



GEBRUIKSAANWIJZING

EPI·NO *Delphine*

EPI·NO *Delphine Plus*



Productomschrijving

De *EPI-NO Delphine* en *Delphine Plus* pre- en postnatale bekkenbodetrainers zijn met de grootst mogelijke zorg ontwikkeld in nauwe samenwerking met gynaecologen, verloskundigen, fysiotherapeuten en zwangere vrouwen.

Beide producten bestaan uit:

- 1 een anatomisch gevormde, opblaasbare siliconenballon
- 2 een handpompje
- 3 een drukmeter (alleen *Delphine Plus*)
- 4 een luchtventiel en
- 5 een luchtslangetje.



EPI-NO Delphine



EPI-NO Delphine Plus

Indicatie

De *EPI-NO Delphine* en *Delphine Plus* zijn gepatenteerd als bekkenbodetrainer ter voorbereiding op de bevalling en voor herstel na de bevalling. De *EPI-NO Delphine* en de *Delphine Plus* kunnen voor twee doeleinden met verschillende oefeningen worden toegepast.

Toepassingsmogelijkheden

VOORBEREIDING OP DE BEVALLING

Met de *EPI-NO Delphine* en de *Delphine Plus* kunt u allereerst uw bekkenbodembodem voorzichtig voorbereiden op de bevalling.

BEKKENBODEMTRAINING

Ten tweede bevordert u met de oefeningen van de *EPI-NO Delphine* en de *EPI-NO Delphine Plus* optimaal herstel na de bevalling.

Oefeningen met de EPI-NO

Vorbereidingsprogramma vóór de bevalling in drie fasen (*EPI-NO Delphine* en *Delphine Plus*)

1. Bekkenbodemoefeningen

Ter versterking van de bekkenbodemspieren voor de bevalling.

2. Rekoefeningen

Voor het geleidelijke oprekken van de vaginale opening, het perineum en de spieren eromheen voor de bevalling.

3. Simulatieoefeningen

Voor het trainen van de uitdrijvingsfase.



Bekkenbodetraining na de bevalling

(Let op: Alleen de *EPI-NO Delphine Plus* biedt de mogelijkheid van biofeedback.)

Bekkenbodemoefeningen

Ter versterking van de bekkenbodemspieren na de bevalling.

U kunt alle oefeningen thuis - zonder hulp van anderen - uitvoeren en de training geheel aan uw eigen wensen en behoeften aanpassen.

Klinische studies en talloze ervaringsrapporten van gebruiksters hebben de effectiviteit van de training met de *EPI-NO Delphine* en de *Delphine Plus* op indrukwekkende wijze bevestigd.

Bij de rekoefeningen als voorbereiding op de bevalling toont de **drukmeter** (alleen *EPI-NO Delphine Plus*) de **omvang van de ballon niet**. De vorderingen kunt u dan aflezen van de sjabloon (measurement template, op pagina 11) of met behulp van een meetlint. Bij de bekken-

bodemtraining kunt u uw vorderingen in de training vaststellen aan de hand van de gemakkelijk afleesbare wijzer van de drukmeter (alleen *EPI-NO Delphine Plus*).

Als er voor u een bevalling met de keizersnede is gepland, zijn rekoefeningen als voorbereiding op de bevalling niet zinvol. De pre- en postnatale bekkenbodemoefeningen met de *EPI-NO Delphine* of de *Delphine Plus* zijn echter in elk geval aan te raden.

Contra-indicaties

In de volgende gevallen raden wij het gebruik van de *EPI-NO Delphine* en de *Delphine Plus* af:

- Bij een afwijkende ligging van het kind of indien een vaginale bevalling bij u vanwege vastgestelde risico's niet mogelijk is (bijvoorbeeld voorligging van de placenta);
- Bij kans op een infectie door opstijgende kiemen (bijvoorbeeld voortijdig breken van de vliezen, vagina-infectie);
- Bij niet genezen wonden in het gebied van de vagina;
- Onder invloed van alcohol en drugs;
- Bij vaginale bloedingen;
- Een tumor in het gebied van de vagina (bijvoorbeeld baarmoederhalskanker).

