

Patienteninformation



**Zur Stärkung der
Beckenbodenmuskulatur**

 **APOGEPHA**

APOGEPHA Arzneimittel GmbH, Kyffhäuserstraße 27, 01309 Dresden
Tel. 0351 3363-3, Fax 0351 3363-440, info@apogepha.de, www.apogepha.de

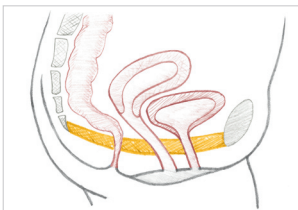
Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur



Information für Patientinnen

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Belastungsinkontinenz diagnostiziert.

Die Belastungsinkontinenz ist eine Form von Harninkontinenz, an der eine Vielzahl von Frauen in jedem Alter leiden. Beim Husten, Niesen oder Lachen, aber auch beim Stolpern oder Heben kommt es zu einem plötzlichen Druckanstieg im Bauchraum und daraufhin zum Urinverlust. Häufigste Ursache hierfür ist ein schwacher Schließmuskel der Harnröhre oder eine schwache Beckenbodenmuskulatur.



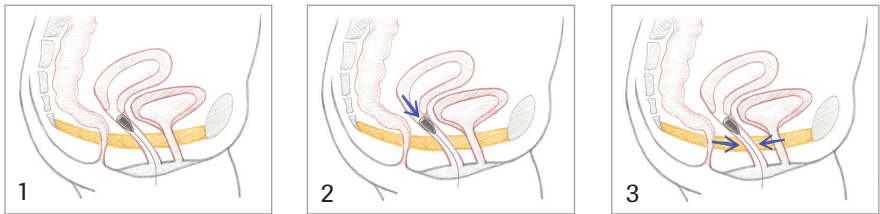
Die Beckenbodenmuskulatur fungiert als „Hängematte“ für die Blase, die Gebärmutter und den Darm. Um diese Organe in ihrer korrekten Lage halten zu können, ist eine starke Muskulatur notwendig.

Für eine Beckenbodenschwäche kann es verschiedene Gründe geben. Schwangerschaft und Geburt stellen dabei die Hauptursache dar, da hierbei ein starker Druck auf den Beckenboden ausgeübt wird. Dagegen findet in den Wechseljahren eine hormonelle Veränderung statt, die einen Verlust der Flexibilität der Beckenbodenmuskulatur verursachen kann.

Mit Hilfe von Vaginalkonen (LadySystem®) können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur effektiv stärken. Der Vaginalkonus wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt und entfaltet seine Wirkung beim Stehen oder Laufen, also während Sie Ihrem normalen Tagesablauf nachgehen. Eine Verbesserung ist bereits nach 2-3 Wochen zu spüren, innerhalb von 3 Monaten erreichen die meisten Frauen einen vollen Muskeltonus.

Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

LadySystem® ist diskret zu Hause anzuwenden. Der Vaginalkonus wird tief in die Scheide eingeführt (1). Durch sein Eigengewicht gleitet der Konus nach unten (2). Dieses Gefühl des „Verlierens“ löst eine unwillkürliche Anspannung der Beckenbodenmuskulatur aus (3), wodurch diese trainiert und gestärkt wird.



LadySystem® besteht aus 5 anatomisch geformten Vaginalkonen mit unterschiedlichen Gewichten. Beginnen Sie mit dem leichtesten Konus. Wenn Sie diesen ohne Anstrengung halten können, testen Sie den nächst schwereren. Starten Sie das Training mit dem Konus, den Sie gerade noch ohne bewusste Anspannung halten können. Die Anwendung erfolgt zweimal täglich für 15 Minuten.

Nach 2 Wochen probieren Sie den nächst schwereren Konus aus. Innerhalb von 3 Monaten ist in der Mehrzahl der Fälle der Beckenboden spürbar gestärkt.

Während einer Blasen- oder Scheidenentzündung, einer Schwangerschaft oder der Monatsblutung sollte die Anwendung nicht durchgeführt werden. Es ist ausreichend, die Vaginalkonen mit Wasser und Seife zu reinigen. Das seltene Auftreten muskelkaterartiger Schmerzen zeigt Ihnen, dass die bisher untrainierten Muskeln beansprucht und gestärkt werden.

Bitte lesen Sie vor der Anwendung die Packungsbeilage.