EPI·NO®

EPI·NO *Delphine*
EPI·NO *Delphine Plus*
+ Biofeedback

Gebrauchsanweisung
Instructions for use
Mode d'Emploi
Istruzioni per l'Uso
Instrucciones de Uso



TECSANA
Munich · Germany

Deutsch	Gebrauchsanweisung	3 - 13
English	Instructions For Use	14 - 23
Français	Mode d`Emploi	24 - 33
Italiano	Istruzioni per l´Uso	34 - 43
Español	Instrucciones de Uso	44 - 53

TECSANA
Munich · Germany

www.epino.com

TECSANA GmbH
Rathochstr. 97
D-81247 München
Tel. +49 (0) 89 / 74 11 43 - 0
Fax +49 (0) 89 / 74 11 43 - 15

Produktbeschreibung

Die Beckenbodentrainer zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** wurden in enger Zusammenarbeit mit Gynäkologen, Hebammen, Physiotherapeuten und Schwangeren mit größter Sorgfalt entwickelt.

Sie bestehen aus:
(1) einem anatomisch geformten aufblasbaren Silikonballon, (2) einer Handpumpe, (3) einer Druckanzeige (nur **EPI·NO Delphine Plus**), (4) einem Luftablassventil sowie (5) einem Zuführungsschlauch.



EPI·NO Delphine



EPI·NO Delphine Plus

Indikation

EPI·NO Delphine und **Delphine Plus** sind als Beckenbodentrainer zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung konzipiert. Mit **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** erschließen sich Ihnen zwei Anwendungsgebiete mit verschiedenen Übungsmöglichkeiten.

Anwendungsgebiete

Erstens, mit **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** können Sie ihren Beckenboden schonend auf die Geburt vorbereiten:
Geburtsvorbereitung

Zweitens, mit den **EPI·NO Delphine Plus** Übungen unterstützen Sie optimal die nachgeburtliche Regeneration:
Beckenbodentraining

Übungen mit EPI·NO

Drei Stufen Geburtsvorbereitungsprogramm

(**EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus**)

- **Beckenbodenübungen**
  Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur vor der Geburt.
- **Dehnungsübungen**
  Zur schrittweisen Dehnung des Scheidenausgangs, des Damms und der Vaginalmuskulatur vor der Geburt.
- **Simulationsübungen**
  Zum Einüben der Austreibungsperiode.

Nachgeburtliches Beckenbodentraining

(Hinweis: Nur **EPI·NO Delphine Plus** bietet Biofeedback)

Beckenbodenübungen

Zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt.



Alle Übungen können Sie zu Hause und ohne fremde Hilfe ausführen und das Training ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen.

Klinische Studien sowie unzählige Erfahrungsberichte von Anwenderinnen haben die Wirksamkeit des Trainings mit **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** eindrucksvoll bestätigt.

Bei den Dehnungsübungen zur Geburtsvorbereitung zeigt der Druckanzeiger (nur **EPI·NO Delphine Plus**) nicht den Ballonumfang an. Ihren Trainingsfortschritt stellen Sie vielmehr anhand der rückseitig abgebildeten Schablone oder mit einem Maßband fest.
Beim Beckenbodentraining hingegen zeigt sich der Trainingserfolg durch den Ausschlag des Druckanzeigers (nur **EPI·NO Delphine Plus**), dessen Wert Sie einfach ablesen können.

Wenn bei Ihnen eine Kaiserschnittgeburt geplant ist, sind die Dehnungsübungen zur Geburtsvorbereitung nicht sinnvoll. Die vor- und nachgeburtlichen Beckenbodenübungen mit **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** sind jedoch in jedem Fall hilfreich.

Gegenanzeigen

EPI·NO Delphine und **Delphine Plus** dürfen Sie nicht anwenden:

- Bei ungewöhnlicher Lage des Kindes bzw. bei Befundrisiken, die eine vaginale Entbindung unmöglich machen (z.B. Placenta praevia).
- Bei Gefahr einer Infektion durch aufsteigende Keime (z.B. vorzeitiger Blasensprung, Scheideninfektion).
- Bei nicht abgeheilten Verletzungen im Genitalbereich.
- Unter Einfluss von Alkohol oder Drogen.
- Bei vaginalen Blutungen.
- Bei bösartigen Erkrankungen im Genitalbereich (z.B. Gebärmutterhalskrebs).

Beschränkungen

- **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** frühestens drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin anwenden, oder wie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme besprochen.
- **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** nicht bei mehr als zwei Schwangerschaften und nicht nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums einsetzen.
- Beenden Sie die Übungen mit **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus**, wenn Sie dabei Schmerzen verspüren.

Nur unter Aufsicht eines Arztes oder einer Hebamme dürfen Frauen **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** anwenden:

- Bei Nervenschädigungen und anderen, das Schmerzempfinden im Genitalbereich einschränkenden Erkrankungen.

- Bei Querschnittslähmung.
- Bei Multipler Sklerose.
- Bei Einnahme von Schmerzmitteln, die das Schmerzempfinden im Genitalbereich einschränken.
- Bei ausgeprägter Venenerweiterung am Scheideneingang (Krampfadern).

Bitte sprechen Sie vor der Anwendung von **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.

Sicherheitshinweise

- Pumpen Sie den Ballon **vor jeder Anwendung** auf ca. 7 cm Durchmesser (s. Abb. Mess-Schablone) auf und prüfen Sie ihn auf seine Unversehrtheit und Dichtigkeit. Öffnen Sie nun die Luftablassschraube, um den Ballon wieder in seine Ausgangsform zu bringen. So können Sie sich auch mit Ihrem **EPI·NO** besser vertraut machen. **Verwenden Sie keinesfalls ein defektes Gerät, sondern wenden Sie sich dann bitte sofort an den Hersteller.**
- Aus hygienischen Gründen und um eine Infektion zu vermeiden, dürfen **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** jeweils von nur einer Frau angewendet werden.
- Wir empfehlen, die Hände vor jedem Gebrauch von **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** gründlich mit Wasser und Seife zu waschen.
  Halten Sie sich bei der Reinigung und Desinfektion von **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** an die Empfehlungen (siehe Abschnitt „Reinigung und Desinfektion").
- Verwenden Sie ausschließlich Gleitmittel auf Wasserbasis.
  Verwenden Sie keine Gleitmittel die Öle oder ätherische Zusätze enthalten, da diese den Ballon schädigen können.
- Achten Sie darauf, dass der Ballon nicht durch spitze oder scharfkantige Gegenstände (z.B. Ringe, Fingernägel etc.) beschädigt wird.
- Mit eingeführtem und gleichzeitig aufgedehntem Ballon, sollten Sie Lageänderungen nur sehr behutsam durchführen oder vermeiden, um keine unkontrollierten Ballonbewegungen auszulösen.
- **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** dürfen nicht unter Wasser angewendet werden (z.B. in der Badewanne), da eindringendes Wasser die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinträchtigen kann.
- **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** sollten so gelagert werden, dass eine längere direkte Sonneneinstrahlung vermieden wird.
- **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** unzugänglich für Kinder aufbewahren!

Gemäß Europäischer Verordnung für Medizinprodukte (2017/745) ist die TECSANA GmbH verpflichtet, Sie auf folgendes hinzuweisen:

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorkommnissen sind der TECSANA GmbH und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem der Anwender und/oder der Patient niedergelassen ist, zu melden.

Geburtsvorbereitung mit EPI·NO

EPI·NO Delphine oder **Delphine Plus** können Sie, sofern nicht medizinische Gründe dagegen sprechen (siehe Abschnitt „Gegenanzeigen"), sowohl bei Ihrer ersten als auch bei weiteren Schwangerschaften anwenden.

Sofern Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Hebamme die Anwendung nicht anders empfohlen hat, sollten Sie mit den Übungen 3 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnen.

Durch das schrittweise Dehnen und Stärken der Muskulatur und des Gewebes wird der gesamte Beckenbodenbereich gestärkt und elastischer.

Somit wird die Wahrscheinlichkeit deutlich verringert, dass es während der Geburt zum Dammriss kommt oder dass ein Dammschnitt erforderlich wird.

Bleibt der Damm unverletzt, bedeutet dies für die Zeit nach der Entbindung, dass sich Muskeln und Gewebe leichter und dauerhafter regenerieren können. Zudem können Sie so äußerst unangenehme Folgebeschwerden wie Narben, Senkungen oder Inkontinenz vermeiden.

Anwendungshinweise

Wählen Sie für Ihre Übungen mit **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** einen für Sie angenehmen Platz und gönnen Sie sich für jede Trainingseinheit ca. 30 Minuten Ruhe und Entspannung. Sorgen Sie dafür dass Sie nicht gestört werden. Nehmen Sie zu Trainingsbeginn eine bequeme Haltung ein (z.B. liegend mit aufgerichtetem Oberkörper).

Im Laufe der Zeit werden Sie durch Ausprobieren die für Sie angenehmste Körperhaltung beim Training herausfinden. Dabei können Sie unter Umständen schon eine für Sie geeignete Geburtsposition kennenlernen.

Bevor Sie den Ballon einführen, schliessen Sie bitte die Luftablassschraube. In vielen Fällen kann das Benetzen des Ballons mit einem Gleitmittel (maximal bis zur Taille) die Einführung erleichtern (siehe Abschnitt „Sicherheitshinweise").

Drei Stufen Geburtsvorbereitungsprogramm

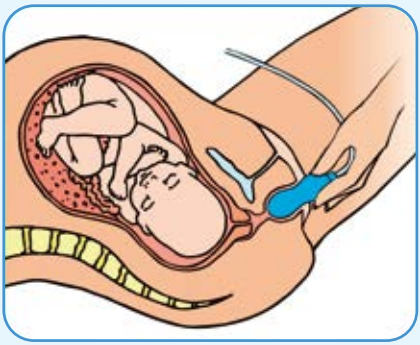
1. Beckenbodenübungen

Fassen Sie nun den Ballon am Schlauchansatz an und führen sie ihn zu etwa zur Hälfte in die Scheide ein (siehe Abbildung) .

Durch leichte Auf- und Abbewegungen des Ballons bekommen Sie ein Gefühl für die Dehnbarkeit im Dammbereich. Bleiben Sie bei den Übungen locker, auch wenn das Training am Anfang noch ungewohnt ist.

Die Erfahrung zeigt, dass sich nach etwa drei Übungseinheiten eine gewisse Routine einstellt und Sie ein Gefühl für die für Sie optimale Anwendung entwickeln.

Versuchen Sie nun, den Ballon für ca. 10 Sekunden durch ein Anspannen der Becken-



bodenmuskulatur nach oben zu ziehen. Entspannen Sie anschließend Ihre Muskulatur für 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung. Diese Übung führen Sie bitte mehrfach über einen Zeitraum von ca. 10 Minuten aus.

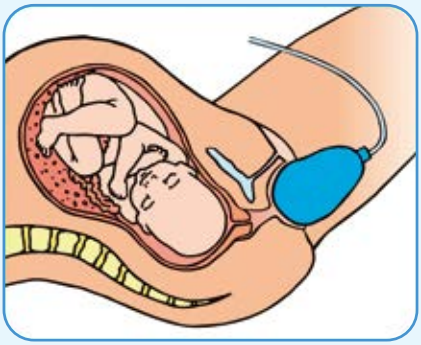
Berühren Sie leicht den Ballon und spüren Sie, wie er sich durch die Muskelanspannung nach oben bewegt. Dadurch haben Sie die Gewissheit, dass Sie die Übungen korrekt ausführen.

Nur **EPI·NO Delphine Plus**:
Beobachten Sie während dieser Übung den Zeigerausschlag auf der Druckanzeige vor und nach dem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur. Bei den ersten Anwendungen werden Sie vielleicht noch keinen Ausschlag feststellen.
Bereits nach wenigen Tagen werden sie jedoch erste Erfolge verzeichnen und Ihre Fortschritte durch den Zeigerausschlag bestätigt sehen.

2. Dehnungsübungen

Fassen Sie den Ballon am Schlauchansatz an und führen sie ihn etwa bis zur Hälfte in die Scheide ein (siehe Abbildung). Pumpen Sie den Ballon langsam so weit wie möglich auf, ganz wie es Ihr persönliches Empfinden zulässt (ein leicht ziehendes Gefühl zeigt Ihnen die Dehnung an). Belassen Sie den Ballon nun für bis zu 10 Minuten in der Scheide. Durch diese Übung werden Haut und Muskulatur im Dammbereich sowie der Geburtskanal langsam und vorsichtig erweitert. Die im Training maximal erreichte Ballongrösse sollte schrittweise von Trainingseinheit zu Trainingseinheit gesteigert werden.
Bleiben Sie aber immer unterhalb Ihrer persönlichen Schmerzgrenze.

Durch Betätigen der Luftablassschraube können Sie die Ballongrösse jederzeit wieder reduzieren. Der auf der Druckanzeige (nur **EPI·NO Delphine Plus**) angezeigte Wert ist kein Maß für den Ballondurchmesser. Lassen Sie sich durch die Werte auf der Druckanzeige in dieser Übungsphase nicht beeinflussen und vertrauen Sie auf Ihr Körpergefühl.



3. Simulationsübungen

Versuchen Sie am Ende der Dehnungsphase den Ballon durch Lockerlassen der Beckenbodenmuskulatur hinausgleiten zu lassen.

Ihren Trainingsfortschritt stellen Sie anhand beiliegender Durchmesserschablone oder mit einem Maßband fest (Eine Bestimmung der Ballongrösse ist nur ausserhalb des Körpers möglich).

Weitere Hinweise

Das Dehngefühl wird beim Hinausgleiten des Ballons verstärkt und kann unangenehm sein. Deshalb empfehlen wir bei den ersten Übungen, den Ballonumfang durch kurzes Öffnen der Luftablassschraube etwas zu reduzieren.

Im weiteren Verlauf der Übungen wird Ihnen das Hinausgleiten des Ballons entsprechend des Trainingsfortschritts leichter fallen.

Eine Übungseinheit sollte nicht länger als 15 – 20 Minuten dauern und in der Regel nicht öfter als zweimal am Tag durchgeführt werden.

Sie können **alternativ** auch ca. 3 – 4 mal innerhalb einer Übungseinheit die Dehnübungen nur jeweils 2 – 3 Minuten lang mit kleinen Pausen durchführen, wenn Ihnen das leichter fällt.

Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit Ihr **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** nach den beschriebenen Verfahren (siehe Abschnitt Reinigung und Desinfektion).

Mit jeder Übungseinheit reduzieren Sie das Risiko einer Dammverletzung. Ideal ist es, wenn Sie nach etwa zwei Wochen Training in der Lage sind, den auf einen Durchmesser von ca. 8 – 10 cm aufgepumpten Ballon aus der Scheide hinausgleiten zu lassen.