In de volgende gevallen mogen de *EPI-NO Delphine* en de *Delphine Plus* alleen onder toezicht van een arts of verloskundige worden gebruikt:

- Bij een aandoening van de zenuwen of

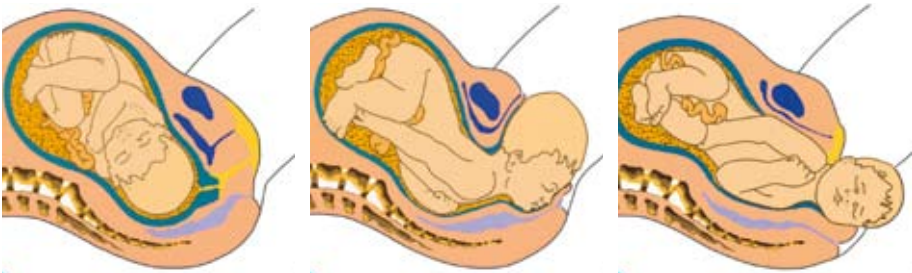
een andere aandoening, die leidt tot minder pijnwaarneming in het gebied van de geslachtsorganen;

- Bij verlamming (dwarslaesie);
- Bij Multiple Sclerose (MS);
- Bij gebruik van medicijnen, die de pijngevoeligheid in het gebied van de vagina verminderen;
- Bij nadrukkelijk vergrote aders bij de vagina-ingang (spataders).

Overleg a.u.b. vóór gebruik van de **EPI-NO Delphine** of de **Delphine Plus** met uw arts of verloskundige.

Veiligheidsadviezen

- Pomp de ballon vóór elk gebruik op tot ca. 7 cm doorsnede (zie afbeelding meettabel) en controleer of hij beschadigd is of lekt. Open nu het luchtventieltje, om de ballon weer zijn normale omvang aan te laten nemen. Op die wijze kunt u uw EPI-NO ook beter leren kennen.
- Gebruik nooit een defecte **EPI-NO Delphine** of **Delphine Plus**, maar neem in dat geval direct contact op met de leverancier.
- Om hygiënische redenen en om infecties te voorkomen moeten de **EPI-NO Delphine** en **Delphine Plus** consequent door één vrouw worden gebruikt.
- Gebruik de **EPI-NO Delphine** en de **Delphine Plus** niet eerder dan drie weken voor de uitgerekende bevallingsdatum of na overleg met uw arts of uw verloskundige.
- Gebruik de **EPI-NO Delphine** en de **Delphine Plus** voor hoogstens twee zwangerschappen en niet na afloop van de houdbaarheidsdatum.
- Stop met de oefeningen met de **EPI-NO Delphine** en de **Delphine Plus** zodra deze pijn veroorzaken.
- Wij adviseren om voor elk gebruik van de **EPI-NO Delphine** en de **Delphine Plus** uw handen zorgvuldig met water en zeep te wassen. Neem bij het schoonmaken en desinfecteren van de **EPI-NO Delphine** en de **Delphine Plus** de aanbevelingen (zie sectie „Schoonmaken en desinfecteren“) in acht.
- Gebruik uitsluitend glijmiddel op waterbasis.
- Gebruik geen glijmiddelen, die olie of etherische toevoegingen bevatten, omdat die de ballon kunnen beschadigen.
- Voorkom dat de ballon door puntige of scherpe voorwerpen (bijvoorbeeld ringen, vingernagels, etc.) wordt beschadigd.



- Als de ballon is ingebracht en opgeblazen, probeer dan slechts heel voorzichtig of liefst niet van positie te veranderen, om ongewenste verplaatsing van de ballon te voorkomen.
- De *EPI-NO Delphine* en de *Delphine Plus* mogen niet onder water gebruikt worden (bijvoorbeeld in bad), omdat indringend water de werking nadelig kan beïnvloeden.
- Bewaar de *EPI-NO Delphine* of *Delphine Plus* op een plek zonder direct zonlicht.
- Houd de *EPI-NO Delphine* of *Delphine Plus* buiten bereik van kinderen!

Vorbereiding op de bevalling met de EPI-NO

U kunt de *EPI-NO Delphine* of de *Delphine Plus* zowel bij uw eerste als ook bij verdere zwangerschappen gebruiken, mits medische redenen het gebruik niet in de weg staan (zie hoofdstuk “Contra-indicaties”).

Begin met de oefeningen drie weken voor de uitgerekende datum, of anders volgens het advies van uw arts of verloskundige.

