

Vagiwell®

Dilators



- 1 **DE** Medizinische Dehnungsstifte (Dilatatoren) aus Silikon
7 **EN** Medical silicone dilators
13 **FR** Dilateurs médicaux en silicone
19 **ES** Dilatadores vaginales de silicona para uso médico
25 **IT** Dilatatori medici in silicone
31 **EL** Κολληκοί διαστολείς ιατρικού τύπου από σιλικόνη
37 **HU** Orvosi hüvelytágító eszköz szilikonból (dilátor)
43 **DA** Medicinske dilatorer af silikone
49 **NL** Medische pelottes (dilators) van siliconenrubber
55 **NO** Medisinske dilatorer i silikon
61 **FI** Lääkinnälliset silikonista valmistetut laajentimet (dilataattorit)
67 **PL** Medyczne rozszerzaczki silikonowe
73 **CZ** Silikonové lékařské expanzní pomůcky (dilátory)
79 **SV** Medicinska dilatorer av silikon
85 **SK** Medicínske rozťahovacie pomôcky (dilátory) vyrobené zo silikónu
91 **MS** Dilator silikon perubatan

מרחיבים (פיני הרחבה) רפואיים עשויים מסיליקון **HE** 97
أدوات التوسع الطبية (الموسعات) مصنوعة من السيليكون **AR** 103

Medintim

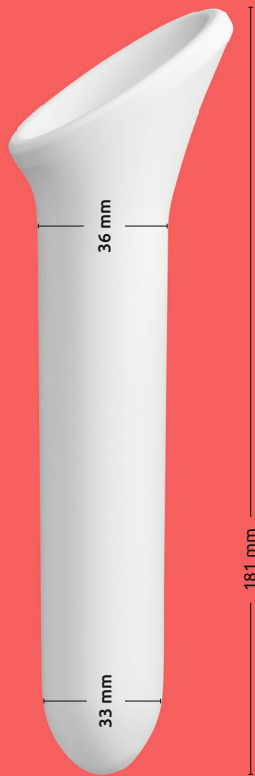
Vagiwell[®]

Dilators





5



5 LS



6



0

Indikationen:

- Dyspareunie (wiederholt auftretende oder ständige genitale Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) unterschiedlicher Ursachen z. B.:
 - Vaginitis (Entzündung der Vagina)
 - Adnexitis (Entzündung der Eierstöcke, Eileiter und des umgebenden Gewebes)
 - vaginale Stenose
 - Endometriose (Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut)
- Vaginismus (Verkrampfung der Scheidenmuskulatur)
- Vernarbung nach Dammschnitt (Episiotomie) bzw. Dammriss
- nach gynäkologischen Operationen
- während und nach Strahlentherapie/Chemotherapie
- nach Scheidenoperationen mit Verkleinerung der Vagina und Narbenbildung
- Hautkrankheiten wie bestimmte Lichen-Formen, z. B. Lichen sclerosus
- Vaginoplastik/Neovagina (z. B. bei geschlechtsangleichender Operation)
- Scheidenenge

Dehnungsübungen mit den Vagiwell® Dehnungsstiften sind auch dann sinnvoll, wenn gynäkologische Untersuchungen oder das Einführen eines Tampons als sehr schmerzhaft empfunden werden.

Anwendung:

Ziel der Übungen ist eine Desensibilisierung, bei der die Scheide langsam gedehnt werden soll, so dass Geschlechtsverkehr (wieder) bzw. gynäkologische Untersuchungen schmerzfrei möglich sind.

Führen Sie die Übungen an einem Ort durch, an dem Sie sich wohl fühlen und Sie entspannt sind. Sorgen Sie dafür, dass kein Telefon oder andere Störungen Sie bei den Übungen beeinträchtigen.

1. Waschen Sie die Vagiwell® Dehnungsstifte vor der ersten Anwendung mit heißem Wasser und milder Seife und trocknen Sie diese sorgfältig ab.
2. Finden Sie eine entspannte sitzende oder liegende Position, in der Sie die Beine leicht spreizen können. Wir empfehlen zum Einführen der Dehnungsstifte, sich flach auf den Rücken zu legen, wobei die Knie angewinkelt und die Beine leicht gespreizt sind. Die Anwendung kann jedoch ebenso im Stehen, mit einem Bein auf einen Stuhl gestellt, erfolgen.
3. Benetzen Sie den Scheideneingang und den Dehnungsstift mit einem wasserlöslichen Gleitgel.
4. Atmen Sie ruhig. Führen Sie den Dehnungsstift mit leichtem Druck in die Scheide ein. Sie sollten den Dehnungsstift nur so tief in die Scheide einführen, wie es für Sie angenehm ist. Wenn Sie Schmerzen verspüren sollten, üben Sie eventuell einen zu starken Druck aus.
5. Lassen Sie den Dehnungsstift einige Minuten in der Scheide bzw. im Scheideneingang liegen.
6. Anschließend führen Sie den Dehnungsstift ein und aus, ohne diesen dabei vollständig aus der Scheide zu entfernen.
Wiederholen Sie diese Bewegung etwa 5 Mal. Wechseln Sie dann in eine leichte Drehbewegung: Drehen Sie den Dehnungsstift 5 Mal nach rechts und 5 Mal nach links. Durch diese Bewegungen wird das Scheidengewebe sanft gedehnt.
7. Wenn Sie die Dehnungsübung beenden wollen, entfernen Sie den Dehnungsstift aus der Scheide. Bleiben Sie noch einige Minuten entspannt liegen.

Wenn Sie eine Größe beschwerdefrei einführen können, hat sich Ihre Scheide soweit gedehnt, dass Sie den nächst größeren Dehnungsstift verwenden können. Beim Wechsel von einer Größe zur nächsten Größe sollte zunächst die zuletzt verwendete Dehnungshilfe eingeführt und einige Minuten in der Scheide gelassen werden. Verfahren Sie mit dem nächst größeren Dehnungsstift wie bereits zuvor beschrieben. Die Dehnungsübungen können drei bis viermal wöchentlich wiederholt werden. Wenn das Einführen des größten Dehnungsstiftes beschwerdefrei möglich ist, können Sie in Erwägung ziehen, Geschlechtsverkehr zu haben.

Anwendung bei Lichen Sclerosus und Vulvodynie:

Bei Frauen mit Lichen Sclerosus, Vulvodynie oder Lichen Planus ist eine andere Form der Anwendung empfohlen.

Es ist hilfreich, vor dem eigentlichen Dehnen mit den Vagiwell-Stiften das Vulvagewebe sanft zu massieren und auf das Dehnen vorzubereiten.

Die Frau wählt den Dehnungsstift (Größe), der zu ihrer persönlichen Situation passt und den sie leicht in die Vagina einführen kann. Sie führt den gut eingefetteten Stift maximal 1–2 cm in die Vagina hinein – nicht tiefer – und beginnt dann die Dehnung, indem sie mit dem Stift das Gewebe von innen mehrmals leicht nach außen drückt. Sie wandert mit dieser Dehnbewegung ringförmig um den gesamten Vaginaleingang.

Es ist wichtig, ganz vorsichtig zu sein, damit die Haut nicht einreißt oder verletzt wird. Besondere Vorsicht ist im vorderen Bereich des Vaginaleingangs geboten, damit keine Verletzungen am Harnröhrenausgang entstehen. Es ist sinnvoll, diesen Bereich zunächst beim Dehnen auszusparen.

Geduld und möglichst tägliches Dehnen sind wichtig, bis der Eingang der Vulva geschmeidiger wird und sich das Gewebe dehnt. Erst nachdem dies möglich geworden ist, versucht die Anwenderin dasselbe mit dem nächstgrößeren Dehnungsstift. Es kann Tage oder Wochen dauern, bis sich auch die Größe 5 einführen lässt.

Viele Frauen benutzen später auch den noch größeren Dehnungsstift „5 LS“. Einige Frauen berichteten, dass sie mit dieser Größe fast täglich einmal den Eingang der Vulva geschmeidig halten.

In einigen Ländern gibt es Patientenorganisationen für Lichen Sclerosus und Vulvodynie. Diese Hinweise haben wir von den Fachfrauen der www.lichensclerosus.ch übernommen. Dort können Sie sich informieren und weitere Tipps von Anwenderinnen bekommen.

Vielen Dank für diese Unterstützung.

Reinigung:

Die Vagiwell® Dehnungsstifte sind für den Gebrauch durch eine Patientin gedacht. Nach dem Gebrauch reinigen Sie den bzw. die Dehnungsstifte mit lauwarmem Wasser und milder Seife. Stellen Sie sicher, dass die Dehnungsstifte trocken sind, bevor Sie diese in der Aufbewahrungstasche verstauen (nur Sets).

Lieferumfang:

- Vagiwell®
- Gleitmittel, wasserlöslich
- Tasche zur Aufbewahrung (nur Sets)
- Gebrauchsanweisung

Material:

- Vagiwell®: Silikon
- Tasche: Baumwolle

Größe	Farbe	Durchmesser A/B	Länge C
Gr. 1	Hellblau	12/14 mm	122 mm
Gr. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Gr. 3	Violett	20/22 mm	150 mm
Gr. 4	Rosé	24/26 mm	163 mm
Gr. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Gr. 5 LS	Weiss	33/36 mm	181 mm
Gr. 6	Weiss	36,5/40 mm	150 mm
Gr. 0	Weiss	10/11 mm	112 mm

Übersicht Vagiwell® Sets:

Vagiwell® Dilators Premium Set

5 Dehnungsstifte
(Dilatatoren)

aus Silikon Gr. 1–5

Art. Nr.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

PZN: 10224634



Vagiwell® Dilators Small Set

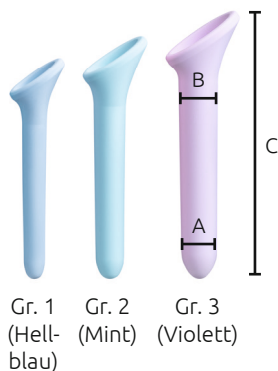
3 Dehnungsstifte (Dilatatoren)

aus Silikon Gr. 1–3:

Art. Nr.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

PZN:10224640



Vagiwell® Dilators Large Set

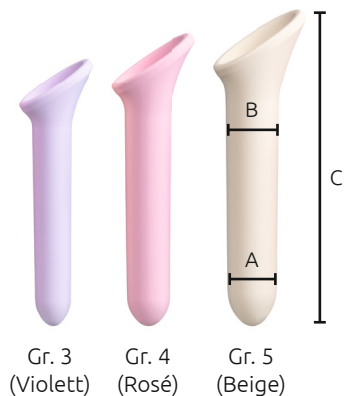
3 Dehnungsstifte (Dilatatoren)

aus Silikon Gr. 3–5:

Art. Nr.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571

PZN:10224657



Übersicht Vagiwell® einzeln:

Vagiwell® Gr. 1

Art.-Nr.: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

PZN: 15658030

Vagiwell® Gr. 4

Art.-Nr.: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

PZN: 15658076

Vagiwell® Gr. 2

Art.-Nr.: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

PZN: 15658047

Vagiwell® Gr. 5

Art.-Nr.: Vagiwell 5

EAN: 4013273002080

PZN: 15658082

Vagiwell® Gr. 3

Art.-Nr.: Vagiwell 3

EAN: 4013273001991

PZN: 15658053

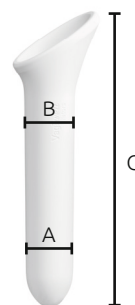
Lichen sclerosus:

Vagiwell® Gr. 5 LS

Art.-Nr.: Vagiwell 5 LS

EAN: 4013273002165

PZN: 15994727

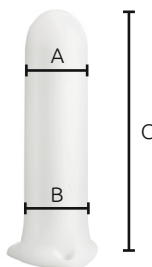


Vagiwell® Gr. 6

Art.-Nr.: Vagiwell NO. 6

EAN: 4013273001632

PZN: 11008157

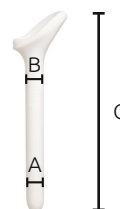


Vagiwell® Gr. 0

Art.-Nr.: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970

PZN: 19445644



Indications:

- Dyspareunia (recurring or constant genital pain during sexual intercourse) of different causes, e.g.:
 - vaginitis (inflammation of the vagina)
 - adnexitis (combined inflammation of the fallopian tubes, ovaries and surrounding tissue)
 - vaginal stenosis
 - endometriosis
- vaginismus (tightening of the vaginal muscles)
- scarring following surgical cuts to the perineum (episiotomy) or perineal tears
- subsequent to gynaecological operations (e.g. prolapse surgery or cancer operations)
- during and after radiotherapy/chemotherapy
- after vaginal surgery involving tightening of the vagina and scarring
- skin conditions such as certain lichen forms, e.g. lichen sclerosus
- vaginoplasty/neovagina (e.g. during sex reassignment surgery)
- narrowness of the vagina

Stretching exercises with the Vagiwell® dilators can also be useful in making gynaecological examinations or the insertion of tampons less painful.

Application:

The aim of the exercises is to desensitise the vagina by slowly stretching it, thereby making sexual intercourse pain-free (once more) and gynaecological examinations a painless experience.

Do the exercises in a place where you feel comfortable and are relaxed. Make sure that neither the telephone nor anything else will disturb you while you are carrying out the exercises.

1. Prior to use, wash the Vagiwell® dilators with hot water and a mild soap and dry them thoroughly.
2. Find a relaxed sitting or lying position that allows you to spread your legs slightly. For inserting the dilators, we recommend lying flat on your back with your knees bent and your legs spread slightly apart. You can, however, also use the dilators standing up, with one leg on a chair.
3. Lubricate the entrance to the vagina and the dilator with a water-soluble lubricant gel.
4. Breathe calmly. Gently push the dilator into the vagina. You should only insert the dilator as far in as is comfortable for you. Should this be painful, you may be using too much pressure.
5. Leave the dilator in the vagina or in the entrance to the vagina for a few minutes.
6. After that, insert and remove the dilator, without fully taking the dilator out of the vagina. Repeat this movement approx. 5 times. Then slowly start moving the dilator with a slight rotating movement: rotate the dilator 5 times to the right and 5 times to the left. These movements help to gently dilate the vaginal tissue.
7. When you want to finish the stretching exercise, remove the dilator from the vagina. Remain lying down and relax for a few minutes more.

Once you are able to insert one size comfortably, your vagina has stretched far enough for you to be able to use the next largest dilator. When changing from one size to the next one up, the most recently used dilator should first be inserted and left in the vagina for a few minutes. Proceed with the next largest dilator as described above. The stretching exercises may be repeated three to four times a week. Once you are able to comfortably insert the largest dilator, you can consider having sexual intercourse.

Application in cases of lichen sclerosus and vulvodynia:

For women with lichen sclerosus, vulvodynia or lichen planus, a different form of application is recommended.

Before it is actually stretched using the Vagiwell sticks, it is helpful to gently massage the vulva and prepare it for being stretched.

The woman chooses the dilator (size) that suits her personal situation and that she can easily insert into her vagina. She inserts the well-lubricated dilator into the vagina no more than 1 – 2 cm - no deeper - and then begins to stretch the vaginal tissue by gently pressing it outwards from the inside several times with the dilator. Using this stretching movement, she then travels in a circular motion around the entire entrance to the vagina.

It is important to be very careful not to tear or damage the skin. Particular care should be taken at the front of the vaginal entrance to avoid damaging the urethral outlet. It is a good idea to leave this area out at first during the stretching process.

Patience and, if possible, daily stretching are important until the entrance to the vulva becomes more supple and the tissue stretches.

Only when this has been achieved does the user try the same thing with the next largest dilator.

It may take days or weeks before size 5 is also able to be inserted.

Many women also use the even larger "5 LS" dilator later on. Some women have said that they use this size almost once a day to keep the entrance to the vulva supple.

In some countries, there are patient organisations for lichen sclerosus and vulvodynia where you can obtain information and get more tips from users (e.g. www.lichensclerosus.ch). We have taken these tips from the experts at www.lichensclerosus.ch.

We would like to thank them for their help.

Cleaning:

The Vagiwell® dilators are intended for single-patient use. After use, wash the dilator(s) with warm water and mild soap. Make sure that the dilator(s) is/are dry before putting it/them back in the storage pouch (sets only).

Contents:

- Vagiwell®
- lubricant, water-soluble
- storage pouch (sets only)
- instructions for use

Material:

- Vagiwell®: silicone
- Pouch: cotton

Size	Colour	Diameter A/B	Length C
Size 1	Light blue	12/14 mm	122 mm
Size 2	Mint green	16/18 mm	135 mm
Size 3	Purple	20/22 mm	150 mm
Size 4	Pink	24/26 mm	163 mm
Size 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Size 5 LS	White	33/36 mm	181 mm
Size 6	White	36,5/40 mm	150 mm
Size 0	White	11/10 mm	112 mm

Overview Vagiwell® sets:

Vagiwell® Dilators Premium Set

5 silicone dilators,
sizes 1 – 5

Art. No.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

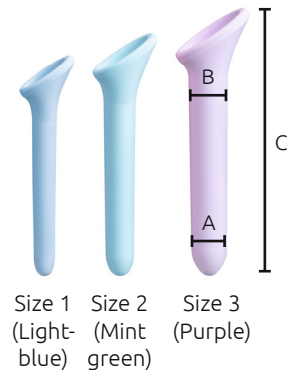


Vagiwell® Dilators Small Set

3 silicone dilators,
sizes 1 – 3

Art. No.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

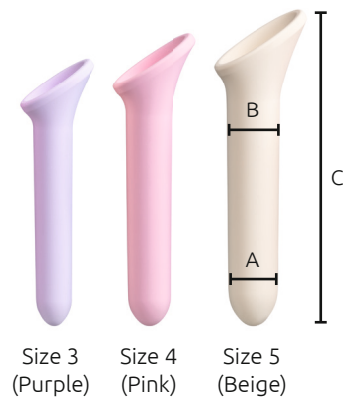


Vagiwell® Dilators Large Set

3 silicone dilators,
sizes 3 – 5

Art. No.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Overview Vagiwell® single:

Vagiwell® size 1

Art. No: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® size 2

Art. No: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® size 3

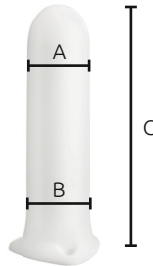
Art. No: Vagiwell 3

EAN: 4013273001991

Vagiwell® size 6

Art.-No: Vagiwell NO. 6

EAN: 4013273001632



Vagiwell® size 4

Art. No: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® size 5

Art. No: Vagiwell 5

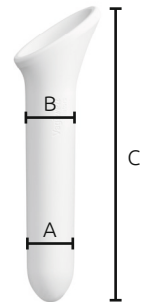
EAN: 4013273002080

Lichen sclerosus:

Vagiwell® size 5 LS

Art. No: Vagiwell 5 LS

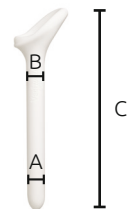
EAN: 4013273002165



Vagiwell® size 0

Art.-No: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Indications :

- Dyspareunie (douleurs génitales répétées ou permanentes lors des rapports sexuels) aux causes variées, par exemple :
 - vaginite (inflammation de la muqueuse vaginale)
 - annexite (inflammation combinée des trompes, des ovaires et des tissus périphériques)
 - sténose vaginale
 - endométriose (migration de la muqueuse utérine)
- vaginisme (contraction des muscles du vagin)
- cicatrisation après une épisiotomie ou une déchirure du périnée
- après des opérations gynécologiques
- pendant et après une radiothérapie/chimiothérapie
- après des opérations du vagin avec rétrécissement du vagin et cicatrisation
- maladies de la peau comme certaines formes de lichen, par exemple le lichen scléreux
- vaginoplastie/néovaginoplastie (par exemple chirurgie de réattribution sexuelle)
- étroitesse du vagin

Les exercices de dilatation avec les dilateurs Vagiwell® sont également pertinents lorsque les examens gynécologiques ou l'introduction d'un tampon sont ressentis comme très douloureux.

Utilisation :

L'objectif des exercices est la désensibilisation, permettant au vagin de lentement se dilater, de sorte que les rapports sexuels ou les examens gynécologiques soient (de nouveau) possibles sans douleur. Faites les exercices dans un endroit où vous vous sentez à l'aise et où vous êtes détendue. Veillez à ce que les exercices ne soient pas perturbés par la sonnerie du téléphone ou autre.

1. Avant la première utilisation, lavez le dilateur Vagiwell® avec de l'eau chaude et un savon doux et séchez-le soigneusement.
2. Trouvez une position assise ou couchée détendue dans laquelle vous pouvez légèrement écarter les jambes. Nous vous recommandons de vous allonger sur le dos avec les genoux repliés et les jambes légèrement écartées pour introduire le dilateur.
Le dilateur peut également être utilisé en position debout avec une jambe posée sur une chaise.
3. Humidifiez l'entrée du vagin et le dilateur avec un gel lubrifiant hydro-soluble.
4. Respirez lentement. Introduisez le dilateur avec une légère pression dans le vagin. N'introduisez le dilateur qu'à une profondeur qui reste confortable pour vous. Si vous ressentez des douleurs, vous avez peut-être exercé une pression trop forte.
5. Laissez le dilateur quelques minutes dans le vagin ou à l'entrée du vagin.
6. Puis, effectuez un mouvement de va-et-vient avec le dilateur sans l'enlever complètement du vagin. Répétez ce mouvement environ 5 fois. Ensuite, effectuez un léger mouvement de rotation : tournez le dilateur 5 fois vers la droite et 5 fois vers la gauche. Ces mouvements permettront aux tissus du vagin de se dilater lentement.
7. Si vous souhaitez terminer l'exercice de dilatation, enlevez le dilateur du vagin. Restez allongée et détendue encore quelques minutes.