Wenn Sie durch die Dehnungsübung einen Ballondurchmesser von ca. 8 – 10 cm erreicht haben, dies entspricht ungefähr dem Platzbedarf des kindlichen Kopfes in seiner Geburtsposition, legen Sie von nun an den Schwerpunkt auf die Beckenboden- und Simulationsübungen.

Eine weitere Steigerung der Ballongrösse ist nicht sinnvoll und nicht zu empfehlen.

Es kommt häufig vor, dass der Ballon zu stark nach außen drängt (z.B. durch Verwendung von zuviel Gleitgel oder zu hohen Gegendruck). Dem können Sie durch leichtes Gegenhalten mit der Hand bzw. einem leichten Schließen der Beine oder Einnehmen der Seitenlage entgegenwirken.

Sie können aber auch nach eigenem Empfinden den Ballon etwas tiefer einführen. Selbst wenn der Ballon ganz in die Scheide rutscht und dabei den Muttermund berühren sollte, können Sie ihn durch leichtes Ziehen am Schlauchansatz wieder in die richtige Position bringen.

Sollte es bei den Anwendungen von **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** zu Komplikationen kommen, so suchen Sie bitte umgehend Ihren Arzt oder Ihre Hebamme auf.

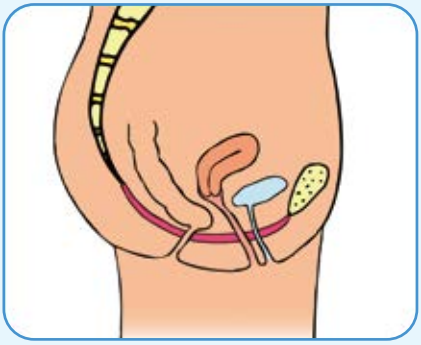
Nachgeburtliches Beckenbodentraining

(Nur **EPI·NO Delphine Plus** bietet Ihnen Biofeedback)

Wenn Sie das Beckenbodentraining mit **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** zur nachgeburtlichen Regeneration einsetzen wollen, beginnen Sie frühestens drei Wochen nach der Geburt mit dem Training.

Der Wochenfluss sollte abgeklungen, eventuelle Verletzungen im Intimbereich verheilt sein. Wir empfehlen darüber hinaus das Training mindestens über einen Zeitraum von 3 Wochen durchzuführen.

(Üblicherweise wird ein Rückbildungstraining bis zu einer Dauer von vier bis sechs Monaten nach der Geburt durchgeführt).



Beckenbodenmuskulatur (rot)

Typische Symptome einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur sind:

- Unkontrollierter Harnabgang (Harninkontinenz) beim Husten, Niesen, Treppensteigen und Tragen schwerer Gegenstände.
- Ständiger Harndrang, auch bei schwach gefüllter Blase.
- Starkes, nach unten gerichtetes Druckgefühl.
- Vorfall der Scheidenmuskulatur oder der Gebärmutter.
- Unkontrollierter Abgang von Winden (Windinkontinenz) und Stuhl (Stuhlinkontinenz).

Wählen Sie für die Übungen mit **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** einen für Sie angenehmen Platz. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden.

Nehmen Sie zu Trainingsbeginn eine bequeme Haltung ein (z.B. liegend mit aufgerichtetem Oberkörper). Im Laufe der Zeit werden Sie durch Ausprobieren die für sich angenehmste Körperhaltung für das Training herausfinden.

Atmen Sie bei den Übungen ruhig und gleichmäßig. Versuchen Sie die Muskulatur von Bauch, Gesäß und Oberschenkel zu entspannen.

Versuchen Sie pro Tag 10 bis 20 Minuten zu trainieren.

Vorbereitungen

Öffnen Sie die Luftablassschraube und nehmen Sie den Ballon in Ihre Hand. Bilden Sie eine Faust, um den Ballon zusammenzudrücken.

Schließen Sie dann die Luftablassschraube, damit sich der Ballon nicht mehr entfalten kann. Anschließend können Sie Ihre Hand wieder öffnen. Der Ballon bleibt nun in seiner schmalen Form erhalten.

In vielen Fällen kann das Benetzen der oberen Hälfte des Ballons mit einem Gleitmittel die Einführung erleichtern (siehe Abschnitt „Sicherheitshinweise").

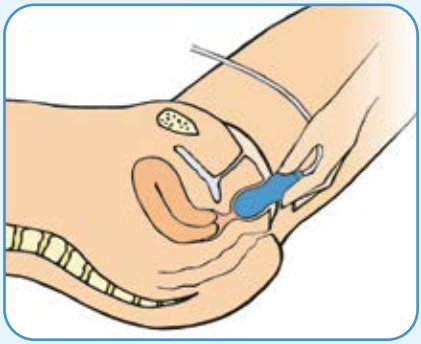
Fassen Sie nun den Ballon am Schlauchansatz an und führen ihn etwa zur Hälfte in die Scheide ein. Lassen Sie sich Zeit, die Scheide kann trocken und empfindlich sein. Entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur. Pumpen Sie nun den Ballon auf, bis Sie ihn spüren (bei den meisten Frauen zeigt die Druckanzeige bei **EPI·NO Delphine Plus** nun den Wert 2 an).

Der Ballon entfaltet sich dabei. Sollte der Druck zu hoch sein, können Sie diesen jederzeit durch Betätigen der Luftablassschraube wieder verringern.

Beckenbodenaufzugsübung

Versuchen Sie den Ballon für ca. 10 Sekunden durch ein Anspannen der Beckenbodenmuskulatur nach oben zu ziehen. Entspannen Sie anschließend Ihre Muskulatur für 10 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung.

Berühren Sie leicht den Ballon und spüren Sie, wie er sich durch die Muskelanspannung nach oben bewegt.
So stellen Sie sicher, dass Sie nicht nur die äußeren Muskelschichten trainieren, sondern auch die darunterliegenden mit einbezogen werden.



Nur **EPI·NO Delphine Plus**:
Beobachten Sie während dieser Übung den Zeigerausschlag auf der Druckanzeige vor und nach dem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur.

Bei den ersten Anwendungen werden Sie vielleicht noch keinen Ausschlag feststellen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass Ihre Muskulatur noch geschwächt ist.
Bereits nach wenigen Tagen werden sie jedoch erste Erfolge verzeichnen und Ihre Fortschritte durch den Zeigerausschlag bestätigt sehen. (siehe **Tabelle Trainingserfolg**)

Tabelle Trainingserfolg:

Druckunterschied (angespannt - entspannt)	Bemerkung
< 1	Sollte verbessert werden
1 - 2	Auf dem richtigen Weg
3 – 4	Schon sehr gut
> 4	Ausgezeichnet

Weitere Übungen mit EPI·NO Delphine Plus

Die folgenden Übungen geben Ihnen einen Überblick über die weiteren Trainingsmöglichkeiten mit **EPI·NO Delphine Plus**. Sie können natürlich auch andere, von Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme oder Ihrem Physiotherapeuten empfohlene Übungen durchführen.

Bei der Einführung des Ballons halten Sie sich bitte an die vorangegangenen Beschreibungen. Während all dieser Übungen können Sie den Zeigerausschlag auf der Druckanzeige und damit die Anspannung Ihrer Beckenbodenmuskulatur verfolgen.

„Wiege“

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine an. Die Füße stehen fest auf dem Boden, mit Druck auf den Fersen.
Schieben Sie abwechselnd die rechte und die linke Hüfte nach oben und wiederholen Sie die Bewegung jeweils 2 – 3 mal.

„Feldenkrais-Uhr“

Gleiche Ausgangsstellung wie „Wiege“. Stellen Sie sich vor, es läge eine Uhr unter Ihrem Becken (Lendenwirbelsäule), deren Zeigerbewegung Sie mit dem Becken folgen.

Erst mehrmals im Uhrzeigersinn, dann mehrmals entgegengesetzt. Der Bewegungsablauf sollte so fließend sein, dass das Becken eine gleichmäßige, ununterbrochene Kreisbewegung ausführt.

„Lange Beine“

Sie liegen auf dem Rücken die Beine sind jedoch ausgestreckt. Die gesamte Wirbelsäule sollte stets den Boden berühren. Ziehen Sie das Kinn etwas an das Brustbein heran, damit der Nacken gedehnt wird.

Versuchen Sie, abwechselnd die linke bzw. die rechte Ferse nach vorn zu schieben, so als ob Sie das Bein verlängern wollten und ziehen Sie gleichzeitig die Zehen entgegengesetzt zu Ihrem Körper hin.

Reinigung und Desinfektion

Wichtige Hinweise

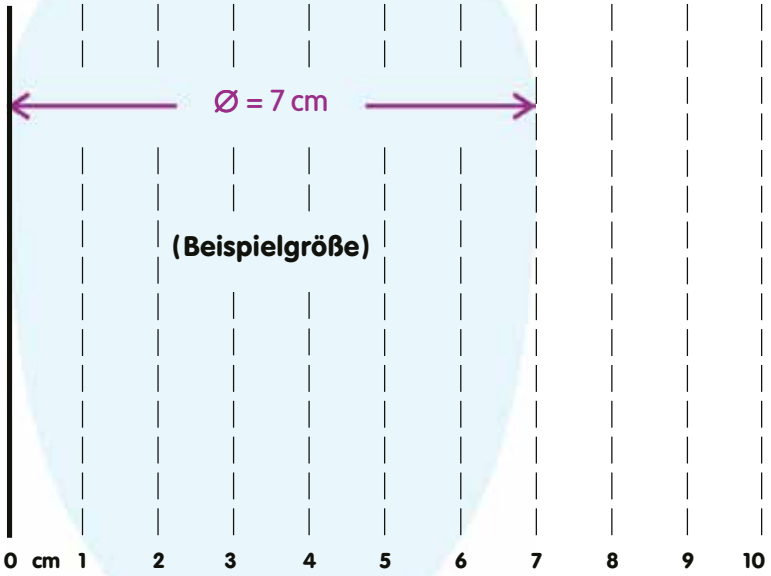
- Achten Sie darauf, dass die Handpumpe beim Reinigen nicht nass wird. Eindringendes Wasser könnte die Funktionsfähigkeit des Geräts beeinflussen.
- Reinigen Sie **EPI·NO Delphine** und **Delphine Plus** vor der erstmaligen Anwendung sowie unmittelbar nach jeder Anwendung sorgfältig.
- Bei einer Anwendungspause von mehr als einer Woche führen Sie bitte vor der Anwendung eine zusätzliche Reinigung und Desinfektion durch.

EPI·NO Delphine und **Delphine Plus** müssen vor der erstmaligen Anwendung sowie unmittelbar nach jeder Anwendung entsprechend folgenden Hinweisen sorgfältig gereinigt werden:

- Aufblasen des Ballons durch ca. zehnmaliges Zusammendrücken des Handballs an der Handpumpe.
- Sorgfältige Reinigung des Ballons durch Abreiben mit warmen Wasser, mit Spülmittel versetzt – (min. 40 Grad Celsius, für 1 – 2 Minuten).
- Nachspülen des Ballons unter fließend warmem Wasser. **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus** auf einer sauberen, fusselfreien Unterlage vollständig trocknen lassen.
- Wir empfehlen eine anschließende Desinfektion durch Abwischen des Ballons mit 70%igen Isopropanol aus Ihrer Apotheke. Verwenden Sie dazu ein fusselfreies Tuch oder medizinische Alkoholtupfer.
- Nur vollständig trockenes Gerät in der mitgelieferten Aufbewahrungstasche bis zur nächsten Anwendung sauber und trocken lagern. Die Aufbewahrungstasche sollte dabei verschlossen sein.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Training mit **EPI·NO Delphine** oder **Delphine Plus**.

Messschablone



Halten Sie den aufgeblasenen Ballon unmittelbar vor die Messschablone an die linke, durchgezogene Linie (0 cm) und lesen Sie seinen Durchmesser ab (siehe Beispiel für ∅ = 7 cm).

Die zu messende Größe befindet sich an der breitesten Stelle des Ballons.

Zu diesem Durchmesser können Sie anhand nebenstehender Tabelle leicht den entsprechenden Umfang ermitteln.

∅ Durchmesser in cm		U Umfang in cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31



EPI·NO® *Delphine*



EPI·NO® *Delphine Plus*
+ Biofeedback

Product Description

The **EPI·NO Delphine** and the **Delphine Plus** Birth and Postnatal Trainer were designed, developed and manufactured in Germany in close co-operation with gynaecologists, midwives, urogenital physiotherapists and pregnant women.

It consists of: (1) a narrow contoured silicone balloon, (2) a hand pump, (3) a pressure display (only **EPI·NO Delphine Plus**), (4) an air release valve, (5) connected by a flexible plastic tube.



EPI·NO Delphine



EPI·NO Delphine Plus

Indication

EPI·NO Delphine and **Delphine Plus** are intended to be used as a Birth Trainer and a Pelvic Floor Muscle Trainer.

Applications

First, **EPI·NO Delphine** and **Delphine Plus** can gently prepare your perineum for childbirth:
Birth Preparation

Second, **EPI·NO Delphine Plus** exercises promote optimal postnatal recovery:
Pelvic Floor Muscle Training

Training methods

Three Stage Birth Program

(**EPI·NO Delphine** and **Delphine Plus**)

- Exercise the Pelvic Floor Muscles
  To strengthen the pelvic floor muscles before birth.
- Stretch the Perineum
  For the gradual stretching of the vaginal passage, the perineum and the vaginal muscles prior to birth.
- Prepare for the Birth
  To train for the delivery phase of childbirth.

Postnatal Pelvic Floor Muscle Training Program

(Note: Only **EPI·NO Delphine Plus** offers biofeedback)

Pelvic Floor Muscle Training

To strengthen the pelvic floor muscles following birth.



All exercises are simple and can be done on your own in the privacy of your home. You can adjust **EPI·NO Delphine** and **Delphine Plus** training to your specific requirements.

Clinical studies and practical experience have shown the effectiveness of choosing an **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** training regimen.

During the stretching exercises for birth preparation, the **pressure display** (only **EPI·NO Delphine Plus**) **does not indicate the balloon size**.
You can determine your training progress with the measurement template included, or use a tape measure (A measurement of the balloon size is possible only outside the body).
However, during pelvic floor muscle training, your exercise progress is indicated by the movement of the pressure display needle (only **EPI·NO Delphine Plus**).

If a caesarean section is planned you will not benefit from perineal stretching, however **EPI·NO** may still be used to ensure effective pelvic floor muscle training.