Door het geleidelijk rekken en versterken van de spieren en de zachte weefsels zullen de bekkenbodemspieren zowel sterker als soepeler worden.

Dit verkleint duidelijk de kans op rupturen (inscheuren) of de noodzaak van een knip tijdens de bevalling.

In geval van een intact perineum zullen de spieren en het weefsel sneller en beter

herstellen na de bevalling. Verder kunnen onaangename ervaringen zoals littekens, verzakking en incontinentieklachten worden voorkomen.

Starten met de training

Kies een aangename omgeving om te oefenen met de *EPI-NO Delphine* of *Delphine Plus* en neem na elke training ongeveer 30 minuten rust. Zorg dat u tijdens de training niet wordt gestoord. Neem een comfortabele aanvangspositie in (bijvoorbeeld half liggend, half zittend). Na verloop van tijd zult u door uitproberen de voor u prettigste houding tijdens de training vinden. Daarbij kunt u misschien al een voor u geschikte positie tijdens de bevalling ontdekken.

Sluit het luchtventieltje voordat u de ballon inbrengt. In veel gevallen kan het inbrengen makkelijker zijn als u een beetje glijmiddel (zie sectie “Veiligheidsadviezen”) op de ballon aanbrengt (maximaal tot aan het midden van de ballon).

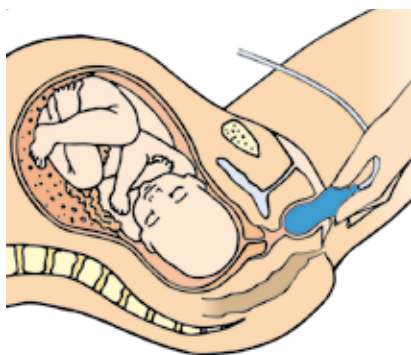
Vorbereidingsprogramma vóór de bevalling in drie fasen

1 Bekkenbodemoefeningen

Houd de ballon vast op zijn basis en breng hem ongeveer tot de helft in de vagina in (zie afbeelding pagina 6). Als u de ballon zachtjes op en neer beweegt, krijgt u een gevoel van de elasticiteit van het perineum. Probeer tijdens de oefeningen ontspannen te blijven, ook als de training in het begin nog onwennig is.

De ervaring leert dat u na ongeveer drie trainingssessies gewend raakt en een gevoel ontwikkelt voor de voor u optimale invulling van de training.

Probeer nu om de ballon gedurende ca. 10 seconden door aanspannen van de bekkenbodemspieren omhoog te bewegen. Ontspan vervolgens uw spieren 10 seconden en herhaal dan de oefening. Voer de hele oefening minimaal gedurende 10 minuten uit.



Leg uw vinger op de ballon en voel, hoe deze zich gedurende het aanspannen van de spieren naar boven beweegt. Zo kunt u controleren dat u de oefening goed uitvoert.

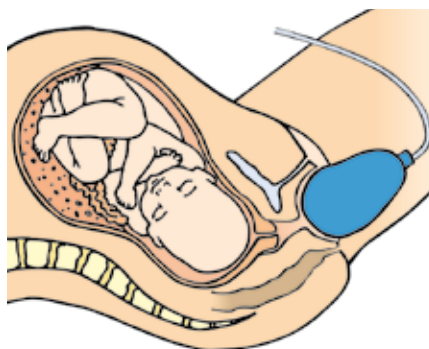
Alleen **EPI-NO Delphine Plus**: Let tijdens deze oefening op de wijzer van de drukmeter vóór en na het aanspannen van de bekkenbodemspieren.

Tijdens de eerste trainingssessies zult u misschien nog geen beweging van de wijzer zien. Na enkele dagen echter zult u aan de bewegingen van de wijzer uw vorderingen kunnen aflezen.

2 Rekoefeningen

Houd de ballon vast op zijn basis en breng hem ongeveer tot de helft in de vagina in (zie afbeelding). Pomp de ballon zo ver mogelijk op, tot het gevoel voor u nog comfortabel is (door het rekken ontstaat een licht trekkend gevoel). Laat de ballon ongeveer 1 tot 10 minuten in de vagina. Door deze oefeningen worden de huid en de spieren bij het perineum en het geboortekanaal geleidelijk en voorzichtig gerekt.

