

# VAGITRIM®

## BRUKSANVISNING

### Bakgrund

Bäckenbotten består av en grupp muskler som bland annat omsluter slidan, urinröret och ändtarmen och bidrar till att stödja dessa organ. Efter förlossning och med stigande ålder kan muskulaturen i bäckenbotten försvagas. Problem som urinläckage, framfall och försämrat samliv kan uppträda. Ca 12% av alla kvinnor har problem med urinläckage. Under graviditet, förlossning och i klimakteriet ökar andelen till 15-20%. Gynekologer, barnmorskor, uroterapeuter och sjukgymnaster har sedan länge rekommenderat knipövningar för träning av bäckenbotten. Många kvinnor är dock osäkra på om de utför träningen rätt.

### Varför träna?

Regelbunden träning med VAGITRIM aktiverar och stärker din bäckenbottenmuskulatur och kan därigenom:

- Förebygga urinläckage.
- Förebygga framfall.
- Påverka samlivet på ett positivt sätt.

### VAGITRIM

VAGITRIM består av vaginala kulor i två storlekar med olika vikt och finns i följande förpackningar: Halvset 28: 2x28 mm kulor (50g-gul, 65g-grön)

### Vem kan använda VAGITRIM?

VAGITRIM är tänkt att användas både av Dig som har problem idag och av Dig som vill träna i förebyggande syfte. VAGITRIM kan utan risk användas av kvinnor i alla åldrar, även under graviditeten. Det finns dock kvinnor som av anatomiska skäl inte kan använda kulorna. Tag gärna kontakt med Din gynekolog, barnmorska, uroterapeut eller sjukgymnast för rådgivning/ utprovning av VAGITRIM.

### Så här gör du!

För in kulan i slidan så att den kommer en liten bit innanför slidöppningen (ca 3-4 cm), på samma sätt som Du för upp en tampong. Använd gärna glidslem eller vatten för att underlätta införandet. Koncentrera Dig på att känna Dina bäckenbotten-muskler. Dra lätt i snöret och försök samtidigt att knipa lätt så att Du känner att kulan går inåt och uppåt. Om Du spänner dina magmuskler för mycket kan kulan falla ut.

Du tränar musklerna enligt två metoder: **styrketräning och uthållighetsträning.**

Du som **idag** har **problem med urinläckage** skall träna både **styrketräning** och **uthållighetsträning** 1-2 gånger per dag tills symtomen blivit bättre eller försvunnit. Under denna period skall Du vila från träningen en till två dagar per vecka, eller oftare om Dina muskler känns överbelatsade. När symtomen blivit bättre eller försvunnit räcker det att träna 1-2 gånger per vecka.

Du som vill träna i **förebyggande syfte** skall inrikta Dig på **uthållighetsträning** 1-2 gånger per vecka.

## Styrketräning

Träna till en början liggande på rygg med böjda knän och fotsulorna mot underlaget. När Du känner att Du behärskar tekniken går Du över till att träna stående med en fotlängds avstånd mellan fötterna. Du kan också prova att träna med ena benet på ett trappsteg (växla ben) eller sittande på huk.

- Börja med den lättaste kulan. Senare kan Du även använda en tyngre.
- Knip maximalt runt kulan i 5-10 sekunder.
- Slappna av i 10-20 sekunder.
- Upprepa övningen 5-10 gånger 1-2 gånger per dag.

Det är **viktigt** att Du hittar de rätta musklerna och lär Dig att göra effektiva, maximala knipövningar och att Du slappnar av ordentligt mellan knipen för att få en bra träningseffekt. Om musklerna känns spända i början ökar Du avslappningstiden till ca 20-30 sekunder. För upp kulan i slidan igen om den glider ner.

## Uthållighetsträning

- Börja med den lättaste kulan. Senare kan Du även använda en tyngre.
- Gå omkring med kulan upp till 30 minuter en gång per dag.

Dina dagliga rutiner behöver ej störas. 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.

## Avslappning

Det är lika viktigt att lära sig slappna av som att lära sig spänna musklerna. Slappna av i bäckenbotten när Du drar ut kulan. Om det känns svårt att slappna av kan Du dra ut kulan i liggande ställning.

## Observera!

Styrkan på bäckenbottenmuskulaturen varierar från kvinna till kvinna, varför man ej skall förvänta sig att alla kvinnor kan hålla kvar den tyngsta kulan.

## Resultat

I en kontrollerad svensk undersökning såg man att träning med VAGITRIM under 30 minuter per dag i sex månader ger en starkare bäckenbotten och var överlägsen träning med enbart knipövningar. (Läkartidningen 1992; 36: 2820).

## Hygienråd och förvaring

***Ditt Vagitrimset är personligt.*** Tvätta händerna innan Du för in kulan i slidan. ***Rengör kulan med tvål och vatten efter användning.*** Använd ej kulorna under menstruation, vid infektioner i underlivet eller förrän 6-8 veckor efter förlossning/ underlivsoperation.

För mottagningar som använder VAGITRIM till flera patienter, måste kulorna rengöras/desinficeras mellan olika användare.

Förvara kulorna torrt i normal rumstemperatur då de inte används. VAGITRIM har en hållbarhetstid på 10 år räknat från tillverkningsdatum (se förpackningens ovansida).