

Vielle®

VAGITRIM®

Knipkolor för
bäckenbottenträning



Guide
till en starkare
bäckenbottenmuskulatur



VAGITRIM[®]

Knipkulor för bäckenbottenträning

Vielle VAGITRIM knipkulor är kliniskt utformade för att stärka bäckenbottenmuskulaturen och därigenom hjälpa till att kontrollera och förebygga ansträngningsinkontinens. Knipkulorna kan även användas som förberedande träning inför graviditet.

De vanligaste orsakerna till att en kvinnas bäckenbottenmuskulatur försvagas är graviditet och barnafödande, förstoppning, upprepade tunga lyft och hormonella förändringar med stigande ålder.

Innan du använder knipkulorna är det viktigt att Du läser igenom denna guide; den innehåller all information Du behöver för att få ut det mesta möjliga av Din träning.

Om Du vill ha ytterligare information om Vielle VAGITRIM och våra övriga produkter kan Du besöka www.campuspharma.se

Innehåll



Vielle VAGITRIM
Knipkolor för
bäckenbottenträning.

2

Vad är bäckenbotten
och varför bör jag
stärka den?

3

Så här använder Du
Vielle VAGITRIM.
1. Att komma igång.

4/5

2. Träning av
bäckenbotten-
muskulaturen.

6/7/8

3. Håll Dina bäcken-
bottenmuskler i form.

9

4. Om Du har problem
att ta ut kulan.

9

5. Hygienråd

10

6. Försiktighetsåtgärder

11

Vanliga frågor

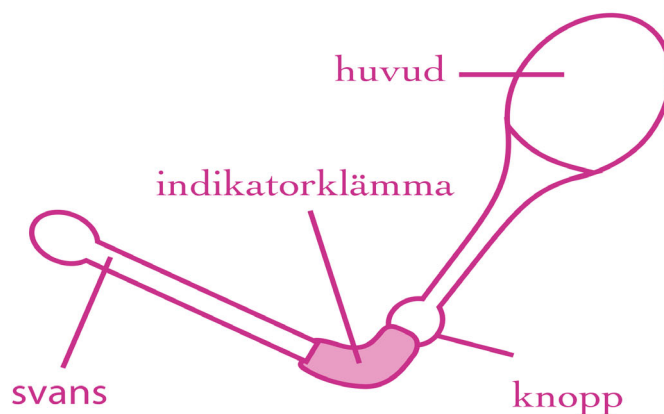
12/13



Vielle VAGITRIM

Knipkolor för bäckenbottenträning

Vielle VAGITRIM knipkolor är speciellt utformade för att stärka muskulaturen i bäckenbotten. Träningssetet innehåller tre kolor med olika storlek och vikt. Detta gör det möjligt för Dig att börja träna med en större, lättare kula för sedan gå vidare till en mindre, tyngre kula när musklerna blivit starkare och Du känner Dig redo.



- 1 stor 20g kula - svagt lila (den lättaste)
- 1 medium 35g kula - lila
- 1 liten 50g kula - mörkt lila (den tyngsta)
- 3 indikatorklämmor
- 1 Guide till en starkare
bäckenbottenmuskulatur



Vad är bäckenbotten och varför bör jag stärka den?

Bäckenbotten består av en grupp muskler som bland annat omsluter slidan, urinröret och ändtarmen och bidrar till att stödja dessa organ. Många kvinnor är inte medvetna om hur viktig bäckenbottenmuskulaturen är för välbefinnandet. Denna muskulatur gör det möjligt att kontrollera urinblåsa och ändtarm och hjälper till att förhindra urinläckage, framfall och läckage från ändtarmen.

Bäckenbottenmuskulaturen försvagas ofta under graviditet och efter förlossning, men även kvinnor som inte fött barn kan uppleva problem. Tungt lyft, övervikt, kronisk hosta, kronisk förstoppning, hormonella förändringar under klimakteriet eller enbart stigande ålder kan vara andra orsaker till att muskulaturen i bäckenbotten försvagas.

En försvagad bäckenbottenmuskulatur kan ge problem som urinläckage, framfall och försämrat samliv. Gynekologer, uroterapeuter, barnmorskor och sjukgymnaster har sedan länge rekommenderat knipövningar för träning av bäckenbotten.

