



EPI·NO

skuteczność
potwierdzona
klinicznie

instrukcja obsługi
EPI·NO Delphine
EPI·NO Delphine Plus

Dziękujemy za wybór
naszego produktu




TECSANA

created & made in Germany

Opis produktu

Zestawy do ćwiczeń przepony miednicy przygotowujące do porodu i inwulcji **EPI·NO Delphine i Delphine Plus** opracowano z najwyższą starannością i w ścisłej współpracy z ginekologami, położnymi, fizjoterapeutami oraz ciężarnymi.

Konstrukcja przyrządu:

EPI·NO Delphine i Delphine Plus:

1. anatomicznie uformowany, silikonowy balon
2. wężyk doprowadzający
3. wentyl zaworu powietrza
4. pompka ręczna
5. manometr (Delphine Plus)



Delphine



Delphine Plus

Wskazania

EPI·NO Delphine i Delphine Plus opatentowano jako zestawy do ćwiczeń przepony miednicy, przygotowujące do porodu i inwulcji. **EPI·NO Delphine i Delphine Plus** oferują różne możliwości ćwiczeń.

Dziedziny zastosowań:

A: dzięki **EPI·NO Delphine i Delphine Plus** mogą Panie – bez nadmiernego wysiłku – przygotować swoją przeponę miednicy do porodu.

PRZYGOTOWANIE DO PORODU (str. 4).

B: dzięki ćwiczeniom wykonywanym za pomocą **EPI·NO Delphine Plus** wspomagają Panie w najkorzystniejszy sposób regenerację poporodową. **ĆWICZENIA PRZEPONY MIEDNICY** (str. 6).

Ćwiczenia za pomocą EPI·NO

Trójstopniowy program przygotowania do porodu **EPI·NO Delphine i Delphine Plus**.

1. Ćwiczenia przepony miednicy

W celu wzmocnienia mięśni przepony miednicy przed porodem.

2. Ćwiczenia rozciągające

W celu stopniowego uelastycznienia ujścia pochwy, krocza i mięśni pochwy przed porodem.

3. Ćwiczenia symulacyjne

W celu opanowania reakcji w okresie wydalania płodu.

Poporodowe ćwiczenia przepony miednicy

Wskazówka: tylko **EPI·NO Delphine Plus** umożliwia biologiczne sprzężenie zwrotne, **biofeedback**.

Ćwiczenia przepony miednicy w celu wzmocnienia mięśni przepony miednicy po porodzie.

Wszystkie ćwiczenia można wykonać w domu, bez pomocy z zewnątrz, dostosowując przy tym trening całkowicie do potrzeb osobistych. Badania kliniczne oraz niezliczone raporty w sprawie praktycznego zastosowania, sporządzone przez użytkowniczki, zdecydowanie potwierdziły skuteczność treningu za pomocą **EPI·NO Delphine i Delphine Plus**. Podczas ćwiczeń przygotowujących do porodu wskaźnik ciśnienia (tylko **EPI·NO Delphine Plus**) nie pokazuje obwodu balonika. Postępy osiągnięte podczas treningu określić można za pomocą przedstawionego na odwrocie szablonu lub przy użyciu miarki.

Podczas ćwiczeń przepony miednicy, o postępie osiągniętym za sprawą treningu, można się przekonać na podstawie wychylenia wskaźnika ciśnienia (tylko **EPI·NO Delphine Plus**), którego wartość odczytujemy na manometrze. Jeżeli w danym przypadku planowany jest poród przez cesarskie cięcie, wówczas ćwiczenia rozciągająco-przygotowujące do porodu nie mają sensu. Przed i poporodowe ćwiczenia przepony miednicy za pomocą **EPI·NO Delphine lub Delphine Plus** są jednak w każdym przypadku pomocne.

Przeciwwskazania

EPI-NO Delphine i Delphine Plus nie wolno stosować:

- przy nietypowym ułożeniu dziecka bądź przy niebezpieczeństwach związanych z wykonywaniem badań uniemożliwiających poród pochwy (np. łożysko przodujące),
- w wypadku niebezpieczeństwa infekcji za sprawą rozwijających się zarasków (np. przedwczesne pęknięcie pęcherza płodowego, infekcja pochwy),
- w wypadku niezagojonych urazów w okolicy narządów płciowych,
- pod wpływem alkoholu i narkotyków,
- w przypadku krwawień z pochwy,
- w przypadku onkologicznych schorzeń w okolicy narządów płciowych (np. rak szyjki macicy).