Maak de doorsnede van de ballon langzaam bij elke training groter. Ga nooit over uw persoonlijke pijngrens heen. Door het luchtventielteje te openen kunt u de doorsnede van de ballon op elk gewenst moment verminderen. Het aflezen van de drukmeter (alleen **EPI-NO Delphine Plus**) is geen indicatie voor de doorsnede van de ballon. Laat u in deze oefenfase niet beïnvloeden door de stand van de drukmeter en vertrouw helemaal op uw eigen lichaamsgevoel.



3 Simulatieoefeningen

Probeer de ballon aan het einde van de rekfase door ontspannen van de bekkenbodemspieren naar buiten te laten glijden. Uw vorderingen kunt u met behulp van de bijgevoegde meettabel of met een meetlint vaststellen (de omvang van de ballon kunt u alleen buiten het lichaam meten).

Belangrijke informatie

Bij het naar buiten komen van de ballon wordt de rek intensiever en dat kan onaangenaam zijn. Daarom adviseren wij bij de eerste trainingen om met behulp van het luchtventieltje wat lucht uit de ballon te laten ontsnappen, waardoor de omvang van de ballon kleiner wordt.

Naarmate u wat meer gewend bent, zal dit geen problemen meer opleveren.

Elke trainingssessie mag niet langer duren dan 15 à 20 minuten en u mag per dag niet vaker dan 2 keer trainen.

Als u dat prettiger vindt, kunt u de rek oefeningen binnen een trainingssessie ook 3 à 4 keer doen, en dan slechts gedurende 2 à 3 minuten met kleine pauzes.

Maak uw *EPI-NO Delphine* of *Delphine Plus* na elke trainingssessie volgens de beschreven methode schoon (zie hoofdstuk "Schoonmaken en desinfecteren").

Met elke trainingssessie vermindert u de kans op inscheuren. Als u na twee weken

training in staat bent om de ballon met een doorsnede van ca. 8 à 10 cm uit de vagina te laten glijden, heeft u de ideale situatie bereikt.

Een ballondoorsnede van ca. 8 – 10 cm komt ongeveer overeen met de ruimte, die het hoofdje van de baby nodig heeft. Als u voldoende met deze ballondoor-snede hebt geoefend, kunt u het beste beginnen met de bekkenbodem- en simulatietraining. De training met een grotere ballondoorsnede is niet zinvol en wordt daarom niet geadviseerd.

Nu en dan kan de ballon te vroeg naar buiten glijden (bijvoorbeeld als u te veel glijmiddel gebruikt of bij te hoge tegen-druk). Om dat te voorkomen, houdt u hem tegen met de hand. U kunt ook uw benen sluiten of op uw zij gaan liggen. Als u wilt, kunt u de ballon ook iets dieper inbrengen. Mocht de ballon helemaal in de vagina glijden en daarbij de baarmoedermond raken, kunt u hem weer in de juiste positie brengen door zacht aan de basis van de ballon te trekken.

Mochten tijdens de training met de *EPI-NO Delphine* of *Delphine Plus* complicaties ontstaan, raadpleeg dan onmiddellijk uw arts of verloskundige.

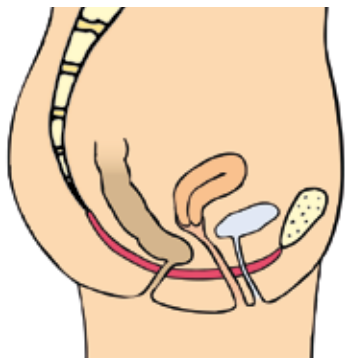
Bekkenbodetraining na de bevalling

(Alleen de *EPI-NO Delphine Plus* biedt u de mogelijkheid van biofeedback.)

De bekkenbodetraining met de *EPI-NO Delphine* en *Delphine Plus* voor het her-

stel na de bevalling mag u niet eerder dan drie weken na de bevalling beginnen.

De kraamvloed moet zijn teruggegaan en wondjes aan de vagina moeten zijn genezen. Daarnaast adviseren wij om de training minimaal 3 weken te laten duren (meestal duurt een hersteltraining tot vier à zes maanden na de bevalling.)