Contraindications

You must not use **EPI·NO Delphine** and **Delphine Plus** if any of the following are present:

- The baby is in an unusual position, or if there are identified risks making a vaginal birth impossible (e.g. Placenta praevia).
- There is a risk of an ascending infection (e.g. premature rupture of membranes, infection of the vagina).
- You have injuries in your genital area which have not yet healed.
- You are under the influence of alcohol or drugs.
- You have vaginal bleeding.
- You have a malignant disease in your genital area (e.g. cervical cancer).

Limitations

- Childbirth training should not begin more than three weeks before the expected delivery date or as established by your physician or midwife.
- Do not use **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** for more than two pregnancies, or after the end of its recommended life span (as shown on the label on the hand pump).
- Stop exercising with **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** if you experience any pain.

EPI·NO Delphine and **Delphine Plus** should only be used under the supervision of a physician or midwife:

- If you have any nerve damage or other diseases that reduce pain sensation in your genital area.
- If you are a paraplegic.
- If you have been diagnosed with Multiple Sclerosis.
- If pain killers that reduce the feeling of pain in the vaginal area have been administered.

- If you have marked varicosity at the vaginal entrance (varicose veins).

Please consult your physician or midwife before using **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus.**

Warning / Caution

- Inflate the balloon **before each application** to approx. 7 cm diameter (3 inches – s. fig. operating instruction) and examine it for any imperfections and possible punctures. **Never use a defective device**. Open the air release valve to let the air out and return the balloon to its original shape. This allows you to test the device and become familiar with its use. If your **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** is not in perfect working order, please contact your supplier immediately.
- For hygienic reasons and prevention of infection, **EPI·NO Delphine** and **Delphine Plus** are intended as single user devices; meaning only one woman should use the device.
- We recommend you thoroughly wash your hands with soap and water before each use of **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus**. Please strictly observe the guidelines for cleaning and disinfecting **EPI·NO Delphine** and **Delphine Plus** (see section "Cleaning and Disinfecting").
- Only use water-based lubricants. Do not use lubricants containing oils or essential components as these can damage the balloon.
- Take care not to damage the balloon with pointy or sharp-edged items (e.g. rings, fingernails, etc.).
- When the balloon is inserted and inflated, you should not move excessively to avoid uncontrolled movements of the balloon.
- **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** must not be used under water (e.g. in the bath) as penetrating water can impair function.
- Store **EPI·NO Delphine** and **Delphine Plus** carefully to avoid extended exposure to direct sunlight.
- **EPI·NO Delphine** and **Delphine Plus** should be kept out of reach of children!

In accordance with the European Medical Device Regulation (2017/745), TECSANA GmbH is obliged to inform you of the following:

Any serious incident that has occurred in relation to the device should be reported to TECSANA GmbH and the competent authority of the Member State in which the user and/or the patient is established.

EPI·NO - Birth Preparation

EPI·NO Delphine and **Delphine Plus** Birth Trainer are designed to be used by both primiparae, (mothers expecting their first child), as well as by multiparae, where no medical reasons make it's use inappropriate (see section on "Contraindications").

If your physician or your midwife, has not recommended a specific training regimen, you should begin **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** training 3 weeks before your expected delivery date.

Through the gradual strengthening and stretching of the muscles and tissue, the entire pelvic floor will become stronger and more elastic.

This reduces the chance of a tear of the perineum or the need for an episiotomy during delivery.
If the perineum remains undamaged, the muscles and tissue can more easily recover following childbirth. Furthermore, any unpleasant after-effects, such as scars, prolapse or incontinence may be avoided.

Instructions

Select a pleasant place for your exercise with **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus**. Ensure you are not disturbed. Choose a comfortable position (e.g. semi reclined). With time and practice you will find the most appropriate position for you.
Under some circumstances you may also discover a suitable position for giving birth to your child.

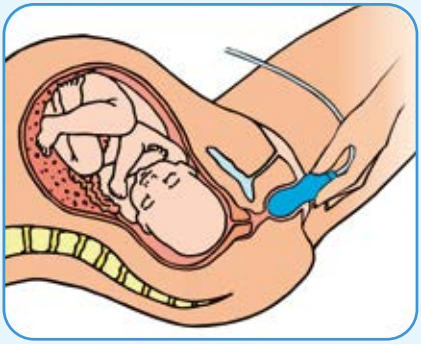
Close the air release valve before introducing the balloon into the vagina. In some cases it may be necessary to lubricate the tip of the balloon (see section "Warning / Caution").

Three Stage Birth Program

1. Exercise the Pelvic Floor Muscles

Insert about one half of the balloon into the vagina (see illustration). By gently gliding the balloon up and down you will obtain a feeling of the elasticity within the perineal area. Remain relaxed during your exercises even if the training is unfamiliar at the beginning. Experience has shown that a certain routine is achieved after about three training sessions. You will develop a feeling for the best routine for you.

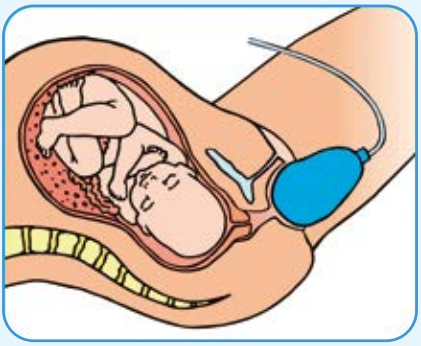
While tensing the pelvic floor muscles try to draw the balloon upward for about 10 seconds. Then relax for 10 seconds and repeat this exercise for about 10 minutes.
Gently touch the balloon and feel it moving upwards with the muscle tension. This way you can check that you are exercising correctly.



EPI·NO Delphine Plus only: Observe the needle on the pressure display before and after tensing the pelvic floor muscles. You may not notice any appreciable pressure difference when you first commence your exercises. However, after a few days you will begin to achieve your first results.

2. Stretch the Perineum

Insert about one half of the balloon into the vagina (see illustration). Slowly inflate the balloon, as far as your personal comfort level permits (a slight stinging sensation indicates stretch). Leave the inflated balloon in the vagina for a period of about ten minutes. With this exercise the skin and muscles, the perineal area, as well as the birth canal are gradually and gently expanded.



The balloon size should be increased gradually from one training session to the next. **However, you should always stay within your personal comfort level.** By operating the air release valve you can reduce the balloon size at any time. The reading on the pressure display (only **EPI·NO Delphine Plus**) does not indicate the balloon size.
Do not rely on the pressure readings on the pressure display in this training phase – simply trust your body feeling.

3. Prepare for Birth

At the end of the stretch, relax your pelvic floor muscles and allow the balloon to gently expel itself from the vagina. This simulation of birth allows you to experience the sensation of birth ahead of time.

You can determine your training progress with the measurement template included, or use a tape measure (A measurement of the balloon size is possible only outside the body).

Further Information

Sometimes the pelvic floor tension may be intensified when letting the balloon glide out. In the first training session we recommend you reduce the size of the balloon by letting a little air out to become familiar with this exercise.

As your training progresses you will find it easier to let the balloon glide out. Gradually increase the balloon diameter, building your confidence and strength.

Each session should not last longer than 15 – 20 minutes and not be performed more than twice a day.

You can accomplish stretching alternatively also by practicing approx. 3 – 4 times within a training unit the extension exercises in each case just for 2 – 3 minutes with short breaks between them, if that's easier for you.

Clean your **EPI·NO Delphine** and **Delphine Plus** according to the method described (see section on "Cleaning and Disinfecting") at the end of each training session.

Once you have reached a balloon diameter of 8 – 10 cm (3 – 4 inches) you should then focus on training the pelvic floor and practicing for the delivery phase. It is not recommended, to further increase the balloon size. A diameter of 10 cm (4 inches) represents the approximate space needed for delivering your baby.

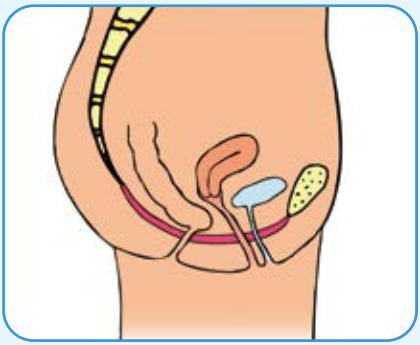
It is common, that the balloon may be expelled prematurely (e.g. because of internal pressure or excess lubricant). Avoid this by holding it in place or closing your legs and trying the side-lying position. You can also feed the balloon in slightly further. Even if the balloon slips totally into the vagina and touches the cervix, it can be returned to the correct position by pulling slightly at the base of the balloon.
If any complications should arise when using the **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** please consult your physician or midwife immediately.

Postnatal Pelvic Floor Muscle Training Program

(Note: Only **EPI·NO Delphine Plus** offers biofeedback)

Before commencing **EPI·NO Delphine Plus** postnatal pelvic floor muscle training any vaginal discharge should have subsided and any perineal injuries allowed to heal.

We recommend using **EPI·NO Delphine Plus** not before 3 weeks after your delivery.



Pelvic floor muscles (red)

We also recommend the exercises should continue for a minimum of 3 weeks (usually postnatal training extends for 4 to 6 months).

Typical symptoms of weakened pelvic floor muscles are:

- Leaking of urine when coughing, sneezing, climbing stairs, and carrying heavy objects.
- Constant urge to urinate, even with an empty bladder.
- A strong feeling of downward pressure.
- Prolapse of the vaginal tissues or the uterus.
- Involuntary loss of wind (flatus) and stool (anal incontinence).

Select a pleasant place for your exercise with **EPI·NO Delphine Plus**. Ensure you are not disturbed.

Choose a comfortable position (e.g. semi reclined). With time and practice you will find the most appropriate position for you.

Take relaxed, regular breaths during exercise. Try to relax your buttocks, thighs and stomach. We recommend exercising 10 to 20 minutes per day.

Getting Started

Open the air release valve, squeeze the air out of the balloon with your hand, then close the air release valve. The balloon will now remain in this deflated shape. Lubricating the top half of the balloon will facilitate insertion (see section "Warning / Caution").

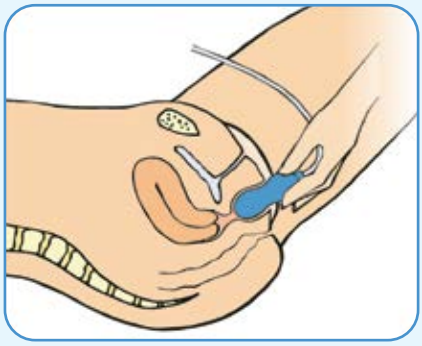
Hold the balloon near the end and introduce it about one half of the way into the vagina. Take your time, as the vagina may be dry and tender.

Relax your pelvic floor. Now inflate the balloon to the point that you are aware of its presence (for most women the pressure gauge will show 2) . Should the pressure be too strong, you can reduce it at any time by opening the air release valve.

Perineal Draw Up Exercise

While tensing the pelvic floor muscles try to draw the balloon upward for about 10 seconds. Then relax for 10 seconds and repeat this exercise again.

Gently touch the balloon and feel it moving upwards with the muscle tension. This way you can check that you are exercising correctly.



EPI·NO Delphine Plus only: Observe the needle on the pressure display before and after tensing the pelvic floor muscles:
See "Training Progress Table".

You may not notice any appreciable pressure difference when you first commence your exercises. However, after a few days you will begin to achieve your first results.

Training Progress Table:

Pressure difference (tensed - relaxed)	Comment
< 1	Should be improved
1 – 2	You are getting there
3 – 4	Already very good
> 4	Excellent

Further exercises with EPI·NO Delphine Plus

The following exercises give you a variety of training possibilities. Follow the instructions for use or train with the **EPI·NO Delphine Plus** exercises recommended by your physician, urogenital physiotherapist or midwife.

Follow the instructions for inserting your **EPI·NO Delphine Plus** (see section "Postnatal Pelvic Floor Muscle Training Program) .

During all exercises you can follow the needle on the pressure display and check your pelvic floor strength.

"Pelvis Rock"

Lie on your back and bend your knees with your feet firmly on the ground, and pressure on your heels. Alternately raise your right and left hip and repeat this 2-3 times.

"Around the Clock"

Assume the same starting position as for "Pelvis Rock". Imagine there is a clock under your pelvis. Follow the movement of the hands, first clockwise and then counter clockwise. The movements should be so smooth that the pelvis seems to continuously rotate.

"Long Legs"

Lie on your back and stretch your legs. The entire spinal column should touch the floor. Move your chin towards your chest so that the neck is stretched.
Alternately push your right and left heel away as if you want to elongate your legs. Simultaneously draw your toes towards your body.

Cleaning and Disinfecting

Caution

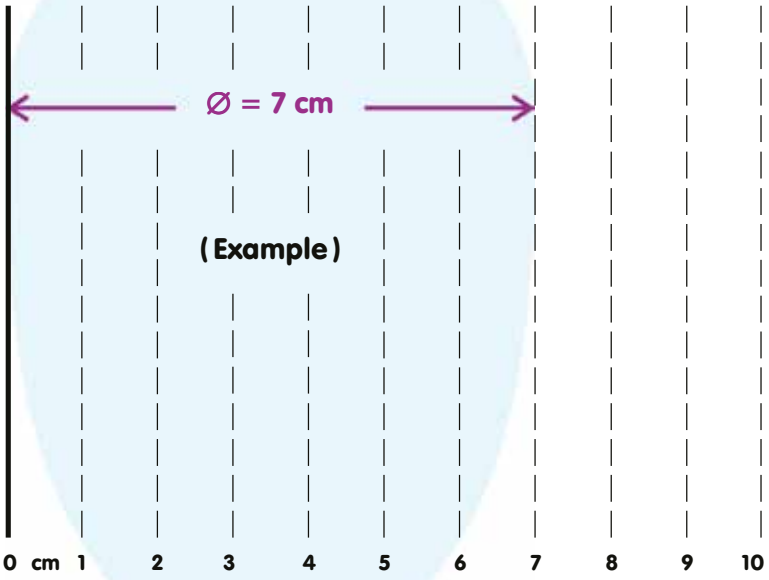
- Make sure the pump does not get wet during cleaning and disinfecting because water may damage the interior.
- Follow cleaning and disinfecting instructions prior to first use and immediately after every subsequent use.
- If **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** is not used for more than 7 days, repeat cleaning and disinfecting prior to use.

Before first usage and immediately after every use, clean **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** thoroughly following these guidelines:

- Inflate the balloon by pressing the pump about 10 times.
- Carefully clean the balloon with soap and warm water (minimum 40°C/ 104° F; 1 – 2 minutes). Take care not to wet the pump as water may damage the interior. Rinse the balloon under warm running water. Let **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** dry on a clean, smooth surface.
- We recommend to disinfect the balloon after use by wiping it with 70 % isopropyl alcohol (can bei purchased at your pharmacy). Use lint-free cloth or medical alcohol swabs to wipe the balloon.
- Only when completely dry place **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** into the pouch, close and store in a clean, dry place.