Kobiety mogą stosować **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** tylko pod kontrolą lekarza lub położnej w przypadku:

- uszkodzenia nerwów i innych schorzeń ograniczających odczuwanie bólu w okolicy narządów płciowych,
- porażenia poprzecznego,
- stwardnienia rozsianego,
- przyjmowania środków przeciwbólowych ograniczających odczuwanie bólu w okolicy pochwy,
- wyraźnego rozszerzenia żył u wejścia do pochwy (żyłaki).

Przed użyciem EPI-NO Delphine lub Delphine Plus proszę skonsultować się z lekarzem lub położną.

Wskazówki bezpieczeństwa

- Proszę napompować balonik przed każdym użyciem mniej więcej do średnicy 7 cm (zob. rysunek przedstawiający szablon pomiarowy) i sprawdzić, czy jest nieuszkodzony i szczelny.

Następnie należy odkręcić śrubę regulacji dopływu powietrza, żeby znów przywrócić balonikowi kształt pierwotny. W ten sposób sprawdzamy sprzęt przed każdym użyciem. **EPI-NO. Proszę nigdy nie używać uszkodzonego urządzenia, lecz natychmiast zwrócić się w takim wypadku do producenta lub dystrybutora.**

- Ze względów higienicznych, a także w celu uniknięcia infekcji, **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** mogą być używane zawsze tylko przez jedną kobietę.
- **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** należy stosować najwcześniej na trzy tygodnie przed wyliczonym terminem porodu lub zgodnie z konsultacją lekarską.
- **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** nie należy używać do więcej niż dwóch ciąż, a także po upływie daty ważności.
- Proszę zakończyć ćwiczenia wykonywane za pomocą **EPI-NO Delphine i Delphine Plus**, jeżeli odczuwają Panie przy tym ból.
- Przed każdym użyciem **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** zalecamy dokładne mycie rąk wodą i mydłem. Przy czyszczeniu i dezynfekcji **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** proszę przestrzegać zaleceń (zob. rozdział „Czyszczenie i dezynfekcja”).
- Proszę stosować wyłącznie lubrykanty na bazie wody.
- Proszę nie stosować lubrykantów zawierających olejki lub dodatki eteryczne, ponieważ mogą one uszkodzić balonik.
- Proszę uważać, żeby nie uszkodzić balonika przedmiotami o ostrych krawędziach (np. biżuteria, paznokcie itp.).
- Po wprowadzeniu i jednoczesnym nadmuchianiu balonika należy unikać zmian pozycji, aby nie wywołać jakichkolwiek niekontrolowanych ruchów balonika.
- **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** nie wolno stosować pod wodą (np. w wannie), ponieważ wnika jąca woda może źle wpłynąć na działanie urządzenia.

- **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** należy tak przechowywać, aby unikać dłuższego bezpośredniego naświetlenia przez promienie słoneczne.
- **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci!

Przygotowanie do porodu za pomocą EPI-NO

EPI-NO Delphine i Delphine Plus może być stosowane, zarówno przy pierwszej, jak i przy kolejnych ciążach. (zob. rozdział „Przeciw-wskazania”)

Jeżeli lekarz lub położna nie zaleci użycia w inny sposób, należy rozpocząć ćwiczenia 3 tygodnie przed wyliczonym terminem porodu.

Dzięki stopniowemu treningowi mięśni i tkanki cała okolica przepony miednicy stanie się silniejsza i bardziej elastyczna.

W ten sposób znacznie zmniejsza się prawdopodobieństwo, że podczas porodu dojdzie do pęknięcia krocza lub, że nacięcie krocza stanie się konieczne.

Jeżeli krocze pozostanie nieuszkodzone, mięśnie i tkanki zregenerują się łatwiej i w trwalszy sposób. Dzięki temu unikniemy nieprzyjemnych dolegliwości wtórnych, takich jak blizny, obniżenie się narządu rodnego czy nietrzymanie moczu i kału.

Wskazówki dotyczące użycia

Do ćwiczeń za pomocą **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** proszę wybrać wygodne miejsce i zapewnić sobie przy każdej sesji treningowej ok. 30 minut spokoju i odprężenia. Proszę zadbać o to, żeby nikt nie przeszkadzał w trakcie treningu. Na początku proszę przyjąć wygodną pozycję (np. w pozycji leżącej z wyprostowaną górną częścią ciała). Z biegiem czasu – dzięki kolejnym próbom – odnajdziemy najwygodniejszą pozycję ciała. Ćwiczenia pozwolą określić odpowiednią dla siebie pozycję rodzenia.