Vielle VAGITRIM hjälper Dig att:

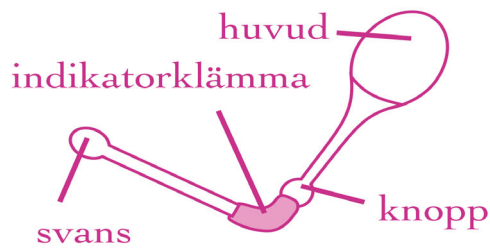
- Lättare hitta rätt muskler.
- Motivera Dig till regelbunden träning.
- Nå ett snabbare och bättre resultat.

Så här använder Du Vielle VAGITRIM

1. Att komma igång

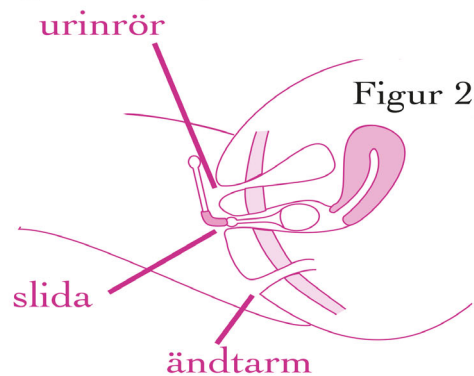
Innan varje användning bör kulorna rengöras med tvål och varmt vatten och

torkas av med en handduk som inte luddar. Tvätta händerna innan Du för upp kulan i slidan. Det är viktigt att Du försäkrar Dig om att Du tränar rätt muskler. Följ nedanstående instruktion:



Figur 1

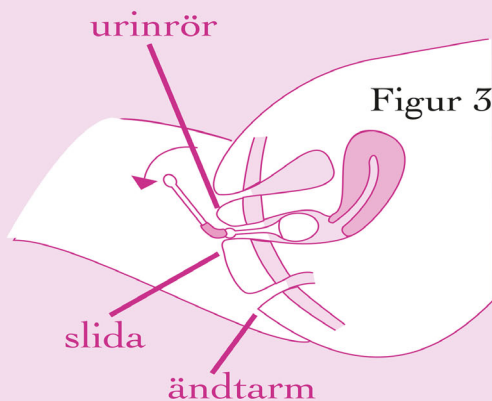
a) Lägg Dig ner på sängen eller golvet. Ta den stora svagt lila kulan med indikatorklämman fortfarande fastsatt (se figur 1) och för in den (som en tampong) i slidan tills knoppen vid indikatorklämman är precis utanför slidmynningen. Använd gärna glidmedel för att underlätta införandet. Änden på kulans svans ska peka uppåt (se figur 2). Om kulan är för stor, försök med den mellanstora lila kulan istället.



Figur 2

b) När Du hittat den kula som känns bäst spänner Du bäckenbottenmusklerna. Du gör detta enklast genom att låtsas att Du försöker låta bli att släppa Dig eller hålla tillbaka urinen när Du börjat kissa. Det ska kännas som om Du lyfter musklerna i bäckenbotten. Om Du använder rätt muskler kommer änden på kulans svans att röra sig nedåt (se figur 3).

Om änden på kulans svans rör sig uppåt är detta en indikation på att Du spänner fel muskler. Försök igen tills Du är säker på att Du kan utföra övningen korrekt.



När Du är säker på att Du kan utföra övningen på rätt sätt ska Du prova Dig fram till den tyngsta kula Du stående kan hålla kvar i slidan under en minut. Om Du vill kan Du ta bort indikatorklämman från kulan i detta skede.

c) Ta samma kula som Du använde i steg a) och b) och ställ Dig med lätt böjda knän. För in kulan i slidan på samma sätt som tidigare. Införandet av kulan kan underlättas om Du samtidigt lyfter ena foten, men återgå sedan till utgångspositionen (stående med lätt böjda knän).

d) Försök hålla kvar kulan i slidan under en minut. Om den börjar falla ut har Du hittat rätt storlek och vikt att börja träna med – Din "Startkula".

e) Om kulan fortfarande är kvar i slidan efter fem minuter ska Du prova en mindre, tyngre kula. Din "Startkula" ska vara den kula som Du precis kan hålla kvar i stående ställning under en till två minuter.

f) Om Du inte kan hålla kvar någon av kulorna får Du gå tillbaka till steg a) och gå igenom hela processen igen. Om Du fortsätter att ha problem bör Du söka professionell hjälp. Din distriktssköterska, gynekolog, uroterapeut, fysioterapeut eller barnmorska kan hjälpa Dig.

g) När Du har hittat Din "Startkula" är Du redo att börja träna Dina bäckenbottenmuskler.