We wish you success with your **EPI·NO Delphine** or **Delphine Plus** training.

Measurement Template



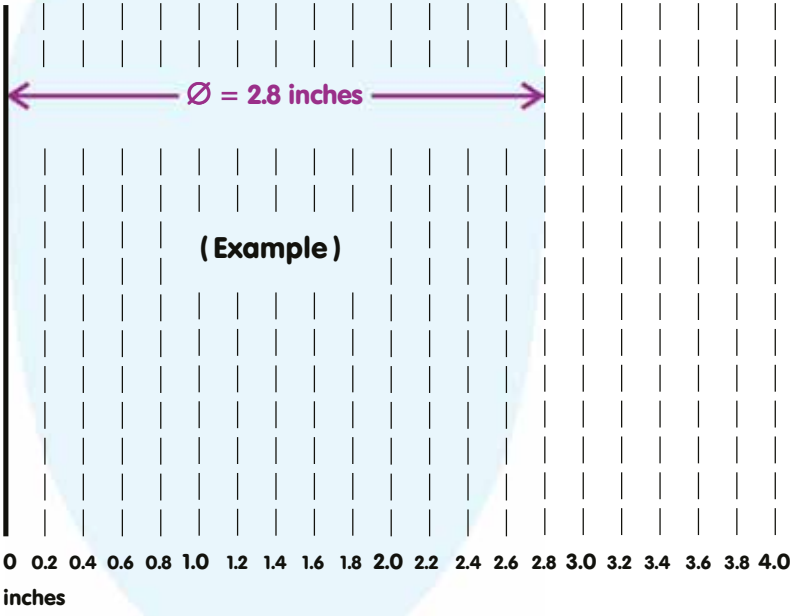
To mesaure the diameter of the inflated balloon, align the balloon with the solid line (0 cm) on the left of the template card as shown in the diagram.

The horizontal red arrows (example 7 cm) indicate the widest point of the balloon.

The Conversion Table opposite indicates the Circumference value for each Diameter measurement.

Ø Diameter in cm		C Circumference in cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31

Measurement Template



To measure the diameter of the inflated balloon, align the balloon with the solid line (0 inches) on the left of the template card as shown in the diagram.

The horizontal red arrows (example 2.8 inches) indicate the widest point of the balloon.

The Conversion Table opposite indicates the Circumference value for each Diameter measurement.

Ø Diameter in inches		C Circumference in inches
2.0	→	6.3
2.2	→	6.9
2.4	→	7.5
2.6	→	8.2
2.8	→	8.8
3.0	→	9.4
3.2	→	10.0
3.4	→	10.7
3.6	→	11.3
3.8	→	11.9
4.0	→	12.6

Description de l'appareil

Les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus**, ont été conçus, développés puis produits en Allemagne dans le cadre d'étroites relations avec des gynécologues, des sages-femmes, des physiothérapeutes et des femmes enceintes.

Le dispositif se compose:
(1) d'un étroit ballonnet gonflable, en silicone, de forme anatomique, (2) d'une pompe manuelle, (3) d'un indicateur de pression (seul le modèle **EPI·NO Delphine Plus**), (4) d'une valve, (5) d'éléments connectés entre eux par un tube en plastique souple.



EPI·NO Delphine



EPI·NO Delphine Plus

Indications

Les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** sont destinés à la préparation à l'accouchement, ainsi qu'àla rééducation des muscles du plancherpelvien.

Applications

En premier lieu, les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** peuvent contribuer à la préparation du périnée et du plancher pelvien en vue de l'accouchement:
Préparation à l'accouchement

Ensuite, **EPI·NO Delphine Plus**, grâce à la nature des exercices qu'il permet de pratiquer, assurera des conditions de récupération optimales après l'accouchement:
Entraînement des muscles du plancher pelvien

Méthodes d'entraînement

Préparation à l'accouchement en 3 phases

(**EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus**)

- Préparation des muscles du plancher pelvien.

  Permet la prise de conscience de ce qu'est le périnée avant l'accouchement.

- Etirement du périnée.

  Pour une ampliation progressive du passage vulvo-vaginal, avant l'accouchement.

- Préparation à l'accouchement.

  Exercices de simulation de l'expulsion, phase finale de l'accouchement.

Programme de rééducation postnatale du périnée

(Note: Seul le modèle **EPI·NO Delphine Plus** permet l' exercice de biofeedback).

Programme de rééducation du périnée après l'accouchement.



Tous les exercices sont simples. Vous les exécuterez en toute intimité chez vous, en adaptant les programmes **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** à vos propres besoins.

Des études cliniques et une expérience pratique ont démontré l'efficacité du choix des programmes d'exercices d' **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus**.

Au cours des exercices d'ampliation du périnée, dans le cadre de la préparation à l'accouchement, l'indicateur de pression (disponible uniquement sur le modèle **EPI·NO Delphine Plus**) n'indique pas la dimension du ballonnet.
Vous pouvez cependant déterminer les progrès que vous réalisez en utilisant le calibre de mesure fourni avec l'appareil ou une autre règle.

(Note: la mesure de la taille du ballon doit s'effectuer lorsque celui-ci est à l'extérieur du vagin).

Par ailleurs, au cours des exercices de rééducation du plancher pelvien, vos performances vous sont signalées par l'amplitude de l'aiguille du manomètre (modèle **Delphine Plus**).

Dans le cas de césariennes programmées, la préparation du périnée n'est pas nécessaire.

Contre-indications à l'utilisation des appareils EPI·NO

Vouz devez vous abstenir d'utiliser les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** dans les cas suivants :

- position inhabituelle de l'enfant ou diagnostic de risques pouvant rendre un accouchement par voie basse impossible (p. ex. placenta praevia);
- danger d'infection par germes ascendants (p. ex. éclatement de la vessie, infection vaginale);
- blessures mal guéries des organes génitaux;
- état sous influence de l'alcool ou de drogues;
- saignements vaginaux;
- maladies malignes des organes génitaux (p. ex. cancer du col de l'utérus).

Restrictions

- La préparation à l'accouchement ne doit pas débuter avant les trois semaines qui précèdent le terme, sauf avis contraire de votre médecin ou de votre sage-femme.
- Ne pas utiliser le même appareil **EPI·NO** pour plus de deux grossesses ou pour une durée supérieure à celle recommandée sur l'appareil (indication fournie sur la pompe manuelle).

- Interrompre les exercices en cas de douleur.

Il convient d'utiliser les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** sous surveillance d'un médecin ou d'une sage-femme dans les cas suivants:

- lésion des nerfs et autres maladies diminuant la sensibilité à la douleur dans les parties génitales;
- paraplégie;
- sclérose en plaques;
- prise de médicaments diminuant la sensibilité à la douleur dans les parties génitales;
- forte dilatation des veines à l'entrée du vagin (varices vulvaires).

Veuillez consulter votre médecin ou votre sage-femme avant d'utiliser un appareil **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus**.

Précautions et mises en garde

- **Avant chaque utilisation,** pompez pour gonfler le ballonnet à 7 cm de diamètre environ (voir la figure du gabarit) et vérifiez qu'il est en bon état et étanche. Ouvrez la valve afin que le ballonnet reprenne sa forme initiale. Vous apprenez ainsi à utiliser votre **EPI·NO**. **Si vous constatez un dysfonctionnement, n'utilisez surtout pas l'appareil et contactez immédiatement le fabricant.**
- Pour des raisons d'hygiène et afin d'éviter une infection, les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** sont des objets personnels qui doivent être utilisés par une seule femme.
- Nous recommandons un lavage soigné des mains avant chaque utilisation d'un appareil **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus**. Observez strictement les consignes de nettoyage et de désinfection des appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** (voir le chapitre «nettoyage et désinfection»).
- Veuillez utiliser exclusivement des lubrifiants à base d'eau.

  N'utilisez pas de lubrifiants contenant des huiles ou des produits essentiels, ceux-ci pouvant endommager le ballon.
- Veuillez à ce que le ballon ne soit pas endommagé par des objets pointus ou à arêtes vives (par ex. des bagues, des ongles etc.).
- Lorsque le ballon est introduit puis gonflé, évitez des mouvements excessifs afin de ne pas provoquer de déplacements non contrôlés du ballon.
- Les appareils **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus** ne doivent pas s'utiliser sous l'eau (douche ou bain). L'introduction d'eau risquerait de détériorer l'appareil.
- Conservez l'appareil dans de bonnes conditions et évitez d'exposer les appareils **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus** au soleil.
- Gardez les appareils **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus** hors d'atteinte des enfants.

Conformément au Règlement européen relatif aux dispositifs médicaux (2017/745), la société TECSANA GmbH est tenue de vous informer de ce qui suit :

Tout incident grave survenu en lien avec le dispositif doit faire l'objet d'une notification à la société TECSANA GmbH et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur et/ou le patient est établi.

EPI·NO Préparation à l'accouchement

Les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** sont conçus pour un usage lors de grossesses primipares (premier enfant) et multipares, en l'absence de contre-indications médicales.

Si vous n'avez pas reçu de la part de votre médecin ou de votre sage-femme un programme personnel spécifique, vous pouvez commencer votre programme d'exercices avec les appareils **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus** trois semaines avant la date prévue pour l'accouchement.

Par le renforcement et l'étirement des muscles et des tissus, l'ensemble du périnée devient plus fort et plus souple.

Les exercices pratiqués avec les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** peuvent réduire les risques de déchirure du périnée et la fréquence des épisiotomies.

Si, après l'accouchement, le périnée reste intact, les muscles et les tissus se régénèrent plus facilement.

Les séquelles telles que cicatrices, prolapsus ou incontinences urinaires seront ainsi évitées.

Instructions

Prévoyez au minimum 30 minutes sans être dérangée et choisissez un emplacement agréable pour pratiquer vos exercices.

Installez vous dans une position confortable; par exemple couchée ou légèrement sur le côté.

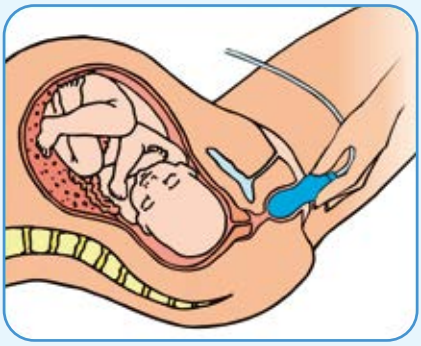
Lors de vos entraînements, vous découvrirez certainement la position qui vous conviendra le mieux.

Fermez la valve avant l'introduction du ballon dans le vagin. Dans certains cas, il peut être nécessaire de lubrifier l'extrémité du ballon (reportez-vous au chapitre «précautions et mise en garde»).

Préparation à l'accouchement en 3 phases

1. Préparation des muscles du plancher pelvien

Prenez le ballonnet par la base et introduisez la moitié du ballonnet dans le vagin (voir l'illustration).



Restez décontractée durant l'exercice même si au début vous n'êtes pas habituée à ce type de sensation.

L'expérience démontre qu'en pratique, trois séances sont nécessaires pour obtenir une certaine routine dans l'utilisation et oublier l'inconfort.

Contractez vos muscles pelviens tout en essayant de tirer le ballon vers le haut durant environ 10 secondes.

Relâchez votre tension musculaire durant 10 secondes, puis recommencez la mise en tension et la traction du ballon à nouveau durant 10 secondes, etc.

Pratiquez cet exercice durant 10 minutes.

Avec le modèle **EPI·NO Delphine Plus** uniquement, observez l'aiguille du manomètre avant et pendant la contraction des muscles du pelvis.

Vous comparerez le niveau de la force contractile en début et en fin d'exercice.

Vous obtiendrez des résultats plus significatifs après quelques jours de pratique.

2. Etirement du périnée

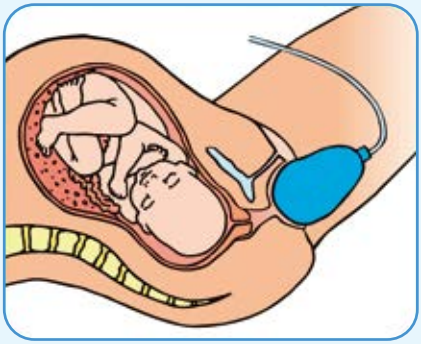
Prenez le ballonnet par la base et introduisez la moitié du ballonnet dans le vagin (voir l'illustration). Procédez doucement au gonflement du ballonnet au maximum de votre niveau de confort (l'étirement se manifeste par un léger picotement).

Conservez le ballon gonflé dans le vagin pendant environ 10 minutes.

Avec cet exercice vous obtiendrez une dilatation douce et progressive de la région périnéale et de la vulve.

La taille du ballon doit être augmentée graduellement d'une séance à l'autre.

Cependant, vous devez toujours respecter les limites de votre confort personnel. Vous pouvez à tout instant réduire la taille du ballon en utilisant la valve.



La valeur indiquée sur la jauge de pression (seulement sur le modèle **EPI·NO Delphine Plus**) ne correspond pas au diamètre du ballon.

Pour ce type d'exercice, ne vous basez pas sur l'indicateur de pression mais uniquement sur votre sensation corporelle personnelle.

3. Préparation à l'accouchement

Á l'issue de l'exercice d'étirement, relâchez vos muscles pelviens et laissez le ballon s'extraire lentement par lui-même du vagin en le retenant légèrement de la main si nécessaire.

Cette simulation de l'accouchement vous permettra de ressentir à l'avance la sensation de la mise au monde.

Vous avez la possibilité de déterminer vos progrès en procédant à la mesure de la dimension du ballon à l'aide de la règle qui vous est fournie avec l'appareil ou avec un autre moyen, mais uniquement lorsque le ballon est à l'extérieur du corps.

Informations complémentaires

Occasionnellement la tension du plancher pelvien se trouve augmentée lorsqu'on laisse le ballon glisser à l'extérieur du vagin. Dans les premières séances, il est recommandé de diminuer la taille du ballon en le dégonflant légèrement afin de vous familiariser avec cet exercice.

Au fur et à mesure des progrès de votre entraînement, vous trouverez de plus en plus facile de laisser le ballon glisser à l'extérieur du vagin.

Augmentez graduellement le diamètre du ballon afin de renforcer votre confiance et votre force musculaire.

Chaque session ne doit pas excéder 15 à 20 minutes; au maximum 2 sessions par jour.