Si vous pouvez introduire sans douleur un dilateur d'une certaine taille, votre vagin s'est dilaté de sorte à pouvoir utiliser le dilateur de la taille au-dessus. Lors du passage d'une taille à la taille supérieure, introduisez d'abord le dernier dilateur utilisé et laissez-le quelques minutes dans le vagin. Procédez avec le dilateur suivant comme décrit auparavant. Les exercices de dilatation peuvent être répétés trois à quatre fois par semaine. Si l'introduction du plus grand dilateur est possible sans douleur, vous pouvez envisager d'avoir des rapports sexuels.

Utilisation en cas de lichen scléreux et de vulvodynie :

Une autre forme d'application est recommandée pour les femmes atteintes de lichen scléreux, de vulvodynie ou de lichen plan.

Avant la dilatation proprement dite, il est utile de masser doucement les tissus de la vulve avec le dilateur Vagiwell afin de les préparer.

La femme choisit le dilateur (taille) qui convient à sa situation personnelle et qu'elle peut facilement introduire dans le vagin. Elle introduit le dilateur bien lubrifié de 1 à 2 cm maximum dans le vagin – pas plus profondément - et commence ensuite la dilatation en pressant légèrement les tissus de l'intérieur vers l'extérieur à plusieurs reprises avec le dilateur. Tout en faisant ce mouvement, elle se déplace en anneau autour de toute l'entrée du vagin.

Il est très important de faire preuve d'une grande prudence pour ne pas déchirer ou blesser la peau. Une attention particulière doit être portée à la partie antérieure de l'entrée du vagin afin d'éviter toute blessure à la sortie de l'urètre. Il est préférable d'éviter cette zone dans un premier temps lors de la dilatation.

Il est important de faire preuve de patience et de procéder aux exercices de dilatation si possible quotidiennement, jusqu'à ce que l'entrée de la vulve devienne plus souple et que les tissus s'étirent. Ce n'est qu'une fois que cet objectif est atteint que l'utilisatrice essaie de faire la même chose avec le dilateur de taille supérieure. Cela peut prendre des jours ou des semaines avant que le dilateur de taille 5 puisse aussi être introduit.

Par la suite, de nombreuses femmes utilisent également le dilateur encore plus grand, c'est-à-dire la taille « 5 LS ». Certaines femmes ont rapporté que cette taille leur permettait d'assouplir l'entrée de la vulve presque une fois par jour.

Dans certains pays, il existe des associations de patients atteints de lichen scléreux et de vulvodynie. Vous pouvez vous y informer et obtenir d'autres conseils de la part des utilisatrices (p. ex. www.lichensclerosus.ch).

Les présents conseils sont ceux reçus de la part des spécialistes du site www.lichensclerosus.ch.

Merci pour leur soutien.

Nettoyage :

Les dilateurs Vagiwell® sont conçus pour être utilisés par une seule patiente. Après l'utilisation, nettoyez le ou les dilateurs avec de l'eau tiède et un savon doux. Assurez-vous que les dilateurs vaginaux sont secs avant de les ranger dans leur trousse (sets uniquement).

Contenu :

- Vagiwell®
- lubrifiant, hydrosoluble
- trousse de rangement (sets uniquement)
- notice d'utilisation

Matériau :

- Vagiwell® : silicone
- Trousse : coton

Distribution en France:

BIVEA Sarl.

www.bivea-medical.com

info@bivea-medical.com

Taille	Couleur	Diamètre A/B	Longueur C
T. 1	Bleu clair	12/14 mm	122 mm
T. 2	Menthe	16/18 mm	135 mm
T. 3	Violet	20/22 mm	150 mm
T. 4	Rose	24/26 mm	163 mm
T. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
T. 5 LS	Blanche	33/36 mm	181 mm
T. 6	Blanche	36,5/40 mm	150 mm
T. 0	Blanche	10/11 mm	112 mm

Aperçu sets Vagiwell® :

Vagiwell® Dilators

Premium Set

5 dilatateurs en silicone

T. 1–5

Art. N° : Vagiwell P

EAN : 4013273001557

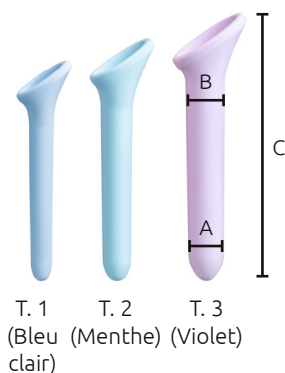


Vagiwell® Dilators Small Set

3 dilatateurs en silicone T. 1–3

Art. N° : Vagiwell S

EAN : 4013273001564

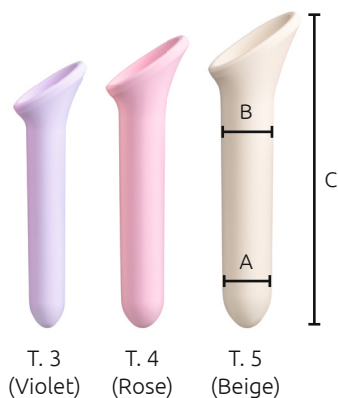


Vagiwell® Dilators Large Set

3 dilatateurs en silicone T. 3–5

Art. N° : Vagiwell L

EAN : 4013273001571



Aperçu Vagiwell® seul :

Vagiwell® T. 1

Art. N° : Vagiwell 1

EAN : 4013273001977

Vagiwell® T. 2

Art. N° : Vagiwell 2

EAN : 4013273001984

Vagiwell® T. 3

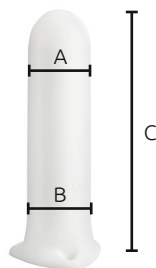
Art. N° : Vagiwell 3

EAN : 4013273001991

Vagiwell® T. 6

Art. N° : Vagiwell NO. 6

EAN : 4013273001632



Vagiwell® T. 4

Art. N° : Vagiwell 4

EAN : 4013273002073

Vagiwell® T. 5

Art. N° : Vagiwell 5

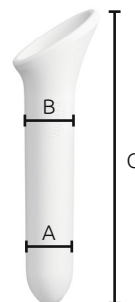
EAN : 4013273002080

Lichen scléreux :

Vagiwell® T. 5 LS

Art. N° : Vagiwell 5 LS

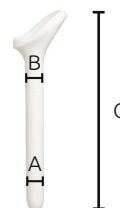
EAN : 4013273002165



Vagiwell® T. 0

Art. N° : Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Indicaciones:

- Dispareunia (dolores genitales recurrentes o continuos durante las relaciones sexuales) de diverso origen, p. ej.:
 - vaginitis (inflamación de la mucosa vaginal)
 - anexitis (inflamación de las trompas de Falopio, los ovarios y el tejido circundante)
 - estenosis vaginal
 - endometriosis
- vaginismo (espasmo de los músculos vaginales)
- cicatrización después de episiotomía o de desgarro perineal
- después de una intervención quirúrgica ginecológica (p. ej. tratamientos quirúrgicos de prolapso u oncológicos)
- durante y después de una quimioterapia/radioterapia
- después de una cirugía vaginal para reducción de la vagina y de retracción cicatricial
- enfermedades dermatológicas, como determinadas formas de liquen, p. ej. liquen escleroatrófico
- vaginoplastia/neovagina (p. ej. en las operaciones de cambio de sexo)
- estrechez vaginal

Los ejercicios de dilatación con los dilatadores Vagiwell® están también indicados en caso de dolor durante las exploraciones ginecológicas o durante la introducción de un tampón.

Modo de uso:

El objetivo del ejercicio es la desensibilización mediante la progresiva dilatación de la vagina, de modo que sea posible mantener (nuevamente) relaciones sexuales o someterse a las exploraciones ginecológicas sin experimentar dolor.

Haga los ejercicios en un lugar donde se sienta cómoda y relajada, y donde no le molesten las llamadas de teléfono ni otras interrupciones.

1. Antes de utilizar los dilatadores Vagiwell® por primera vez, lávelos con agua muy caliente y con un jabón suave y séquelos por completo.
2. Colóquese en una posición que le resulte cómoda, sentada o tumbada, que le permita separar ligeramente las piernas. La posición recomendada para introducir los dilatadores es tumbada sobre la espalda con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas. También puede usar los dilatadores de pie, con una pierna flexionada y el pie apoyado sobre una silla.
3. Aplique un lubricante a base de agua en la entrada de la vagina y en el dilatador.
4. Respire pausadamente. Introduzca el dilatador en la vagina presionando ligeramente. Deslice el dilatador hacia el interior de la vagina hasta donde le sea posible sin experimentar dolor. Si siente dolor es posible que esté ejerciendo demasiada presión.
5. Deje el dilatador en la vagina o en la entrada de la vagina durante unos minutos.
6. A continuación, deslice el dilatador hacia dentro y hacia fuera sin sacarlo completamente de la vagina. Repita este movimiento unas 5 veces. Haga después un ligero movimiento giratorio: gire el dilatador 5 veces hacia la derecha y 5 veces hacia la izquierda. Estos movimientos dilatan suavemente el tejido vaginal.
7. Cuando desee finalizar los ejercicios de dilatación, saque el dilatador de la vagina. Permanezca unos minutos tumbada relajadamente.

Cuando deje de sentir molestias al introducir el dilatador significa que su vagina se ha dilatado lo suficiente como para poder utilizar el tamaño siguiente. Al cambiar de un tamaño a otro es recomendable introducir primeramente el dilatador utilizado la última vez y dejarlo en la vagina durante unos minutos. Después sáquelo y siga el mismo procedimiento descrito anteriormente con el dilatador del siguiente tamaño. Los ejercicios de dilatación se pueden repetir de tres a cuatro veces a la semana. Cuando la introducción del dilatador más grande no le resulte molesta, puede considerar mantener relaciones sexuales.

Modo de uso en caso de liquen escleroso y vulvodinia:

En el caso de las mujeres con liquen escleroso, vulvodinia o liquen plano se recomienda una forma de uso distinta.

Resulta de ayuda masajear el tejido vulvar y prepararlo para la dilatación antes de utilizar los dilatadores vaginales Vagiwell.

La mujer debe elegir el dilatador vaginal (tamaño) que se adapte a su situación personal y que sea fácil de introducir en la vagina. Después, deberá deslizar el dilatador lubricado en el interior de la vagina como máximo 1–2 cm, no más, y comenzar con la dilatación presionando con el dilatador el tejido varias veces y con suavidad desde dentro hacia fuera. Recorrer en círculo toda la entrada vaginal repitiendo estos movimientos de dilatación.

Es importante proceder con mucho cuidado para no irritar ni dañar la piel. Se debe poner especial atención en la zona anterior de la entrada de la vagina para no dañar la salida de la uretra. Al principio se recomienda evitar esta zona durante la dilatación.

Es importante tener paciencia y realizar diariamente la dilatación hasta que la entrada de la vulva esté más suave y el tejido se dilate.

Solo cuando esto se haya conseguido la mujer podrá intentar utilizar el dilatador del siguiente tamaño. Pueden transcurrir días o semanas hasta que sea posible introducir el tamaño 5.

Muchas mujeres llegan incluso a utilizar el dilatador de mayor tamaño «5 LS». Algunas mujeres han comunicado que mantienen la elasticidad de la vulva usando este tamaño prácticamente una vez al día.

En algunos países hay organizaciones de pacientes de liquen escleroso y vulvodinia. En ellas podrá informarse y recibir más consejos de las usuarias (p. ej., www.lichensclerosus.ch). Hemos tomado estas observaciones de las especialistas de www.lichensclerosus.ch.

Muchas gracias por este apoyo.

Limpieza:

Los dilatadores Vagiwell® están pensados para su uso por una sola paciente. Después de utilizarlos, lávelos con agua templada y un jabón suave. Antes de guardar los dilatadores en la bolsa compruebe que están secos (sets).

Contenido:

- Vagiwell®
- lubricante, a base de agua
- bolsa para guardar los dilatadores (sets)
- manual de instrucciones

Material:

- Vagiwell®: silicona
- Bolsa: algodón

Tamaño	Color	Diámetro A/B	Longitud C
T. 1	Azul claro	12/14 mm	122 mm
T. 2	Menta	16/18 mm	135 mm
T. 3	Violeta	20/22 mm	150 mm
T. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
T. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
T. 5 LS	Blanco	33/36 mm	181 mm
T. 6	Blanco	36,5/40 mm	150 mm
T. 0	Blanco	10/11 mm	112 mm

Descripción de los Vagiwell® sets:

Dilatadores Vagiwell®

Premium Set

5 dilatadores de silicona

T. 1 – 5

Nº de art.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

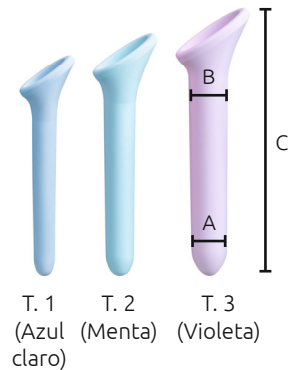


Dilatadores Vagiwell® Small Set

3 dilatadores de silicona T. 1 – 3

Nº de art.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

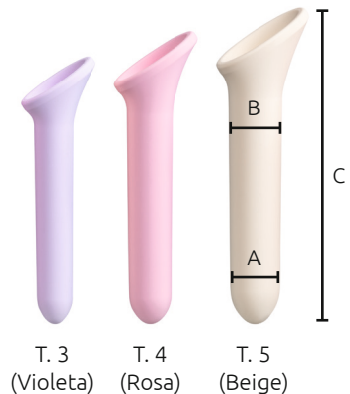


Dilatadores Vagiwell® Large Set

3 dilatadores de silicona T. 3 – 5

Nº de art.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Descripción de los Vagiwell® individuales:

Vagiwell® T. 1

Nº de art.: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® T. 2

Nº de art.: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® T. 3

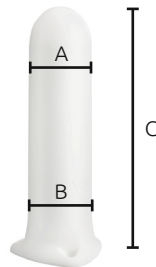
Nº de art.: Vagiwell 3

EAN: 4013273001991

Vagiwell® T. 6

Nº de art.: Vagiwell NO. 6

EAN: 4013273001632



Vagiwell® T. 4

Nº de art.: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® T. 5

Nº de art.: Vagiwell 5

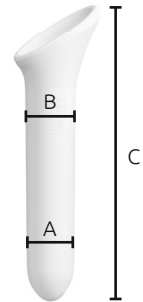
EAN: 4013273002080

Liquen escleroatrófico:

Vagiwell® T. 5 LS

Nº de art.: Vagiwell 5 LS

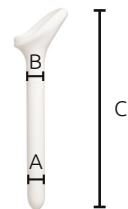
EAN: 4013273002165



Vagiwell® T. 0

Nº de art.: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Indicazioni:

- Dispareunia (dolore genitale ricorrente o costante durante i rapporti sessuali) di svariata origine, per es.:
 - vaginite (infiammazione della mucosa vaginale)
 - annessite (infiammazione combinata di tube, ovaio e tessuti adiacenti)
 - stenosi vaginale
 - endometriosi
- vaginismo (contrazione della muscolatura vaginale)
- cicatrizzazione in seguito a incisione del perineo (episiotomia) o lacerazione perineale
- dopo interventi chirurgici ginecologici (per es. interventi per prolasso o in caso di tumori)
- durante e dopo la radioterapia/chemioterapia
- dopo interventi di riduzione della vagina e formazione di cicatrici
- malattie cutanee, come determinate forme di lichen, per es. lichen sclerosus
- vaginoplastica/neovagina (per es. in caso di interventi di cambio di sesso)
- vagina stretta

Gli esercizi di dilatazione con il dilatatore Vagiwell® sono opportuni anche quando le visite ginecologiche o l'uso di assorbenti interni sono molto dolorosi.

Modo d'uso:

Obiettivo degli esercizi è una desensibilizzazione con lenta dilatazione della vagina, in modo che i rapporti sessuali possano (nuovamente) essere indolori, così come le visite ginecologiche.

Effettui gli esercizi in un luogo confortevole e che consenta di rilassarsi.

Faccia in modo di evitare di essere disturbata dal telefono o da altri fattori durante gli esercizi.

1. Prima del primo utilizzo, lavi i dilatatori Vagiwell® con acqua molto calda e sapone delicato, quindi li asciughi con cura.
2. Assuma una posizione rilassata, seduta o coricata, che consenta di divaricare leggermente le gambe. Per l'inserimento dei dilatatori si consiglia la posizione supina con le ginocchia piegate e le gambe leggermente divaricate. Tuttavia i dilatatori possono anche essere utilizzati stando in piedi, con una gamba su una sedia.
3. Applichi un gel lubrificante idrosolubile sull'orificio vaginale e sul dilatatore.
4. Respiri lentamente. Inserisca il dilatatore nella vagina con una leggera pressione, a una profondità tale che sia ancora confortevole. Se compare dolore, la pressione potrebbe essere eccessiva.
5. Lasci il dilatatore alcuni minuti nella vagina o nell'orificio vaginale.
6. Quindi muova il dilatatore avanti e indietro senza estrarlo completamente dalla vagina. Ripeta questo movimento circa 5 volte.
Passi ora a un leggero movimento rotatorio: ruoti il dilatatore 5 volte verso destra e 5 volte verso sinistra. Questi movimenti consentono di dilatare delicatamente i tessuti vaginali.
7. Per terminare l'esercizio, estragga il dilatatore dalla vagina.
Resti tranquillamente coricata ancora per qualche minuto.

Quando è possibile inserire senza problemi il dilatatore di una determinata misura, la vagina è stata dilatata in modo tale da poter passare alla misura successiva. Per passare alla misura successiva, inserisca innanzitutto il dilatatore utilizzato in precedenza e lo lasci nella vagina per alcuni minuti. Passi quindi alla misura successiva come descritto in precedenza. Gli esercizi di dilatazione possono essere effettuati da tre a quattro volte alla settimana. Quando l'inserimento del dilatatore più grande non crea problemi, si può considerare la possibilità di avere rapporti sessuali.

Impiego nel lichen sclerosus e nella vulvodinia:

Nelle donne con lichen sclerosus, vulvodinia o lichen planus, si raccomanda un'altra forma di applicazione.

Prima della dilatazione vera e propria con i dilatatori Vagiwell, è utile massaggiare delicatamente i tessuti della vulva per prepararla alla dilatazione.

La donna sceglie il dilatatore (misura) che si adatta alla sua situazione personale e che può introdurre facilmente nella vagina. Introduce il dilatatore ben lubrificato per un massimo di 1 – 2 cm nella vagina, non di più, e inizia quindi la dilatazione, spingendo delicatamente più volte i tessuti con il dilatatore dall'interno verso l'esterno. Effettua questo movimento di dilatazione in senso circolare, lungo tutta la circonferenza dell'apertura vaginale.

È importante esercitare molta cautela, per evitare di lacerare o ferire la cute. È necessario particolare cautela nella zona anteriore dell'apertura vaginale, per evitare lesioni dell'orifizio uretrale. È opportuno evitare questa zona all'inizio della dilatazione.

La pazienza e la dilatazione, possibilmente quotidiana, sono importanti per rendere più elastica l'apertura della vulva e per distendere i tessuti. Solo successivamente la donna proverà a fare lo stesso con il dilatatore della misura successiva. Possono essere necessari giorni o settimane prima che sia possibile introdurre anche la misura 5.

Molte donne utilizzano in seguito anche la misura „5 LS“, ancora più grande. Alcune donne hanno riferito di utilizzare questa misura quasi una volta al giorno, per mantenere elastica l'apertura della vulva.

In alcuni Paesi, esistono organizzazioni di pazienti affette da lichen sclerosus e vulvodinia, presso le quali è possibile informarsi e ricevere altri suggerimenti da parte delle utilizzatrici (es. www.lichensclerosus.ch).

Abbiamo ricevuto queste avvertenze dalle specialiste di www.lichensclerosus.ch, che ringraziamo per il supporto.

Pulizia:

I dilatatori Vagiwell® sono destinati a essere utilizzati da una singola paziente. Dopo l'uso, lavi i dilatatori con acqua tiepida e sapone delicato. Si assicuri che i dilatatori siano asciutti prima di riporli nella loro custodia (solo set).