2. Träning av bäckenbottenmuskulaturen

Du tränar musklerna enligt två metoder: styrketräning och uthållighetsträning.

Du som idag har problem med urinläckage bör träna både styrketräning och uthållighetsträning. Du som vill träna i förebyggande syfte skall inrikta Dig på uthållighetsträning.

Det kan ta upp till tolv veckor av regelbunden daglig träning innan Du börjar märka att bäckenbottenmuskulaturen blivit starkare, men även starkt försvagade muskler kan stärkas, så ge inte upp.

Styrketräning

Du börjar träna med Din "Startkula". När muskulaturen blir starkare kan du gå över till en tyngre kula. Målsättningen bör vara att träna varje dag.

Ställ Dig med lätt böjda knän och för in kulan i slidan. Knip maximalt runt kulan i 5-10 sekunder. Slappna av i 10-20 sekunder. Upprepa övningen 5-10 gånger.

Det är viktigt att Du håller kvar knipet med full kraft och att Du slappnar av ordentligt mellan knipen för att få maximal effekt av träningen.

Uthållighetsträning

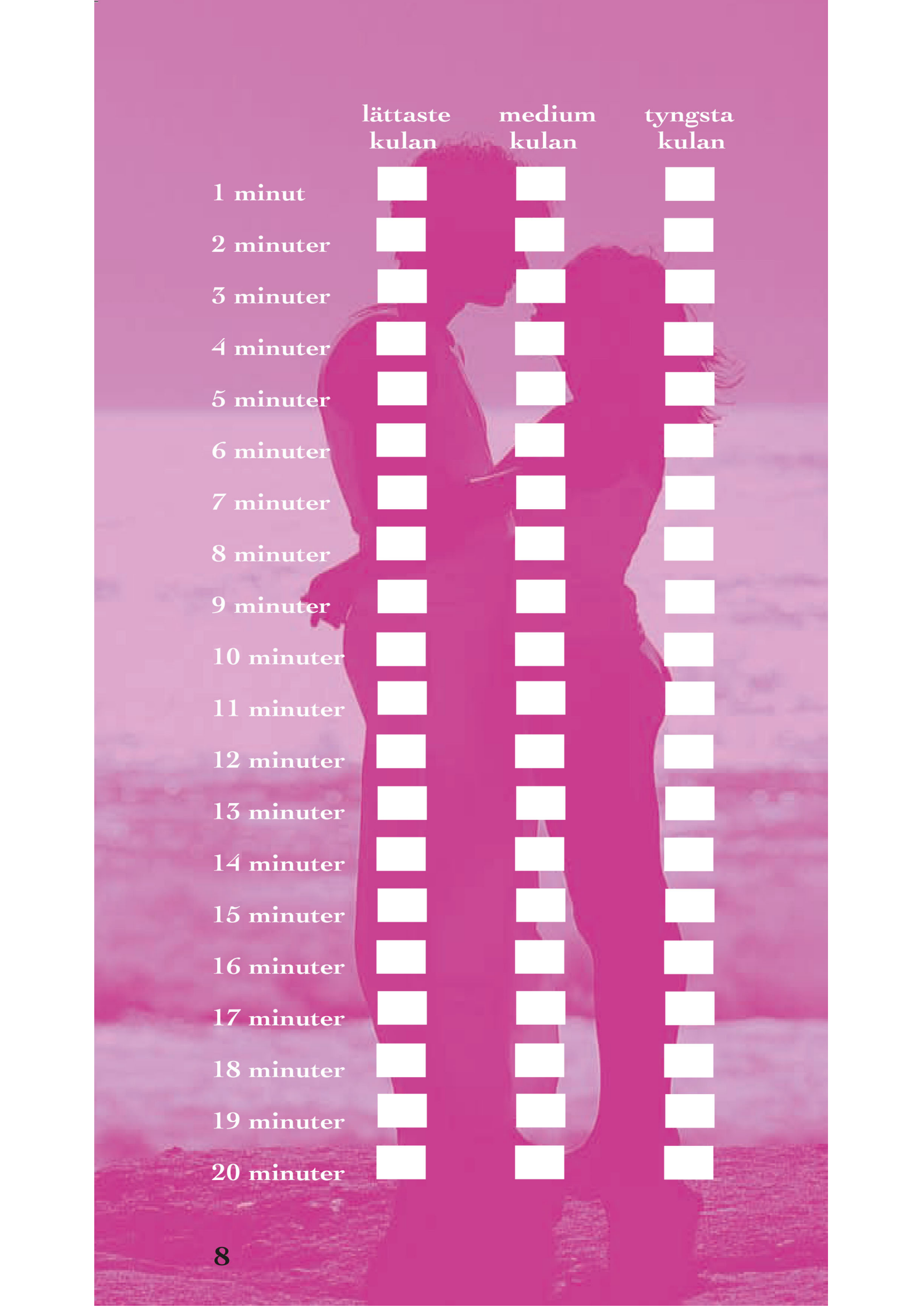
a) Du börjar träna med Din "Startkula". Målsättningen bör vara att träna varje dag och att försöka förlänga tiden Du kan hålla kvar kulan i slidan i stående ställning. Dag ett försöker Du hålla kvar kulan i en minut, dag två i två minuter o.s.v., tills Du dag tjugo kan hålla kvar kulan i slidan under tjugo minuter.

