangen.

9. Reinigings- en weggooi-instructies

Reinig de trainingshulpjes na elk gebruik met water en zeep of desinfecteer de kegeltjes met een gangbaar ontsmettingsmiddel voor de huid.

Voordat de trainingshulpjes opnieuw worden gebruikt, moeten eventuele zeepresten of desinfectiemiddelresten grondig worden afgespoeld met water.

De ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief kunnen met het gewone huisvuil worden weggegooid.

De verschillende onderdelen van de verpakking a.u.b. sorteren en volgens het desbetreffende recyclingsysteem afvoeren.

Neem daarbij de lokale en regionale afvalvoorschriften in acht.

10. Samenstelling van het materiaal

De ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief bestaan uit:

- een kern van aluminium of staal met een omhulsel van polypropyleen en
- een polyamide koord met polyurethaan

11. Verklaring van de gebruikte symbolen



Fabrikan



Let op!



Batchnummer



Itemnummer



Productiedatum (dd.mm.jj)



Medisch hulpmiddel



Neem de gebruiksaanwijzing in acht

Kullanma kılavuzu ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif

Sevgili müşterimiz,

ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif karar verdiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kullanım kılavuzu ürünü en iyi şekilde kullanmanıza yardımcı olacaktır. Lütfen ilk kullanım öncesinde özellikle „Güvenlik bilgileri“ olmak üzere kullanım kılavuzunu okuyun. Soru ve önerileriniz için memnuniyetle buradayız!

Kullanım kılavuzunu www.elanee.de adlı web sitemizden de indirebilirsiniz. Sorularınız ve talepleriniz için memnuniyetle yardımınıza hazırız.

ELANEE ekibiniz

⚠ Lütfen kullanım kılavuzunu ve ambalajı dikkate alınız ve saklayınız!

Almanya'da üretilmiştir

1. Geçerlilik sahası

Bu kullanım kılavuzu aşağıdaki ürün için geçerlidir:

REF 701-00/702-00 ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif

2. Ürün içeriği

ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif, her biri farklı renkte ve ağırlıkta olan tampon şeklinde dört konilik bir setten oluşmaktadır.

Renk	Sarı	Mavi	Yeşil	Mor
Ağırlık	20g	28g	52g	71g

Ek olarak, bir kullanım kılavuzu ve egzersiz kitapçığı (D, GB, F) dahildir.

3. Kullanım Amacı ve Amaca Uygun Kullanım

ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif, vajinanın içine itilmek üzere farklı ağırlıklara sahip olan dört aynı boyda dört tampon şekilli koni içeren bir settir. Egzersiz, zayıflamış pelvik taban kaslarının neden olduğu stres inkontin-

ansını önlemeye, hafifletmeye (rahatlatmaya) veya düzeltmeye (tedavi etmeye) yardımcı olur.

Egzersiz,

- gebelik esnasında ve doğumdan sonra kadınların pelvik taban zayıflığını önlemek ve rejenerasyonu desteklemek ve / veya
- özellikle menopoz ve menopoz döneminde yük/stres inkontinansına bağlı mesane zayıflığını önlemek, azaltmak ve düzeltmek için uygundur.

ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif, belirtilenler dışındaki kullanım amaçları için uygun değildir.

4. Kullanım alanları

- **Sorunsuz bir hamilelik sırasında** ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif ile egzersiz yapıldığında pelvik taban güçlenir ve olası müteakip şikayetler önlenir.
- **Doğum sonrasında rahim ağzı kapandığında (yaklaşık 6 haftalık istirahat süresinden sonra)** egzersize tekrar başlanabilir. Şüphe durumunda lütfen doktorunuza ya da ebenize başvurun.
- Pelvik taban kasının eksik algı yeteneği nedeniyle **hatalı invazif pelvik taban egzersizinde** ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif ile egzersiz yapıldığında istenilen başarıya ulaşılabilir.
- **Pelvik taban zayıflığı sonucu ortaya çıkan mesane zayıflığının (bedene aşırı yüklenme ve stres enkontinansları) tedavi edilmesi için** ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif ile bir pelvik taban egzersizi uygundur. Ancak mesane zayıflığının birçok sebebi olabilir. Bu yüzden mevcut

mesane zayıflığı önceden doktorunuz ve/veya ebe tarafından giderilmelidir.