Contenuto:

- Vagiwell®
- lubrificante, idrosolubile
- custodia (solo set)
- istruzioni per l'uso

Materiale:

- Vagiwell®: silicone
- Custodia: cotone

Taille	Colore	Diametro A/B	Lunghezza C
Misura 1	Celeste	12/14 mm	122 mm
Misura 2	Menta	16/18 mm	135 mm
Misura 3	Viola	20/22 mm	150 mm
Misura 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
Misura 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Misura 5 LS	Bianco	33/36 mm	181 mm
Misura 6	Bianco	36,5/40 mm	150 mm
Misura 0	Bianco	10/11 mm	112 mm

Panoramica Vagiwell® set:

Vagiwell® Dilators Premium Set

Premium Set

5 dilatatori in silicone
misura 1 – 5

Cod. art.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

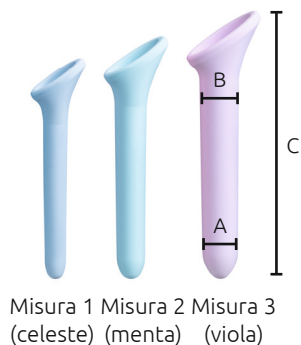


Vagiwell® Dilators Small Set

3 dilatatori in silicone misura 1 – 3

Cod. art.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

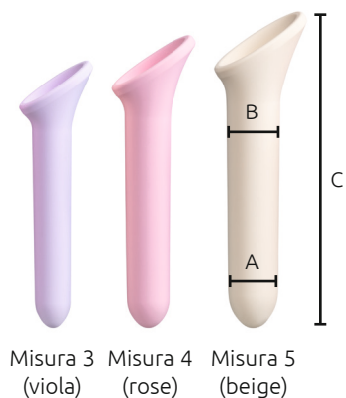


Vagiwell® Dilators Large Set

3 dilatatori in silicone misura 3 – 5

Cod. art.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Panoramica Vagiwell® singolo:

Vagiwell® misura 1

Cod. art.: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® misura 2

Cod. art.: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® misura 3

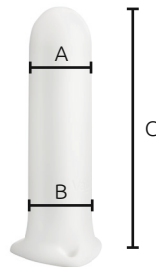
Cod. art.: Vagiwell 3

EAN: 4013273001991

Vagiwell® misura 6

Cod. art.: Vagiwell NO. 6

EAN: 4013273001632



Vagiwell® misura 4

Cod. art.: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® misura 5

Cod. art.: Vagiwell 5

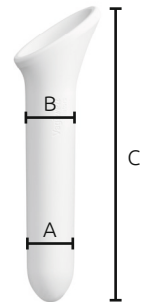
EAN: 4013273002080

Lichen sclerosus:

Vagiwell® misura 5 LS

Cod. art.: Vagiwell 5 LS

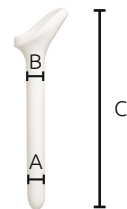
EAN: 4013273002165



Vagiwell® misura 0

Cod. art.: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Ενδείξεις:

- Ζυσπαρευνία (επαναλαμβανόμενος ή επίμονος πόνος στα γεννητικά όργανα κατά τη σεξουαλική επαφή) ο οποίος οφείλεται σε διάφορα αίτια, π.χ.:
 - Κολπίτιδα (φλεγμονή του κόλπου)
 - Αδενοειδίτιδα (φλεγμονή των ωοθηκών, των σαλπίνγων και του περιβάλλοντος ιστού)
 - Κολπική στένωση
 - Ενδομητρίωση (ανάπτυξη ενδομήτριου ιστού εκτός της μήτρας)
- Κολεόσπασμος (σύσπαση των μυών γύρω από τον κόλπο)
- Ανάπτυξη ουλώδους ιστού μετά τον τοκετό (επισιοτομή) ή περινεοτομή
- Μετά από γυναικολογικές χειρουργικές επεμβάσεις
- Κατά τη διάρκεια και μετά από ακτινοθεραπεία/χημειοθεραπεία
- Μετά από χειρουργικές επεμβάσεις με στένωση του κόλπου και ανάπτυξη ουλώδους ιστού
- Δερματικές παθήσεις όπως συγκεκριμένα είδη λειχήνας, π.χ. σκληρυντικός λειχήνας
- Κολποπλαστική/νεοκόλπος (π.χ. σε περίπτωση χειρουργικής επέμβασης επαναπροσδιορισμού του φύλου)
- Στένωση του κόλπου

Οι ασκήσεις με τους κολπικούς διαστολείς Vagiwell® χρησιμεύουν επίσης για ανακούφιση σε περιπτώσεις όπου οι γυναικολογικές εξετάσεις ή η τοποθέτηση ταμπόν είναι ιδιαίτερα επώδυνες.

Χρήση:

Σκοπός των ασκήσεων είναι η αποευαισθητοποίηση κατά την οποία γίνεται σταδιακή διάταση του κόλπου, ώστε η σεξουαλική επαφή να καταστεί (ξανά) δυνατή ή οι γυναικολογικές εξετάσεις να μπορέσουν να διενεργηθούν με ανώδυνο τρόπο.

Να διενεργείτε τις ασκήσεις σε μέρος όπου αισθάνεστε άνετα και όπου μπορείτε να χαλαρώσετε. Φροντίστε ώστε, κατά τη διάρκεια των ασκήσεων να μην έχετε τηλεφωνήματα ή άλλους περισπασμούς.

1. Πριν από την πρώτη χρήση, πλύνετε τους κολπικούς διαστολείς Vagiwell® με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι, και στεγνώστε τους διεξοδικά.
2. Βρείτε μια χαλαρή καθιστή ή ύπτια θέση στην οποία μπορείτε να εκτείνετε ελαφρώς τους μηρούς σας. Κατά την εισαγωγή των κολπικών διαστολέων συνιστούμε να είστε ξαπλωμένη ανάσκελα με λυγισμένα τα γόνατα και τους μηρούς σε ελαφριά έκταση. Ωστόσο, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τους διαστολείς σε όρθια θέση με το ένα πόδι πάνω σε μια καρέκλα.
3. Εφαρμόστε ένα υδατοδιαλυτό λιπαντικό στο στόμιο του κόλπου και στον διαστολέα.
4. Αναπνέετε ήρεμα. Εισαγάγετε τον διαστολέα στον κόλπο εφαρμόζοντας ελαφριά πίεση. Θα πρέπει να εισαγάγετε τον διαστολέα μόνο στο βάθος που είναι άνετο για εσάς. Αν αισθανθείτε πόνο, ενδεχομένως να ασκήσατε υπερβολική πίεση.
5. Αφήστε τον διαστολέα για μερικά λεπτά τοποθετημένο μέσα στον κόλπο ή στο κολπικό άνοιγμα.
6. Στη συνέχεια, κάντε με τον διαστολέα μια κίνηση μέσα-έξω, χωρίς να τον αφαιρείτε πλήρως από τον κόλπο. Επαναλάβετε αυτήν την κίνηση περίπου 5 φορές. Έπειτα, επιλέξτε μια ελαφριά περιστροφική κίνηση: Περιστρέψτε τον κολπικό διαστολέα 5 φορές προς τα δεξιά και 5 φορές προς τα αριστερά. Με αυτές τις κινήσεις, γίνεται ήπια διαστολή των ιστών του κόλπου.
7. Όταν θέλετε να ολοκληρώσετε τις ασκήσεις διάτασης, αφαιρέστε τον κολπικό διαστολέα από τον κόλπο. Παραμείνετε χαλαρή και ξαπλωμένη για μερικά ακόμα λεπτά.

Όταν είστε σε θέση να εισαγάγετε άνετα ένα μεγαλύτερο μέγεθος, ο κόλπος σας έχει διασταλεί επαρκώς ώστε να επιτρέπεται η χρήση του κολπικού διαστολέα του αμέσως μεγαλύτερου μεγέθους. Όταν αλλάζετε στο αμέσως μεγαλύτερο μέγεθος διαστολέα, πρέπει πρώτα να εισαγάγετε και να αφήσετε στον κόλπο για μερικά λεπτά τον διαστολέα του μεγέθους που χρησιμοποιήσατε αμέσως πριν. Χρησιμοποιήστε τον αμέσως μεγαλύτερο κολπικό διαστολέα όπως περιγράφηκε παραπάνω. Οι κολπικές ασκήσεις μπορούν να επαναληφθούν τρεις έως τέσσερις φορές την εβδομάδα. Όταν είναι δυνατή η άνετη εισαγωγή του μεγαλύτερου κολπικού διαστολέα, μπορείτε να μελετήσετε το ενδεχόμενο να έχετε ξανά συνουσία.

Χρήσεις επί ύπαρξης σκληρυντικού λειχήνα και αιδοιοδυνίας:

Για τις γυναίκες με σκληρυντικό λειχήνα, αιδοιοδυνία ή ομαλό λειχήνα συνιστάται διαφορετικός τρόπος χρήσης.

Πριν από τη χρήση των κολπικών διαστολέων, είναι χρήσιμο να εφαρμόζεται απαλό μασάζ στον ιστό του αιδοίου ώστε να προετοιμάζεται για τη διαστολή.

Η γυναίκα επιλέγει τον διαστολέα με το κατάλληλο μέγεθος για εκείνη και τον οποίο μπορεί να εισαγάγει εύκολα στον κόλπο. Αφού εφαρμόσει επαρκή ποσότητα λιπαντικού στον διαστολέα, τον εισαγάγει στον κόλπο σε βάθος 1–2 εκατοστών κατά μέγιστο (όχι βαθύτερα) και έπειτα ξεκινά τη διαστολή, διατείνοντας ήπια τον ιστό με τον διαστολέα από μέσα προς τα έξω, με επανειλημμένες κινήσεις. Με κυκλικές κινήσεις, πραγματοποιεί διάταση των ιστών σε όλο το κολπικό στόμιο.

Είναι σημαντικό να επιδεικνύεται μεγάλη προσοχή ώστε να μην υπάρξει ρήξη ή τραυματισμός του δέρματος. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στο μπροστινό τμήμα του κολπικού στομίου, ώστε να μην τραυματιστεί το στόμιο της ουρήθρας. Συνιστάται να αποφεύγεται αρχικά αυτή η περιοχή κατά τη διαδικασία της διαστολής. Η υπομονή και, ει δυνατόν, η καθημερινή διαστολή είναι ουσιώδους σημασίας προκειμένου το στόμιο του κόλπου να γίνει πιο εύκαμπτο και να διασταλεί ο ιστός.

Μόνο αφού επιτευχθεί αυτό, μπορεί η γυναίκα να προσπαθήσει να χρησιμοποιήσει τον διαστολέα του αμέσως μεγαλύτερου μεγέθους. Μπορεί να χρειαστούν πολλές μέρες ή εβδομάδες, μέχρι να μπορέσει να χρησιμοποιηθεί το μέγεθος 5.

Επίσης, πολλές γυναίκες χρησιμοποιούν αργότερα τον ακόμα μεγαλύτερο διαστολέα μεγέθους «5 LS». Ορισμένες γυναίκες ανέφεραν ότι με το μέγεθος αυτό και σχεδόν καθημερινή χρήση, πέτυχαν διατήρηση της ελαστικότητας του κολπικού στομίου.

Σε ορισμένες χώρες υπάρχουν σύλλογοι ασθενών για τον σκληρυντικό λειχήνα και την αιδοιοδυνία. Εκεί μπορείτε να πληροφορηθείτε και να λάβετε περισσότερες συμβουλές σχετικά με τη χρήση (π.χ. www.lichensclerosus.ch).

Οι παρούσες πληροφορίες μάς παρασχέθηκαν από τις ειδικούς του ιστότοπου www.lichensclerosus.ch. Ευχαριστούμε πολύ για τη συνδρομή τους.

Καθαρισμός:

Οι κολπικοί διαστολείς Vagiwell® προορίζονται για χρήση από μία μόνο ασθενή. Μετά τη χρήση καθαρίζετε τον διαστολέα ή τους διαστολείς με χλιαρό νερό και ήπιο σαπούνι. Να βεβαιώνεστε ότι οι διαστολείς έχουν στεγνώσει προτού τους τοποθετήσετε στη θήκη φύλαξης (μόνο για τα σετ διαστολέων).

Περιεχόμενα συσκευασίας:

- Vagiwell®
- Λιπαντικό, υδατοδιαλυτό
- Θήκη φύλαξης (μόνο στα σετ διαστολέων)
- Οδηγίες χρήσης

Υλικό:

- Vagiwell®: Σιλικόνη
- Θήκη: Βαμβάκι

Μέγεθος	Χρώμα	Διάμετρος A/B	Μήκος C
Μέγ. 1	γαλάζιο	12/14 mm	122 mm
Μέγ. 2	ανοικτό πράσινο	16/18 mm	135 mm
Μέγ. 3	μοβ	20/22 mm	150 mm
Μέγ. 4	ροζ	24/26 mm	163 mm
Μέγ. 5	μπεζ	28/30 mm	177 mm
Μέγ. 5 LS	λευκό	33/36 mm	181 mm
Μέγ. 6	λευκό	36,5/40 mm	150 mm
Μέγ. 0	λευκό	10/11 mm	112 mm

Επισκόπηση των σετ διαστολέων Vagiwell®:

Vagiwell® Dilators Premium Set

5 Κολπικοί διαστολείς τύπου από σιλικόνη Μέγ. 1 – 5 aus Silikon Gr. 1–5

Αρ. είδους: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

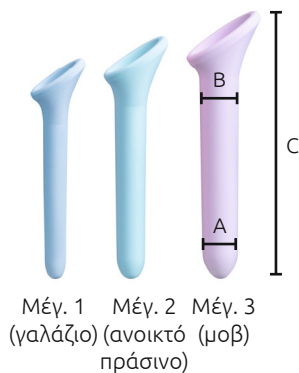


Vagiwell® Dilators Small Set

3 Κολπικοί διαστολείς τύπου από σιλικόνη Μέγ. 1 – 3

Αρ. είδους: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

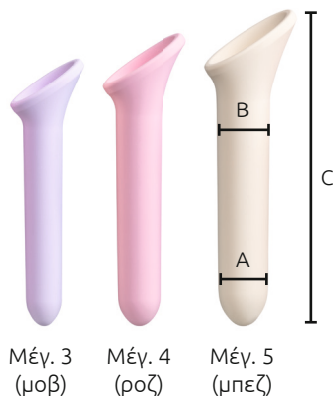


Vagiwell® Dilators Large Set

3 Κολπικοί διαστολείς τύπου από σιλικόνη Μέγ. 3 – 5

Αρ. είδους: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Επισκόπηση μεμονωμένου διαστολέα Vagiwell®:

Vagiwell® Μέγ. 1

Αρ. είδους: Vagiwell 1
EAN: 4013273001977

Vagiwell® Μέγ. 2

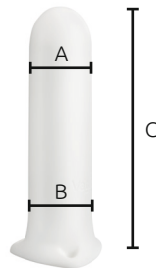
Αρ. είδους: Vagiwell 2
EAN: 4013273001984

Vagiwell® Μέγ. 3

Αρ. είδους: Vagiwell 3
EAN: 4013273001991

Vagiwell® Μέγ. 6

Αρ. είδους: Vagiwell NO. 6
EAN: 4013273001632



Vagiwell® Μέγ. 4

Αρ. είδους: Vagiwell 4
EAN: 4013273002073

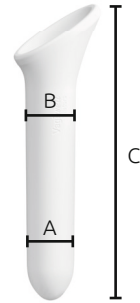
Vagiwell® Μέγ. 5

Αρ. είδους: Vagiwell 5
EAN: 4013273002080

Lichen sclerosus:

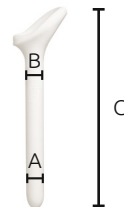
Vagiwell® Μέγ. 5 LS

Αρ. είδους: Vagiwell 5 LS
EAN: 4013273002165



Vagiwell® Μέγ. 0

Αρ. είδους: Vagiwell 0
EAN: 4013273000970



Indikációk:

- Dyspareunia (szexuális együttlétkor jelentkező, visszatérő vagy állandó genitális fájdalom), amelynek különböző kiváltó okai lehetnek, pl.:
 - vaginitis (hüvelygyulladás)
 - adnexitis (a petevezetékek, a petefészkek és a környező szövetek együttes gyulladása)
 - vaginális sztenózis (hüvelyszűkület)
 - endometriózis
- vaginizmus (a hüvely záróizmának görcse)
- perineumon végzett műtétek vagy perineális szakadás hegesedése (episiotomia)
- nőgyógyászati műtétek (pl. prolapszuszűtést vagy rákos megbetegedés esetén végzett operációk) után
- sugárterápia/kemoterápia idején vagy után
- hüvelyszűkítő vagy hüvelyfeszességet növelő, hegesedéssel járó műtét után
- lichen bizonyos formái, pl. lichen sclerosus
- vaginoplasztika/neovagina (pl. nemváltóműtét) esetén
- túlzottan keskeny hüvely

A Vagiwell eszközökkel végzett hüvelytágító gyakorlatok segíthetnek az esetlegesen fájdalmas nőgyógyászati vizsgálatok vagy tamponfelhelyezés kellemetlenségének enyhítésében.

Használat:

A gyakorlatok célja, hogy a hüvely óvatos, lassan végzett tágítása révén kevésbé legyen érzékeny, ezáltal a szexuális együttlét (újra) fájdalommentessé válhasson, valamint a nőgyógyászati vizsgálatok se járjanak fájdalommal.

A gyakorlatokat olyan helyen végezze, ahol kényelmesen érzi magát és el tud lazulni. Ügyeljen rá, hogy se telefon, se bármi más ne zavarhassa meg a gyakorlatok elvégzése során!

1. Használat előtt mossa le a Vagiwell® tágítót meleg vízzel és kímélő szappannal, majd alaposan szárítsa meg.
2. Vegyen fel egy olyan ülő vagy fekvő testhelyzetet, amelyben kissé szét tudja terpeszteni a lábait. Javasolt testhelyzet: hanyatt fekvé, hajlított térdekkel, kissé széttett lábakkal. Természetesen álló pozícióban is használhatja a hüvelytágítót, az egyik lábát feltéve pl. egy székre.
3. Használjon vízbázisú síkosítót a hüvelybemenetnél és a hüvelytágító eszközön is.
4. Lélegezzen lassan, egyenletesen. Tolja a tágítót finoman a hüvelybe. Csak olyan mélyre érdemes a tágítót bevezetnie, amennyire ez kényelmes Önnek. Amennyiben fájdalommal jár, előfordulhat, hogy túl nagy erővel nyomja az eszközt.
5. Hagyja a tágítót pár percig a hüvelyben vagy a hüvelybemenetnél.
6. Ezután finoman mozgassa ki-be a hüvelytágítót – anélkül, hogy teljesen kihúzná a hüvelyből. Ezt a mozdulatot kb. 5-ször ismétlje meg. Ezután kezdje el lassan forgatni a tágítót: 5-ször jobbra, majd 5-ször balra. Ezek a mozdulatok segítenek a hüvely szöveteinek kíméletes tágításában.
7. Amikor szeretné befejezni a tágító gyakorlatokat, távolítsa el az eszközt a hüvelyből. Maradjon fekvé, ellazult állapotban még pár percig.

Amikor egy adott méretű tágítót már komfortosan tud használni, a hüvely készen áll a következő méretű tágító alkalmazására. Nagyobb méretű tágító-ra váltáskor érdemes először behelyezni és pár percre a hüvelyben hagyni a legutóbb alkalmazott méretet. Ezután a fent leírtak szerint folytathatja a gyakorlatokat a nagyobb tágítóval. A gyakorlatok hetente 3-4-szer ismételhetők. Amint a legnagyobb méretű tágító használata is kényelmessé válik, megpróbálható az együtltét is.

Használat lichen sclerosus és vulvodynia esetén:

Amennyiben Önél lichen sclerosus, vulvodynia vagy lichen planus áll fenn, a fentiekől eltérő felhelyezést ajánlott alkalmazni.

Mielőtt használná a Vagiwell hüvelytágítót, érdemes finom masszírozással előkészíteni a vulva területét.

Válassza ki az Ön számára megfelelő tágítóméretet, amit könnyedén fel tud helyezni a hüvelyébe. Az alaposan síkosított eszközt legfeljebb 1 – 2 cm mélyen (nem mélyebbre!) szükséges a hüvelybe vezetni, majd a hüvely szöveteinek finom tágításához nyomja az eszközt óvatosan belülről kifelé. Ezután körkörös mozdulatokkal finoman tágítható a hüvelybemenet egésze.

Ügyeljen rá, hogy nagyon óvatosan végezze a gyakorlatokat, nehogy megsérüljön a bőr felülete, valamint a hüvelybemenetnél a húgycső kivezető nyílása. A tágítás megkezdésekor érdemes lehet ezt a területet kihagyni.

Legyen türelmes magával, és lehetőség szerint gyakoroljon napi rendszerességgel, amíg a hüvelybemenet rugalmasabbá válik és a szövetek enyhén megnyúlnak ezen a területen. Csak ezután érdemes nagyobb méretű tágítóra váltani. Az 5-ös méretű tágító elérése napokba vagy akár hetekbe is telhet.

Sokan az ezt követő 5 LS méretű tágítót is használják a későbbiekben – a felhasználók nagy része szinte napi rendszerességgel tágítja a hüvelybemenetet ezzel a mérettel, hogy fennmaradjon az elért ruganyosság.

Lichen sclerosus és vulvodynia esetén további tájékoztatás elérhető egyes országok betegszervezeteinél (pl. www.lichensclerosus.ch). Köszönjük a www.lichensclerosus.ch weboldal segítségét!

Tisztítás:

Egy Vagiwell® tágítót csak egyetlen személy használhat. Használat után mossa le a tágító(ka)t langyos vízzel és kímélő szappannal. Ügyeljen rá, hogy a tágító(ka)t teljesen száraz állapotban tegye vissza a tárolózsákba (hüvelytágító készlet esetén a csomag tartalmazza).