Vous pouvez organiser votre séance d'entraînement ainsi, si vous trouvez que c'est plus facile: faite 3 à 4 séries d'exercices de 2 à 3 minutes, avec une petite pause entre chaque exercice.

Procédez au nettoyage de votre appareil **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus** à l'issue de chaque exercice selon les recommandations au chapitre «nettoyage et désinfection».

Chaque exercice pratiqué contribue à diminuer le risque de blesser votre zone périnéale durant l'accouchement.

L'entraînement optimum est atteint au terme d'environ deux semaines, lorsque le ballon atteint un diamètre de 8 – 10 cm et peut être expulsé tout en étant gonflé.

Lorsque ce niveau de 8 – 10 cm est atteint, vous devez engager le programme d'exercice en vue de la phase de délivrance. Il n'est pas conseillé d'excéder le diamètre de 8 – 10 cm qui représente le diamètre nécessaire pour l'arrivée du bébé.

Il arrive assez souvent que le ballon soit expulsé spontanément (souvent en raison d'une utilisation excessive de lubrifiant ou d'une contre-pression trop forte). Pour y remédier, vous pouvez maintenir le ballon en place avec la main, resserrer légèrement les jambes ou bien vous positionner sur le côté.

Vous pouvez également introduire le ballon légèrement plus profondément. Même lorsque le ballon s'introduit entièrement jusqu'au col, il est possible de le repositionner correctement en tirant légèrement au niveau de la base.

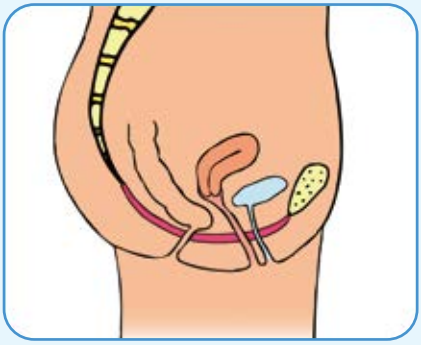
En cas d'incident quelconque au cours de l'usage d'un appareil **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus**, contactez immédiatement votre médecin ou votre sage-femme.

Programme d'entraînement postnatal du plancher pelvien

(Note: seul le modèle **EPI·NO Delphine Plus** permet le contrôle biofeedback)

Les symptômes les plus fréquents constatés lors de la défaillance des muscles du pelvis sont:

- Incontinence urinaire à l'occasion d'éternuements, de toux, lors de montée d'escaliers ou de port d'objets lourds.



Les muscles pelviens (rouge)

- Besoin impératif d'uriner, malgré une vessie vide.
- Pesanteur sur le bas ventre.
- Prolapsus du vagin ou du col de l'utérus.
- Emission incontrôlée de gaz intestinaux ou de selles (incontinence anale).

Avant de débuter le programme d'entraînement des muscles du plancher pelvien post accouchement, toute sécrétion vaginale doit être traitée, la zone périnéale exempte de lésion et les éventuelles cicatrices guéries.

Nous conseillons de ne pas utiliser l'appareil **EPI·NO Delphine Plus** avant un délai de trois semaines après l'accouchement. (En principe le programme d'entraînement se poursuit durant 4 à 6 mois).

Choisissez d'abord un emplacement agréable pour pratiquer votre entraînement.

Assurez-vous de ne pas être dérangée.

Installez vous dans une position confortable (légèrement inclinée). Vous trouverez avec un peu de temps et de pratique la position qui vous convient le mieux.

Adapter un rythme respiratoire décontracté et régulier durant l'exercice. Essayez de relâcher la tension des muscles fessiers, des cuisses et du ventre.

Nous vous conseillons une durée d'exercice de 10 à 20 minutes par jour.

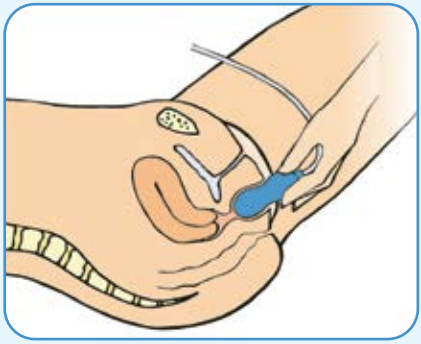
Préparation

Ouvrez la valve afin de vider manuellement l'air du ballon puis refermez-la.

Le ballon, pour l'instant, reste dans cette position dégonflée. La lubrification de sa partie supérieure facilitera l'insertion. (Reportez-vous au chapitre «précautions/ mises en garde»).

Tenez le ballon par la base et introduisez la moitié de sa longueur dans le vagin.

Procédez lentement car le vagin peut être sec et fragile.



Relâchez vos muscles pelviens. Gonflez le ballon jusqu'à percevoir son contact (en moyenne, chez la plupart des utilisatrices, l'indicateur de pression s'établit sur la valeur 2). Si la pression est trop forte, vous pouvez la diminuer à tout moment en manœuvrant la valve.

Exercice de renforcement du périnée

Tout en mettant en tension vos muscles du périnée, tirez comme pour extraire le ballon vers le haut durant 10 secondes. Relâchez la tension musculaire et la traction pendant 10 secondes et recommencez.

EPI·NO Delphine Plus - Avec ce modèle, vous pouvez observer l'aiguille de l'indicateur de pression avant et après mise en tension des muscles pelviens – consultez la «Table des progrès de l'entraînement».

Il est possible que vous ne constatiez pas de variation importante au début de vos exercices, mais vous obtiendrez un résultat significatif après quelques jours de pratique.

Table des progrès de l'entraînement:

Diff. de pression (Tension/Relaxation)	Commentaires
< 1	Doit être amélioré
1 - 2	Progrès bien engagé
3 – 4	Premiers résultats acquis
> 4	Excellent résultat

Autres exercices praticables avec l'appareil EPI·NO Delphine Plus

Les exercices proposés ci-après constituent une série d'exercices d'entraînement. Suivez les instructions fournies par votre médecin, votre sage-femme ou votre physiothérapeute pour l'utilisation ou la rééducation avec le modèle **EPI·NO Delphine Plus**.

Suivez les recommandations présentées dans la section «Programme postnatal d'entraînement du plancher pelvien».

Au cours de tous vos exercices, vous pouvez suivre les indications fournies par la jauge de mesure de pression et apprécier ainsi la force du plancher pelvien.

«Balance pelvienne»

Allongez vous sur le dos, pliez légèrement les genoux et posez les pieds bien fermement sur le sol en faisant pression sur le sol avec les talons.

Elevez alternativement la hanche droite puis la gauche. Répétez 2 à 3 fois l'exercice.

«Autour de l'horloge»

Prenez la même position que pour la balance pelvienne et imaginez qu'une horloge se trouve sous votre pelvis.

Suivez le mouvement des mains, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse.

Le mouvement doit être très lent de façon à ce que le pelvis donne l'impression de tourner continuellement.

«Les longues jambes»

Mettez vous sur le dos et allongez les jambes. L'ensemble de la colonne doit reposer sur le sol.

Abaissez votre menton vers la poitrine de façon à ce que la nuque soit étirée.

Poussez en alternance vers l'extérieur sur le talon droit puis sur le talon gauche comme pour étirer les jambes. Finalement relevez les orteils vers le corps.

Nettoyage et désinfection

Précautions

- Assurez vous que la pompe ne soit pas mouillée durant la phase de désinfection et de nettoyage, car l'eau pourrait endommager l'appareil.
- Suivez les instructions relatives au lavage et à la désinfection avant et après une phase d'utilisation.
- Si les appareils **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus** n'ont pas été utilisés depuis plus de 7 jours, appliquez la procédure «nettoyage et désinfection» avant un nouvel usage.

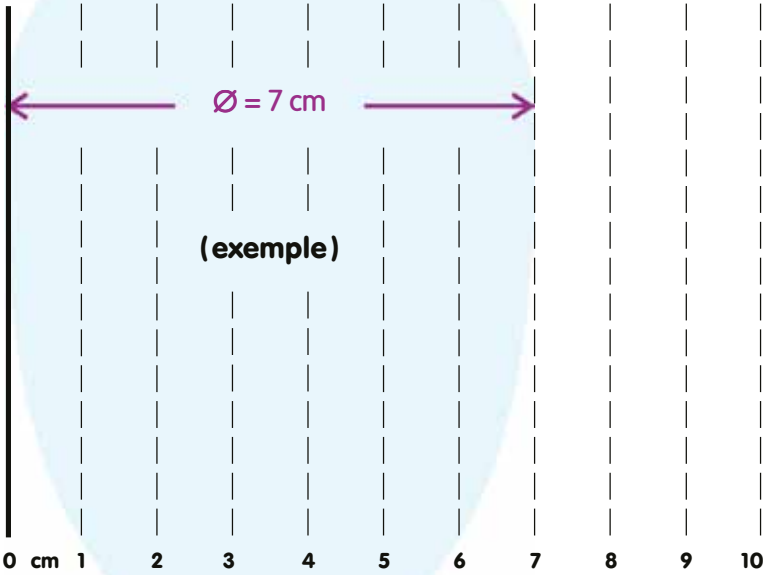
Avant le premier usage et à la suite de tout exercice, procédez au nettoyage des appareils **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus** en respectant les instructions ci-dessous :

- Gonflez le ballon en pressant la pompe une dizaine de fois.
- Nettoyez soigneusement le ballon en le frottant pendant 1 à 2 minutes avec de l'eau chaude (à une température minimum de 40 °C) additionnée de produit pour la vaisselle. Evitez de mouiller l'intérieur de la pompe, ce qui risquerait de l'endommager.
- Rincez le ballon sous l'eau courante chaude. Laissez l'appareil sécher sur une surface sèche et douce.
- Nous vous conseillons d'effectuer une désinfection, après l'usage, en nettoyant le ballon avec une solution à base de 70 % d'isopropanol que vous trouverez en pharmacie. Utilisez pour cela un chiffon sans peluches ou bien un pansement médical alcoolisé.
- Placez votre appareil une fois complètement sec dans une pochette fermée, puis stockez-le dans un endroit sec et propre.

Nous vous souhaitons d'excellents résultats avec l'emploi du système **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus**.

Gabarit

EPI·NO



Tenez le ballon au-dessus de la feuille en le positionnant sur la ligne continue de gauche (0 cm) et lisez son diamètre (p. ex. Ø 7 cm).

Mesurez la taille du ballon à l'endroit le plus large.

Pour connaître la circonférence correspondante, veuillez consulter le tableau ci-contre.

Ø diamètre en cm		C circonférence en cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31

Descrizione del Prodotto

EPI·NO Delphine ed **EPI·NO Delphine Plus** sistema d'addestramento al parto e di ginnastica dei muscoli del pavimento pelvico è stato progettato, sviluppato e prodotto in Germania in stretta collaborazione con ginecologi, ostetriche, fisioterapisti e future mamme.

Il sistema è composto da (1) un palloncino anatomico in silicone, (2) una pompa manuale, (3) un manometro di pressione (solo **EPI·NO Delphine Plus**), (4) una valvola di rilascio, (5) un tubo flessibile di collegamento.



EPI·NO Delphine



EPI·NO Delphine Plus

Indicazioni

EPI·NO Delphine ed **EPI·NO Delphine Plus** sono come sistemi di addestramento al parto e diginnastica dei muscoli del pavimento pelvico.

Applicazioni

Primo, **EPI·NO Delphine** ed **EPI·NO Delphine Plus** possono preparare delicatamente il tuo perineo al parto:
Preparazione al parto

Secondo, gli esercizi con **EPI·NO Delphine Plus** sono un ottimo supporto postgravidanza:
Ginnastica dei muscoli del pavimento pelvico

Metodi di Addestramento

Programma di addestramento a tre stadi

(**EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus**)

- Esercizi dei muscoli del pavimento pelvico
  Per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico prima del parto.
- Esercizi di stretching del perineo
  Per un graduale stretching del canale vaginale, dei muscoli del perineo e della vagina prima del parto.
- Preparazione al parto
  Addestramento per l'ultima fase del parto.

Programma di addestramento dei muscoli del pavimento pelvico dopo il parto

(Attenzione: solo **EPI·NO Delphine Plus** può consentire gli esercizi di biofeedback).

Addestramento dei muscoli del pavimento pelvico

Per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico dopo il parto.



Tutti gli esercizi sono semplici e possono essere eseguiti da soli.
Puoi adattare l'addestramento di **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** alle tue specifiche esigenze.

Gli studi clinici e l'esperienza pratica hanno mostrato l'efficacia di adottare il sistema di addestramento **EPI·NO Delphine** ed **Delphine Plus**.

Durante lo stretching e gli esercizi di addestramento per la preparazione al parto, il valore d **EPI·NO Delphine Plus** non indica la misura del palloncino.

Puoi determinare i progressi dell'addestramento con il calibro stampato sul retro di queste istruzioni o usando un centimetro. (Una misurazione della dimensione del palloncino è possibile solo al di fuori del corpo).

Comunque, quando si addestrano i muscoli pelvici, l'indicatore di pressione sul display riporta il livello di successo ottenuto (solo con **EPI·NO Delphine Plus**).

Nel caso che abbiate pianificato un parto attraverso un taglio cesareo, non trarrete alcun beneficio dagli esercizi di stretching ma l'uso di **EPI·NO** vi potrà comunque garantire un efficace ginnastica dei muscoli del pavimento pelvico.

Controindicazioni

EPI·NO Delphine e **Delphine Plus** non devono essere utilizzate:

- In caso di posizione anomala del bambino e/o rischi oggettivi, che rendono impossibile il parto per via vaginale (ad es. placenta previa).
- In caso di pericolo di un'infezione batterica ascendente (ad es. amnioressi, infezione vaginale).
- In caso di lesioni non guarite nella regione genitale.
- Sotto l'influsso di alcool o droghe.
- In caso di emorragie vaginali.
- In caso di patologie maligne nella regione genitale (ad es. tumore del collo dell'utero).

Restrizioni

- Iniziare l'addestramento con **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** al massimo tre settimane prima della data prevista del parto oppure seguendo le indicazioni del Vostro medico o della Vostra ostetrica.
- Non usare **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** per più di due gravidanze, o dopo il termine raccomandato della sua vita operativa (come indicato dall'etichetta sulla pompetta manuale).
- Interrompete immediatamente gli esercizi con **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** se si manifestasse qualche dolore.

È consentito l'utilizzo di **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** solo sotto il controllo di un medico o di un'ostetrica:

- In caso di compromissione nervosa o di altre patologie che limitano la percezione del dolore nella regione genitale.
- In caso di paraplegia.
- In caso di sclerosi multipla.
- In caso di assunzione di antidolorifici, che limitano la percezione del dolore nella regione genitale.
- In caso di marcata flebectasia dell' orifizio vaginale (varicosi).