b) När Du klarar att hålla kulan på plats i tjugo minuter kan Du utöka träningen genom att gå omkring med kulan. Dina dagliga rutiner behöver inte störa. Så småningom blir det en inlärd reflex att hålla kvar kulan i slidan och Du lär Dig använda bäckenbottenmuskulaturen i olika situationer utan att tänka på det.

c) När Du klarar av steg b) är det dags att gå över till en mindre, tyngre kula. Du genomför sedan övningarna enligt a) och b) med den nya kulan. Du kommer troligen att behöva minska träningstiden jämfört med "Startkulan" till att börja med.

d) Till slut kommer Du att nå en plåtå i Din träning, d.v.s. Du kommer inte att kunna öka tiden Du kan hålla kvar kulan i slidan. Den kula Du använder då blir Din "Underhållskula". Tiden och den aktivitet Du kan utföra medan Du använder Din "Underhållskula" blir Din "Underhållsträning" (t.ex. den minsta, tyngsta mörkt lila kulan i tjugo minuter medan Du utför en daglig syssla).

Om Du inte kan hålla kvar någon av kulorna bör Du kontakta distriktssköterska eller kontinensmottagning för råd.



	lättaste kulan	medium kulan	tyngsta kulan
1 minut	☐	☐	☐
2 minuter	☐	☐	☐
3 minuter	☐	☐	☐
4 minuter	☐	☐	☐
5 minuter	☐	☐	☐
6 minuter	☐	☐	☐
7 minuter	☐	☐	☐
8 minuter	☐	☐	☐
9 minuter	☐	☐	☐
10 minuter	☐	☐	☐
11 minuter	☐	☐	☐
12 minuter	☐	☐	☐
13 minuter	☐	☐	☐
14 minuter	☐	☐	☐
15 minuter	☐	☐	☐
16 minuter	☐	☐	☐
17 minuter	☐	☐	☐
18 minuter	☐	☐	☐
19 minuter	☐	☐	☐
20 minuter	☐	☐	☐

3. Håll Dina bäckenbottenmuskler i form

Ha som målsättning att använda Din "Underhållskula" varje dag för att hålla Dina bäckenbottenmuskler i form. Om Din menstruationsperiod eller något annat gör att Du inte kan träna kan Du behöva minska träningstid och storlek på kula när Du återupptar träningen. Kontrollera styrkan i Dina bäckenbottenmuskler regelbundet genom att försöka hålla kvar "Underhållskulan" i slidan under tjugo minuter.