5. İşlev türü

Pelvik taban kasık kemiği, kuyruk sokumu ve oturma kemiği hörgüçleri arasında olup yaklaşık olarak avuç içi büyüklüğünde, düz, elastik bir kas plakasıdır. Karın bölgesindeki iç organları korur. Pelvik taban üretra, vajina ve anüs tarafındandır. Hamilelik ve doğumdan dolayı hormonların değişimi, menopoz veya yaşdönümündeki hormon azlığı ya da ağır bedensel yüklenme ya da aşırı kilo nedeniyle pelvik taban aşırı esneyebilir ya da zayıflayabilir. Bunun sonuçları mesanenin zayıflaması (bedene aşırı yüklenme ve stres enkontinansları) ya da karın bölgesindeki organların yanlış konumlanması olabilir. Ancak her kas gibi pelvik taban da egzersiz ile güçlendirilebilir. Ayrıca güçlü bir pelvik taban cinsel zevk arzusu üzerinde de pozitif etki gösterebilir.

ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif, biyolojik geri bildirim prensibine göre aktif pelvik taban egzersizi sağlayan dört farklı ağırlıktan oluşur. Biyolojik geri bildirim prensibi, koninin kendi ağırlığı nedeniyle vajinadan dışarı kaymasına dayanmaktadır. Pelvik taban kasları, ağırlığı tutabilmek için aniden ve bağımsız bir şekilde sürekli tekrar büzülerek aktif olarak tepki verir. Bu tekrarlanan aktif kasılmalar tıpkı dambıllarla yapılan kas egzersizleri gibi kas oluşumunu sağlar.

Set, farklı dört ağırlık sayesinde etkin egzersiz yoğunluğunun artmasını sağlar. Eğer kaslar bir koniyi sorunsuzca tutabiliyorsa egzersiz ağırlığı yükseltilir. Böylece en hafiften en ağır olanına doğru kas gücünün aşırı artması hedeflenebilir. Pelvik tabanı egzersiz yardımları ile etkin bir egzersiz her yaştaki bayanlar için mantıklıdır. Hamilelik sırasında ve doğum sonrasında pel-

vik taban zayıflamasının önlenmesi ve yenilenmenin desteklenmesine hizmet eder. Ayrıca bayanlarda mesane zayıflığının (bedene aşırı yüklenme ve stres enkontinansları nedeniyle) azaltılması, giderilmesi ve önlenmesinde özellikle yaşdönümü ve menopoz durumlarında uygundur.

6. Kullanım

1. ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif ilk kullanım öncesinde tamamen **yıkayın** ve temiz koşulların olmasına dikkat edin (örn. Ellerinizi yıkayın).

2. Egzersize hangi koni ile başlayacağınızı **test edin**:

Bunun için sarı (en hafifi) koniyi alın ve normal bir tampon gibi tamamen ve yaklaşık 3-4 cm derinliğinde vajinaya sokun.

- Sarı koniyi 10 dakika boyunca ayakta ve yürürken tutabilirsiniz bir sonraki ağırlıkta olan koniyi (mavi) alabilirsiniz. Tutamadıysanız lütfen 3. nokta ile devam edin!
- Mavi koniyi de 10 dakika tutabildiyseniz bir sonraki ağırlığı alın.

3. Koni ile yaptığınız **egzersizi**, kullandığınız koniyi **günde 2 defa 10 dakikadan fazla** ayakta ve yürürken bir kaç gün arka arkaya tutabilece kadar taşıma süresini arttırarak tamamlayabilirsiniz.

Koniyi dışarı kaydırmak ve tekrar içeri çekebilmek için kasınızı dönüşümlü olarak kasıp tekrar gevşeterek pelvik zemin kasınızın algısını arttırın.

Ardından bir sonraki ağırlıktaki koni ile egzersiz yapabilirsiniz (ilk önce mavi, daha sonra yeşil ve son olarak mor).

4. ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif ile her gün egzersiz yaparak bir kaç hafta **sonra** pelvik taban

kasınızı koniler olmadan algılamayı ve egzersiz yapmayı öğreneceksiniz. Koni yardımıyla zaman zaman egzersiz yapılması tavsiye edilmektedir.

İpucu: ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif ile egzersiz sırasında tıbbi kayganlaştırıcı jel kullanımı, özellikle kuru vajinada yararlıdır.