Przed wprowadzeniem balonika proszę zakręcić śrubę regulacji dopływu powietrza.

4.

W wielu wypadkach nawilżenie balonika lubrykantem (maksymalnie do części

środkowej balonika) może ułatwić wprowadzenie (zob. rozdział „Wskazówki bezpieczeństwa”).

Trójstopniowy program przygotowania do porodu

1. Ćwiczenia przepony miednicy

Proszę ująć balonik u nasady przewodu i mniej więcej do połowy wprowadzić go do pochwy (zob. rysunek).

Lekko poruszając balonikiem w górę i w dół, wyczuwaj Panie elastyczność w okolicy krocza. Podczas ćwiczeń należy się rozluźnić, nawet jeżeli na początku jeszcze nie przywykną Panie do treningu.

Doświadczenie pokazuje, że mniej więcej po trzech sesjach, nabywa się rutyny i uczy interpretować odczucia, dzięki którym będą się Panie posługiwały zestawem w najbardziej optymalny dla siebie sposób.

Teraz proszę spróbować przesunąć balonik w górę przez ok. 10 sekund poprzez naprężenie mięśni przepony miednicy. Następnie rozluźnić mięśnie przez 10 sekund i powtórzyć ćwiczenie. Całą sesję ćwiczeń proszę wykonywać kilkakrotnie przynajmniej przez 10 minut.

Delikatnie poruszyć balonikiem i wyczuć, jak porusza się on w górę po naprężeniu mięśni. Dzięki temu mają Panie pewność, że ćwiczenia wykonywane są prawidłowo.



Tylko **EPI-NO Delphine Plus**: Proszę obserwować podczas tych ćwiczeń wychylenie wskaźniki na wskaźniku ciśnienia przed naprężeniem mięśni i po nim. Przy pierwszym użyciu być może nie stwierdzą Panie jeszcze żadnego wychylenia.

Jednak już po kilku dniach zauważą Panie pierwsze sukcesy i zobaczą – dzięki wychyleniu wskaźniki – potwierdzenie swoich postępów.

2. Ćwiczenia rozciągające

Proszę ująć balonik u nasady przewodu i mniej więcej do połowy wprowadzić go do pochwy (zob. rysunek). Proszę napompować balonik powoli na tyle, na ile pozwala na to odczucie osobiste (odczucie lekkiego ciągnięcia wskaże na uelastycznienie). Proszę pozostawić balonik mniej więcej na 1 do 10 minut w pochwie. Dzięki tym ćwiczeniom skóra i mięśnie w rejonie krocza oraz kanał porodowy zostaną powoli i ostrożnie rozszerzone.



Maksymalna wielkość balonika osiągnięta podczas treningu należy stopniowo zwiększać z każdej sesji treningowa. Nigdy proszę nie przekraczać indywidualnej granicy bólu. Posługując się śrubą regulacji dopływu powietrza, mogą Panię w każdej chwili zmniejszyć wielkość balonika. Wartość przedstawiona na wskaźniku ciśnienia (**tylko EPI-NO Delphine Plus**) nie jest miarą średnicy balonika. Proszę się nie kierować wartościami przedstawionymi na wskaźniku ciśnienia w tej fazie ćwiczeń i zaufać odczuciom własnego ciała.

3. Ćwiczenia symulacyjne

Na koniec fazy rozciągnięcia należy przeprowadzić następującą próbę – proszę umożliwić balonikowi wyslizgnięcie się przez rozluźnienie mięśni przepony miednicy. O poczynionych podczas treningu postępach przekonają się Panię dzięki załączonemu szablonowi średnic lub przy użyciu miarki (określenie wielkości balonika możliwe jest tylko pozaustrojowo).

Dalsze wskazówki

Odczucie rozciągnięcia wzmaga się przy wysunięciu balonika i może być nieprzyjemne. Dlatego przy pierwszych ćwiczeniach zalecamy nieznaczne zmniejszenie obwodu balonika przez krótkie odkręcenie śruby regulacji dopływu powietrza.

Z czasem wysunięcie balonika będzie łatwiejsze w miarę postępów podczas treningu.