Csomag tartalma:

- Vagiwell® hüvelytágító(k)
- Vízbázisú síkosító
- Tárolózsák (készlet esetén)
- Használati útmutató

Anyag:

- Vagiwell®: szilikon
- Zsák: pamut

Méret	Szín	Átmérő A/B	Hossz C
1 méret	Világoskék	12/14 mm	122 mm
2 méret	Mentazöld	16/18 mm	135 mm
3 méret	Lila	20/22 mm	150 mm
4 méret	Rózsaszín	24/26 mm	163 mm
5 méret	Bézs	28/30 mm	177 mm
5 LS méret	Fehér	33/36 mm	181 mm
6 méret	Fehér	36,5/40 mm	150 mm
0 méret	Fehér	10/11 mm	112 mm

Áttekintés – Vagiwell® készletek:

Vagiwell® Dilators

Premium Set

5 hüvelytágító eszköz szilikonból
(dilátor) 1 – 5 méretben

Csz.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

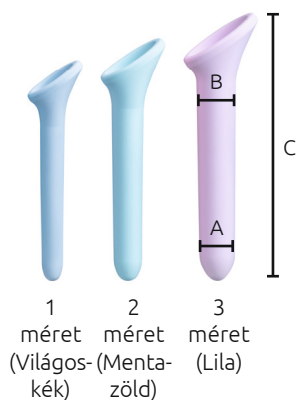


Vagiwell® Dilators Small Set

3 hüvelytágító eszköz szilikonból
(dilátor) 1 – 3 méretben

Csz.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

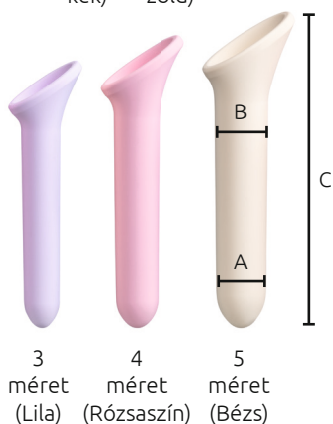


Vagiwell® Dilators Large Set

3 hüvelytágító eszköz szilikonból
(dilátor) 3 – 5 méretben

Csz.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Áttekintés – Vagiwell®, 1 darabos tágitó:

Vagiwell® méret 1

Csz.: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® méret 2

Csz.: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® méret 3

Csz.: Vagiwell 3

EAN: 4013273001991

Vagiwell® méret 4

Csz.: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® méret 5

Csz.: Vagiwell 5

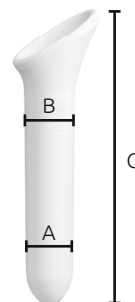
EAN: 4013273002080

Lichen sclerosus:

Vagiwell® méret 5 LS

Csz.: Vagiwell 5 LS

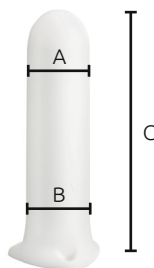
EAN: 4013273002165



Vagiwell® méret 6

Csz.: Vagiwell NO. 6

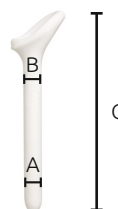
EAN: 4013273001632



Vagiwell® méret 0

Csz.: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Indikationer:

- Dyspareuni (tilbagevendende eller vedvarende genitale smerter under samleje) af forskellige årsager, f.eks.:
 - vaginitis (betændelse i skeden)
 - adnexitis (kombineret betændelse i æggeleder, æggestok og omkringliggende væv)
 - vaginalstenose
 - endometriose
- vaginisme (skedekrampe)
- ardannelse efter snit gennem vaginalvæggen og mellemkødet (episiotomi) eller bristning af mellemkødet
- efter gynækologiske operationer (f.eks. ved nedsænket livmoder eller kræftoperationer)
- under og efter stråleterapi/kemoterapi
- efter skedeoperationer med opstramning af vagina og ardannelse
- hudsygdomme, såsom bestemte lichen-typer, f.eks. lichen sclerosus
- vaginoplastik/neovagina (f.eks. kønsskifteoperation)
- snæver skede

Udvidelsesøvelser med Vagiwell® dilatorer er hensigtsmæssigt, hvis gynækologiske undersøgelser eller indføring af en tampon er smertefuldt.

Anvendelse:

Formålet med øvelserne er en desensibilisering, hvor skeden langsomt skal udvides således, at samleje (igen) eller gynækologiske undersøgelser så vidt muligt kan foregå smertefrit.

Lav øvelserne på et sted, hvor du føler dig godt tilpas og er afslappet. Sørg for, at der ikke er nogen telefon eller andre forstyrrende elementer, som kan have en negativ indflydelse på øvelserne.

1. Vask Vagiwell® dilatorer med varmt vand og mild sæbe (pH-neutral sæbe), inden de anvendes første gang. Tør dem grundigt.
2. Indtag en afslappet siddende eller liggende stilling, hvor du kan sprede benene lidt. Det anbefales at ligge fladt på ryggen med bøjede knæ og let spredte ben, når dilatoren indføres. Man kan også stå med det ene ben på en stol, når man anvender dilatoren.
3. Fugt skedeindgangen og dilatoren med en vandopløselig glidecreme.
4. Træk vejret roligt. Før dilatoren forsigtigt ind i skeden. Du må kun indføre dilatoren så dybt ind i skeden, at det stadig er behageligt. Hvis du får smerter, så træk dilatoren lidt ud igen, hold en lille pause og prøv igen, når du er afslappet.
5. Lad dilatoren blive i skeden eller skedeindgangen i nogle minutter.
6. Efterfølgende fører du dilatoren ind og ud, men uden at tage den helt ud ad skeden. Gentag denne bevægelse 5 gange. Drej dilatoren rundt 5 gange mod højre og derefter 5 gange mod venstre. Med denne bevægelse udvides skedens væv langsomt.
7. Hvis du ønsker at afslutte øvelsen, tager du dilatoren ud ad skeden. Bliv liggende nogle minutter og slap af.

Hvis du kan indføre en bestemt størrelse uden smerter, har din skede udviklet sig så meget, at du kan anvende næste størrelse. Når du skifter fra en størrelse til en anden, bør den sidst indførte dilator blive siddende nogle minutter i skeden. Herefter tager du dilatoren med et nummer større og bruger samme fremgangsmåde. Udvidelsesøvelserne kan gentages tre til fire gange om ugen. Hvis det er muligt at indføre den største dilator uden smerter, kan du overveje at have samleje.

Anvendelse ved lichen sclerosus og vulvodyni:

Til kvinder med lichen sclerosus, vulvodyni eller lichen planus anbefales en anden anvendelsesform.

Brug Vagiwell sticks før udvidelsen. Det er en hjælp forsigtigt at massere udvendigt omkring skedeåbningen for at forberede området til at blive udvidet.

Kvinden vælger den dilator (størrelse), der passer til hendes personlige situation, og som hun let kan indføre i skeden. Hun fører den velsmurte dilator ind i skeden højst 1–2 cm – ikke dybere – og begynder herefter at udvide skedevævet ved forsigtigt at presse udad fra indersiden adskillige gange med dilatoren. Hun vandrer herefter ved anvendelse af denne udvidelsesbevægelse i en cirkulær bevægelse rundt i hele skedeindgangen.

Det er vigtigt at være meget forsigtig, så huden ikke revner eller beskadiges. Der skal udvises særlig forsigtighed fortil i skedeindgangen for at undgå beskadigelse af urinrørsudløbet. Det er en god ide i første omgang at springe dette område over i udvidelsesprocessen.

Tålmodighed og om muligt daglig udvidelse er vigtigt, indtil indgangen til skeden bliver mere elastisk, og vævet udvides. Først når dette er opnået, kan brugeren prøve det samme forløb med den næste større dilator. Det kan tage dage eller uger, før det er muligt at indføre størrelse 5.

Mange kvinder bruger også senere den endnu større „5 LS“ dilator. Nogle kvinder har sagt, at de bruger denne størrelse næsten dagligt for at holde skedeindgangen elastisk.

Der er i nogle lande patientorganisationer for lichen sclerosus og vulvodyni, hvor du kan få information og flere tips fra brugere (f.eks. www.lichensclerosus.ch). Vi har taget disse tips fra eksperterne på www.lichensclerosus.ch.

Vi vil gerne takke dem for deres hjælp.

Rengøring:

Vagiwell® dilatorer er kun beregnet til én og samme patient. Efter brug skal dilatoren eller dilatorerne rengøres med lunkent vand og mild sæbe (pH-neutral). Sørg for, at dilatorerne er tørre, før de lægges til opbevaring i tasken (kun sæt).

Indhold:

- Vagiwell®
- glidemiddel, vandopløseligt
- opbevaringstaske (kun sæt)
- brugsanvisning

Materiale:

- Vagiwell®: Silikone
- Taske: Bomuld

Størrelse	Farve	Diameter A/B	Længde C
Str. 1	Lyseblå	12/14 mm	122 mm
Str. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Str. 3	Violet	20/22 mm	150 mm
Str. 4	Rosé	24/26 mm	163 mm
Str. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Str. 5 LS	Hvid	33/36 mm	181 mm
Str. 6	Hvid	36,5/40 mm	150 mm
Str. 0	Hvid	10/11 mm	112 mm

OverSIGT Vagiwell® sæt:

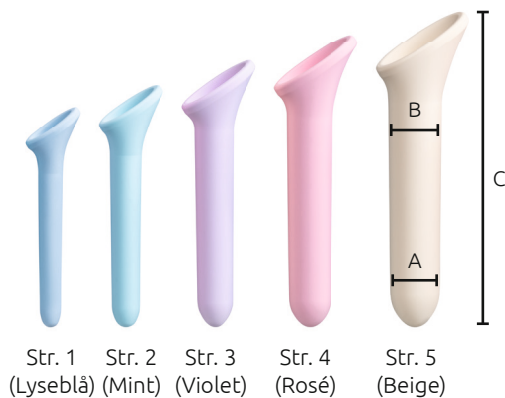
Vagiwell® dilator premium set

5 dilatorer af silikone

str. 1–5

Art. nr.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

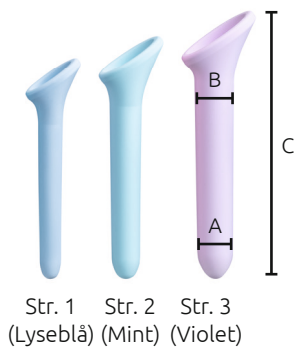


Vagiwell® dilator small set

3 dilatorer af silikone str. 1–3

Art. nr.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

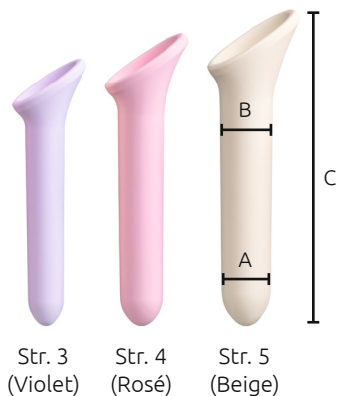


Vagiwell® dilator large set

3 dilatorer af silikone str. 3–5

Art. nr.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Oversigt Vagiwell® enkeltvis:

Vagiwell® str. 1

Art. nr: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® str. 2

Art. nr: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® str. 3

Art. nr: Vagiwell 3

EAN: 4013273001991

Vagiwell® str. 6

Art. nr: Vagiwell NO. 6

EAN: 4013273001632

Vagiwell® str. 4

Art. nr: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® str. 5

Art. nr: Vagiwell 5

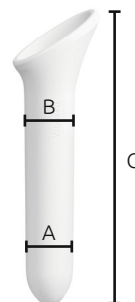
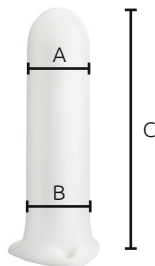
EAN: 4013273002080

Lichen sclerosus:

Vagiwell® str. 5 LS

Art. nr: Vagiwell 5 LS

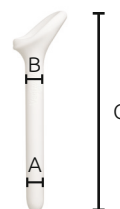
EAN: 4013273002165



Vagiwell® str. 0

Art. nr: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Indicaties:

- Dyspareunie (herhaaldelijk terugkerende of aanhoudende genitale pijn bij het geslachtsverkeer) met verschillende oorzaken, bijv.:
 - vaginitis (ontsteking van de vaginale huid)
 - adnexitis (gecombineerde ontsteking van eileider, eierstok en omringend weefsel)
 - vaginale stenose (vernauwing)
 - endometriose (woekering van het baarmoederslijmvlies)
- vaginisme (verkramping van de spieren rond de vagina)
- littekenvorming na inknippen of inscheuren van het perineum bij de bevalling
- na gynaecologische operaties
- tijdens en na bestralingstherapie of chemotherapie
- na vagina-operaties met verkleining van de vagina en littekenvorming
- huidziektes zoals bepaalde lichen-vormen, bijv. lichen sclerosus
- vaginoplastiek en neovagina (bijv. bij geslachtsveranderende operatie)
- te nauwe vagina

Oprek oefeningen met de Vagiwell® pelottes zijn ook zinvol, wanneer gynaecologische onderzoeken of het inbrengen van een tampon als zeer pijnlijk worden ervaren.

Toepassing:

Doel van de oefeningen is een training waarbij de vagina langzaam wordt opgerekt, zodat geslachtsverkeer of gynaecologisch onderzoek zonder pijn weer mogelijk is.

Voer de oefeningen uit op een plek waar u zich prettig voelt en ontspannen bent. Zorg ervoor dat u tijdens de oefeningen niet gestoord kan worden door de telefoon of andere dingen.

1. Reinig de Vagiwell® pelottes vóór het eerste gebruik met warm water en milde zeep en droog ze zorgvuldig af.
2. Zoek een ontspannen zittende of liggende positie waarin u uw benen licht kunt spreiden. Wij adviseren voor het inbrengen van de pelottes plat op de rug te gaan liggen, waarbij uw knieën gebogen en uw benen licht gespreid zijn. De pelottes kunnen echter eveneens staand, met één been op een stoel geplaatst, worden ingebracht.
3. Bevochtig de ingang van de vagina en de pelotte met een wateroplosbaar glijmiddel.
4. Adem rustig. Breng de pelotte met een lichte druk in de vagina in. U moet de pelotte slechts zo diep in de vagina inbrengen dat het voor u nog comfortabel is. Wanneer u pijn mocht voelen, dan oefent u eventueel een te sterke druk uit.
5. Laat de pelotte enkele minuten in de vagina of in de ingang van de vagina zitten.
6. Breng vervolgens de pelotte naar binnen en naar buiten zonder dat deze daarbij volledig uit de vagina komt. Herhaal deze beweging ongeveer 5 keer. Ga daarna over op een lichte draaibeweging: draai de pelotte 5 keer naar rechts en 5 keer naar links. Door deze bewegingen wordt het vaginale weefsel langzaam opgerekt.
7. Wanneer u de oprekoefening wilt beëindigen, verwijdert u de pelotte uit de vagina. Blijf nog enkele minuten ontspannen liggen.

Wanneer u een bepaalde maat pelotte zonder klachten kunt inbrengen, is uw vagina zover opgerekt dat u de eerstvolgend grotere pelotte kunt gebruiken. Bij het wisselen van een kleinere naar een grotere maat pelotte moet eerst de laatst gebruikte pelotte gedurende enkele minuten in de vagina geplaatst worden. Ga met de eerstvolgend grotere pelotte op dezelfde manier te werk als hiervoor beschreven. De oprekoefeningen kunnen drie tot vier keer per week worden herhaald. Wanneer het inbrengen van de grootste pelotte zonder klachten mogelijk is, kunt u overwegen weer geslachtsverkeer te hebben.

Gebruik bij lichen sclerosus en vulvodynie:

Voor vrouwen met lichen sclerosus, vulvodynie of lichen planus wordt een andere gebruikswijze aanbevolen.

Voordat de Vagiwell-pelottes voor het daadwerkelijk oprekken worden gebruikt, helpt het om het vulvaweefsel zachtjes te masseren en voor te bereiden op het oprekken.

De vrouw kiest de pelotte (maat) die past bij haar persoonlijke situatie en die ze gemakkelijk in de vagina kan inbrengen. Ze brengt de pelotte, waarop voldoende glijmiddel is aangebracht, maximaal 1 à 2 cm in de vagina in - niet dieper - en start dan met oprekken door het weefsel van binnenuit met behulp van de pelotte een paar keer licht naar buiten te duwen. Voor deze oprekbeweging gaat ze in ringvorm langs de hele ingang van de vagina.

Het is belangrijk om erg voorzichtig te zijn, zodat de huid niet scheurt of beschadigd raakt. Vooral in het voorste gedeelte van de ingang naar de vagina is speciale voorzichtigheid geboden, zodat er geen letsel bij de uitgang van de plasbuis ontstaat. Het is verstandig om dit gedeelte in eerste instantie niet op te rekken.

Geduld en zo mogelijk dagelijks oprekken zijn belangrijk totdat de ingang van de vulva soepeler wordt en het weefsel is uitgerekt. Pas nadat dit is gerealiseerd, kan de gebruikster hetzelfde proberen met de pelotte in de daaropvolgende maat.

Het kan dagen of weken duren voordat ook maat 5 ingebracht kan worden. Veel vrouwen gebruiken op een later tijdstip ook de nog grotere „5 LS“-pelotte. Sommige vrouwen melden dat ze de ingang van de vulva soepel houden door deze maat vrijwel dagelijks te gebruiken.

In sommige landen zijn er patiëntenverenigingen voor lichen sclerosus en vulvodynie. Daar kunt u zich laten informeren en andere tips van gebruikers krijgen (bijv. www.lichensclerosus.ch). Deze aanwijzingen hebben we van specialistes van www.lichensclerosus.ch overgenomen.

Veel dank voor deze ondersteuning.

Reiniging:

De Vagiwell® pelottes zijn bestemd voor gebruik door één patiënte.

Na het gebruik maakt u de pelotte(s) schoon met lauwwarm water en milde zeep. Zorg ervoor dat de pelottes droog zijn, voordat u deze in de opbergetui opbergt (alleen sets).

Meegeleverd bij elke set:

- Vagiwell®
- glijmiddel, wateroplosbaar
- opbergetui (alleen sets)
- gebruiksaanwijzing

Materiaal:

- Vagiwell®: siliconenrubber
- Etui: katoen

Verkoop en distributie in Nederland en België:

Memidis BV

info@dilator.nl

www.memidis.com

Maat	Kleur	Diameter A/B	Lengte C
Mt. 1	Lichtblauw	12/14 mm	122 mm
Mt. 2	Mintgroen	16/18 mm	135 mm
Mt. 3	Paars	20/22 mm	150 mm
Mt. 4	Roze	24/26 mm	163 mm
Mt. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Mt. 5 LS	Wit	33/36 mm	181 mm
Mt. 6	Wit	36,5/40 mm	150 mm
Mt. 0	Wit	10/11 mm	112 mm

Overzicht Vagiwell® sets:

Vagiwell® Dilators Premium Set

Premium Set

5 pelottes (dilatators)
van siliconenrubber,
maat 1–5

Artikelnummer: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

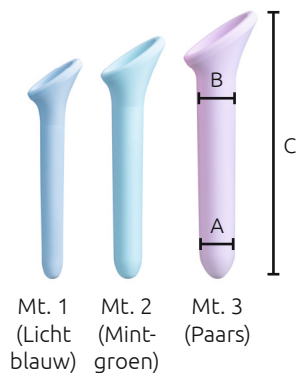


Vagiwell® Dilators Small Set

3 pelottes (dilatators)
van siliconenrubber, maat 1–3

Artikelnummer: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

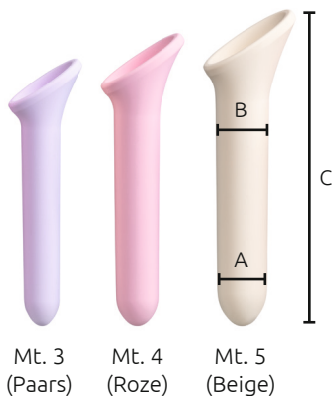


Vagiwell® Dilators Large Set

3 pelottes (dilatators) van
siliconenrubber, maat 3–5

Artikelnummer: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Overzicht Vagiwell® per stuk:

Vagiwell® mt. 1

Artikelnummer: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® mt. 2

Artikelnummer: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® mt. 3

Artikelnummer: Vagiwell 3

EAN: 4013273001991

Vagiwell® mt. 6

Artikelnummer: Vagiwell NO. 6

EAN: 4013273001632

Vagiwell® mt. 4

Artikelnummer: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® mt. 5

Artikelnummer: Vagiwell 5

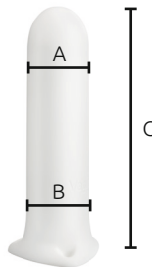
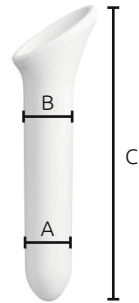
EAN: 4013273002080

Lichen sclerosus:

Vagiwell® mt. 5 LS

Artikelnummer: Vagiwell 5 LS

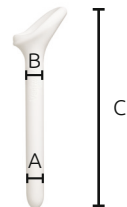
EAN: 4013273002165



Vagiwell® mt. 0

Artikelnummer: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Indikasjoner:

- Dyspareuni (gjentatt forekommende eller stadig genitale smerter med seksuelt samleie) på grunn av forskjellige årsaker, f.eks.:
 - vaginitt (betennelse i vaginalhud)
 - adneksitt (kombinert betennelse i eggeleder, eggstokk og omgivende vev)
 - vaginal stenose
 - endometriose
- vaginisme (kramper i skjedemuskulaturen)
- arrdannelse etter klipping (episiotomi) hhv. revning av bekkenbunn
- etter gynekologiske operasjoner (f.eks. senkingsoperasjoner eller operasjoner ved kreft)
- under og etter stråleterapi/kjemoterapi
- etter skjedeoperasjoner med forminskning av vagina og arrdannelse
- hudsykdommer som bestemte lichen-former, f.eks. lichen sclerosus
- vaginoplastikk/neovagina (f.eks. ved kjønnsoperasjon)
- skjedetranghet

Utvidelsesøvinger med Vagiwell® dilatatorer er også fornuftig hvis gynekologiske undersøkelser eller innføring av en tampong oppleves som svært smertefullt.

Bruk:

Målet for øvelsene er en avsensibilisering der skjeden langsomt utvides, slik at seksuelt samleie (igjen) hhv. gynekologiske undersøkelser er mulige uten smerte.

