



# Gebrauchsanweisung

## ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen

### Phase I aktiv



#### Liebe Kundin,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv entschieden haben!

Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen das Produkt möglichst optimal einzusetzen. Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung – insbesondere die Anwendung und Sicherheitshinweise – vor dem ersten Gebrauch genau durch.

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und Anregungen zur Verfügung.  
Ihr ELANEE-Team



Bitte Gebrauchsanweisung und Verpackung beachten und aufbewahren!



**LOT**

Siehe Verpackung!

Hergestellt in Deutschland

#### 1. Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für die folgenden Produkte:



701-00/702-00 ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen  
Phase I aktiv

## **2. Produktinhalt**

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv sind ein Set aus vier tamponförmigen Konen mit jeweils unterschiedlicher Farbe und Gewicht:

gelb 20g, blau 28g, grün 52g, violett 71g

Zudem sind eine Gebrauchsanweisung und ein Übungsheft beigelegt.

## **3. Zweckbestimmung und bestimmungsgemäßer Gebrauch**

ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv sind ein Set aus vier gleich großen tamponförmigen Konen mit unterschiedlichem Gewicht zur vorübergehenden Anwendung in der Scheide. Das Training dient der Vorbeugung, Abschwächung (Linderung) oder Behebung (Behandlung) von Belastungsinkontinenz, verursacht durch eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur.

Das Training ist geeignet für Frauen

- während der Schwangerschaft und nach der Geburt zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche und zur Unterstützung der Regeneration und/oder
- zur Vorbeugung, zur Abschwächung und zum Beheben von Blasenschwäche aufgrund einer Belastungs-/Stressinkontinenz, insbesondere in den Wechseljahren und der Menopause.

Das Produkt ist nur für den privaten Gebrauch im Haushalt bestimmt. Für andere als die genannten Anwendungszwecke sind die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv nicht geeignet.

## **4. Anwendungsbereiche**

Die ELANEE Brust-Ringe sind für stillende Frauen mit empfindlichen, schmerzenden, wunden oder entzündeten Brustwarzen vorgesehen.

- Während einer unproblematischen Schwangerschaft kann ein Training mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv den Beckenboden kräftigen und eventuellen Folgebeschwerden vorgebeugt werden.

- Nach der Geburt können Sie, sobald der Muttermund geschlossen ist (etwa nach 6-wöchiger Wochenbettzeit), wieder mit dem Training beginnen. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.
  - Bei fehlgeschlagenem nicht invasiven Beckenbodentraining aufgrund fehlender Wahrnehmungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur, kann ein Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv den erwünschten Erfolg bringen.
  - Zur Behandlung einer aus einer Beckenbodenschwäche resultierenden Blasenschwäche (Belastungs-/Stressinkontinenz) ist ein Beckenbodentraining mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv ebenfalls geeignet.
- Allerdings kann Blasenschwäche verschiedene Ursachen haben. Andere Ursachen für die bestehende Blasenschwäche sollten daher im Vorfeld durch Ihren Arzt und/oder Ihre Hebamme ausgeschlossen werden.

## 5. Funktionsweise

Der Beckenboden ist eine etwa handtellergroße, flache, elastische Muskelplatte zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern.

Er stützt die inneren Organe im Bauchraum. Der Beckenboden wird durchbrochen von Harnröhre, Scheide und After.

Durch Schwangerschaft und Geburt, Hormonumstellung/-mangel in den Wechseljahren bzw. der Menopause, durch schwere körperliche Belastung oder Übergewicht kann es zu einer Überdehnung bzw. Schwächung des Beckenbodens kommen. Die Folgen können Blasenschwäche (Belastungs-/Stressinkontinenz) oder eine Fehllage der Organe im Bauchraum sein. Der Beckenboden kann jedoch, wie jeder Muskel, durch Training gekräftigt werden. Ein kräftiger Beckenboden kann sich darüber hinaus positiv auf das sexuelle Lustempfinden auswirken.

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv bestehen aus einem Set von vier unterschiedlichen Gewichten, die ein aktives Beckenbodentraining gemäß dem Biofeedback-Prinzip ermöglichen. Dem Biofeedback-Prinzip liegt die Tatsache zu Grunde, dass die Kone durch das Eigengewicht aus der Scheide herausgleitet. Die Beckenbodenmuskulatur reagiert darauf aktiv, indem sie sich spontan und selbstständig immer wieder zusammenzieht, um das Gewicht zu halten.

Diese wiederholten aktiven Kontraktionen sorgen für den Muskelaufbau – genauso wie das Muskeltraining mit Hanteln. Durch vier verschiedene Gewichte ermöglicht das Set eine Steigerung der aktiven Trainingsintensität. Kann die Muskulatur eine Kone problemlos halten, wird das Trainingsgewicht erhöht. So kann vom leichtesten bis zum schwersten Gewicht eine enorme Steigerung der Muskelstärke erzielt werden. Ein aktives Training mit den Beckenboden-Trainingshilfen ist für Frauen jeden Alters sinnvoll. Es dient während der Schwangerschaft und nach der Geburt zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche und zur Unterstützung der Regeneration. Zudem ist es zur Abschwächung, zum Beheben und zur Vorbeugung von Blasenschwäche (aufgrund einer Belastungs-/Stressinkontinenz) bei Frauen, insbesondere in den Wechseljahren und der Menopause, geeignet.

## 6. Anwendung

1.

Waschen Sie die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv vor dem Erstgebrauch gründlich ab und achten Sie auf saubere Bedingungen (z. B. Hände waschen).