Sesja ćwiczeń nie powinna trwać dłużej niż 15-20 minut i z reguły nie powinna się odbywać częściej niż dwa razy w ciągu dnia.

Moga Panię ewentualnie wykonywać także ćwiczenia rozciągające ok. 3-4 razy w trakcie sesji ćwiczeń, tylko przez 2-3 minuty z niewielkimi przerwami, jeżeli tak będzie łatwiej.

Po każdej sesji treningowej proszę wyczyścić swój zestaw **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** zgodnie z opisaną procedurą (zob. rozdział „Czyszczenie i dezynfekcja”).

Z każdej sesji ćwiczeń zmniejsza się ryzyko uszkodzenia krocza. Byłoby idealnie, gdyby mniej więcej po dwóch tygodniach treningu były Panię w stanie spowodować wysunięcie się z pochwy balonika napompowanego do średnicy 8-10 cm.

Jeżeli w wyniku ćwiczeń rozciągających osiągną Panię średnicę balonika wynoszącą ok. 8-10 cm, co w przybliżeniu odpowiada wielkości główki dziecka w pozycji porodowej, to od tego momentu proszę się skupić na ćwiczeniach przepony miednicy i symulacyjnych. Dalsze zwiększanie wielkości balonika nie ma sensu i nie jest zalecane.

Często zdarza się zbyt silne wypychanie balonika na zewnątrz (np. w przypadku użycia zbyt dużej ilości lubrykantu lub zbyt wysokiego ciśnienia). Moga Panię temu przeciwdziałać, lekko dociskając go ręką bądź lekko zaciskając nogi lub układając się w pozycji bocznej. Alę mogą też Panię, kierując się własnym odczuciem, wprowadzić balonik nieco głębiej. Nawet jeśli całkiem wsunę się on do pochwy i dotknie przy tym ujścia macicy, mogą go Panię lekkim pociągnięciem za nasadę przewodu znów ustawić w właściwej pozycji.

Gdyby w związku z użyciem **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** doszło do powikłań, proszę niezwłocznie skontaktować się ze swoim lekarzem lub położną.

Poporodowe ćwiczenia przepony miednicy

(Tylko **EPI-NO Delphine Plus** oferuje Paniom biologiczne sprzężenie zwrotne)

Jęzeli chcą Panię skorzystac z ćwiczeń przepony miednicy wykonywanych za pomocą **EPI-NO Delphine i Delphine Plus**, a słuzących rękogeneracji poporodowej, to proszę rozpocząc ćwiczenia najwcześniej trzy tygodnię po porodzie.

Odchody pologowę powinny odejśc, a ewentualnę urazy w okolicach intymnych musz się zagoic. Ponadto zalecamy wykonywanie ćwiczeń przynajmniej przez okřes 3 tygodni. (Zwyklę ćwiczenia słuzacę inwolucji wykonuję się od czteręch do szęściu mięsięcy po porodzie).



Typowymi objawami osłabionych mięśni przepony miednicy są:

- niekontrolowane oddawanie moczu (nie-tryzymanie moczu) przy kaszlu, kichaniu, wchodzeniu po schodach i noszeniu ciężkich przedmiotów,
- stałe parcie na mocz, także przy słabym napełnieniu pęcherza,
- silne, skierowane w dół uczucie ucisku,
- wypadnięcie mięśni pochwy lub macicy,
- niekontrolowane uchodzenie gazów i stolca.

Do ćwiczeń za pomocą **EPI-NO Delphine i Delphine Plus** proszę wybrac spokojne miejsce. Proszę zadbać, żeby nikt Paniom nie przeszkadzał. Na początek treningu proszę przyjąc wygodną pozycję (np. na leżacó z wyprostowaną górną częścią ciała). Z biegiem czasu – dzięki próbom – ustalę Panię najwygodniejszą pozycję ciała przy treningu. Podczas ćwiczeń proszę oddychac spokojnie i równomiernie. Proszę też spróbować rozluźnic mięśnie brzucha, pośladeków i ud.

6.

Proszę spróbować ćwiczyć przez 10 do 20 minut dziennie.

Przygotowania

Proszę odkręcić śrubę regulacji dopływu powietrza i wziąć balonik do ręki. Proszę zacisnąć pięść, żeby ścisnąć balonik.