Gjennomfør øvelsene på et sted der du føler deg vel og du er avslappet. Sørg for at ingen telefon eller andre forstyrrelser forhindrer deg ved øvelsene.

1. Vask Vagiwell® dilatatorer før første bruk med varmt vann og mild såpe og tørk godt av dem.
2. Innta en avslappet sittende eller liggende posisjon, der du kan spre beina lett. Vi anbefaler å ligge flatt på ryggen ved innføring av dilatatorene, med knærne i vinkel og beina lett spredt. Bruk kan imidlertid også skje i stående stilling, med ett bein på en stol.
3. Fukt skjedeinngangen og dilatatoren med en glidegel vannløselig glidegel.
4. Pust rolig. Før dilatatoren inn i skjeden med lett trykk. Du skal kun føre dilatatoren så dypt inn i skjeden at det fortsatt er behagelig for deg. Hvis du skulle føle smerter, bruker du eventuelt for mye trykk.
5. La dilatatoren ligge noen minutter i skjeden hhv. skjedeinngangen.
6. Deretter skal dilatøren føres inn og ut av skjeden uten at den tas helt ut. Gjenta denne bevegelsen ca. fem ganger. Gå deretter over til lette dreiebevegelser: vri pinnen fem ganger mot høyre og fem ganger mot venstre. Gjennom disse bevegelsene utvides skjedeveggen forsiktig.
7. Når du ønsker å avslutte utvidelsesøvelsen, tar du dilatatoren ut av skjeden. Ligg avslappet i noen minutter lenger.

Når du kan føre inn en størrelse uten problemer, har skjeden utvidet seg så mye at du kan bruke den neste større dilatatoren. Ved veksling fra en størrelse til neste størrelse, skal først det sist brukte utvideshjelpemiddelet føres inn og ligge i skjeden i noen minutter. Fortsett med den neste større dilatatoren som allerede beskrevet tidligere. Utvidelsesøvelsene kan gjentas tre til fire ganger ukentlig. Når innføringen av den største dilatatoren er mulig uten problemer, kan du vurdere om du skal ha seksuelt samleie.

Bruk ved lichen sclerosus og vulvodyni:

Hos kvinner med lichen sclerosus, vulvodyni eller lichen planus anbefales en annen form anvendelse.

Det hjelper å massere vulvavevet forsiktig og forberede det på utvidelsen før den egentlige utvidelsen med Vagiwell-stiftene.

Kvinnen velger utvidelsesstiften (størrelsen) som passer til hennes personlige situasjon og som hun lett kan føre inn i vagina. Hun fører den godt innfattede stiften maksimalt 1–2 cm inn i vagina – ikke dypere – og begynner deretter utvidelsen ved å trykke vevet innenfra flere ganger lett utover. Denne utvidelsesbevegelsen gjennomføres i ring rundt hele vaginalinngangen.

Det er viktig å være forsiktig, slik at huden ikke revner eller skades. Det må utvises spesiell forsiktighet i det fremre området til vaginalinngangen, slik at det ikke oppstår noen skader på urinrørsutgangen. Det er nyttig å utvide dette området først ved utvidelsen.

Det er viktig å være tålmodig og helst utføre daglig strekning, inntil inngangen til vulva blir smidigere og vevet utvider seg. Først etter at dette blir mulig, forsøker brukeren det samme med den neste større utvidelsesstiften. Det kan ta dager eller uker før størrelse 5 også kan føres inn.

Mange kvinner bruker senere også den enda større utvidelsesstiften „5 LS“. Noen kvinner rapporterte at de holder inngangen til vulva smidig med denne størrelsen nesten én gang daglig.

I noen land finnes det pasientorganisasjoner for lichen sclerosus og vulvodyni. Der kan du få informasjon og ytterligere tips fra brukere (f.eks. www.lichensclerosus.ch). Denne informasjonen har vi fått fra fagkvinner hos www.lichensclerosus.ch.

Mange takk for støtten.

Rengjøring:

Vagiwell® dilatatorer er beregnet til bruk av en pasient. Etter bruk må dilatatoren/e rengjøres med lunkent vann og mild såpe. Forsikre deg om at dilatatorene er tørre før du legger dem inn i oppbevaringsvesken (kun sett).

Inhold:

- Vagiwell®
- glidemiddel, vannløselig
- veske for oppbevaring (kun sett)
- bruksanvisning

Materiale:

- Vagiwell®: Silikon
- Veske: Bomull

Størrelse	Farge	Diameter A/B	Lengde C
Str. 1	Lyseblå	12/14 mm	122 mm
Str. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Str. 3	Fiolett	20/22 mm	150 mm
Str. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
Str. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Str. 5 LS	Hvit	33/36 mm	181 mm
Str. 6	Hvit	36,5/40 mm	150 mm
Str. 0	Hvit	10/11 mm	112 mm

Oversikt Vagiwell® sett:

Vagiwell® Dilators Premium Set

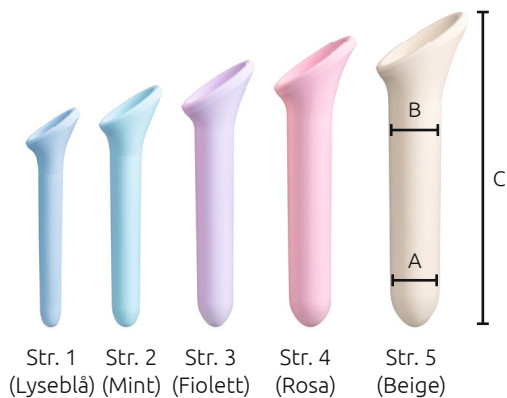
Premium Set

5 dilatatorer i silikon

str. 1–5

Art. nr.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

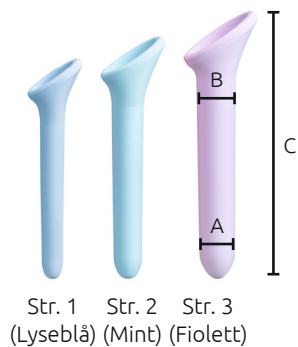


Vagiwell® Dilators Small Set

3 dilatatorer i silikon str. 1–3

Art. nr.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

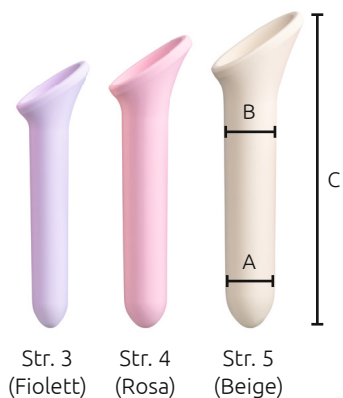


Vagiwell® Dilators Large Set

3 dilatatorer i silikon str. 3–5

Art. nr.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Oversikt Vagiwell® enkeltvis:

Vagiwell® Str. 1

Art. nr: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® Str. 2

Art. nr: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® Str. 3

Art. nr: Vagiwell 3

EAN: 4013273001991

Vagiwell® Str. 6

Art. nr: Vagiwell NO. 6

EAN: 4013273001632

Vagiwell® Str. 4

Art. nr: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® Str. 5

Art. nr: Vagiwell 5

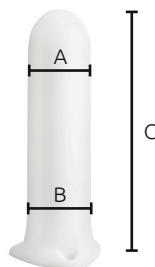
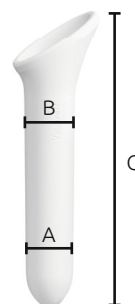
EAN: 4013273002080

Lichen sclerosus:

Vagiwell® Str. 5 LS

Art. nr: Vagiwell 5 LS

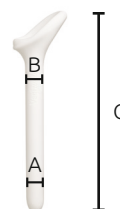
EAN: 4013273002165



Vagiwell® Str. 0

Art. nr: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Käyttöaiheet:

- Dyspareunia (toistuva tai jatkuva sukuelinten alueen kipu yhdynnässä), joka voi johtua mm. seuraavista syistä:
 - vaginiitti (emätintulehdus)
 - adneksiitti (munanjohdinten, munasarjojen ja niitä ympäröivän kudoksen tulehdus)
 - emätinahtauma
 - endometrioosi
- vaginismi (emättimen lihaksiston supistustila)
- välilihan leikkauksen (episiotomian) tai välilihan repeytymisen jälkeinen arpeutuma
- gynekologisten leikkausten (esim. laskeuma- tai syöpäleikkausten) jälkeen
- sädehoidon/kemoterapian aikana ja niiden jälkeen
- emätinleikkausten jälkeen, joihin liittyy vaginan pienentymistä ja arpikudoksen muodostumista
- ihosairaudet, kuten tietyt jäkäläihottumat, esim. valkojäkäliä (lichen sclerosus)
- vaginoplastia/neovagina (esim. sukupuolienkorjausleikkauksen myötä)
- emättimen ahtauma

Vagiwell®-laajentimilla tehtävät venytysharjoitukset ovat hyödyllisiä myös silloin, kun gynekologiset tutkimukset tai tamponin sisäänvienti aiheuttavat huomattavaa kipua.

Käyttö:

Harjoitusten tarkoituksena on herkkyyden vähentäminen ja emättimen venyttäminen vähitellen niin, että kivuton yhdyntä tai gynekologinen tutkimus on (jälleen) mahdollinen.

Suorita harjoitukset paikassa, jossa tunnet olosi mukavaksi ja voit rentoutua. Huolehdi, ettei puhelimen soiminen tai muu häiriötekijä voi häiritä harjoitusta.

1. Pese Vagiwell®-laajennin ennen ensimmäistä käyttökertaa kuumalla vedellä ja miedolla saippualla ja kuivaa se sitten huolellisesti.
2. Valitse mukava istuva tai makaava asento, jossa voit levittää jalkoja hieman. Suosittelemme laajentimen sisäänvientiä varten selinmakuuasentoa, jossa polvet ovat koukussa ja jalat hieman levällään. Sisäänvienti voidaan kuitenkin suorittaa myös seisten niin, että toinen jalka nostetaan tuolille.
3. Kostuta emättimen suu ja laajennin vesiliukoisella liukasteella.
4. Hengitä rauhallisesti. Vie laajennin kevyesti painamalla emättimeen. Laajennin kuuluu viedä vain niin syväälle kuin on mukavasti mahdollista. Jos tunnet kipua, työnnät laajenninta mahdollisesti liian voimakkaasti.
5. Jätä laajennin muutamaksi minuutiksi emättimeen tai sen suuaukkoon.
6. Liikuta laajenninta loppuksi emättimen sisään ja sieltä ulos ilman, että vedät laajenninta kertaakaan kokonaan pois emättimestä. Toista liike noin 5 kertaa. Vaihda sitten kevyeen pyöritysliikkeeseen: pyöritä laajenninta 5 kertaa oikealle ja 5 kertaa vasemmalle. Liikkeiden myötä emättimen kudokset venyvät vähitellen.
7. Kun haluat lopettaa venytysharjoituksen, vedä laajennin ulos emättimestä. Makaa vielä muutaman minuutin ajan rauhassa paikallasi.

Kun käyttämäsi laajentimen sisäänvienti sujuu vaivatta, on emätin venynyt riittävästi ja voidaan siirtyä seuraavaan laajenninkokoon. Siirryttäessä pienemmästä koosta suurempaan on pienempi laajennin vietävä ensin emättimeen muutaman minuutin ajaksi. Toimi sitten suuremman laajentimen kohdalla yllä annettujen ohjeiden mukaisesti. Venytysharjoitukset voidaan toistaa 3–4 kertaa viikossa. Kun suurimman laajentimen sisäänvienti sujuu vaivatta, voidaan alkaa harkita yhdynnän kokeilua.

Käyttö valkojäkälässä ja vulvodyniassa:

Naisille, joilla on valkojäkäle, vulvodynia (ulkosynnyttimien kiputila) tai punajäkäle, suositellaan erilaista käyttötapaa.

Emättimen suuaukkoa on hyvä hieroa kevyesti ja valmistaa sitä venytystä varten, ennen kuin sitä todella venytetään Vagiwell-laajentimien avulla.

Nainen valitsee laajentimen (koon), joka sopii hänen omaan tilanteeseensa ja jonka hän voi helposti työntää emättimeen. Hän työntää hyvin liukastetun laajentimen emättimeen enintään 1 – 2 cm:n syvyyteen – ei syvemmälle – ja alkaa sitten venyttää emätinkudosta painamalla sitä varovasti laajentimella sisältä ulospäin useita kertoja. Tällä tavoin venyttäen hän liikkuu sitten pyöri-
vin liikkein koko emättimen suuaukon ympäri.

On tärkeää olla hyvin varovainen, ettei iho repeä tai vahingoitu. Erityistä varovaisuutta on noudatettava emättimen suuaukon etuosassa, jotta virts-
aputken ulostuloaukko ei vahingoittuisi. Tämä alue on hyvä jättää aluksi pois venyttelystä. Kärsivällisyys ja mahdollisuuksien mukaan päivittäinen venyttely ovat tärkeitä, kunnes emättimen suuaukko muuttuu joustavam-
maksi ja kudokset venyvät. Vasta kun tämä on saavutettu, käyttäjä yrittää samaa seuraavaksi suurimmalla laajentimella. Voi kestää päiviä tai viikkoja, ennen kuin myös koko 5 on mahdollista asettaa.

Monet naiset käyttävät myöhemmin myös vielä suurempaa ”5 LS” -laajennin-
ta. Jotkut naiset ovat kertoneet käyttävänsä tätä kokoa lähes kerran päiväs-
sä pitääkseen emättimen suuaukon joustavana.

Joissakin maissa on valkojäkälää ja vulvodyniaa koskevia potilasjärjestöjä,
joista saa tietoa ja vinkkejä käyttäjiltä (esim. www.lichen sclerosus.ch).

Olemme ottaneet nämä vinkit asiantuntijoilta verkkosivuilta
www.lichen sclerosus.ch.

Haluamme kiittää heitä heidän avustaan.

Puhdistus:

Vagiwell®-laajentimet on tarkoitettu yhden potilaan henkilökohtaiseen käyttöön. Pese laajennin käytön jälkeen lämpimällä vedellä ja miedolla saippualla. Varmista, että laajentimet ovat kuivuneet täysin ennen niiden siirtämistä säilytyslaukkuun (vain sarjat).

Sisältö:

- Vagiwell®
- liukastegeeli, vesiliukoinen
- säilytyslaukku (vain sarjat)
- käyttöohjeet

Materiaali:

- Vagiwell®: silikoni
- Laukku: puuvilla

Koko	Väri	Halkaisija A/B	Pituus C
Koko 1	Vaal.sininen	12/14 mm	122 mm
Koko 2	Mintunvihreä	16/18 mm	135 mm
Koko 3	Violetti	20/22 mm	150 mm
Koko 4	Vaal.punainen	24/26 mm	163 mm
Koko 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Koko 5 LS	Valkoinen	33/36 mm	181 mm
Koko 6	Valkoinen	36,5/40 mm	150 mm
Koko 0	Valkoinen	10/11 mm	112 mm

Vagiwell®-sarjat, yleiskatsaus:

Vagiwell® Dilators

Premium Set

5 silikonista valmistettua laajenninta (dilataattoria), koot 1–5

Tuotenro: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

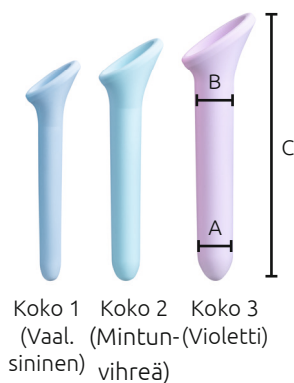


Vagiwell® Dilators Small Set

3 silikonista valmistettua laajenninta (dilataattoria), koot 1–3

Tuotenro: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

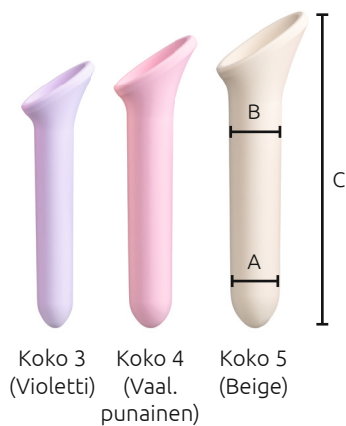


Vagiwell® Dilators Large Set

3 silikonista valmistettua laajenninta (dilataattoria), koot 3–5

Tuotenro: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Vagiwell®-yksittäisdilataattorit, yleiskatsaus:

Vagiwell® Koko 1

Tuotenro: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® Koko 2

Tuotenro: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® Koko 3

Tuotenro: Vagiwell 3

EAN: 4013273001991

Vagiwell® Koko 6

Tuotenro: Vagiwell NO. 6

EAN: 4013273001632

Vagiwell® Koko. 4

Tuotenro: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® Koko 5

Tuotenro: Vagiwell 5

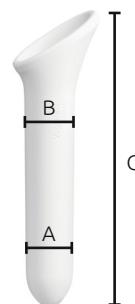
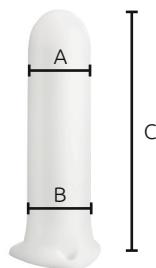
EAN: 4013273002080

Lichen sclerosus:

Vagiwell® Koko 5 LS

Tuotenro: Vagiwell 5 LS

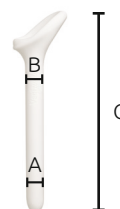
EAN: 4013273002165



Vagiwell® Koko 0

Tuotenro: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Wskazania do stosowania:

- Dyspareunia (nawracający lub stały ból w obrębie narządów płciowych podczas stosunku płciowego) z różnych przyczyn, np.:
 - zapalenie pochwy
 - zapalenie przydatków (zapalenie jajników, jajowodów i otaczających tkanek)
 - zwężenie pochwy
 - endometrioza (występowanie błony śluzowej macicy poza jamą macicy)
- pochwica (kurczenie się mięśni pochwy)
- zbliznowacenie po nacięciu krocza (episiotomia) lub po pęknięciu krocza
- po operacjach ginekologicznych
- w czasie i po radioterapii/chemioterapii
- po operacjach pochwy ze zmniejszeniem pochwy i zbliznowaceniem
- choroby skóry, takie jak określone postaci liszaja, np. liszaj twardzinowy
- plastyka pochwy/sztuczna pochwa (np. w przypadku operacji zmiany płci)
- zwężenie pochwy

Ćwiczenia rozciągające przy użyciu rozszerzaczy Vagiwell® są wskazane również w sytuacjach, gdy badania ginekologiczne lub wprowadzanie tamponu są postrzegane jako bardzo bolesne.

Sposób użycia:

Celem ćwiczeń jest zmniejszenie wrażliwości, polegające na powolnym rozciąganiu pochwy, tak aby stosunek płciowy lub badanie ginekologiczne mogły (ponownie) odbywać się bezboleśnie.

Ćwiczenia należy wykonywać w miejscu, w którym pacjentka czuje się dobrze i jest odprężona. Należy zadbać, aby telefon lub inne zakłócenia nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.

1. Rozszerzacz Vagiwell® należy umyć przed pierwszym zastosowaniem ciepłą wodą z łagodnym mydłem i dokładnie je wysuszyć.
2. Znaleźć zrelaksowaną pozycję siedzącą lub leżącą, w której można lekko rozszerzyć nogi. Do wprowadzania rozszerzaczy zalecamy ułożenie się płasko na plecach, przy czym nogi powinny być lekko ugięte w kolanach i lekko rozszerzone. Zastosowanie może jednak odbywać się również w pozycji stojącej, z jedną nogą ustawioną na krześle.
3. Zwilżyć przedsiónek pochwy i rozszerzacz rozpuszczalnym w wodzie lubrykantem.
4. Oddychać spokojnie. Z lekkim naciskiem wprowadzić rozszerzacz do pochwy. Rozszerzacz należy wprowadzać tylko na taką głębokość, która jest komfortowa dla pacjentki. Jeśli odczuwalny jest ból, ewentualnie wywierany jest zbyt duży nacisk.
5. Rozszerzacz pozostawić na parę minut w pochwie lub przedsiönku pochwy.
6. Następnie wkładać i wyjmować rozszerzacz, nie wyjmując go całkowicie z pochwy. Powtórzyć ten ruch ok. 5 razy. Następnie przejść do lekkich ruchów obrotowych: obracać rozszerzacz 5 razy w prawo i 5 razy w lewo. Ruchy takie powodują delikatne rozciąganie tkanek pochwy.
7. Jeśli pacjentka chce zakończyć ćwiczenie rozciągające, należy wyjąć rozszerzacz z pochwy. Pozostać jeszcze przez kilka minut w odprężonej pozycji leżącej.

Jeśli wprowadzanie rozszerzacza w danym rozmiarze jest możliwe bez bólu, oznacza to, że pochwa rozciągnęła się w takim stopniu, że można użyć o rozmiar większego rozszerzacza. W przypadku zmiany z jednego rozmiaru do następnego należy najpierw wprowadzić ostatnio stosowany rozszerzacz i pozostawić go na kilka minut w pochwie. Z rozszerzaczem o rozmiar większym należy postępować w sposób opisany powyżej. Ćwiczenia rozciągające można powtórzyć trzy do czterech razy na tydzień. Jeśli możliwe jest bezbolesne wprowadzanie największego rozszerzacza, można rozważyć odbycie stosunku płciowego.

Zastosowanie w przypadku liszaja twardzinowego i wulwodynii:

W przypadku kobiet z liszajem twardziny, wulwodynią lub liszajem płaskim zaleca się inną formę zastosowania.

Pomocne jest delikatne masowanie tkanki sromu przed właściwym rozciąganiem za pomocą rozszerzaczy Vagiwell i przygotowanie jej do rozciągania.