2.

Testen Sie mit welchem Konus Sie das Training beginnen: Dazu nehmen Sie die gelbe (leichteste) Kone und führen diese langsam, vollständig und etwa 3-4 cm tief in die Scheide ein, wie Sie normalerweise einen Tampon einführen.

- Falls Sie die gelbe Kone 10 Minuten im Stehen und Gehen halten können, können Sie den nächst schwereren Konus (blau) verwenden.

- Falls Sie auch den blauen Konus 10 Minuten halten können, nehmen Sie das nächste Gewicht usw.

3.

Das Training mit den Konen absolvieren Sie bereits durch das bloße Steigern der Tragedauer bis Sie den gerade verwendeten Konus zweimal täglich über 10 Minuten im Stehen und Gehen mehrere Tage hintereinander halten können. Steigern Sie nun Ihre Wahrnehmung für Ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst, indem Sie Ihre Muskulatur im Wechsel aktiv zusammenziehen und entspannen, um den Konus herausgleiten zu lassen und wieder einziehen zu können.

Zusätzlich finden Sie im beiliegendem Übungsheft weitere Übungen zum Beckenbodentraining mit unseren Konen. Danach können Sie mit dem nächst schwereren Konus weiter trainieren (erst blau, dann grün und zum Schluss violett).

4.

Nach wenigen Wochen täglichem Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv haben Sie gelernt, Ihre Beckenbodenmuskulatur ohne Anwendung der Konen wahrzunehmen und zu trainieren. Dabei ist ein gelegentliches Üben mit Hilfe der Konen jedoch weiterhin empfehlenswert.

**Tipp:** Die Verwendung von medizinischem Gleitgel ist beim Training mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv insbesondere bei trockener Scheide hilfreich.

## 7. Sicherheitshinweise



Reinigen Sie Ihre ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv vor dem Erstgebrauch sowie nach jeder Anwendung gründlich und achten Sie auf saubere Bedingungen (z.B. Hände waschen).



Bitte prüfen Sie Ihre Trainingshilfen vor jeder Anwendung. Verwenden Sie nur einwandfreie Konen. Eine Trainingshilfe mit zerkratzter oder beschädigter Oberfläche kann zu Verletzungen führen.



Bei vaginalen Infektionen, Entzündungen, Verletzungen oder schmerzhaften Beschwerden im Intimbereich sowie während der Menstruation und bei einer Problemschwangerschaft sollte von der Anwendung der Beckenboden- Trainingshilfen abgesehen werden.



Bei anderen Beschwerden (wie z.B. einer Senkung der Beckenorgane) sollten Sie im Vorfeld eine andere Ursache als eine Beckenbodenschwäche durch einen Arzt ausschließen lassen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

-  Bei bekannter Überempfindlichkeit und Allergien auf einen der genannten Inhaltsstoffe sollte von der Anwendung abgesehen werden bzw. nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen.
-  Bei bestehender Jungfräulichkeit sollte von der Anwendung der Beckenboden-Trainingshilfen abgesehen werden.
-  Das Tragen von Portiokappen, Verhütungsring, Diaphragma oder Intrauterinpressar während des Trainings sind möglich. Die korrekte Positionierung muss allerdings vor und nach jedem Training überprüft werden (im Zweifel nur in Absprache mit einem Arzt).
-  Die Konen dürfen nicht während des Röntgens, einer Computertomographie (CT) oder einer Magnet-Resonanz- Tomographie (MRT) getragen werden.
-  Bitte suchen Sie bei anhaltenden oder sich verschlechternden Symptomen einen Arzt auf.
-  Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Landes, in dem der Anwender niedergelassen ist, zu melden.
-  Die Reinigung mittels Dampf-, Trockensterilisation oder Auskochen ist nicht geeignet, da es zu einer Verformung des Materials kommen kann.

## **8. Aufbewahrung, Haltbarkeit, Lagerung und Transport**

Für die Aufbewahrung, Lagerung und den Transport sind keine Besonderheiten zu beachten. Die Trainingshilfen sollten bei einem normalen Gebrauch nach 5 Jahren ersetzt werden.

## 9. Reinigungs- und Entsorgungshinweise

Reinigen Sie die Trainingshilfen nach jeder Anwendung mit warmem Wasser und Seife oder desinfizieren Sie die Kone mit einem handelsüblichen Hautdesinfektionsmittel. Vor der erneuten Verwendung der Trainingshilfen sollten eventuell vorhandene Reste von Seife oder Desinfektionsmittel gründlich mit Wasser abgespült werden. Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv können im handelsüblichen Hausmüll entsorgt werden.

Die einzelnen Bestandteile der Verpackung bitte sortenrein trennen und dem entsprechenden Recycling-System zuführen. Bitte beachten Sie dabei die lokalen und regionalen Entsorgungsrichtlinien.

## 10. Materialzusammensetzung

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv bestehen aus:

- einem mit Polypropylen ummantelten Aluminium- oder Stahlkern und
- einem Polyamidgarn überzogenen mit Polyurethan

## 11. Erläuterung der verwendeten Symbole



Hersteller



Gebrauchsanweisung beachten!



Chargennummer



Artikelnummer



Achtung!



Herstellungsdatum



Medizinprodukt

GA-045-05 Version: 2023-01-31

Hersteller:  
GRÜNSPECHT Naturprodukte GmbH  
Münchener Str. 21  
DE-85123 Karlskron  
[www.elanee.de](http://www.elanee.de)