Następnie proszę zakręcić śrubę regulacji dopływu powietrza, żeby balonik nie mógł się powiększyć. Później znów mogą Panię otworzyć rękę. Balonik zachowa teraz wąski kształt. W wielu wypadkach zwilżenie górnej połowy balonika lub rykantem może ułatwić wprowadzenie (zob. rozdział „Wskazówki bezpieczeństwa”).

Proszę teraz ująć balonik u nasady przewodu i mniej więcej do połowy wprowadzić go do pochwy. Proszę się nie spieszyć, pochwa może być sucha i wrażliwa. Proszę rozluźnić mięśnie przepony miednicy. Proszę teraz napompować balonik, aż zaczną go Panię wyczuwać (u większości kobiet wskaźnik ciśnienia **EPI-NO Delphine Plus** pokazuje teraz wartość 2). Balonik będzie się przy tym powiększał. Jeżeli ciśnienie będzie za wysokie, mogą je Panię w każdej chwili znów zmniejszyć za pomocą śruby regulacji dopływu powietrza.

Ćwiczenia ściągające przeponę miednicy w górę

Proszę spróbować przemieścić balonik w górę przez ok. 10 sekund, naprężając mięśnie przepony miednicy. Następnie proszę rozluźnić mięśnie przez 10 sekund i powtórzyć to ćwiczenie. Proszę lekko poruszyć balonik i wyczuć, jak dzięki naprężeniu mięśni porusza się on w górę. W ten sposób upewnią się Panię, że trenują nie tylko zewnętrzne warstwy mięśni, lecz także te znajdujące się poniżej.

Tylko EPI-NO Delphine Plus: Proszę obserwować podczas tego ćwiczenia wychylenie wskaźnika na wskaźniku ciśnienia przed naprężeniem mięśni przepony miednicy i po nim. Przy pierwszym lub następnym użyciu być może jeszcze nie stwierdzą Panię żadnego wychylenia. Jest to



znak, że mięśnie są jeszcze słabe. Już po kilku dniach jednak zanotują Panie pierwsze sukcesy, a o osiągniętych postępach przekonają się, obserwując wychylenie wskazówki.

Różnica nacisku (naprężenie / rozluźnienie)	Uwaga
<1	Wymaga poprawy
1-2	Właściwa droga do celu
3-4	Bardzo dobrze
4<	Doskonale

Tabela „Wyniki treningu”

Ćwiczenia za pomocą EPI-NO Delphine Plus

Poniższe ćwiczenia umożliwią Paniom przeglad dalszych możliwości treningu za pomocą **EPI-NO Delphine Plus**. Mogą Panie oczywiście wykonywać także inne ćwiczenia zalecone Paniom przez lekarza, położną lub fizjoterapeutę.

Przy wprowadzaniu balonika proszę przestrzegać powyższych opisów. Podczas wszystkich tych ćwiczeń mogą Panie śledzić wychylenie wskazówki na wskaźniku ciśnienia, a tym samym napięcie mięśni przepony miednicy.

„Kołyska”

Proszę położyć się na plecach i podciągnąć nogi. Stopy opierają się mocno o podłoże, z naciskiem na piętach. Proszę na przemian przesuwać prawe i lewe biodro w górę i powtarzać te ruchy odpowiednio 2-3 razy.

„Zegar Feldenkraisa”

Taka sama pozycja wyjściowa jak kołyska. Proszę sobie wyobrazić, że pod miednicą (odcinek lędźwiowy kręgosłupa) leży zegar, którego ruchy wskazówek naśladują Panie miednicą. Najpierw kilkakrotnie zgodnie z ruchem wskazówek zegara, następnie kilkakrotnie w odwrotnym kierunku. Należy ruszać się tak płynnie, żeby miednica wykonywała równomierne, nieprzerwane ruchy okrężne.

„Długie nogi”

Leżą Panie na plecach, jednak nogi są wyciągnięte. Cały kręgosłup powinien ciągle dotykać podłoża. Proszę nieco przysunąć podbródek do mostka, żeby uelastyczyć kark. Proszę spróbować przesuwać na przemian lewą bądź prawą

piętę w przód, tak jakby chciały Panie wydłużyć nogę, przyciągając jednocześnie palce u stopy w odwrotnym kierunku do swojego ciała.

Czyszczenie i dezynfekcja

Proszę uważać, żeby nie zmoczyć pompki ręcznej przy czyszczeniu. Gdyby dostała się tam woda, mogłaby mieć wpływ na działanie urządzenia.