Kobieta wybiera rozszerzacz (rozmiar), który odpowiada jej osobistej sytuacji i który może łatwo wprowadzić do pochwy. Wprowadza dobrze nasmarowany rozszerzacz do pochwy na maksymalnie 1–2 cm – nie głębiej – i następnie rozpoczyna rozciąganie, naciskając tkankę od wewnątrz lekko na zewnątrz kilka razy za pomocą rozszerzacza. Wykonując ten ruch rozciągający, porusza się kołowo wokół całego przedsionka pochwy.

Ważne jest zachowanie dużej ostrożności, aby nie rozerwać ani nie uszkodzić skóry. Należy zachować szczególną ostrożność w przedniej części przedsionka pochwy, aby uniknąć uszkodzenia ujścia cewki moczowej. Na początku warto pominąć ten obszar podczas rozciągania. Cierpliwość i w miarę możliwości codzienne rozciąganie są ważne, dopóki wejście do sromu nie stanie się bardziej elastyczne, a tkanka nie rozciągnie się. Dopiero gdy stanie się to możliwe, użytkowniczka spróbuje tego samego z rozszerzaczem o rozmiar większym. Może to potrwać dni lub tygodnie, zanim będzie możliwe wprowadzenie również rozmiaru 5.

Wiele kobiet korzysta później również z jeszcze większego rozszerzacza „5 LS”. Niektóre kobiety zgłaszały, że używają tego rozmiaru do utrzymania elastyczności wejścia do sromu prawie raz dziennie.

W niektórych krajach istnieją organizacje pacjentów zajmujące się liszajem twardziny i wulwodynią. Można tam uzyskać informacje i dalsze wskazówki od użytkowniczek (np. www.lichensclerosus.ch).

Te wskazówki pochodzą od specjalistek z www.lichensclerosus.ch.

Bardzo dziękujemy za to wsparcie.

Czyszczenie:

Rozszerzacz Vagiwell® są przeznaczone do użycia przez jedną pacjentkę. Po użyciu należy umyć rozszerzacz lub rozszerzacz letnią wodą z łagodnym mydłem. Należy zapewnić, aby rozszerzacz były suche przed schowaniem ich do torby do przechowywania (tylko zestawy).

Zakres dostawy:

- Vagiwell®
- lubrykant, rozpuszczalny w wodzie
- torba do przechowywania (tylko zestawy)
- instrukcja użycia

Materiał:

- Vagiwell®: silikon
- Torba: bawełna

Rozmiar	Kolor	Średnica A/B	Długość C
Rozm. 1	Jasnoniebieski	12/14 mm	122 mm
Rozm. 2	Miętowy	16/18 mm	135 mm
Rozm. 3	Fioletowy	20/22 mm	150 mm
Rozm. 4	Różowy	24/26 mm	163 mm
Rozm. 5	Beżowy	28/30 mm	177 mm
Rozm. 5 LS	Biały	33/36 mm	181 mm
Rozm. 6	Biały	36,5/40 mm	150 mm
Rozm. 0	Biały	10/11 mm	112 mm

Przegląd zestawów Vagiwell®:

Vagiwell® Dilators Premium Set

5 rozszerzaczy z silikonu,
rozm. 1–5

Nr art.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

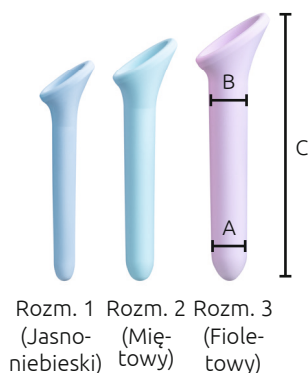


Vagiwell® Dilators Small Set

3 rozszerzacze z silikonu,
rozm. 1–3

Nr art.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

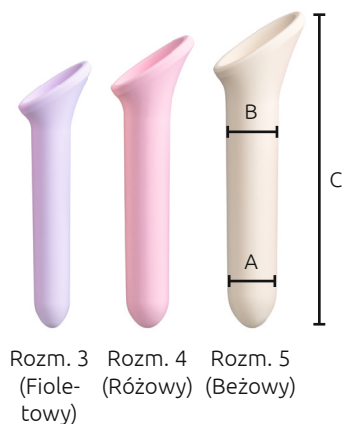


Vagiwell® Dilators Large Set

3 rozszerzacze z silikonu,
rozm. 3–5

Nr art.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Przegląd pojedynczych rozszerzaczy Vagiwell®:

Vagiwell® Rozm. 1

Nr art.: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® Rozm. 2

Nr art.: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® Rozm. 3

Nr art.: Vagiwell 3

EAN: 4013273001991

Vagiwell® Rozm. 6

Nr art.: Vagiwell NO. 6

EAN: 4013273001632

Vagiwell® Rozm. 4

Nr art.: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® Rozm. 5

Nr art.: Vagiwell 5

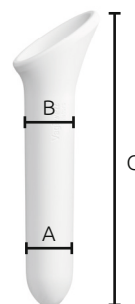
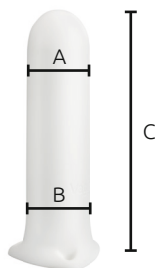
EAN: 4013273002080

Liszaj twardzinowy:

Vagiwell® Rozm. 5 LS

Nr art.: Vagiwell 5 LS

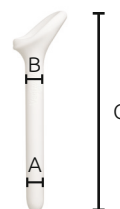
EAN: 4013273002165



Vagiwell® Rozm. 0

Nr art.: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Indikace:

- Dyspareunie (opakující se nebo trvalá bolest genitálií při pohlavním styku) z různých příčin, např.:
 - vaginitida (zánět pochvy)
 - adnexitida (zánět vaječníků, vejcovodů a okolní tkáně)
 - vaginální stenóza
 - endometrióza (růst děložní sliznice)
- vaginismus (křeče poševního svalstva)
- zjizvení po nástřihu hráze (epiziotomii) nebo natržení hráze
- po gynekologických operacích
- během nebo po radioterapii/chemoterapii
- po vaginální operaci se zmenšením pochvy a jizvením
- kožní onemocnění, jako jsou některé formy lišejů, např. lichen sclerosus
- vaginoplastika/neovagina (např. při operaci změny pohlaví)
- příliš úzká pochva

Expanzní cvičení s dilatátory Vagiwell® jsou vhodná také v případě, že gynekologické vyšetření nebo zavádění tamponu je vnímáno jako velmi bolestivé.

Použití:

Cílem cvičení je znecitlivění pochvy jejím pomalým roztahováním tak, aby byl (opět) možný pohlavní styk nebo gynekologické vyšetření bez bolesti.

Cvičení provádějte na místě, kde se cítíte pohodlně a uvolněně. Dbejte na to, aby vás při cvičení nerušil telefon ani jiné rušivé vlivy.

1. Před prvním použitím dilatátory Vagiwell® umyjte teplou vodou a jemným mýdlem a pečlivě je osušte.
2. Najděte si uvolněnou polohu vsedě nebo vleže, ve které můžete mírně roztáhnout nohy. Dilatátory zavádějte nejlépe vleže na zádech s pokrčenými koleny a mírně roztaženými nohama. Lze jej však zasunout i ve stoje s jednou nohou na židli.
3. Navlhčete poševní vchod a dilatátor lubrikantem rozpustným ve vodě.
4. Dýchejte klidně. Lehkým tlakem dilatátor zasuňte do pochvy. Dilatátor zavádějte do pochvy jen tak hluboko, jak je vám to příjemné. Pokud cítíte bolest, je možné, že vyvíjíte příliš velký tlak.
5. Dilatátor nechte několik minut v pochvě nebo poševním vchodu.
6. Poté dilatátor zasuňte a vysuňte, aniž byste jej zcela vytáhli z pochvy. Tento pohyb opakujte asi 5krát. Pak přejděte na jemný rotační pohyb: dilatátor otočte 5krát doprava a 5krát doleva. Tyto pohyby jemně roztahují poševní tkáň.
7. Chcete-li dokončit dilatační cvičení, dilatátor vytáhněte z pochvy. Zůstaňte ještě několik minut uvolněně ležet.

Pokud můžete jednu velikost bez potíží zasunout, tak se vaše pochva dostatečně roztáhla, abyste mohli použít dilatátor následné velikosti. Při přechodu z jedné velikosti na druhou by měla být nejprve zavedena poslední použitá dilatační pomůcka a ponechána v pochvě po dobu několika minut. Pokračujte s dalším větším dilatátorem, jak je popsáno výše. Protahovací cvičení lze opakovat třikrát až čtyřikrát týdně. Pokud zavedení největšího dilatátoru probíhá bez obtíží, můžete zvážit pohlavní styk.

Aplikace u lichen sclerosus a vulvodynie:

Jiná forma aplikace se doporučuje ženám s lichen sclerosus, vulvodynií nebo lichen planus.

Před samotným protahováním vulvy pomocí dilatátorů Vagiwell je vhodné jemně masírovat její tkáň a připravit ji na roztažení.

Žena si vybere dilatátor (velikost), který vyhovuje její osobní situaci a který může snadno zavést do pochvy. Dobře namazaný dilatátor zavede maximálně 1-2 cm do pochvy – ne hlouběji – a poté zahájí protahování tím, že několikrát jemně zatlačí dilatátorem na tkáň zevnitř směrem ven. Tímto roztahovacím pohybem pokračuje dokola kolem celého poševního vchodu.

Důležité je velmi opatrně postupovat, aby nedošlo k natržení nebo poranění kůže. Zvláštní pozornost je třeba věnovat přední části poševního vchodu, aby nedošlo k poranění ústí močové trubice. Při protahování je proto zpočátku vhodné tuto oblast vynechat.

Důležitá je trpělivost a pokud možno každodenní protahování, dokud nebude vchod do vulvy pružnější a dokud se tkáň neroztáhne.

Teprve poté zkusí uživatelka totéž s dilatátorem následné velikosti.

Může trvat několik dní nebo týdnů, než bude možné zasunout velikost 5.

Mnoho žen později používá také ještě větší dilatátor „5 LS“. Některé ženy uváděly, že tuto velikost používají prakticky jednou denně, aby si udržely vchod do vulvy pružný.

V některých zemích existují pacientské organizace pro lichen sclerosus a vulvodynii. Zde se můžete informovat a získat další tipy od uživatelek (např. www.lichensclerosus.ch).

Tyto tipy jsme převzali od odbornic www.lichensclerosus.ch.

Za tuto podporu velmi děkujeme.

Čištění:

Dilatátory Vagiwell® jsou určeny k použití pro jednu pacientku. Po použití dilatátor(y) umyjte vlažnou vodou a jemným mýdlem. Před uložením do úložné taštičky (pouze sady) se ujistěte, že jsou dilatátory suché.

Obsah balení:

- Vagiwell®
- lubrikační gel, ve vodě rozpustný
- úložná taštička (pouze sady)
- návod k použití

Materiál:

- Vagiwell®: Silikon
- Taštička: bavlna

Velikost	Barva	Průměr A/B	Délka C
Vel. 1	Světle modrá	12/14 mm	122 mm
Vel. 2	Mátová	16/18 mm	135 mm
Vel. 3	Fialová	20/22 mm	150 mm
Vel. 4	Růžová	24/26 mm	163 mm
Vel. 5	Béžová	28/30 mm	177 mm
Vel. 5 LS	Bílá	33/36 mm	181 mm
Vel. 6	Bílá	36,5/40 mm	150 mm
Vel. 0	Bílá	10/11 mm	112 mm

Přehled sad Vagiwell®:

Vagiwell® Dilators

Premium Set

5 silikonové expanzní
pomůcky (dilatátory)

Vel. 1 – 5

Čl. č.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

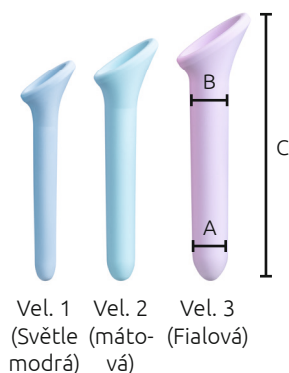


Vagiwell® Dilators Small Set

3 silikonové expanzní
pomůcky (dilatátory) Vel. 1 – 3

Čl. č.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

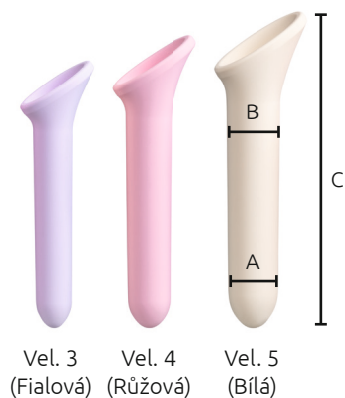


Vagiwell® Dilators Large Set

3 silikonové expanzní
pomůcky (dilatátory) Vel. 3 – 5

Čl. č.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Přehled Vagiwell® jednotlivě:

Vagiwell® Vel. 1

Čl. č.: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® Vel. 4

Čl. č.: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® Vel. 2

Čl. č.: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® Vel. 5

Čl. č.: Vagiwell 5

EAN: 4013273002080

Vagiwell® Vel. 3

Čl. č.: Vagiwell 3

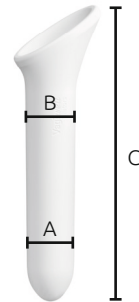
EAN: 4013273001991

Lichen sclerosus:

Vagiwell® Vel. 5 LS

Čl. č.: Vagiwell 5 LS

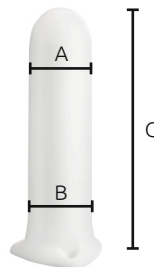
EAN: 4013273002165



Vagiwell® Vel. 6

Čl. č.: Vagiwell NO. 6

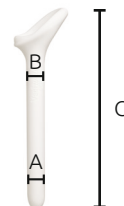
EAN: 4013273001632



Vagiwell® Vel. 0

Čl. č.: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Indikationer:

- Dyspareuni (upprepade eller ständiga genitala smärtor vid samlag) av olika orsaker, t.ex.:
 - vaginit (slidkatarr)
 - adnexit (kombinerad inflammation i äggledare, äggstock och omgivande vävnad)
 - vaginalstenos
 - endometriosis
- vaginism (kramper i slidmuskulaturen)
- ärr efter perinealsnitt (episiotomi) respektive perineal spricka
- efter gynekologiska operationer (t.ex. prolapsoperation eller canceroperationer)
- under och efter strålbehandling/kemoterapi
- efter slidoperationer med förminskning av vagina och ärrbildning
- hudsjukdomar som särskilda former av lichen, t.ex. lichen sclerosus
- vaginoplastik/neovagina (t.ex. vid könskorrigering operation)
- trång slida

Tänjövningar med Vagiwell® dilatorer är också till hjälp om gynekologiska undersökningar eller införande av en tampong upplevs som mycket smärtsamma.

Användning:

Målet med övningarna är en desensibilisering, som innebär att slidan långsamt tänjs ut, så att samlag (åter) respektive gynekologiska undersökningar är möjliga utan smärta.

Gör övningarna på en plats där du mår bra och är avslappnad. Se till att ingen telefon eller andra störningar påverkar övningarna.

1. Tvätta Vagiwell® dilatorer med varmt vatten och en mild tvål och torka dem noggrant innan du använder dem första gången.
2. Hitta en avslappnad sittande eller liggande position, som innebär att du kan sära lätt på benen. Vi rekommenderar att du ligger på rygg när du för in dilatorn, med knäna lätt vinklade och benen lätt särade. Du kan dock göra övningen stående med ett ben på en stol.
3. Fukta slidingången och dilatorn med en vattenlöslig slidgel.
4. Andas lugnt. För in dilatorn i slidan med ett lätt tryck. Du ska bara föra dilatorn så långt upp i slidan som det känns bekvämt. Om du upplever smärtor, trycker du kanske för hårt.
5. Låt dilatorn ligga några minuter i slidan respektive slidingången.
6. För därefter dilatorn ut och in, utan att ta ut den helt ur slidan. Upprepa den här rörelsen cirka 5 gånger. Byt därefter till en lätt vridrörelse: vrid dilatorn 5 gånger åt höger och 5 gånger åt vänster. Genom de här rörelserna tänjs slidvävnaden ut försiktigt.
7. När du vill avsluta tånjövningen, tar du ut dilatorn ur slidan. Ligg kvar och slappna av ytterligare några minuter.

När du utan problem kan föra in en dilatorstorlek, har slidan tänjt sig så mycket att du kan använda nästa dilatorstorlek. Vid byte från en storlek till nästa ska först den senast använda dilatorn föras in och ligga kvar några minuter i slidan. Gör därefter samma övningar som beskrivs ovan med nästa dilatorstorlek. Tånjövningarna kan upprepas tre till fyra gånger per vecka. När du utan problem kan föra in den största dilatorn kan du överväga att ha samlag.

Användning vid lichen sclerosus och vulvodyni:

Hos kvinnor med lichen sclerosus, vulvodyni eller lichen planus rekommenderas en annan typ av användning.

Före den egentliga tånjningen med Vagiwell dilatorer hjälper det att varmsamt massera vulvavävningen och förbereda tånjningen.

Kvinnan väljer den dilator (storlek) som passar hennes personliga situation och som är lätt att föra in i slidan. Hon för in den väl insmorda dilatorn maximalt 1–2 cm i slidan – inte djupare – och börjar tånja genom att trycka stiftet lätt mot vävningen flera gånger inifrån och ut. Rörelsen utförs i en ringörelse runt hela slidingången.

Det är viktigt att vara försiktig så att huden inte rispås eller skadas. Särskild försiktighet krävs vid slidingången, så att inga skador uppkommer vid urinrörets mynning. Detta område bör utelämnas vid tånjningen.

Tålmod och om möjligt dagliga tånjningar är viktiga, tills ingången till vulva blir smidigare och vävningen är tånjd. Först när detta är möjligt, ska kvinnan försöka med nästa storlek på dilatorn. Det kan ta dagar eller veckor tills storlek 5 går att föra in.

Många kvinnor använder senare den ännu större dilatorn "5 LS". En del kvinnor rapporterar att de håller ingången till vulva smidig genom att använda den här storleken nästan en gång dagligen.

I en del länder finns det patientorganisationer för lichen sclerosus och vulvodyni. Där kan du få information och ytterligare tips från användare (t.ex. www.lichensclerosus.ch).

Dessa tips har vi hämtat från specialister hos www.lichensclerosus.ch.

Stort tack för detta stöd.

Rengöring:

Vagiwell® dilatorer är endast avsedda att användas av en patient. Efter användning ska dilatorn rengöras med ljummet vatten och en mild tvål. Kontrollera att dilatorn är torr innan du lägger den i förvaringsväskan (endast set).

Innehåll:

- Vagiwell®
- glidmedel, vattenlösligt
- förvaringsväska (endast set)
- bruksanvisning

Material:

- Vagiwell®: Silikon
- Väska: Bomull

Storlek	Färg	Diameter A/B	Längd C
Stl. 1	Ljusblå	12/14 mm	122 mm
Stl. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Stl. 3	Lila	20/22 mm	150 mm
Stl. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
Stl. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Stl. 5 LS	Vit	33/36 mm	181 mm
Stl. 6	Vit	36,5/40 mm	150 mm
Stl. 0	Vit	10/11 mm	112 mm

Översikt Vagiwell® set:

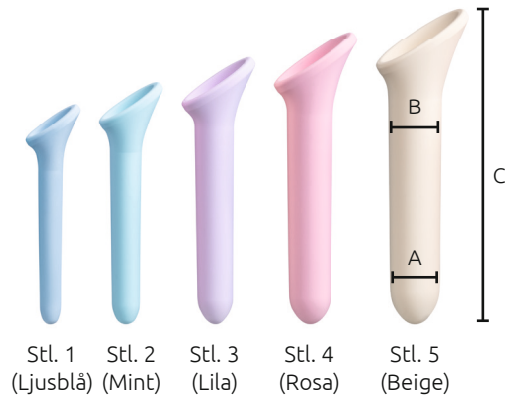
Vagiwell® dilatorer Premium Set

5 dilatorer av silikon

stl. 1–5

Art. nr: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

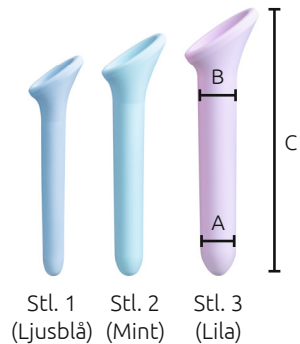


Vagiwell® dilatorer Small Set

3 dilatorer av silikon stl. 1–3

Art. nr: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

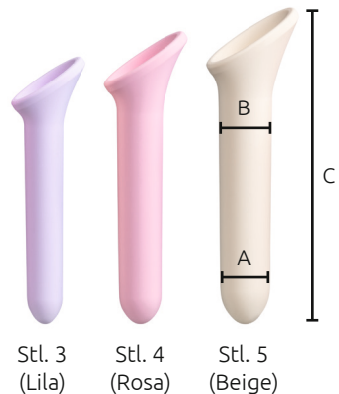


Vagiwell® dilatorer Large Set

3 dilatorer av silikon stl. 3–5

Art. nr: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Översikt Vagiwell® enstyck:

Vagiwell® Stl. 1

Art. nr: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® Stl. 4

Art. nr: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® Stl. 2

Art. nr: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® Stl. 5

Art. nr: Vagiwell 5

EAN: 4013273002080

Vagiwell® Stl. 3

Art. nr: Vagiwell 3

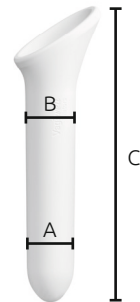
EAN: 4013273001991

Lichen sclerosus:

Vagiwell® Stl. 5 LS

Art. nr: Vagiwell 5 LS

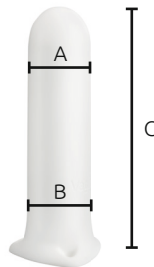
EAN: 4013273002165



Vagiwell® Stl. 6

Art. nr: Vagiwell NO. 6

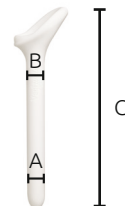
EAN: 4013273001632



Vagiwell® Stl. 0

Art. nr: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Indikácie:

- Dyspareunia (opakované alebo nepretržité bolesti v oblasti genitálií pri pohlavnom styku) z rôznych príčin napr.:
 - vaginitída (zápal vagíny),
 - adnexitída (zápal vaječníkov, vajíčkovodov a okolitého tkaniva),
 - vaginálna stenóza,
 - endometrióza (prenikanie tkaniva sliznice maternice mimo dutiny maternice),
- vaginizmus (kŕče pošvového svalstva),
- zjazvenie po nástrihu hrádze (epiziotómia) alebo natrhnutie hrádze,
- po gynekologických chirurgických zákrokoch,
- počas a po rádioterapii/chemoterapii,
- po chirurgických zákrokoch pošvy so zmenšením vagíny a zjazvením,
- kožné ochorenia ako sú určité formy lichen, napr. lichen sclerosus,
- vaginoplastika/neovagína (napr. pri chirurgickom zákroku upravujúcom pohlavie),
- zúženie pošvy

Rozťahovacie cvičenia použitím rozťahovacích pomôcok Vagiwell® majú zmysel aj vtedy, keď sú gynekologické vyšetrenia alebo zavádzanie tampónov pociťované ako veľmi bolestivé.