Prima dell'utilizzo di **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** consultate il Vostro medico o la Vostra ostetrica.

Avvertenze / Precauzioni

- Gonfiare il palloncino **prima di ogni utilizzo,** fino a raggiungere un diametro di circa 7 cm (vedere la figura con la sagoma di misura), controllando che sia intatto e non perda aria. Aprire la valvola di rilascio dell'aria per riportare il palloncino alla forma iniziale. In tal modo potete anche prendere confidenza con il Vostro **EPI·NO**. **Non usate mai uno strumento difettoso; in tal caso rivolgetevi immediatamente al produttore.**
- Per motivi igienici e per evitare infezioni, **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** devono essere usati sempre da una sola donna.
- Prima di usare **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** Vi raccomandiamo di lavare accuratamente le mani con acqua e sapone.

  Osservare scrupolosamente i punti che riguardano la pulizia e la disinfezione di **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** (ved. la sezione "Pulizia e Disinfezione").
- Utilizzare esclusivamente lubrificanti a base d'acqua.

  Non usare lubrificanti che contengono oli o additivi eterici, poiché essi potrebbero danneggiare il pallone.
- Assicurarsi che il pallone non possa essere danneggiato da oggetti appuntiti o spigolosi (come, per esempio, anelli, unghie ecc.).
- Quando il palloncino è inserito e gonfiato, non dovreste muovervi eccessivamente per evitare spostamenti incontrollati del palloncino.
- **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** non deve essere usato sott'acqua (es. nella vasca da bagno) in quanto l'infiltrazione di acqua potrebbe danneggiare le funzioni del dispositivo.
- Conservare **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** accuratamente in modo da evitare una esposizione diretta alla luce.
- Tenere **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** lontano dalla portata dei bambini!

In conformità con il regolamento dell' Unione europea relativo ai dispositivi medici (2017/745), TECSANA GmbH è tenuta a informare di quanto segue:

È necessario segnalare qualsiasi incidente grave verificatosi in relazione al dispositivo a TECSANA GmbH e all'autorità competente dello Stato membro in cui l'utilizzatore e/o il paziente è stabilito.

EPI·NO - Preparazione al Parto

I sistemi di preparazione al parto **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** sono stati progettati per essere utilizzati sia da primipare (madri in attesa del primo figlio) sia da pluripare, quando non sia controindicato per ragioni mediche (ved. la sezione "Controindicazioni").

Se il Vostro medico, o la Vostra ostetrica, non ha raccomandato uno speciale regime di addestramento si dovrebbe iniziare ad usare **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** 3 settimane prima della presunta data del parto.

Attraverso un graduale stretching e la tonificazione dei muscoli e dei tessuti, l'intero pavimento pelvico diventerà più forte ed elastico.

Questo riduce la probabilità di lesione perineale e la necessità di una episiotomia durante il parto.

Se il perineo non è danneggiato, i muscoli ed i tessuti possono più facilmente recuperare dopo il parto. Inoltre possono essere evitati alcuni sgradevole effetti collaterali, quali cicatrici, prolasso od incontinenza.

Istruzioni

Trovate un posto tranquillo per i Vostri esercizi con **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus**. Assicuratevi di non essere disturbati. Scegliete una posizione confortevole (es. semireclinata). Con un po' di tempo e di pratica troverete la posizione più adatta a Voi. In alcune circostanze potreste anche scoprire una appropriata posizione per la nascita del Vostro bambino.

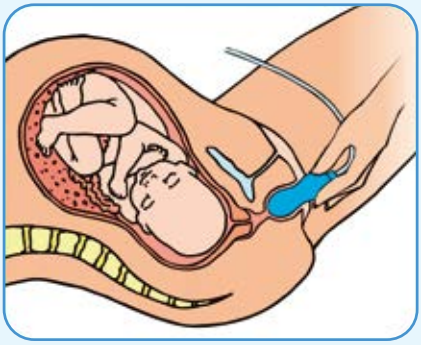
Chiudere la valvola di rilascio prima di introdurre il palloncino in vagina. In alcuni casi è necessario inumidire la punta del palloncino con un lubrificante (ved. la sezione "Avvertenze / Precauzioni").

Un programma di addestramento al Parto in tre fasi

1. Esercizi per il Pavimento Pelvico

Tenendo il palloncino all'attacco del tubo flessibile, introdurre metà del palloncino nella vagina (vedi l'illustrazione).

Facendo scivolare delicatamente il palloncino su e giù, Vi renderete conto dell' elasticità della zona perineale.



Rimanete rilassate durante l'addestramento anche se inizialmente avvertite una sensazione poco piacevole.

L'esperienza ha mostrato che viene acquisita una routine definitiva dopo circa tre sessioni di addestramento e che ogni paziente svilupperà la sensazione personale che più le si addice.

Tenendo in tensione i muscoli del pavimento pelvico, cercate di spingere in alto il palloncino per circa 10 secondi. Quindi rilassatevi per 10 secondi e ripetete questo esercizio per almeno 10 minuti.

Toccando delicatamente il palloncino dovreste sentirlo muovere verso l'alto seguendo la tensione muscolare. In questo modo potrete verificare se Vi state esercitando correttamente.

Solo per **EPI·NO Delphine Plus**:
osservate l'indicatore di pressione prima e dopo la tensione dei muscoli. All'inizio potreste rilevare che non c'è alcuna differenza. Dopo alcuni giorni invece dovreste notare i primi risultati.

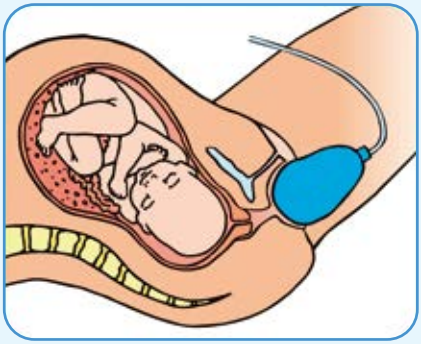
2. Esercizi di stretching del perineo

Tenendo il palloncino all'attacco del tubo flessibile, introdurre metà del palloncino nella vagina (vedi l'illustrazione). Gonfiare lentamente il palloncino secondo la propria sensazione personale di pressione e di comfort (un leggero senso di tensione sta ad indicare la distensione). Lasciare il palloncino gonfiato nella vagina per un periodo di circa 10 minuti.

Con questi esercizi la cute ed i muscoli della zona perineale, come anche il canale vaginale vengono lentamente e gradualmente dilatati.

Il diametro del palloncino dovrebbe essere aumentato gradualmente da una sessione alla successiva.

In ogni modo non dovete mai superare il Vostro personale livello di comfort. Manovrando la valvola di rilascio dell'aria, potrete ridurre in ogni momento il diametro del palloncino.
Il valore di pressione evidenziato sul display della pompa manuale (solo con **EPI·NO Delphine Plus**) non è un'indicazione della misura del palloncino.



In questa fase di addestramento non ci si deve far influenzare dai valori di pressione riportati sul display ma semplicemente ci si deve fidare delle proprie sensazioni.

3. Preparazione al Parto

Alla fine dell'esercizio, rilassate i muscoli del pavimento pelvico favorendo in questo modo una graduale espulsione del palloncino stesso dalla vagina.
Questi esercizi che simulano l'espulsione, Vi consentiranno di provare anzitempo la sensazione del parto.

Potrete determinare i Vostri progressi nell' addestramento con il cartoncino di misurazione allegato od usando un nastro centimetrato (La misura della dimensione del palloncino è possibile solo al di fuori del corpo).

Ulteriori Informazioni

Alcune volte la sensazione di tensione dei muscoli del pavimento pelvico aumenta quando si lascia scivolare fuori il palloncino. Per questo raccomandiamo di ridurre la dimensione del palloncino nella prima parte della sessione di addestramento aprendo leggermente la valvola di rilascio di pressione in modo da prendere confidenza con l'esercizio.

Proseguendo l'addestramento troverete sempre più facile lasciar scivolare fuori il palloncino. Aumentando gradualmente la dimensione del palloncino si acquisirà una maggiore confidenza ed una maggiore resistenza.

Ogni sessione non deve durare più di 15 – 20 minuti e non deve essere eseguita per più di due volte al giorno.

In **alternativa**, qualora Vi risulti più facile, nell'ambito di una sessione potrete eseguire gli esercizi di stretching per 2 – 3 minuti e ripeterli anche ca. 3 – 4 volte, intervallandoli con brevi pause. Alla fine di ogni sessione di addestramento, si raccomanda di pulire **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** secondo i metodi descritti (ved. la sezione "Pulizia e Disinfezione").

Ogni sessione di addestramento riduce il rischio di danneggiare il tuo perineo durante il parto.

Un ottimo livello di addestramento si raggiunge quando la misura del palloncino raggiunge un diametro di 8 – 10 cm e può essere espulso mentre è ancora gonfio dopo circa due settimane di addestra-mento.

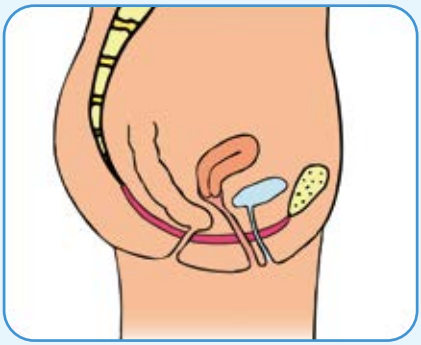
Una volta raggiunto un diametro del palloncino di circa 8 – 10 cm ci si dovrebbe concentrare sull'addestramento del pavimento pelvico e praticare l'ultima fase.

Non è raccomandato aumentare ulteriormente le dimensioni del palloncino.

Un diametro di 8 – 10 cm rappresenta lo spazio necessario per la nascita del Vostro bambino.
Spesso il palloncino può essere espulso prematuramente (es. per un eccesso di lubrificante o per una contropressione troppo elevata). Si può evitare questo inconveniente, trattenendo in sito il palloncino con la mano, chiudendo le gambe o sdraiandosi su un fianco. Si potrebbe anche introdurre il palloncino un pochino di più.
Se il palloncino tende a scivolare totalmente nella vagina e tocca la cervice, si può anche riportarlo alla posizione corretta tirandolo leggermente dalla base.
Se dovessero insorgere complicazioni usando **EPI·NO Delphine** e **EPI·NO Delphine Plus**, Vi preghiamo di voler consultare immediatamente il Vostro medico o la Vostra ostetrica.

Programma di Addestramento dei Muscoli del Pavimento Pelvico dopo il Parto

(Nota: Solo **EPI·NO Delphine Plus** può consentire il biofeedback)



Muscoli del pavimento pelvico (rosso)

Prima di iniziare gli esercizi con **EPI·NO Delphine Plus** dopo il parto per l'addestramento dei muscoli del pavimento pelvico, assicurarsi che non ci siano perdite vaginali e che eventuali ferite nella zona perineale siano rimarginate.

Vi raccomandiamo di usare **EPI·NO Delphine Plus** non prima di 3 settimane dopo il parto. Vi raccomandiamo anche di continuare l'addestramento per almeno 3 settimane.

(generalmente l'addestramento post-parto dovrebbe avere una durata tra i 4 e i 6 mesi).

Trovate un posto tranquillo per i vostri esercizi con **EPI·NO Delphine Plus**. Assicuratevi di non essere disturbati.

I tipici sintomi dell'indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico sono:

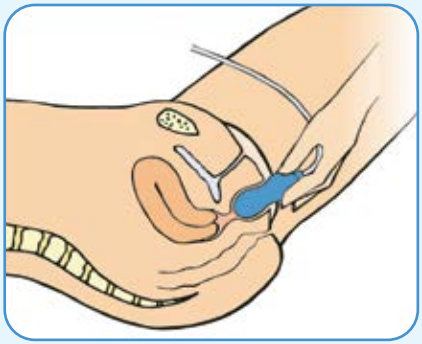
- Perdita di urina nel tossire, nello starnutire, nel salire le scale e nel sollevare oggetti pesanti.
- Bisogno urgente di urinare, anche se la vescica è vuota.
- Una forte sensazione di peso verso il basso.
- Prolasso dei tessuti vaginali o dell'utero.
- Involontario rilascio d'aria (flatulenza) e defecazione non controllata (incontinenza anale).

Scegliete una posizione confortevole (semireclinata). Con un po' di tempo e un po' di pratica potrete trovare la Vostra posizione migliore.

Rilassatevi e respirate regolarmente durante gli esercizi. Cercate di rilassare le anche, le cosce e lo stomaco. Vi raccomandiamo di esercitarvi tra i 10 e i 20 minuti al giorno.

Inizio degli esercizi

Aprire la valvola di rilascio, espellere l'aria che dal palloncino comprimendolo con le mani e quindi chiudere la valvola di rilascio. Il palloncino rimarrà sgonfio.



Inumidire la parte superiore del palloncino in modo da facilitarne l'inserimento (ved. la sezione " Avvertenze / Precauzioni").

Tenendo il palloncino all'attacco del tubo flessibile, introdurre metà del palloncino nella vagina. Avanzate lentamente, perché la vagina potrebbe essere poco lubrificata. Rilassate il pavimento pelvico. Ora gonfiate il palloncino fino al punto in cui ne sentite la presenza (per alcune persone l'indicatore di pressione dovrebbe essere sul valore 2).

Se la pressione dovesse essere troppo forte, potete ridurla in qualsiasi momento aprendo la valvola di rilascio.

Esercizi per la Tonificazione Perineale

Mentre cercate di tendere i muscoli del pavimento pelvico, provate a spingere il palloncino verso l'alto per circa 10 secondi. Rilassatevi quindi per altri 10 secondi e ripetete di nuovo l'esercizio.

Toccando delicatamente il palloncino dovreste sentirlo muovere verso l'alto seguendo la tensione muscolare. In questo modo potrete verificare se Vi state esercitando correttamente.

Solo per **EPI·NO Delphine Plus**:
osservate l'indicatore di pressione sul display della pompa manuale prima e dopo la contrazione dei muscoli del pavimento pelvico (ved. la sezione " Tabella di Miglioramento").

Durante le prime applicazioni forse non si noterà alcuna variazione di pressione. Ad ogni modo si noteranno i primi successi dopo un paio di giorni.

Tabella di Miglioramento:

Differenti Pressioni (teso / rilasciato)	Commenti
< 1	Potreste migliorare
1 – 2	State andando meglio
3 – 4	Già molto bene
> 4	Eccellente

Ulteriori Esercizi con EPI·NO Delphine Plus

Gli esercizi seguenti Vi forniranno una serie di possibilità di addestramento. Seguite le istruzioni per l'uso oppure esercitatevi con **EPI·NO Delphine Plus** seguendo le indicazioni del Vostro medico, della Vostra ostetrica o del Vostro fisioterapista.