Typische symptomen voor verzwakte bekkenbodemspieren zijn:

- Ongecontroleerd urineverlies (urine-incontinentie) bij hoesten, niezen, traplopen en bij het dragen van zware lasten;
- Constante plasdrang, ook bij een gering gevulde blaas;
- Sterk naar beneden gericht drukgevoel;
- Uitzakking van de vaginaspiers of van de baarmoeder;
- Niet kunnen ophouden van winden (flatusincontinentie) en ontlasting (fecale incontinentie).

Kies een aangename omgeving voor de oefeningen met de **EPI-NO Delphine** en de **Delphine Plus**. Zorg dat u tijdens de

training niet wordt gestoord.

Neem een comfortabele aanvangspositie in, (bijvoorbeeld half liggend, half zittend). Na verloop van tijd zult u door uitproberen de voor u prettigste houding tijdens de training vinden.

Probeer tijdens de training rustig te blijven ademen. Ontspan de buik-, bil- en bovenbeenspieren. Wij adviseren om per dag 10 à 20 minuten te trainen.

Vorbereidingen

Open het luchtventieltje en pers met de hand de lucht uit de ballon. Sluit dan het luchtventieltje, zodat de ballon in deze staat blijft. Laat de ballon nu los. De ballon is nu heel plat. Om het inbrengen van de ballon gemakkelijker te maken, kunt u aan de bovenkant een beetje glijmiddel (zie hoofdstuk "Veiligheidsadviezen") aanbrengen.

Houd de ballon nu vast bij de basis en breng hem ongeveer tot de helft in de vagina in. Neem uw tijd: de vagina kan droog en gevoelig zijn. Ontspan de bekkenbodemspieren. Blaas daarna de ballon op totdat u een lichte rek voelt (bij de meeste vrouwen zal de drukmeter bij de **EPI-NO Delphine Plus** nu 2 aangeven).

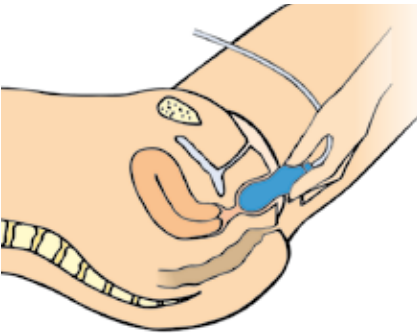
De ballon ontvouwt zich nu. Als de druk te hoog wordt, kunt u deze altijd met behulp van het luchtventieltje weer verkleinen.

Oefening bekkenbodem optrekken

Probeer om de ballon gedurende circa 10

seconden door aanspannen van de bekkenbodemspieren omhoog te bewegen. Ontspan vervolgens uw spieren 10 seconden en herhaal dan de oefening.

Leg uw vinger op de ballon en voel hoe deze zich gedurende het aanspannen van de spieren naar boven beweegt. Op die manier zorgt u ervoor dat u niet alleen de buitenste spierlagen traint, maar ook de daaronder liggende lagen.



Alleen **EPI-NO Delphine Plus**: Let tijdens deze oefening op de wijzer van de drukmeter vóór en na het aanspannen van de bekkenbodemspieren. Tijdens de eerste trainingssessies zult u misschien nog geen beweging van de wijzer zien. Dat wijst erop dat uw spieren nog verzwakt zijn. Na enkele dagen zult u echter aan de bewegingen van de wijzer uw vorderingen kunnen aflezen (zie progressietabel).

Progressietabel

Aanspanningsniveau	Opmerking
<1	kan beter
1-2	op de goede weg
3-4	al heel goed
>4	uitstekend

Nog meer oefeningen met de EPI-NO Delphine Plus

De volgende oefeningen zijn een voorbeeld voor de trainingsmogelijkheden die de **EPI-NO Delphine Plus** biedt. U kunt natuurlijk ook andere oefeningen doen, die uw arts/verloskundige of uw fysiotherapeut u heeft aangeraden.

Breng de ballon zoals hiervoor beschreven in. Bij alle oefeningen kunt u aan de wijzer van de drukmeter het aanspanningsniveau van uw bekkenbodemspieren aflezen.

“Schommelen”

Ga op uw rug liggen. De voeten staan vast op de grond, met druk op de hielen. Beweeg afwisselend de rechter en de linker heup naar boven. Herhaal deze beweging 2 à 3 keer.

“Feldenkrais-oefening”

Dezelfde beginpositie als bij “schommelen”. Stel u voor dat er een klok onder uw bekken (onderrug) ligt en dat u de beweging van de wijzers met het bekken volgt.

