




ELANEE®

Gebrauchsanweisung ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv

D	Beckenboden-Trainingshilfe Phase I aktiv – Gebrauchsanweisung.....	2
GB	Pelvic Floor Training Aids Phase I active – Instructions for Use.....	9
F	Accessoires de rééducation du plancher pelvien Niveau I actif – Instructions d'utilisation.....	16
I	Ausili per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva – Istruzioni per l'uso.....	24
NL	Bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief – Gebruiksaanwijzing.....	32
ES	Ayudas de entrenamiento del suelo pélvico - fase I activa – Instrucciones de uso.....	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 / Véase el embalaje / См. упаковку



GRÜNSPECHT
Naturprodukte GmbH
Münchener Str. 21
85123 Karlskron, Germany



GA-045-04
Version: 2021-07-30


D Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv – Gebrauchsanweisung

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 Anwendung und Sicherheitshinweise – vor dem ersten Gebrauch genau durch.

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 Hamröhre, 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 Schei-


de 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!

Pelvic Floor Training Aids Phase I active – Instructions for use

Dear Customer,

thank you for choosing our Pelvic Floor Training Aids Phase I active. The Instructions for Use should help you to get the best


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

Уважаемый покупатель,

благодарим за приобретение ELANEE Конусы для укрепления мышц тазового дна, Фаза I активная. Данная инструкция поможет использовать продукт оптимальным образом. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по применению – уделив особое внимание разделу «Указания по безопасности», перед первым использованием лечебной молочной кислоты ELANEE!

Мы будем рады ответить на любые вопросы или выслушать предложения!

Ваша команда ELANEE

 Пожалуйста внимательно прочитайте инструкцию по применению. Сохраняйте инструкцию и упаковку в течение всего времени использования изделия!

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 упаковки

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 инструкция по применению и брошюра с упражнениями (D, GB, F).

3. Назначение и применение

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

Тренировки с использованием конусов служат для предотвращения, уменьшения или устранения 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 недержания мочи из-за нагрузки или стресса, связанного со снижением тонуса мышц тазового дна, 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 (занятия без тренажеров) 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 должны предварительно исключить наличие каких-либо других причин возникновения атонии мочевого пузыря.

5. Эксплуатация

Тазовое дно - это плоская эластичная мышечно-сухожильная 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 активная — 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 личной гигиены (вымойте руки, проведите интимную гигиену).
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). Конусы перед введением смазывайте лубрикантом.

- 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 Вы могли 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 активная, 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 личной гигиены (например, помойте руки).
- ⚠️ Внимательно осматривайте конусы перед каждым применением. Использование конусов с поцарапанной или поврежденной поверхностью может 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. Хранение, срок годности, складирование и транспортировка

Особые условия хранения и транспортировки не требуются. При соблюдении правил хранения и применения 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. Пояснение используемых символов



Производитель



Внимание!



Номер партии



Номер артикула



Дата изготовления (ДД.ММ.ГГ)



Соблюдайте инструкцию по применению