Seguite le istruzioni per l'inserimento del Vostro **EPI·NO Delphine Plus** (ved. la sezione "Programma di Addestramento dei Muscoli del Pavimento Pelvico dopo il Parto").
Durante tutti gli esercizi potrete osservare l'indicatore di pressione sul display della pompa manuale e controllare la forza dei Vostri muscoli del pavimento pelvico.

"Rotazione Pelvica"

Distendetevi sulla schiena, piegate le ginocchia con i piedi puntati per terra, premendo sui calcagni. Alternativamente sollevate la vostra anca destra e poi quella sinistra ripetendo questo esercizio 2 o 3 volte.

"Giro dell'Orologio"

Assumete la stessa posizione iniziale come per la "Rotazione Pelvica". Immaginate che ci sia un orologio sotto la vostra pelvi.
Seguite il movimento delle mani, prima in senso orario e poi in senso antiorario. Questo movimento dovrebbe essere così delicato da simulare la rotazione continua della pelvi.

"Gambe Lunghe"

Distendetevi sulla schiena e allungate le gambe. L'intera colonna vertebrale dovrebbe toccare il piano di appoggio.
Muovete il vostro mento verso il petto, in modo da allungare il collo. Alternativamente spingete il calcagno destro e poi quello sinistro come se voleste allungare le gambe. Simultaneamente tirate le dita dei piedi verso il vostro corpo.

Pulizia e Disinfezione

Avvertenza

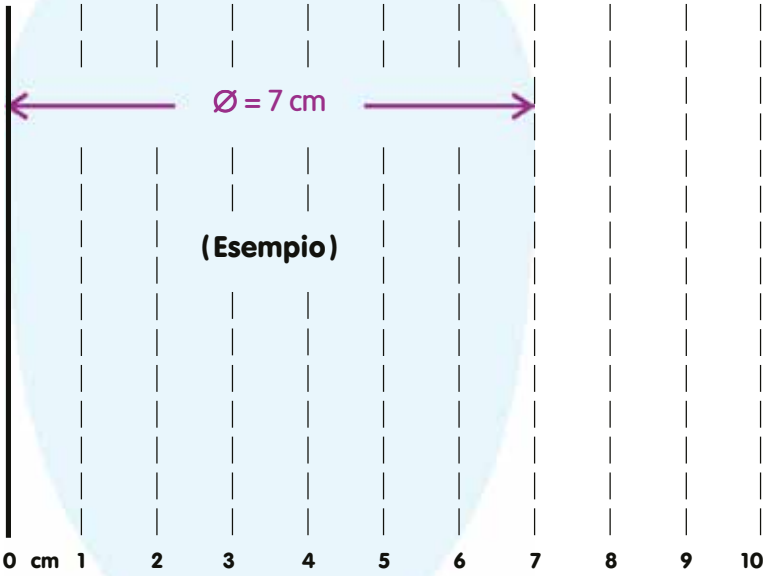
- Assicurarsi che la pompa manuale non si bagni troppo durante il processo di pulizia, in quanto l'infiltrazione di acqua potrebbe danneggiare le funzioni del dispositivo.
- Prima ed immediatamente dopo ogni uso, **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** devono essere puliti accuratamente secondo le seguenti istruzioni.
- Se **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** non sono stati usati da più di 7 giorni, si raccomanda di ripetere la pulizia e la disinfezione prima del nuovo uso.

Prima ed immediatamente dopo ogni uso, **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** devono essere puliti accuratamente secondo le seguenti istruzioni:

- Se **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** non sono stati usati da più di 7 giorni, si raccomanda di ripetere la pulizia e la disinfezione prima del nuovo uso.
- Prima ed immediatamente dopo ogni uso, **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** devono essere puliti accuratamente secondo le seguenti istruzioni.
- Gonfiate il palloncino comprimendo la pompa manuale per circa 10 volte.
- Pulite attentamente il palloncino strofinandolo con acqua calda e detergente (minimo 40 °C per 1 – 2 minuti).
- Risciacquare accuratamente il palloncino con acqua corrente tiepida.
- Lasciare che **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** si asciughino bene su una superficie pulita e liscia.
- Dopo l'uso, raccomandiamo di disinfettare il palloncino con alcol isopropilico al 70 % disponibile in farmacia, utilizando un panno privo di pelucchi o un tampone imbevuto di alcol per uso medico.
- Riporre **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus** completamente asciutto prima di sistemarlo nel suo astuccio ben chiuso e riporlo in un luogo secco e pulito.

Vi auguriamo di ottenere il massimo risultato dall'utilizzo di **EPI·NO Delphine** e **Delphine Plus**.

Tabella di misurazione



Testo:

Per misurare il diametro del palloncino gonfiato, posizionare il palloncino sulla linea dello 0 (in grassetto) che si trova a sinistra della tabella come mostrato nel diagramma.

Le linee rosse orizzontali (esempio 7 cm) indicano il punto più largo del palloncino.

La Tabella di Conversione riporta i valori di Circonferenza per ciascuna misura di Diametro.

Ø diametro cm		C circonferenza cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31

Descripción del Producto

Los ejercitadores para preparación al parto y recuperación posparto **EPI·NO Delphine** y **EPI·NO Delphine Plus** han sido diseñados, desarrollados y fabricados en Alemania en estrecha colaboración con ginecólogos, matronas, fisioterapeutas y pacientes.

Consisten en un (1) balón de silicona, (2) una perilla, (3) un manómetro (sólo **EPI·NO Del-phine Plus**), (4) una válvula de desbloqueo del aire, (5) conectada por un tubo de plástico flexible.



EPI·NO Delphine



EPI·NO Delphine Plus

Indicaciones

EPI·NO Delphine y **Delphine Plus** destinados a ser utilizados como ejercitadores para la preparación alparto y ejercitadores de los Músculos del Suelo Pélvico.

Aplicaciones

En primer lugar, **EPI·NO Delphine** y **Delphine Plus** pueden preparar cuidadosamente el periné para el momento del parto:
Preparación al parto

En segundo lugar, los ejercicios con **EPI·NO Delphine Plus** ayudan a una óptima recuperación posparto:
Ejercicios de musculatura del Suelo Pélvico

Métodos de Preparación

Programa de tres fases

(**EPI·NO Delphine** y **Delphine Plus**)

- Ejercitar los Músculos del Suelo Pélvico

  Para fortalecer los músculos del suelo pélvico antes del parto.

- Estirar el Periné

  Para conseguir gradualmente elasticidad en el pasaje vaginal, el periné y los músculos de la vagina antes del parto.

- Para prepararse para la fase de expulsión del bebé.

Programa de ejercicios para la Musculatura del Suelo Pélvico Posparto

(Nota: Sólo **EPI·NO Delphine Plus** te ofrece biofeedback)

Ejercicios de Musculatura del Suelo Pélvico

Para fortalecer los músculos del suelo pélvico en el posparto.



Todos los ejercicios son sencillos y pueden realizarse en la intimidad del hogar. Puedes adaptar los ejercicios con **EPI·NO Delphine** y **Delphine Plus** a tus necesidades específicas.

Los estudios clínicos y la experiencia práctica han demostrado la eficacia de elegir un sistema de ejercicios con **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**.

Durante los ejercicios para mejorar la elasticidad y reforzar la musculatura para la preparación al parto, el visualizador de presión (sólo **EPI·NO Delphine Plus**) no indica el tamaño del balón.

Puedes determinar el progreso de tus ejercicios con la tabla de medidas adjunta, o utilizar una cinta métrica (sólo se debe medir el tamaño del balón en el exterior del cuerpo).

Sin embargo, durante los ejercicios del suelo pélvico, el progreso del entrenamiento aparece indicado por los cambios de posición de la aguja del visualizador de presión (sólo **EPI·NO Delphine Plus**).

Si está previsto que te realicen una cesárea, no te beneficiarás del estiramiento perineal. De todas formas, **EPI·NO** puede ser utilizado para asegurar un entrenamiento eficaz de los músculos del suelo pélvico.

Contraindicaciones

No debes utilizar **EPI·NO Delphine** ni **Delphine Plus** en los siguientes casos:

- Si el bebé se encuentra en una posición inusual o en caso de diagnóstico de riesgo que imposibilite un parto vaginal (p. ej. placenta previa).
- Si existe riesgo de infección ascendente (p. ej. rotura prematura de membranas, infección vaginal)
- Si tienes heridas en el área genital que aún no hayan cicatrizado.
- Si estás bajo la influencia del alcohol o drogas.
- Si tienes hemorragias vaginales
- En caso de enfermedades de carácter maligno en el área genital (p. ej. cáncer de cérvix)

Restricciones

- Los ejercicios de preparación al parto con **EPI·NO** se iniciarán tres semanas antes de la fecha prevista para el parto o cuando lo indique tu médico o tu matrona.
- No utilices **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** para más de un embarazo o después del final del período recomendado para su uso (según indica la etiqueta de la caja).
- Si notas algún tipo de dolor, no continúes con los ejercicios con **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**.

EPI·NO Delphine y **Delphine Plus** deben utilizarse únicamente bajo la supervisión de tu médico o matrona:

- Si padeces algún daño en el sistema nervioso u otras enfermedades que limiten la percepción del dolor en el área genital
- Si eres parapléjica
- Si te han diagnosticado esclerosis múltiple
- Si te han administrado analgésicos que limiten la sensación de dolor en el área genital.
- Si presentas acusadas varicosidades vaginales (venas varicosas).

Consulta a tu médico o matrona antes de usar **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**.

Aviso / Precauciones

- Infla el balón **antes de cada uso** hasta un diámetro de aprox. 7 cm (observa la figura "Tabla de Medidas") y asegúrate de que esté intacto y de que no presenta fugas. Abre la válvula desbloqueadora de aire para que el balón vuelva a adoptar su forma inicial. De esta manera puedes familiarizarte mejor con tu EPI-NO. **No emplees, bajo ningún concepto, un dispositivo defectuoso; si ese fuera el caso, ponte inmediatamente en contacto con el fabricante**
- Por razones de higiene y para evitar una infección, **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** deberán ser utilizados por una sola persona.
- Es recomendable que te laves las manos con agua y jabón antes de cada uso de **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**. Por favor, sigue rigurosamente las indicaciones de limpieza y desinfección de **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** (lee el apartado de "Limpieza y Desinfección").
- Utiliza exclusivamente lubricantes a base de agua. No utilices lubricantes que contengan aceites o aditivos, ya que pueden estropear el globo.
- Asegúrate de no dañar el globo con objetos puntiagudos o afilados (por ejemplo anillos, uñas, etc.)
- Cuando el balón esté insertado e inflado, deberás evitar moverte excesivamente para que no haya ningún movimiento descontrolado del balón.
- **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** no deben ser utilizados bajo el agua (p.ej. en la bañera) ya que el agua que pudiera penetrar podría impedir su correcto funcionamiento.
- Guarda **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** cuidadosamente para evitar su exposición directa a los rayos del sol.
- **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** ¡deben mantenerse fuera del alcance de los niños!

De conformidad con el Reglamento de la Unión Europea sobre los productos sanitarios (2017/745), TECSANA GmbH está en la obligación de informar sobre lo siguiente:

Cualquier incidente grave relacionado con el producto debe comunicarse a TECSANA GmbH y a la autoridad competente del Estado miembro en el que estén establecidos el usuario y/o el paciente.

EPI·NO Delphine o Delphine Plus Preparación al Parto

EPI·NO Delphine o **Delphine Plus** están diseñados para ser utilizados tanto por primíparas (mujeres que esperan su primer hijo) como por multíparas, si no existe ninguna razón medica que indique que su uso pueda ser inadecuado (lee el apartado "Contraindicaciones").

Si tu médico o matrona no te han recomendado un entrenamiento específico, deberás comenzar los ejercicios con **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** tres semanas antes de la fecha prevista para el parto.

Con el gradual fortalecimiento y estiramiento de los músculos y tejidos, todo el suelo pélvico se fortalecerá y ganará elasticidad.

Esto reduce el riesgo de desgarro perineal o la necesidad de realizar una episiotomía durante el parto.

Si el periné se mantiene intacto, los músculos y tejidos podrán recuperar su estado normal con mucha más facilidad después del parto.

Por lo tanto, se podrán evitar efectos posteriores muy molestos tales como, cicatrices, prolapso o incontinencia.

Instrucciones

Escoge un sitio adecuado para realizar tus ejercicios con **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**. Asegúrate de que no vas a ser molestada.

Elige una posición cómoda (ej. semi-reclinada). Con tiempo y práctica encontrarás la posición más apropiada para ti.

Es posible que también puedas descubrir la posición ideal para el nacimiento de tu bebé.

Introduce el balón en la vagina. En algunos casos puede ser necesario humedecer la punta del balón con un lubricante para facilitar la inserción (lee el apartado "Aviso/ Precauciones").

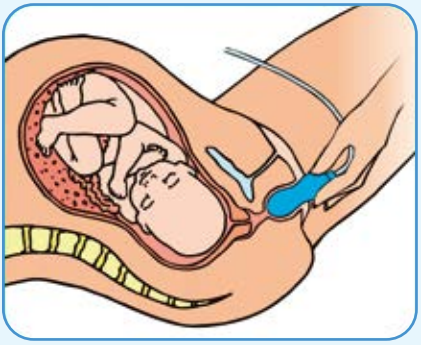
Programa de tres fases de preparación al parto

1. Ejercitar la musculatura del Suelo Pélvico

Sostén el balón cerca del principio del tubo e introdúcelo aproximadamente hasta la mitad de la vagina (observa la figura). Deslizando suavemente el balón arriba y abajo notarás una sensación de elasticidad en el área perineal.

Mantente relajada durante los ejercicios aunque la sensación sea un poco extraña al principio.

La experiencia ha demostrado que tras las tres primeras sesiones los ejercicios se vuelven rutinarios y que sentirás una sensación de mayor comodidad al realizarlos.



Mientras tensas los músculos del suelo pélvico, intenta tirar del balón hacia arriba durante diez segundos.

Después relájate durante diez segundos y repite el ejercicio durante un mínimo de diez minutos. Toca el balón suavemente y siente el movimiento que la tensión de tus músculos ejerce sobre él. De esta forma, podrá s notar que estás realizando los ejercicios correctamente.

Sólo **EPI·NO Delphine Plus**:
Observa la aguja del manómetro antes y después de tensar los músculos del suelo pélvico. Es posible que no aprecies ninguna diferencia significativa cuando comiences a realizar los ejercicios.