7. Güvenlik bilgileri

- ⚠ ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif ilk kullanım öncesinde ve her kullanım sonrasında tamamen temizleyin ve temizlik koşullarına dikkat edin (örn. Ellerinizi yıkayın).
- ⚠ Lütfen her uygulamadan önce egzersiz yardımcılarınızı kontrol ediniz. Sadece kusursuz koniler kullanınız. Çizik veya hasar görmüş bir yüzeye sahip olan egzersiz yardımcıları yaralanmalara neden olabilir.
- ⚠ Vajinal enfeksiyon, iltihap, yaralanma ya da genital bölgede ağrılı şikayetler olması halinde ve aynı şekilde regl döneminde ve sorunlu hamilelik durumlarında pelvik tabanı egzersiz yardımı kullanımından kaçınılmalıdır.
- ⚠ Diğer şikayet durumlarında (örn. pelvik organların inmesi gibi) egzersize başlamadan önce pelvik taban zayıflığından başka bir sebep doktora başvurarak tedavi edilmelidir.
- ⚠ Belirtilen içerik maddelerine karşı hassasiyet ve alerji durumlarında kullanımdan kaçınılmalı veya sadece doktorla görüştükten sonra kullanılmalıdır.
- ⚠ Bekaret söz konusu ise pelvik tabanı egzersiz yardımcıları kullanılmamalıdır.

- ⚠ Egzersiz sırasında servikal kapak, kontraseptif halka, diyafram veya rahim içi cihazlarının kullanımı mümkündür. Doğru konumlandırılması için her egzersiz öncesinde ve sonrasında kontrol edilmelidir (tam olarak emin olunmayan durumlarda doktorunuza başvurunuz).
- ⚠ Koniler X ışını, bilgisayarlı tomografi (BT) veya manyetik rezonans görüntüleme (MRI) esnasında kullanılmamalıdır.
- ⚠ Kalıcı veya kötüye giden belirtilerde lütfen bir doktora başvurunuz.
- ⚠ Ürün ile bağlantılı olarak meydana gelen tüm ağır olaylar, üreticiye ve kullanıcının kayıtlı olduğu ülkenin yetkili mercilerine bildirilmelidir.
- ⚠ Materyal deforme olabileceğinden buharlı sterilizasyon, kuru sterilizasyon ya da kaynatma aracılığıyla temizlik işlemi uygun değildir.

8. Saklamak, dayanıklılık, depolama ve taşıma

Saklama, depolama ve taşıma için özel bir durum gerektirmez. Egzersiz yardımcıları normal bir kullanımda 5 yıl sonra değiştirilmelidir.

9. Temizlik ve tasfiye bilgileri

Egzersiz yardımınızı her kullanım sonrasında sıcak su ve sabun ile temizleyin ya da koniyi piyasada bulunan bir cilt dezenfeksiyon maddesi ile dezenfekte edin.

Egzersiz yardımının yeniden kullanılmasından önce sabun ya da dezenfeksiyon maddesi kalıntıları tamamen su ile durulanmalıdır.

ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif ev çöpüne atılabilir.

Lütfen ambalajın her bir parçasını türüne göre ayırın ve ilgili geri dönüşüm sistemine gönderin.

Bu sırada lütfen yerel ve bölgesel tasfiye talimatlarını dikkate alın.

10. Ürün bileşimi

ELANEE pelvik taban egzersiz destekleri aşama I aktif aşağıdakilerden oluşmaktadır:

- Polipropilen ile kaplı alüminyum ya da çelik çekirdekten ve
- bir polyamidin üzeri poliüretan ile kaplanmıştır

11. Kullanılan sembollerin anlamı



Üretici



Dikkat!



Parti numarası



Ürün numarası



Üretim tarihi (GG.AA.YY)



Tıbbi ürün



Kullanım kılavuzunu dikkate alın


Инструкция по применению ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная

Уважаемый покупатель,

благодарим за приобретение ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная. Данная инструкция поможет вам использовать продукт с наибольшей эффективностью. Пожалуйста, тщательно изучите инструкцию перед первым применением конусов, уделив особое внимание разделу «Указания по безопасности».

Вы также можете загрузить руководство по применению с нашего интернет-сайта www.elanee.de. Мы охотно ответим на Ваши вопросы и с благодарностью примем любые предложения.

Команда ELANEE

 Пожалуйста обратите внимание на инструкцию и упаковку и храните её!