Použitie:

Cieľom cvičenia je desenzibilizácia, pri ktorej sa má pošva pomaly rozťahovať, aby bol (znovu) možný bezbolestný pohlavný styk alebo gynekologické vyšetrenie.

Cviky vykonávajte v prostredí, v ktorom sa cítite príjemne a uvoľnená. Dbajte na to, aby vás pri cvikoch nerušil telefón ani iné rušenia.

1. Pred prvým použitím umyte rozťahovacie pomôcky Vagiwell® teplou vodou a jemným mydlom a dôkladne ich osušte.
2. Nájdite si uvoľnenú polohu v sede alebo ľahu, v ktorej dokážete mierne rozťahnúť nohy. Na zavedenie rozťahovacích pomôcok odporúčame ľahnúť si na chrbát, pričom zohnite kolená a mierne rozťahnite nohy. Použitie ich môžete však aj v stoji s jednou nohou vyloženou na stoličke.
3. Navlhčite vstup do pošvy a rozťahovaciu pomôcku vodorozpustným lubrikantom.
4. Pokojne dýchajte. Jemným tlakom zaveďte rozťahovaciu pomôcku do pošvy. Rozťahovaciu pomôcku zaveďte len tak hlboko, ako vám to je príjemné. Ak budete pociťovať bolesť, je možné, že na ňu tlačíte príliš silno.
5. Nechajte rozťahovaciu pomôcku niekoľko minút v pošve alebo v vstupe do pošvy.
6. Následne rozťahovaciu pomôcku zasúvajte a vyťahujte bez toho, aby ste ju úplne vytiahli z pošvy. Zopakujte tento pohyb asi 5 krát. Potom ho zmeňte na mierne otáčanie: Otáčajte rozťahovaciu pomôcku 5 krát doprava a 5 krát doľava. Týmto pohybom sa tkanivo pošvy jemne rozťahuje.
7. Keď chcete skončiť rozťahovacie cvičenie, vyťahnite rozťahovaciu pomôcku z pošvy. Zostaňte ešte niekoľko minút uvoľnene ležať.

Keď dokážete zaviesť jednu veľkosť bez problémov, vaša pošva sa rozťahla dostatočne na to, aby ste mohli použiť rozťahovaciu pomôcku ďalšej veľkosti. Pri zmene z jednej veľkosti na ďalšiu najprv zaveďte naposledy používanú rozťahovaciu pomôcku a nechajte ju niekoľko minút v pošve. Pri rozťahovacej pomôčke ďalšej veľkosti postupujte rovnako ako je opísané vyššie. Rozťahovacie cvičenia môžete opakovať tri až štyrikrát týždenne. Keď je zavedenie najväčšej veľkosti bezproblémové, môžete zväziť pohlavný styk.

Používanie pri lichen sclerosus a vulvodýnii:

U žien s lichen sclerosus, vulvodýniou alebo lichen planus sa odporúča iná forma použitia.

Pred rozťahovaním pomôckami Vagiwell je nápomocné tkanivo pošvy jemne masírovať a pripraviť na rozťahovanie.

Žena si má zvoliť rozťahovaciu pomôcku (veľkosť), ktorá zodpovedá jej osobnej situácii a ktorú dokáže ľahko zaviesť do pošvy. Dobre namazaná pomôcka sa má zaviesť maximálne 1–2 cm do pošvy, nie hlbšie, a má sa začať rozťahovanie jemným tlakom pomôckou na tkanivo zvnútra smerom von. Týmito rozťahovacími cvičeniami pokračujte okolo celého vstupu do pošvy.

Je dôležité postupovať opatrne, aby sa koža nenatrhla alebo neporanila. Obzvlášť opatrne treba postupovať v prednej časti vstupu do pošvy, aby nevznikli poranenia na výstupe močovodu. Túto oblasť je dobré pri rozťahovaní najprv vynechať.

Dôležitá je trpezlivosť a podľa možností každodenné rozťahovanie, až kým vstup do pošvy nie je pružnejší a tkanivo sa neroztiahne. Až potom môže používateľka skúsiť to isté s pomôckou ďalšej veľkosti. Môže trvať dni až týždne, kým bude možné zaviesť aj veľkosť 5.

Vela žien používa neskôr ešte väčšiu rozťahovaciu pomôcku „5 LS“. Niektoré ženy hlásili, že vstup do pošvy si uchovávajú pružný používaním tejto veľkosti jedenkrát takmer každý deň.

V niektorých krajinách existujú organizácie pre pacientky s lichen sclerosus a vulvodýniou. U nich sa môžete informovať a získať ďalšie tipy od používateľiek (napr. www.lichensclerosus.ch).

Tieto poznámky sme prevzali od odborníčok www.lichensclerosus.ch.

Ďakujeme sa túto podporu.

Čistenie:

Rozťahovacie pomôcky Vagiwell® sú určené na použitie u jednej pacientky. Po použití umyte rozťahovaciu pomôcky alebo pomôcky vlažnou vodou a jemným mydlom. Zaistite, aby boli rozťahovacie pomôcky pre uskladnením vo vrecku suché (len súpravy).

Obsah balenia:

- Vagiwell®
- Vodorozpustný lubrikant
- Vrecko na skladovanie (len súpravy)
- Návod na použitie

Materiál:

- Vagiwell®: Silikón
- Vrecko: Bavlna

Veľkosť	Farba	Priemer A/B	Dĺžka C
Veľ. 1	Svetlomodrá	12/14 mm	122 mm
Veľ. 2	Svetlozelená	16/18 mm	135 mm
Veľ. 3	Fialová	20/22 mm	150 mm
Veľ. 4	Ružová	24/26 mm	163 mm
Veľ. 5	Béžová	28/30 mm	177 mm
Veľ. 5 LS	Biela	33/36 mm	181 mm
Veľ. 6	Biela	36,5/40 mm	150 mm
Veľ. 0	Biela	10/11 mm	112 mm

Prehľad súprav Vagiwell®:

Vagiwell® Dilators

Premium Set

5 rozťahovacie pomôcky
(dilatátory) vyrobené zo
silikónu Veľ. 1 – 5

Čl. č.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

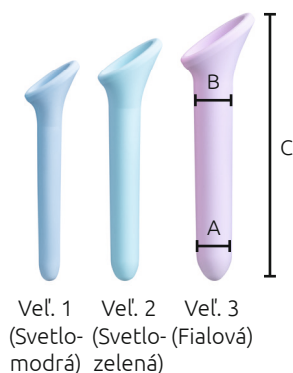


Vagiwell® Dilators Small Set

3 rozťahovacie pomôcky
(dilatátory) vyrobené zo
silikónu Veľ. 1 – 3

Čl. č.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

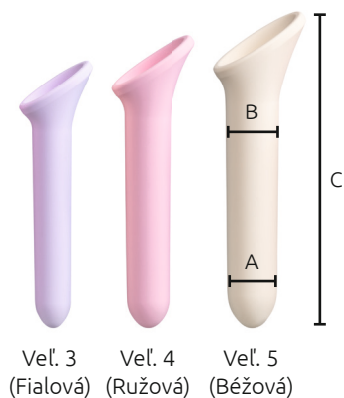


Vagiwell® Dilators Large Set

3 rozťahovacie pomôcky
(dilatátory) vyrobené zo
silikónu Veľ. 3 – 5

Čl. č.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Prehľad jednotlivých pomôcok Vagiwell®:

Vagiwell® Vel. 1

Čl. č.: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® Vel. 4

Čl. č.: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® Vel. 2

Čl. č.: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® Vel. 5

Čl. č.: Vagiwell 5

EAN: 4013273002080

Vagiwell® Vel. 3

Čl. č.: Vagiwell 3

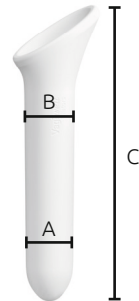
EAN: 4013273001991

Lichen sclerosus:

Vagiwell® Vel. 5 LS

Čl. č.: Vagiwell 5 LS

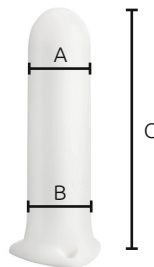
EAN: 4013273002165



Vagiwell® Vel. 6

Čl. č.: Vagiwell NO. 6

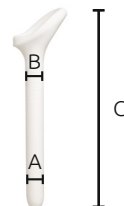
EAN: 4013273001632



Vagiwell® Vel. 0

Čl. č.: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



Indikasi:

- Dispareunia (sakit kemaluan yang berulang atau berterusan semasa hubungan seks) kerana pelbagai sebab, cth.:
 - vaginitis (keradangan vagina)
 - adneksitis (gabungan keradangan tiub fallopio, ovari dan tisu sekitarnya)
 - stenosis vagina
 - endometriosis
- vaginismus (pengetatan otot vagina)
- parut berikutan luka pembedahan perineum (episiotomi) atau koyak perineum
- selepas pembedahan ginekologi (cth. pembedahan prolaps atau pembedahan kanser)
- semasa dan selepas radioterapi/kemoterapi
- selepas pembedahan vagina yang melibatkan pengetatan vagina dan parut
- sakit kulit seperti bentuk liken tertentu, cth. liken sklerosus
- vaginoplasti/neovagina (cth. semasa pembedahan tukar jantina)
- kesempitan vagina

Senaman regangan dengan dilator Vagiwell® juga boleh berguna dalam menjadikan pemeriksaan ginekologi atau penyisipan tampon kurang menyakitkan.

Aplikasi:

Matlamat senaman ini adalah untuk menyahpeka vagina secara meregangnya beransur-ansur, dengan itu menjadikan hubungan seks bebas kesakitan (semula) dan pemeriksaan ginekologi tidak menyakitkan.

Lakukan senaman ini di tempat yang anda rasa selesa dan santai. Pastikan telefon atau apa-apa sahaja tidak akan mengganggu anda semasa anda melakukan senaman.

1. Sebelum mengguna, basuh dilator Vagiwell® dengan air suam dan sabun yang lembut dan keringannya betul-betul.
2. Duduk atau baring secara selesa supaya anda boleh mengangkangkan sedikit kaki anda. Untuk menyisipkan dilator, kami cadangkan anda berbaring dengan membengkokkan lutut dan mengangkangkan kaki sedikit. Tetapi, anda juga boleh menyisipkan dilator sambil berdiri, dengan satu kaki di atas kerusi.
3. Lincirkan pembukaan vagina dan dilator dengan gel pelincir larut air.
4. Bernafas secara tenang. Tolak dilator perlahan-lahan ke dalam vagina. Anda harus menyisipkan dilator hanya sedalam yang selesa pada anda. Sekiranya ini menyakitkan, anda mungkin menggunakan tekanan terlalu kuat.
5. Tinggalkan dilator dalam vagina atau dalam pembukaan vagina selama beberapa minit.
6. Selepas itu, masuk dan keluarkan dilator, tanpa mencabut seluruhnya dari vagina. Ulang pergerakan ini kira-kira 5 kali. Kemudian perlahan-lahan putarkan dilator sedikit demi sedikit: putarkan dilator 5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri. Pergerakan-pergerakan ini membantu meluaskan dengan lembut tisu vagina.
7. Apabila anda mahu berhenti senaman meregang ini, keluarkan dilator dari vagina. Kekal berbaring dan santai selama beberapa minit lagi.

Apabila anda boleh sisipkan satu saiz dengan selesa, vagina anda telah cukup regang untuk membolehkan anda menggunakan dilator yang besar sedikit. Semasa menukar ke saiz besar yang berikutnya, sisipkan dahulu dilator yang baru lepas digunakan dan tinggalkan dalam vagina untuk beberapa minit. Teruskan dengan dilator yang besar sedikit sepertimana dinyatakan di atas. Senaman regangan ini boleh diulang tiga hingga empat kali seminggu. Apabila anda boleh sisipkan dilator yang terbesar dengan selesa, anda boleh memikirkan tentang melakukan hubungan seks.

Aplikasi untuk Liken Sklerosis dan Vulvodinia:

Bagi wanita yang menghidap liken sklerosis, vulvodinia atau liken planus suatu bentuk aplikasi lain disyorkan.

Sebelum betul-betul meregang vulva dengan dilator Vagiwell, adalah membantu mengurut secara lembut tisu vulva dan menyediakannya untuk regangan.

Wanita tersebut memilih (saiz) dilator meregang yang sesuai dengan keadaan peribadinya dan yang boleh disisipkan dengan mudah ke dalam vagina. Dilator yang dilincirkan dengan baik itu disisipkan ke dalam vagina maksimum 1 – 2 cm - jangan lebih dalam - dan regangan dimulakan secara menekan lembut tisu dari dalam menghala ke luar beberapa kali dengan dilator. Dengan gerakan regangan ini dilator bergerak keliling seluruh pembukaan vagina.

Adalah penting untuk berhati-hati agar tidak merobek atau merosakkan kulit. Hemat yang teliti mesti diambil di bahagian depan pembukaan vagina untuk mengelakkan kecederaan pada lubang uretra. Mengelakkan bahagian ini dari mula semasa meregang adalah waras.

Kesabaran dan, jika boleh, meregang hari-hari adalah penting sehingga pembukaan vulva menjadi lebih anjal dan tisu memberi. Hanya selepas ini berlaku, barulah boleh pengguna mencuba perkara yang sama dengan dilator regangan seterusnya yang lebih besar. Berhari-hari atau berminggu-minggu boleh diambil sebelum saiz 5 boleh disisipkan.

Ramai wanita selepas itu menggunakan juga dilator meregang „5LS“ yang lebih besar. Beberapa wanita melaporkan yang dengan saiz ini mereka pasti-kan keanjalan pembukaan vulva hampir setiap hari.

Di beberapa negara terdapat organisasi pesakit untuk liken sklerosis dan vulvodinia. Di situ anda boleh mengetahui lebih lanjut dan mendapat petua tambahan daripada para pengguna (cth. www.lichensclerosus.ch).

Kami telah menerima pakai arahan ini daripada pakar-pakar di www.lichensclerosus.ch.

Terima kasih atas sokongan ini.

Pembersihan:

Dilator Vagiwell® adalah untuk kegunaan khusus pesakit tunggal. Selepas mengguna, basuh dilator(-dilator) dengan air suam dan sabun yang lembut. Pastikan dilator(-dilator) adalah kering sebelum menyimpan semula dalam kantung simpanan (set sahaja).

Kandungan:

- Vagiwell®
- pelincir, larut air
- kantung simpanan (set sahaja)
- arahan penggunaan

Bahan:

- Vagiwell®: silikone
- Kantung: kapas

Saiz	Warna	Diameter A/B	Panjang C
Saiz 1	Biru muda	12/14 mm	122 mm
Saiz 2	Hijau pudina	16/18 mm	135 mm
Saiz 3	Ungu	20/22 mm	150 mm
Saiz 4	Merah jambu	24/26 mm	163 mm
Saiz 5	Kuning air	28/30 mm	177 mm
Saiz 5 LS	Putih	33/36 mm	181 mm
Saiz 6	Putih	36,5/40 mm	150 mm
Saiz 0	Putih	10/11 mm	112 mm

Rumusan Vagiwell® Set:

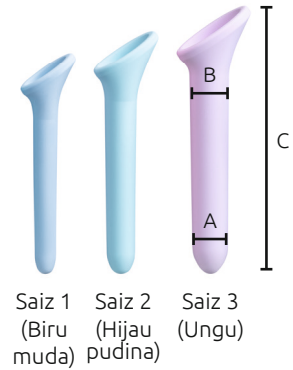
Dilator Vagiwell® Premium Set

5 dilator silikone, saiz 1–5
Art. no.: Vagiwell P
EAN: 4013273001557



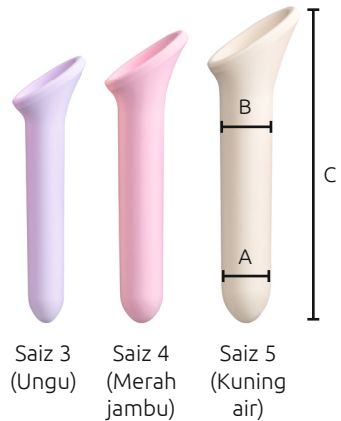
Dilator Vagiwell® Kecil Set

3 dilator silikone, saiz 1–3
Art. no.: Vagiwell S
EAN: 4013273001564



Dilator Vagiwell® Besar Set

3 dilator silikone, saiz 3–5
Art. no.: Vagiwell L
EAN: 4013273001571



Rumusan Vagiwell® tunggal:

Vagiwell® Saiz 1

Art. no.: Vagiwell 1

EAN: 4013273001977

Vagiwell® Saiz 4

Art. no.: Vagiwell 4

EAN: 4013273002073

Vagiwell® Saiz 2

Art. no.: Vagiwell 2

EAN: 4013273001984

Vagiwell® Saiz 5

Art. no.: Vagiwell 5

EAN: 4013273002080

Vagiwell® Saiz 3

Art. no.: Vagiwell 3

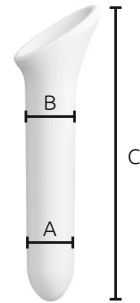
EAN: 4013273001991

Liken sklerosis:

Vagiwell® Saiz 5 LS

Art. no.: Vagiwell 5 LS

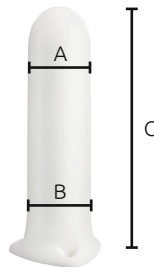
EAN: 4013273002165



Vagiwell® Saiz 6

Art. no.: Vagiwell NO. 6

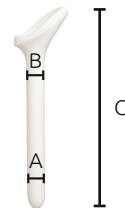
EAN: 4013273001632



Vagiwell® Saiz 0

Art. no.: Vagiwell 0

EAN: 4013273000970



סקירה של ערכות וגיוול®:



Vagiwell® Dilators Premium Set

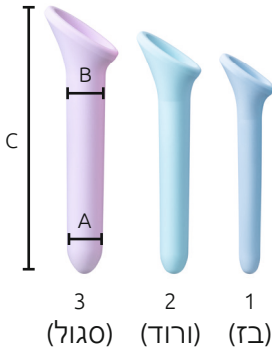
3מרחיבים (פיני הרחבה)

רפואיים עשויים

מסיליקון גודל 1-5

מספר פריט: Vagiwell P

EAN: 4013273001557



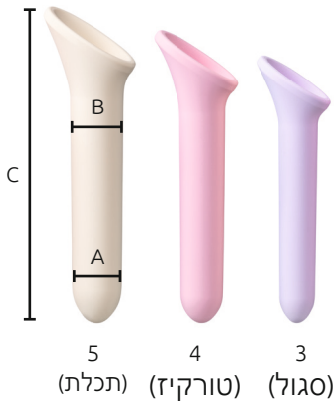
Vagiwell® Dilators Small Set

3מרחיבים (פיני הרחבה)

רפואיים עשויים מסיליקון גודל 1-3

מספר פריט: Vagiwell S

EAN: 4013273001564



Vagiwell® Dilators Large Set

3מרחיבים (פיני הרחבה)

רפואיים עשויים מסיליקון גודל 3-5

מספר פריט: Vagiwell L

EAN: 4013273001571

סקירה של גיוול® נפרדים:

גיוול® גודל 4

מספר פריט: Vagiwell 4
EAN: 4013273002073

גיוול® גודל 1

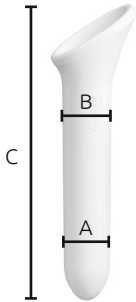
מספר פריט: Vagiwell 1
EAN: 4013273001977

גיוול® גודל 5

מספר פריט: Vagiwell 5
EAN: 4013273002080

גיוול® גודל 2

מספר פריט: Vagiwell 2
EAN: 4013273001984



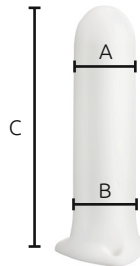
ליכן סקלרוזוס:

גיוול® גודל 5 LS

מספר פריט: Vagiwell 5 LS
EAN: 4013273002165

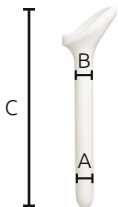
גיוול® גודל 3

מספר פריט: Vagiwell 3
EAN: 4013273001991



גיוול® גודל 6

מספר פריט: Vagiwell 6
EAN: 4013273001632



גיוול® גודל 0

מספר פריט: Vagiwell 0
EAN: 4013273000970

ניקוי:

מרחיבי וגיוול® מיועדים לשימוש על ידי מטופלת אחת. אחרי השימוש, נקי את המרחיב(ים) במים פושרים וסבון עדין. וודאי שהמרחיבים יבשים לפני אחסונם בתיק האחסון (רק ערכות).