4. Om Du har problem att ta ut kulan

Kulan faller vanligen ut av sig själv när Du slutar att knipa. Om kulan av någon anledning fastnar i slidan (kanske på grund av framfall) får Du dra ut den själv. Lagg Dig ner på rygg, slappna av i bäckenbotten och dra försiktigt ut kulan.



5. Hygienråd

Ditt träningsset är personligt. Rengör kulorna med tvål och varmt vatten före och efter varje användning. Skölj kulorna i rent varmt vatten och torka av dem med en handduk som inte luddar.

Mottagningar som använder Vielle VAGITRIM till flera patienter, måste rengöra/desinficera kulorna mellan olika användare. Knipkulorna kan steriliseras i Autoklav under 15 minuter i max 134°C.



6. Försiktighetsåtgärder

Om Du har en vaginal infektion bör Du inte använda knipkulorna förrän infektionen helt försvunnit. Du bör inte dela Ditt träningsset med någon annan. Du bör inte använda Vielle VAGITRIM under menstruation, om Du har haft framfall eller nyligen genomgått en operation i underlivet.

Vanliga frågor

Hur vet jag att jag tränar rätt?

När indikatorklämman är fastsatt kommer änden på kulans svans att röra sig nedåt när Du spänner bäckenbottenmusklerna på rätt sätt (se figur 3).

När börjar jag märka att träningen ger resultat?

Om Du tränar varje dag bör Du känna att Dina bäckenbottenmuskler börjar bli starkare efter två till tre veckor. Hur snabbt Du märker av ett positivt resultat beror dock på hur svag Din bäckenbottenmuskulatur var när Du startade. Det medföljande träningsprogrammet tar åtminstone tolv veckor för att fungera korrekt.

Jag har svårt att föra in kulan i slidan. Är det något jag kan göra för att det ska gå lättare?

Du kan prova med att smörja in kulan med glidmedel. Om Du fortfarande har problem kan det vara värt att kontakta Din distriktssköterska, gynekolog, uroterapeut, fysioterapeut eller barnmorska för råd.

Jag har genomfört det tolv veckor långa träningsprogrammet och kan göra alla övningar, men har fortfarande problem med ansträngningsinkontinens och försämrat samliv. Vad ska jag göra?

Det är ovanligt att man inte får någon förbättring alls. I detta fall är rekommendationen att ta kontakt med distriktssköterska, gynekolog, uroterapeut, fysioterapeut eller barnmorska för råd.

Kan jag använda knipkulorna när jag är gravid?

Ja, kulorna kan användas av kvinnor i alla åldrar, även under graviditet.

Hur tidigt efter förlossning kan jag börja använda knipkulorna?

Vänta tills eventuella stygn har tagits bort och läkt och Du känner Dig redo. Du kan alltid rådfråga Din barnmorska eller gynekolog om Du är osäker.

Vad kan jag göra mer för att minska risken för urinläckage?

Förutom att träna med Vielle VAGITRIM dagligen kan det vara bra att:

- Dricka lagom mycket (1-2 liter per dag)
- Minska på kaffe- och tekonsumtionen
- Äta en fiberrik kost
- Röra på sig regelbundet
- Sluta röka (rökhosta gör inkontinensen värre)
- Undvika att lyfta tunga föremål ensam

Det finns hjälp att få

Om Du besväras av urininkontinens finns hjälp att få inom sjukvården. Ta gärna kontakt med distriktssköterska, allmänläkare, gynekolog eller en kontinensmottagning.

Kontinensmottagningar finns på flera vårdcentraler och sjukhus. Där kan Du få hjälp av specialutbildade distriktssköterskor, barnmorskor, uroterapeuter och fysioterapeuter.

Information om urininkontinens:

Sinoba

Föreningen för Kunskap om
Urininkontinens och Blåsproblem

www.sinoba.se

CampusPharma AB
Karl Gustavsgatan 1A, 411 25 Göteborg

info@campuspharma.se

www.campuspharma.se

Tillverkare: Savantini Ltd., Storbritannien