Произведено в Германии

1. Сфера применения

Данная инструкция по применению относится к следующему продукту:

REF 701-00/702-00 ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная

2. Содержимое

Комплект ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная состоит из четырёх конусов, каждый из которых имеет различный цвет и вес:

Цвет	жёлтый	синий	зелёный	фиолетовый
Вес	20 г	28 г	52 г	71 г

Также в комплект входят руководство по применению и брошюра с упражнениями (D, GB, F).

3. Назначение и надлежащее применение

Конусы для укрепления мышц тазового дна «ELANEE фаза I актив» — это комплект из четырех тампонообразных конусов одинакового размера, но разного веса для временного введения во влагалище.

Тренировки с использованием конусов служат для предотвращения, уменьшения (облегчения) или устранения (лечения) стрессового недержания мочи, вызванного ослаблением мышц тазового дна.

Тренироваться с конусами могут женщины

- во время беременности и после родов для предотвращения слабости мышц тазового дна и ускорения восстановления и/или
- для профилактики, уменьшения и устранения слабости мочевого пузыря вследствие недержания мочи из-за нагрузки или стресса, особенно во время климакса и менопаузы.

Конусы для укрепления мышц тазового дна «ELANEE фаза I актив» не подходят для применения в целях, отличных от описанных здесь.

4. Область применения

- **В период беременности, протекающей без осложнений**, упражнения с применением ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная допускаются в целях предотвращения ослабления мышц тазового дна и возможных последующих проблем.
- **После родов можно приступать к упражнениям для тренировки мышц тазового дна только после закрытия шейки матки (примерно через 6 недель после родов)**. При возникновении сомнений, пожалуйста, обратитесь к врачу или акушерке.
- **Если неинвазивные методы не дали положительного результата** по причине невосприимчивости мышц тазового дна, желаемого эффекта помогут добиться упражнения с применением ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная.
- Упражнения с применением ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная могут использоваться **для лечения атонии мочевого пузыря (стрессовое недержание мочи), возникшей из-за ослабления мышц тазового дна**. Однако атония мочевого пузыря может возникнуть по ряду других причин, поэтому ваш врач или акушерка предварительно должны исключить наличие каких-либо других причин возникновения атонии мочевого пузыря.

5. Принцип действия

Тазовое дно - это плоская эластичная мышечная пластинка, размером приблизительно с ладонь, которая находится

между лобковой костью, копчиком и седалищными буграми. Мышцы тазового дна поддерживают внутренние органы брюшной полости. Эти мышцы образуют сфинктеры уретры, ануса и входа во влагалище.

Беременность и роды, гормональная перестройка/низкий уровень женских половых гормонов в климактерический период и во время менопаузы, а также чрезмерные физические нагрузки и лишний вес могут привести к растяжению или ослаблению мышц тазового дна. Как следствие, может возникнуть атония мочевого пузыря (стрессовое недержание мочи) или неправильное положение органов в брюшной полости. Тем не менее, мышцы тазового дна можно укрепить, как и любые другие мышцы, с помощью упражнений. Сильные мышцы тазового дна могут способствовать наступлению сексуального удовлетворения.

Конусы для укрепления мышц тазового дна «ELANEE фаза I актив» — это комплект из четырех конусов разного веса, позволяющих проводить активную тренировку тазового дна по принципу биологической обратной связи.

Принцип биологической обратной связи основан на том, что конус выскальзывает из влагалища под тяжестью собственного веса.

Мышцы тазового дна активно реагируют на это, многократно спонтанно сокращаясь, чтобы удержать конус.

Эти повторяющиеся активные сокращения обеспечивают наращивание мышечной массы — точно так же, как обычная тренировка с гантелями.

Комплект из четырёх конусов, имеющих различный вес, позволяет повышать интенсивность активных упражнений. Если мышцы в состоянии удерживать малый вес, переходят к конусу большего веса. Постепенно увеличивая вес, можно добиться значительных результатов по укреплению мышц. Активные упражнения с применением конусов для укрепления мышц тазового дна рекомендуется выполнять женщинам любого возраста. Конусы используются во время беременности и после родов для профилактики ослабления мышц тазового дна и в целях восстановления. Кроме того, конусы используются для снижения интенсивности, устранения и профилактики атонии мочевого пузыря (вследствие стрессового недержания мочи) у женщин (особенно в климактерический период и во время менопаузы).