Beweeg eerst een aantal malen met de klok mee, dan verschillende keren tegen de klok in. Zorg voor een zo vloeiend mogelijke beweging. Het bekken moet een gelijkmatige draaiende beweging zonder schokjes maken.

“Lange benen”

Ga op uw rug liggen, de benen zijn uitgestrekt. Zorg ervoor dat de wervelkolom steeds plat op de grond ligt. Ga met de

EPI-NO

kin in richting borst, om de nekspieren te rekken. Probeer afwisselend de linker en de rechter hiel naar voren te duwen, alsof u het been wilt verlengen. Trek tegelijkertijd de tenen naar u toe.

Schoonmaken en desinfecteren

Belangrijk!

- Zorg ervoor dat het handpompje bij het schoonmaken niet nat wordt. Binnendringend water kan de werking van het apparaatje nadelig beïnvloeden.
- Maak de **EPI-NO Delphine** en **Delphine Plus** voor het eerste gebruik en direct na elk gebruik volgens de instructies schoon.
- Als u de **EPI-NO** meer dan een week niet heeft gebruikt, moet u hem voor gebruik schoonmaken en desinfecteren.
- Blaas de ballon op door ongeveer tien keer de bal van de handpomp dicht te knijpen.
- Reinig de ballon zorgvuldig met behulp van een doekje en warm water met zeep (min. 40 graden Celsius, gedurende 1 à 2 minuten).
- Spoel de ballon vervolgens onder de kraan met warm water af. Laat de **EPI-NO Delphine** of **Delphine Plus** op een schone, niet pluizende plek goed drogen.
- Wij adviseren om de ballon vervolgens met 70% Isopropanol uit de apotheek te desinfecteren. Gebruik daarvoor een niet pluizend doekje of de bij de verpakking meegeleverde alcoholdoekjes.

- Doe de **EPI-NO** pas terug in het meegeleverde etui als hij volledig droog is. Maak het etui altijd dicht.



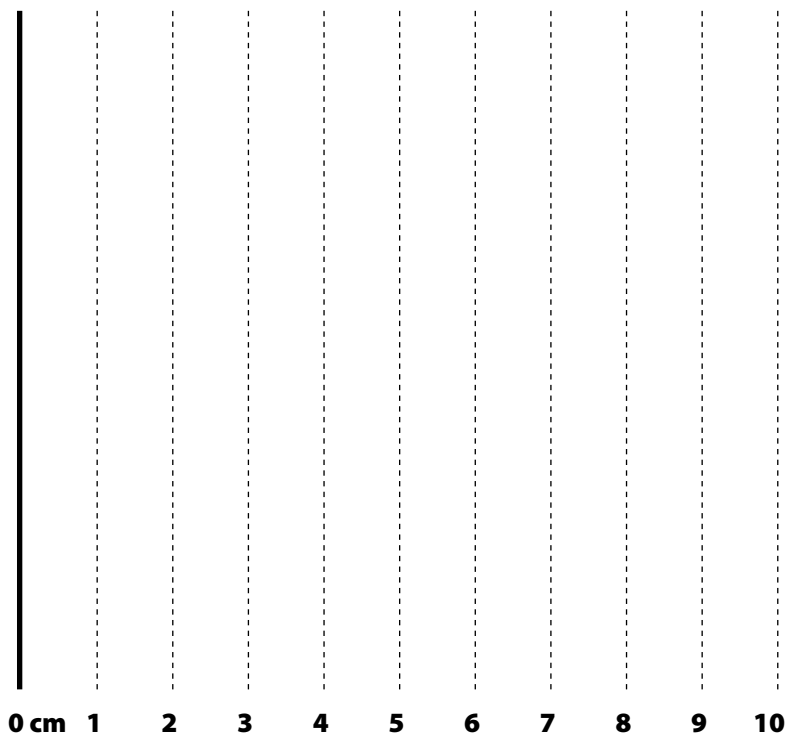
EPI-NO Delphine



EPI-NO Delphine Plus

Measurement Template

Meet Tabel



\varnothing Diameter in cm		O Omtrek in 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
10,0	→	31



Importeur Nederland



Meer lezen over de voordelen van het gebruik van de Epi-no?
Bezoek onze website voor meer informatie www.epino.nl