De todas formas, pasados unos días empezarás a observar los primeros resultados.

2. Estirar el Periné

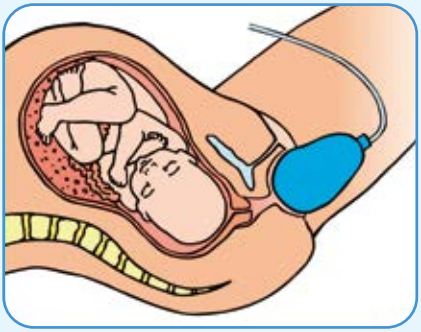
Sostén el balón cerca del principio del tubo e introdúcelo aproximadamente hasta la mitad de la vagina (observa la figura) Infla lentamente el balón siempre y cuando te sigas sintiendo cómoda (notarás una leve sensación de estiramiento) .

Deja el balón inflado en la vagina durante unos diez minutos. La piel y los músculos, el área perineal así como el canal vaginal se expanden suave y gradualmente con este ejercicio.

Deberás aumentar gradualmente el tamaño del balón de una sesión de preparación a la siguiente. **Sin embargo, debes** sentirte siempre dentro de un nivel personal de comodidad y bienestar.

Al abrir la válvula del aire podrás reducir el tamaño del balón en cualquier momento.

La lectura del manómetro (sólo **EPI·NO Delphine Plus**) no determina el tamaño del balón. En esta fase del ejercicio no controles los valores del manómetro. Simplemente confía en la sensación de tu cuerpo.



3. Preparación al Parto

Al final del ejercicio relaja los músculos del suelo pélvico y permite que el balón vaya saliendo suavemente de la vagina. Esta simulación del parto te permitirá experimentar dicha sensación anticipadamente.

Puedes determinar el progreso de tus ejercicios con la tabla de medidas adjunta, o utilizar una cinta métrica (Sólo se debe medir el tamaño del balón en el exterior del cuerpo).

Información Adicional

A veces se puede intensificar la tensión del suelo pélvico dejando deslizar el balón hacia afuera.
Para la primera sesión de entrenamiento, se recomiendo reducir ligeramente el tamaño del balón liberando un poco de aire con la válvula de desbloqueo de aire, para familiarizarse con éste ejercicio.

Según progreses en tus ejercicios, encontrarás más fácil la expulsión del balón sin apenas esfuerzo. Aumenta el diámetro del balón gradualmente, para ganar en fuerza y confianza.

Las sesiones de los ejercicios no deberán superar los 15 – 20 minutos ni realizarse más de dos veces al día.

Alternativamente, en una misma sesión de ejercicios, puedes realizar entre 3 y 4 veces los ejercicios de estiramiento durante tan solo 2 – 3 minutos, respectivamente, si así te resulta más fácil.

Limpia tu **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** siguiendo las indicaciones (lee "Limpieza y Desinfección) al final de cada sesión.

Cada sesión de ejercicios reduce el riesgo de desgarro perineal durante el parto. La preparación óptima se consigue cuando el balón, alcanzando un diámetro de 8 – 10 cm pueda ser expulsado mientras está inflado, tras unas dos semanas de entrenamiento.

Una vez hayas alcanzado el diámetro de 8 – 10 cm con el balón, deberás centrarte en los ejercicios del suelo pélvico y practicar para la fase del parto.
No es recomendable aumentar el tamaño del balón. El diámetro de 8-10 cm representa aproximadamente el espacio necesario parar la salida del bebé.

Con frecuencia, el balón puede ser expulsado prematuramente (p. ej. por exceso de lubricante o por una contrapresión demasiado alta) . Evita esta circunstancia manteniéndolo en su lugar cerrando un poco las piernas o adoptando la posición lateral. También puedes introducir el balón poco a poco.

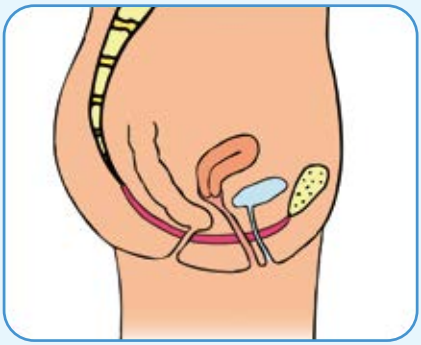
Aunque el balón se deslice completamente dentro de la vagina y toque el cerviz, puedes volver a colocarlo en la posición correcta tirando lentamente de la base del mismo.

Si surge alguna complicación con el uso de **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**, por favor, consulta con tu médico o matrona inmediatamente.

Programa de ejercicios para la Musculatura de Suelo Pélvico Posparto

(Nota: Sólo **EPI·NO Delphine Plus** le ofrece biofeedback)

Antes de comenzar los ejercicios del suelo pélvico posparto con **EPI·NO Delphine Plus**, deben haber cesado las pérdidas vaginales de cualquier tipo y cualquier lesión perineal debe haber sanado completamente.



Musculatura de Suelo Pélvico (rojo)

Recomendamos no usar **EPI·NO Delphine Plus** durante las tres semanas posteriores al parto.

Se puede comenzar el resto de ejercicios del suelo pélvico con **EPI·NO Delphine Plus** en cualquier momento a menos que las lesiones en el área genital imposibiliten su uso.

Escoge un sitio adecuado para realizar tus ejercicios con **EPI·NO Delphine Plus** .

Asegúrate de que no vas a ser molestada.

Los síntomas típicos de debilidad en los músculos del suelo pélvico son:

- Pérdidas de orina al toser, estornudar, subir escaleras o al cargar objetos pesados.
- Constante urgencia de orinar, aún con la vejiga vacía.
- Sensación de presión hacia la parte inferior del vientre.
- Prolapso de los tejidos vaginales o del útero.
- Pérdidas involuntarias de aire e incontinencia anal.

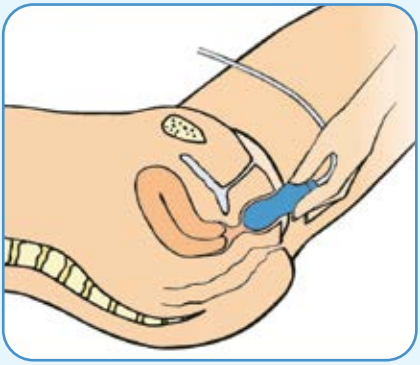
Elige una posición cómoda (ej. semireclinada). Con tiempo y práctica encontrarás la posición más apropiada para ti.

Respira relajada y regularmente durante el ejercicio. Intenta relajar tus nalgas, muslos y estómago.

Se recomienda realizar los ejercicios regularmente durante al menos tres semanas para alcanzar resultados relevantes. Se recomienda realizar estos ejercicios durante 10 – 20 minutos diarios.

Comenzando

Abre la válvula de desbloqueo de aire, expulsa el aire del balón con tu mano, después cierra la válvula.
El balón permanecerá desinflado. Humedecer la mitad superior del balón facilitará su inserción (lee el apartado "Información Importante").



Sostén el balón cerca del extremo e introdúcelo aproximadamente hasta la mitad de la vagina.
Tómate tu tiempo, ya que la vagina puede no estar suficientemente húmeda ni en reposo.
Relaja el suelo pélvico. Ahora infla el balón hasta que la válvula de presión muestre el valor 2. El balón se inflará. Si la presión es demasiado fuerte, puedes reducirla en cualquier momento abriendo la válvula del aire.

Ejercicios Perineales

Mientras tensas los músculos del suelo pélvico, intenta tirar del balón hacia arriba durante unos 10 segundos. Después relaja durante unos 10 segundos y repite este ejercicio otra vez.

Toca el balón suavemente y siente cómo se mueve hacia arriba al tensar el músculo. De esta forma podrás notar que estás realizando el ejercicio correctamente.

Sólo **EPI·NO Delphine Plus**:
Observa la aguja en el visualizador de presión antes y después de tensar los músculos del suelo pélvico.

Puede que no notes una diferencia apreciable de la presión cuando comiences los ejercicios. Sin embargo, al cabo de algunos días conseguirás tus primeros resultados.

Tabla de Progreso de los ejercicios:

Diferencia de Presión (tenso / relajado)	Comentario
< 1	Debe ser mejorado
1 – 2	Lo está consiguiendo
3 – 4	Muy bien
> 4	Excelente

Otros ejercicios con EPI·NO Delphine Plus

Los siguientes ejercicios te ofrecen una variedad de posibilidades de entrenamiento. Sigue las instrucciones de ejercicios con **EPI·NO Delphine Plus** recomendadas por tu médico , tu matrona o tu fisioterapeuta.

Sigue las instrucciones para insertar **EPI·NO Delphine Plus** (lee el apartado "Programa de ejercicios para la Musculatura del Suelo Pélvico en el Posparto").

Durante todos los ejercicios puedes seguir la aguja en el visualizador de presión y controlar la fuerza del suelo pélvico.

"Oscilación Pélvica"

Recuéstate sobre tu parte posterior y dobla las rodillas apoyando los pies firmemente en el suelo y presionando con los talones. Alternativamente, levanta la cadera derecha e izquierda y repite el movimiento 2 ó 3 veces.

"Las agujas del reloj"

Adopta la misma posición inicial que para los ejercicios de Oscilación Pélvica. Imagina que hay un reloj bajo tu pelvis. Haz ejercicios circulares con la pelvis, primero en el sentido de las agujas del reloj y después en sentido contrario.
Los movimientos deben ser tan suaves que la pelvis parecerá rotar continuamente.

"Piernas estiradas"

Reposa sobre tu parte posterior y estira las piernas. La columna vertebral entera deberá reposar sobre la superficie en la que realices los ejercicios.
Acerca la barbilla hacia tu pecho para estirar el cuello. Alternativamente, estira el talón derecho e izquierdo como si quisieras alargar las piernas. Simultáneamente, dirige los dedos de los pies hacia arriba.

Limpieza y Desinfección

Precaución

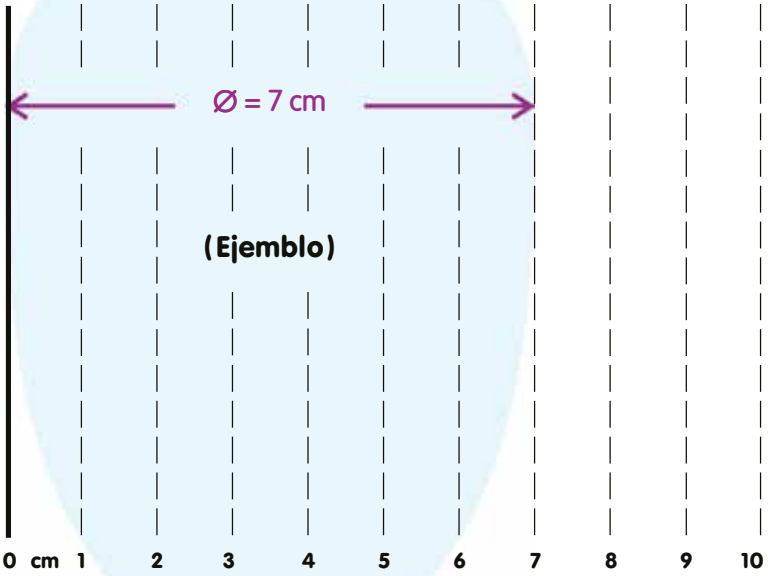
- Asegúrate de no mojar la perilla durante la limpieza y desinfección ya que el agua puede deteriorar su interior.
- Sigue las indicaciones de limpieza y desinfección antes de la primera utilización e inmediatamente después de cada uso.
- Si no utilizas **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** durante más de 7 días, repite el proceso de limpieza y desinfección antes de volver a usarlo.

Limpia tu **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** siguiendo rigurosamente estas indicaciones antes de usarlo por primera vez e inmediatamente después de cada uso:

- Infla el balón presionando la perilla unas 10 veces.
- Limpia cuidadosamente el balón frotándolo con agua tibia mezclada con detergente lavavajillas (mín. 40 grados Celsius, durante 1 – 2 minutos).
- Enjuaga el balón con abundante agua caliente. Deja secar el **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** sobre una superficie limpia y suave.
- Recomendamos desinfectar posteriormente el balón limpiándolo con alcohol isopropílico al 70 %, que podrá adquirirlo en la farmacia. Para ello, emplee un paño que no suelte pelusa o toallitas medicinales impregnadas con alcohol.
- Cuando esté completamente seco, coloca el **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus** dentro de su bolsa y guárdalo en un lugar limpio y seco.

Te deseamos éxito en tu preparación con **EPI·NO Delphine** o **Delphine Plus**.

Tabla de Medidas



Para medir el diámetro del balón hinchado alinéelo a la izquierda de la tabla con la línea continua (0 cm) como se muestra en el diagrama.

Las flechas horizontales (por ejemplo 7 cm) indican el punto más ancho del balón.

La tabla de conversión opuesta indica la circunferencia correspondiente a cada una de las medidas del diámetro.

Ø Diámetro en cm		C Circunferencia en cm
5,0	→	16
5,5	→	17
6,0	→	19
6,5	→	20
7,0	→	22
7,5	→	24
8,0	→	25
8,5	→	27
9,0	→	28
9,5	→	30
10,0	→	31



EPI·NO® *Delphine*



EPI·NO® *Delphine Plus*
+ Biofeedback

TECSANA
Munich · Germany

TECSANA GmbH
Rathochstr. 97
D-81247 München
Tel. +49 (0) 89 / 74 11 43 - 0
Fax +49 (0) 89 / 74 11 43 - 15

www.epi-no.com

	Deutsch	English	Français	Italiano	Español
	Hersteller	Manufacturer	Fabricant	Fabriccante	Fabricante
	Fertigungslos-nummer	Batch code	Code de lot	Codice di lotto	Codigo de lote
	Artikel-nummer	Catalogue number	Référence catalogue	Numero di catalogo	Numero de catalogo
	Verwendbar bis	Use-by date	Date limite d'utilisation	Data di scadenza	Fecha de caducidad
	Vor Sonnenlicht schützen	Keep away from sunlight	Conserver à l'abri de la lumière du soleil	Tenere lontano dalla luce del sole	Manténgase fuera de la luz del sol
	Gebrauchs-anweisung beachten	Consult instruction for use	Consulter les instructions d'utilisation	Consultare le istruzioni per l'uso	Consúltense las instruccio-nes de uso
	Einzelner Patient – mehrfach anwendbar	Single Patient – multiple use	Un seul pati-ent, plusieurs utilisations	Singolo paziente – uso multiplo	Un solo paciente – uso múltiple
	Medizinprodukt	Medical Device	Dispositif médical	Dispositivo medico	Producto sanitario