6. Применение

1. Перед первым применением тщательно **вымойте** ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная, при этом соблюдайте правила гигиены (например, мойте руки).
2. **Определите**, с какого конуса вам следует начать упражнения. Для этого введите самый лёгкий (жёлтый) конус во влагалище на 3-4 см (как обычно вводите тампон).
 - Если вы можете удержать жёлтый конус стоя и при ходьбе в течение 10 минут, можно использовать следующий, более тяжёлый конус (синий).
 - Если вы можете удержать синий конус в течение 10 минут, перейдите к большему весу и т. д.

3. **Упражнения** с конусом вы завершаете после того, как при увеличении времени использования конуса он удерживается **два раза в день более 10 минут**, в положении стоя и при ходьбе, в течение нескольких дней подряд.



Целенаправленно увеличивайте восприимчивость мышц тазового дна, попеременно напрягая и расслабляя мышцы, так чтобы быть в состоянии перемещать и останавливать конус.

Затем аналогичное упражнение выполните с конусом следующего веса (сначала используется синий конус, затем зелёный и, наконец, фиолетовый).

4. **Через несколько недель** ежедневных упражнений с применением ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная вы научитесь ощущать и тренировать мышцы тазового дна, не используя конусы, однако и в дальнейшем рекомендуется периодически использовать конусы для тренировки.




Совет: При тренировке с использованием конусов «ELANEE фаза I актив» рекомендуем использовать медицинскую смазку, особенно при сухости влагалища.

7. Указания по безопасности

-  Следует промыть ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная перед первым использованием и после каждого использования, при этом соблюдайте правила гигиены (например, мойте руки).
-  Проверяйте конусы перед каждым применением. Пользуйтесь только исправными конусами. Конусы с

поцарапанной или поврежденной поверхностью могут привести к травмам.

- ⚠ При вагинальных инфекциях, воспалениях, травмах или болезненных ощущениях в области половых органов, во время менструации и проблемной беременности не следует использовать конусы для укрепления мышц тазового дна.
- ⚠ При наличии других проблем (например, опущение органов таза) необходимо перед началом упражнений обратиться к врачу, чтобы исключить иные причины, кроме ослабления мышц тазового дна.
- ⚠ В случае повышенной чувствительности и аллергии на один из указанных компонентов следует отказаться от применения конусов или использовать их только по согласованию с врачом.
- ⚠ Девушкам, сохранившим девственность, противопоказано использование конусов для укрепления мышц тазового дна.
- ⚠ Во время упражнений допускается использование контрацептивных колпачков, контрацептивных колец, диафрагмы или внутриматочной спирали. Тем не менее, необходимо проверять их правильное положение перед и после каждой тренировки (При возникновении сомнений проконсультируйтесь с врачом).
- ⚠ Запрещается пользоваться конусами во время рентгеновского обследования, компьютерной томографии (КТ) или магнитно-резонансной томографии (МРТ).

-  При стойких или ухудшающихся симптомах обратитесь к врачу.
-  Обо всех связанных с изделием значительных инцидентах следует сообщать изготовителю и соответствующим органам власти в той стране, в которой проживает пользователь.
-  Не применяйте стерилизацию конусов паром, сухую стерилизацию или кипячение, так как это может привести к деформации материала.

8. Срок службы, хранение и транспортировка

Особые условия хранения и транспортировки не требуются. При нормальном использовании конусы подлежат замене через 5 лет.

9. Указания по чистке и утилизации

Мойте конусы после каждого применения. Конусы следует мыть тёплой водой с мылом или обрабатывать с помощью имеющегося в продаже дезинфицирующего средства для кожи.

Перед повторным использованием тщательно смойте водой остатки мыла или дезинфицирующего средства с конусов.

ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная можно утилизировать вместе с бытовыми отходами.

Пожалуйста, рассортируйте компоненты упаковки и поместите в соответствующие контейнеры для мусора.

Соблюдайте местные и региональные предписания по утилизации.

10. Состав материала

ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная включают в себя:

- Алюминиевый или стальной сердечник в полипропиленовой оболочке
- Полиамид, покрытый полиуретаном

11. Расшифровка применяемых символов



Производитель



Внимание!



Номер партии



Номер артикула



Дата изготовления (ДД.ММ.ГГ)



Медицинский продукт



Соблюдайте инструкцию по применению