W wypadku przerwy w użytkowaniu dłuższej niż tydzień proszę wykonać przed użyciem dodatkowe czyszczenie i dezynfekcję.

EPI-NO Delphine i Delphine Plus trzeba starannie wyczyścić przed pierwszym użyciem oraz bezpośrednio po każdym użyciu zgodnie z poniższymi wskazówkami:

Nadmuchać balonik, naciskając ok. dziesięć razy gruszkę przy pompce ręcznej.

Staranne czyszczenie balonika pod ciepłą wodą z dodatkiem mydła (min. 40 stopni Celsjusza, przez 1-2 minuty).

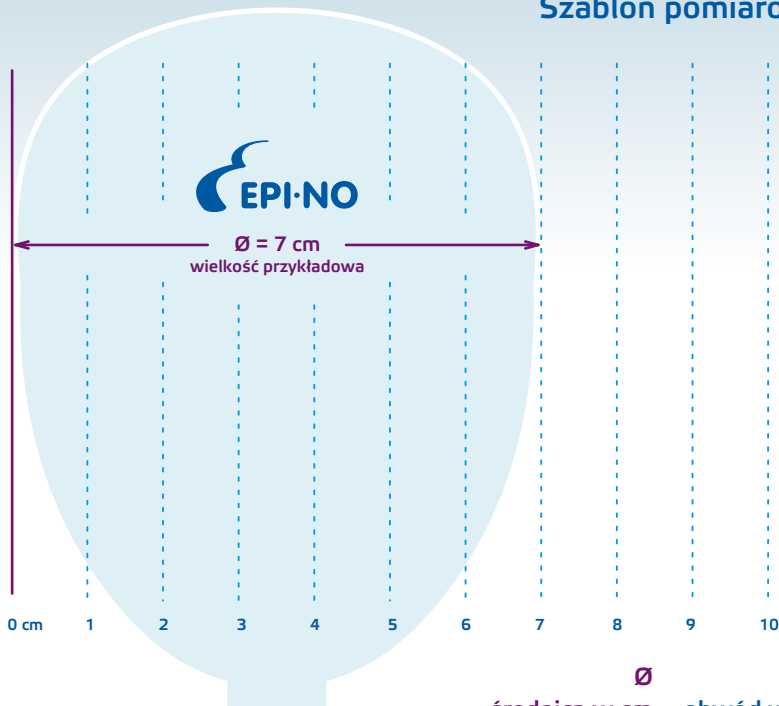
Dodatkowe przepłukanie balonika pod bieżącą ciepłą wodą. Wysuszyć całkowicie **EPI-NO Delphine lub Delphine Plus** na czystej, niestrzępiącej się podkładce.

Zalecamy późniejszą dezynfekcję polegającą na przetarciu balonika środkiem dezynfekującym (np: octenisept) dostępnym w aptece. Proszę posłużyć się w tym celu niestrzępiącą się chusteczką lub lekarskim wacikiem z alkoholem, które załączone są do produktu jako zestaw startowy.

Urządzenie – tylko po całkowitym wysuszeniu – trzymać w załączonej torbie do przechowywania w czystym i suchym miejscu do następnego użycia. Pokrowiec do przechowywania powinien być zamknięty.

Życzymy Paniom sukcesów podczas treningu z EPI-NO i udanego porodu.

Szablon pomiarowy



Nadmuchany balonik proszę przyłożyć bezpośrednio do szablonu pomiarowego, do lewej, ciągłej linii (0 cm), i odczytać jego średnicę (zob. przykład dot. $\varnothing = 7$ cm).

Balonik proszę mierzyć w najszerszym miejscu.

W odniesieniu do tej średnicy mogą Panie z łatwością określić odpowiedni obwód na podstawie zamieszczonej obok tabeli.

\varnothing średnica w cm	obwód w cm
5,0	16
5,5	17
6.0	19
6,5	20
7,0	22
7,5	24
8,0	25
8,5	27
9,0	28
9,5	30
10	31

EPI-NOS POLSKA
T: 071 336 45 76
ul. Kasztanowa 7/3
53-125 Wrocław

www.epino.pl
info@epino.pl

TECSANA
TECSANA GmbH
Rathochstr. 97
D-81247 München

T: +49 89 / 74 11 43 - 0
F: +49 89 / 74 11 43 - 15



EN ISO 13485:2012
EN ISO 13485:2012/AC:2012
DIN EN ISO 9001:2000