תכולה:

- וגיוול®
- חומר סיכה מסיס במים
- תיק אחסון (רק ערכות)
- הוראות שימוש

חומרים:

- וגיוול®: סיליקון
- תיק: כותנה

גודל	צבע	קוטר A/B	אורך C
1	תכלת	12/14 מ"מ	122 מ"מ
2	טורקיז	16/18 מ"מ	135 מ"מ
3	סגול	20/22 מ"מ	150 מ"מ
4	ורוד	24/26 מ"מ	163 מ"מ
5	בזי	28/30 מ"מ	177 מ"מ
LS 5	לבן	33/66 מ"מ	181 מ"מ
6	לבן	36.5/40 מ"מ	150 מ"מ
0	לבן	10/11 מ"מ	112 מ"מ

אופן השימוש במקרים של ליכן סקלרוזוס או וול- וודיניה:

לנשים עם ליכן סקלרוזוס, וולוודיניה או ליכן פלנוס מומלצת צורת שימוש אחרת.

לפני ההרחבה עצמה עם מרחיבי וגיוול, כדאי לעסות את רקמת הפות בעדינות ולהכין אותה להרחבה.

האישה בוחרת את המרחיב (הגודל) המתאים למצב האישי שלה ואשר אותו היא יכולה להכניס בקלות לתוך הנרתיק. היא מחדירה את המרחיב המשומן היטב עד למקסימום של 1-2 ס"מ לתוך הנרתיק - לא עמוק יותר - ומתחילה את ההרחבה על ידי לחיצה קלה על הרקמה באמצעות המרחיב מהצד הפנימי החוצה מספר פעמים. היא עוברת בתנועת הרחבה זאת בתנועה מסביב לאזור לפתח הנרתיק כולו.

חשוב לפעול בזהירות רבה כדי שהעור לא ייקרע או ייפצע. זהירות מיוחדת נדרשת באזור הקדמי של כניסת הנרתיק כדי לא לגרום לפציעה ביציאת צינור השתן. מומלץ לדלג על האזור הזה בתחילה בתהליך ההרחבה.

סבלנות, והרחבה יומית במידת האפשר, הם דברים שחשוב להקפיד עליהם עד שכניסת הפות תהיה גמישה יותר והרקמה תתרחב. רק אחרי שדבר זה יהיה אפשרי, תנסה המשתמשת לעשות את הני"ל עם המרחיב הבא בגודלו. ייתכן שיהיו דרושים ימים או שבועות עד שיהיה ניתן להכניס את גודל 5.

הרבה נשים משתמשות לאחר מכן גם במרחיב הגדול יותר 5 LS. יש נשים המדווחות שבעזרת הגודל הזה הן שומרות על הגמישות של כניסת הפות כמעט באופן יומיומי.

במספר מדינות קיימים ארגונים למטופלות עם ליכן סקלרוזוס או וולוודיניה. שם תוכלי לקבל מידע ויעוץ נוסף ממשתמשות אחרות (לדוגמה, www.lichensclerosus.ch).

הנחיות אלה אימצנו מהמומחיות של www.lichensclerosus.ch. רוב תודות להן על התמיכה הזאת.

1. לפני השימוש הראשון יש לרחוץ את מרחיבי וגיוול® במים חמים וסבון עדין ולייבש אותם בזהירות.
 2. מצאי תנוחה רגועה בישיבה או שכיבה אשר בה הינך יכולה לפשק קצת את הרגליים. להכנסת המרחיבים, אנו ממליצים לך לשכב בצורה שטוחה על הגב כאשר הברכיים כפופות והרגליים קצת מפושקות. אולם ניתן לעשות זאת גם בעמידה עם רגל אחת על כסא.
 3. הרטיבי את הכניסה לנרתיק ואת המרחיב בגיל סיכה מסיס במים.
 4. נשמי בשלווה. הכניסי את המרחיב בלחיצה קלה לתוך הנרתיק. יש להכניס את המרחיב לתוך הנרתיק רק עד לעומק בו הדבר נוח לך. אם את מרגישה כאב, ייתכן שאת מפעילה לחץ חזק מדי.
 5. השאירי את המרחיב מונח בנרתיק או בכניסה לנרתיק למשך מספר דקות.
 6. לאחר מכן הכניסי והוציאי את המרחיב בלי להרחיק אותו לגמרי מהנרתיק. חזרי על פעולה זו בערך 5 פעמים. אחר כך יש לעבור לפעולה סיבובית קלה: סובבי את המרחיב 5 פעמים ימינה ו-5 פעמים שמאלה. כתוצאה מהתנועות האלה תורחב רקמת הנרתיק בעדינות.
 7. כאשר ברצונך לסיים את תרגיל ההרחבה, הרחיקי את המרחיב מהנרתיק. הישארי למשך עוד כמה דקות בשכיבה נינוחה.
- כאשר את מסוגלת להכניס גודל מסוים ללא בעיות, הנרתיק שלך התרחב במידה כזאת שאת יכולה להשתמש במרחיב הבא בגודלו. כאשר עוברים מגודל מסוים לגודל הבא, יש להכניס קודם כל את המרחיב ששימש לאחרונה ולהשאיר אותו בנרתיק למשך מספר דקות. פעלי עם המרחיב הבא בגודלו כמו שכבר תואר לעיל. אפשר לחזור על תרגילי ההרחבה שלש עד ארבע פעמים בשבוע. כאשר הכנסת המרחיב הגדול ביותר אפשרית ללא בעיות, תוכלי לשקול קיום יחסי מין.

התוויות:

- דיספראוניה (כאבים חוזרים ונשנים או קבועים בעת קיום יחסי מין) מסיבות שונות, לדוגמה:
 - וגיניטיס (דלקת הנרתיק)
 - אדנקסיטיס (דלקת של השחלות, החצוצרות והרקמות הסובבות)
 - היצרות הנרתיק
 - אנדומטריוזיס (התרבות של רירית הרחם)
 - וגיניזמוס (התכווצות בלתי-רצונית של שרירי הנרתיק)
 - הצטלקות אחרי חיתוך החיץ (אפיסיוטומיה) או קריעת החיץ
 - אחרי ניתוחים גינקולוגיים
 - במהלך ואחרי רדיותרפיה/כימותרפיה
 - אחרי ניתוחי נרתיק עם התקטנות הנרתיק והצטלקות
 - מחלות עור כגון צורות מסויימות של חזזית, למשל ליכן סקלרוזוס
 - וגינופלסטיקה/נאווגינה (לדוגמה, בניתוחים לשינוי המין)
 - נרתיק צר

תרגילי הרחבה עם מרחיבי וגיוול® עוזרים גם כאשר בדיקות גינקולוגיות או הכנסת טמפון גורמים לתחושת כאב חזקה מאד.

אופן השימוש:

מטרת התרגילים היא הפחתת הרגישות, אשר במהלכה הנרתיק מורחב לאיטו כך שאפשר (שוב) לקיים יחסי מין או בדיקות גינקולוגיות ללא כאב. בצעי את התרגילים במקום אשר בו הינך מרגישה בנוח וללא לחץ. דאגי לכך שבזמן התרגילים לא תוטרדי על ידי הטלפון או הפרעות אחרות.

نظرة عامة على Vagiwell® بشكل فردي:

حجم Vagiwell® ٤

رقم المادة: Vagiwell ٤
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠٢٠٧٣

حجم Vagiwell® ١

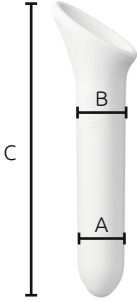
رقم المادة: Vagiwell ١
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠١٩٧٧

حجم Vagiwell® ٥

رقم المادة: Vagiwell ٥
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠٢٠٨٠

حجم Vagiwell® ٢

رقم المادة: Vagiwell ٢
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠١٩٨٤

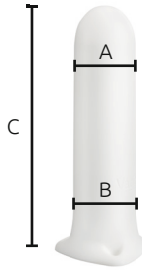


الحزاز المتصلب:

حجم Vagiwell® ٥ LS
رقم المادة: Vagiwell ٥ LS
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠٢١٦٥

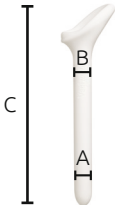
حجم Vagiwell® ٣

رقم المادة: Vagiwell ٣
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠١٩٩١



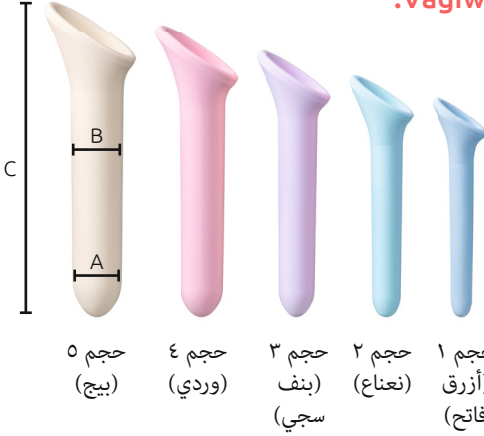
حجم Vagiwell® ٦

رقم المادة: Vagiwell NO ٦
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠١٦٣٢



رقم المادة: Vagiwell ٣
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠٠٩٧٠

نظرة عامة على مجموعات Vagiwell®:



مجموعة Vagiwell® موسعات ممتازة

خمسة أدوات توسيع (موسعات)

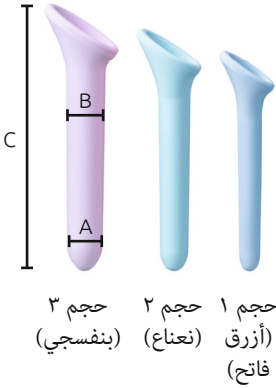
من السيلكون حجم ١ ٥

رقم المادة: Vagiwell P

الرقم الأوربي للمادة:

EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠١٥٥٧

حجم ٥ (بيج)
حجم ٤ (وردي)
حجم ٣ (بنف سجي)
حجم ٢ (نعناع)
حجم ١ (أزرق فاتح)



مجموعة موسعات Vagiwell® الصغيرة

ثلاثة أفلام توسيع (موسعات)

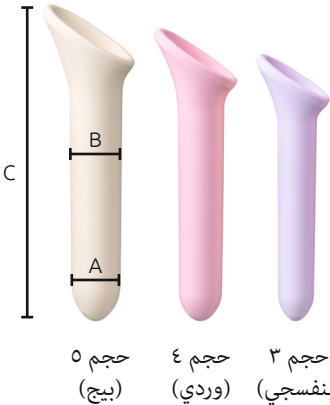
من السيليكون حجم ١ ٣

رقم المادة: Vagiwell S

الرقم الأوربي للمادة:

EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠١٥٦٤

حجم ٣ (بنفسجي)
حجم ٢ (نعناع)
حجم ١ (أزرق فاتح)



مجموعة موسعات Vagiwell® كبيرة

ثلاثة أدوات توسيع (موسعات)

من السيليكون حجم ٣ ٥

رقم المادة: Vagiwell L

الرقم الأوربي للمادة:

EAN: ٤٠١٣٢٧٣٠٠١٥٧١

حجم ٥ (بيج)
حجم ٤ (وردي)
حجم ٣ (بنفسجي)

التنظيف:

أدوات التوسيع (الموسعات) Vagiwell® مخصصة للاستخدام من قبل مريضة واحدة. بعد الاستخدام قومي بتنظيف الموسعات بالماء الفاتر والصابون المعتدل. تأكدي من أن الموسعات جافة قبل وضعها في حقيبة التخزين (مجموعات فقط).

إجمالي المرسل:

- موسعات Vagiwell®
- هلام مزلق، قابل للذوبان في الماء
- حقيبة التخزين (مجموعات فقط)
- تعليمات للاستخدام

المواد:

- Vagiwell®: سيليكون
- حقيبة: قطن

الطول C	القطر B/A	اللون	الحجم
١٢٢ مم	١٤/١٢ مم	أزرق فاتح	حجم ١
١٣٥ مم	١٨/١٦ مم	نعناع	حجم ٢
١٥٠ مم	٢٢/٢٠ مم	بنفسجي	حجم ٣
١٦٣ مم	٢٦/٢٤ مم	وردي	حجم ٤
١٧٧ مم	٣٠/٢٨ مم	بيج	حجم ٥
١٨١ مم	٣٦/٣٣ مم	أبيض	حجم ٥ LS
١٥٠ مم	٤٠/٣٦,٥ مم	أبيض	حجم ٦
١١٢ مم	١١/١٠ مم	أبيض	حجم ٦

الاستعمال للحزاز المتصلب وألم الفرج:

بالنسبة للنساء المصابات بالحزاز المتصلب أو التهاب الفرج أو الحزاز المسطح، يوصى بشكل آخر من أشكال الاستعمال.

من المفيد تدليك أنسجة الفرج بلطف وتحضيرها للتمدد باستخدام الموسعات المهبلية Vagiwell® قبل التمدد الفعلي.

تختار المرأة الموسع المهبلي (الحجم) الذي يناسب حالتها الشخصية والذي تستطيع إدخاله بسهولة في المهبل. تقوم بإدخال الموسع المدهون جيداً بمزلق، بحد أقصى ١-٢ سم في المهبل - وليس أعمق - ثم تبدأ في التمدد عن طريق الضغط بلطف على الأنسجة من الداخل إلى الخارج عدة مرات باستخدام الموسع المهبلي. وتكون حركة التمدد بشكل دائري حول مدخل المهبل بأكمله.

من المهم أن تكوني حريصة جداً على عدم تمزق الجلد أو إتلافه. ويجب توخي الحذر بشكل خاص في المنطقة الأمامية من فتحة المهبل لتجنب إصابة فتحة مجرى البول. من المنطقي تجنب هذه المنطقة بداية عند التمدد.

الصبر، وإذا أمكن، التمدد اليومي مهمان حتى يصبح مدخل الفرج أكثر مرونة وتتمدد الأنسجة.

فقط بعد أن أصبح ذلك ممكناً، تقوم المستخدمة بتجربة نفس الشيء مع الموسع المهبلي الأكبر التالي.

قد يستغرق الأمر أياماً أو أسابيع حتى يتم إدخال الحجم ٥.

تستخدم العديد من النساء لاحقاً أيضاً موسع التمدد الأكبر حجماً «LS ٥». وأفادت بعض النساء أنه بهذا الحجم يحافظن على مدخل الفرج مرناً كل يوم تقريباً.

توجد في بعض البلدان منظمات لعلاج الحزاز المتصلب وآلام الفرج. هناك يمكنك معرفة المزيد، والحصول على مزيد من النصائح من المستخدمين على سبيل المثال (www.lichensclerosus.ch).

لقد اعتمدنا هذه التعليمات من الخبراء في www.lichensclerosus.ch. شكراً لهم على هذا الدعم.

١. اغسلي موسعات Vagiwell® المرنة قبل الاستخدام لأول مرة بالماء الساخن والصابون المعتدل وجفيفيها بعناية.

٢. ابحثي عن وضعية الجلوس أو الاستلقاء المريح بحيث يمكنكِ مباعداً ساقيك قليلاً. نوصي بالاستلقاء على ظهرك عند إدخال الموسعات، مع ثني ركبتيك وساقيك متباعدتان عن بعضهما قليلاً. ومع ذلك ، يمكن استخدامها أيضاً أثناء الوقوف، مع وضع ساق واحدة على كرسي.

٣. بللي مدخل المهبل وأداة التوسيع باستخدام جل مزلق قابل للذوبان في الماء.

٤. تنفسي بهدوء. أدخلي أداة التوسيع في المهبل بضغط خفيف. يجب عليكِ إدخال أداة التوسيع في عمق المهبل فقط طالما إنه مريح لكِ. إذا كنتِ تشعرين بالألم فمن المحتمل إنكِ تضغطين بشدة.

٥. اتركي أداة التوسيع في المهبل أو في فوهة المهبل لبضع دقائق.

٦. ثم أدخلي وأخرجي أداة التوسيع دون اخراجها كاملة من المهبل. كرري هذه الحركة حوالي ٥ مرات. ثم قومي بالتغيير إلى حركة دائرية خفيفة: أديري أداة التوسيع ٥ مرات إلى اليمين و ٥ مرات إلى اليسار. من خلال هذه الحركات يتم تمدد الأنسجة المهبلية بلطف.

٧. إذا كنتِ ترغبين في إنهاء تمرين التوسيع أزيلِي الموسع من المهبل. ابقِي مستلقية باسترخاء لبضع دقائق.

إذا كان بإمكانكِ إدخال أداة توسيع بحجم معين دون أي شكاوي فإن مهبلك قد تمدد إلى نقطة يمكنكِ عندها استخدام أداة توسيع أكبر في المرة التالية. عند التغيير من حجم إلى الحجم التالي يجب أولاً إدخال أداة التوسيع التي تم استخدامها في آخر مرة وتركها في المهبل لبضع دقائق. تابعي استخدام الحجم الأكبر كما تم توضيحه سابقاً. يمكن تكرار تمارين التوسيع ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. إذا كان بإمكانكِ إدخال أكبر موسع بدون شكاوي، فيمكنكِ التفكير في ممارسة الجنس.

الاستطابات:

- عسر الجماع (ألم تناسلي متكرر أو مستمر أثناء الجماع) لأسباب مختلفة، على سبيل المثال:
- التهاب مهبلي (التهاب المهبل)
- التهاب الملحقات (التهاب المبايض، قناة فالوب والأنسجة المحيطة)
- تضيق المهبل
- انتباز بطاني رحمي (الانتباز البطاني الرحمي)
- التشنج المهبلي (تشنج العضلات المهبلية)
- تندب بعد بضع الفرج أو تمزق العجان
- بعد العمليات النسائية
- أثناء وبعد العلاج بالأشعة / العلاج الكيميائي
- بعد الجراحات المهبلية مع تضيق المهبل وتشكل ندبات
- الأمراض الجلدية مثل أشكال معينة من الحزاز، على سبيل المثال الحزاز المتصلب
- جراحة تصحيحات المهبل / جراحة المهبل التجميلية
- (على سبيل المثال في حالة الجراحة الحساسة لنوع الجنس)
- ضيق المهبل

تمارين التوسيع باستخدام موسعات Vagiwell® مفيدة أيضاً إذا كانت الفحوصات النسائية أو إدخال السدادة القطنية مؤلمة جداً.

الاستخدام:

الهدف من هذه التمارين هو إزالة الحساسية، التي يتم من خلالها توسيع المهبل ببطء، بحيث يصبح الاتصال الجنسي أو الفحوصات النسائية ممكنة دون ألم. قومي باجراء التمارين في مكان تشعرين فيه بالراحة والاسترخاء. تأكدي من عدم وجود هاتف أو أي إزعاجات أخرى تعيقك أثناء تنفيذ التمارين.



Hersteller / Manufacturer / Fabricant / Fabricante / Fabbricante /
Κατασκευαστής / Výrobca / Producent / Fabrikant / Produsent / Valmistaja /
Producent / Výrobca / Tillverkare / Výrobca / Pembuatan /

יצרן
الشركة المصنعة



Gebrauchsanweisung beachten / Read instructions for use / Consulter la
notice / Consulte las instrucciones de uso / Consultare le istruzioni per l'uso /
Τηρείτε τις οδηγίες χρήσης / Olvassa el a használati útmutatót / Brugsanvis-
ningen skal overholdes / Gebruiksaanwijzing raadplegen / Følg bruksanvis-
ningen / Noudata käyttöohjeita / Przestrzegać instrukcji użycia / Dodržujte
návod k použití / Läs bruksanvisningen / Dodrživajte návod na použitie /
Ikut arahan penggunaan /

לפני השימוש נא לקרוא את ההנחיות
אתע تعليمات الاستخدام



Temperaturbegrenzung / Temperature restriction / Limite de temperature /
Limitación de la temperatura / Limiti di temperatura / Περιορισμοί
θερμοκρασίας / Hőmérséklet korlátozás / Temperaturbegrænsning /
Temperatuurlimiet / Temperaturbegrensning / Lämpötilarajat / Zakres
temperatur / Teplotní omezení / Temperaturgräns / Teplotné limity /
Zakres temperatur /

הגבלת טמפרטורה
حد درجة الحرارة



Medizinprodukt / Medical device / Dispositif médical / Dispositivo médico /
Prodotto medicale / Ιατροτεχνολογικά προϊόντα / Orvos-technikai eszköz /
Medicinsk udstyr / Medisch hulpmiddel / Medisinsk utstyr / Lääkinnällisen
laitteen / Medisinsk utstyr / Wyrób medyczny / Zdravotnícký prostriedek /
Medicinteknick produkt / Zdravotnícky prostriedok / Alat perubatan /

מוצר רפואי
منتج طبي



KESSEL medintim GmbH
Kelsterbacher Str. 28
64546 Mörfelden-Walldorf
Germany

www.medintim.de



Made in EU