



Kegel8 Ultra 20 v2

		Page
GB	English	2 - 28
FR	French	29 - 57
DE	German	58 - 86
ES	Spanish	87 - 115

Instructions, Warnings & Safety
Information



Welcome

Dear Customer,

Thank you for choosing Kegel8® Ultra 20. You are now one step closer to having a stronger, healthier pelvic floor. Created especially for women, the Kegel8® Ultra 20 is an effective neuromuscular stimulator (STIM). This means Kegel8® Ultra 20 works by producing electrical pulses that stimulate the muscles and nerve fibres in your pelvic area.

Indications for use:

- pelvic pain
- back pain
- stress incontinence
- overactive bladder
- faecal incontinence

Also used for non medical purposes to:

- test pelvic sensitivity
- improve pelvic sensation
- exercise pelvic muscles
- maintenance pelvic floor
- pelvic sensitivity, strength and endurance
- improvement of local blood circulation

If you have never used a neuromuscular stimulator before, you may be a little apprehensive. That's quite normal - lots of people are cautious at first, but soon realise that there is nothing to worry about. The probes are designed for comfort and while you will be able to feel the effects of the electric pulses, they should not cause any discomfort. If you follow the instructions in this User Guide, Kegel8® Ultra 20 is a safe and effective way of exercising your pelvic floor.

Customer Care We aim to provide our customers with outstanding products and customer service. So if you have comments or ideas regarding Kegel8® Ultra 20 features, please get in touch through our website. www.kegel8.co.uk

Symbols on the unit and case

	Caution! (electrical output).
	Follow operating instructions! Failure to do so could place the patient or operator at risk.
	Neuromuscular Stimulation (STIM) and EMG Triggered Stimulation (ETS) should not be used by Patients fitted with demand style cardiac pacemakers. Please seek advice from your health supervisor.
	Patient's shock protection type: BF (Body Floated) Equipment. This equipment is not earthed but contains a battery within an insulated unit.
	Indicates the manufacturer's catalogue number so that the medical device can be identified.
	Manufacturer's LOT/Batch number. Present it together with SN number when you report a technical fault or claim a warranty return.
	Manufacturer's serial number of the unit. Present it together with LOT number when you report a technical fault or claim a warranty return.
	Name and address of Manufacturer.
	Date of manufacture.
	Conformity indication with the essential health and safety requirements set out in European Directives. 0123 - Notified body identification.
	This product should be kept dry.
 IP20 on the unit	This is an indication for protection against ingress of water and particulate matter. The mark IP20 on your unit means: your unit is protected against solid foreign objects of 12.5mm dia and greater. Not protected against water.
 IP02 on the case	IP02 on the carrying case means: Protected from the ingress of water droplets from a shower of rain.
	Do not dispose in normal dustbin

Warnings

Please pay careful attention to the following safety warnings:

- Do not insert lead wires into a mains power supply.
- Do not immerse unit into water or any other substance.
- The unit is not protected from the ingress of water droplets from a shower of rain if used outside the carrying case.
- Type BF equipment, Continuous Operation.
- Do not use the Kegel8® Ultra 20 unit in the presence of a flammable anaesthetic gas mixture and air or with Oxygen or Nitrous Oxide.
- If using rechargeable 9 Volt PP3 Nickel Metal Hydride batteries, be sure to use a CE approved battery charger. Never connect the Kegel8® Ultra 20 directly to a battery charger or to any other mains powered equipment. We advise not to use Ni-Cad rechargeable batteries.
- Patient Probes and Electrodes are for **single patient use only**.
- Keep out of reach of children.
- Do not use this stimulator on your facial area unless you are under strict guidance from a qualified Clinician.
- Application of electrodes to the body between the neck and the abdomen may increase abnormal heart rhythm (cardiac fibrillation)
- Operation in close proximity (e.g. 1m) to a shortwave or microwave therapy equipment may produce instability in the stimulator output.
- Simultaneous connection of a patient to a high frequency surgical equipment may result in burns at the site of the stimulator electrodes and possible damage to the stimulator.
- It is recommended this unit be used following guidance of a Physiotherapist Doctor or Continence Advisor.
- No modification of this equipment is allowed!

Contra Indications & Precautions

Please read this Kegel8® Ultra 20 User Guide before using this stimulation device.

STIM (Kegel8® Ultra 20) should not be used:

- By patients fitted with a demand style cardiac pacemaker unless so advised by their Doctor.
- During pregnancy [unless medically advised].
- By patients with undiagnosed pain conditions.
- By patients with undiagnosed skin, vaginal or rectal conditions.
- With patients who have diminished mental capacity or physical competence who cannot handle the device properly.
- On anaesthetised or desensitised skin.
- When driving a vehicle or operating potentially dangerous equipment.

When using Kegel8® Ultra 20:

- Use the Kegel8® Ultra 20 only as directed.
- Do not immerse the unit in water or any other liquid
- Keep unit out of reach of children.
- Seek professional advice if you are unsure about using Kegel8® Ultra 20. Contact your distributor or healthcare professional.
- Only use CE approved electrode pads, vaginal and anal probes.

Do not place electrodes:

- Over carotid sinus nerves, larynx or trachea.
- Inside the mouth.
- Over the area of the heart unless so advised by your doctor.
- On your facial area unless under strict guidance from a qualified clinician.
- Do not apply stimulation across or through the head, directly on the eyes, covering the mouth, on the front of the neck (especially the carotid sinus) or via electrodes placed on the chest and upper back or crossing over the heart.

Contents

Symbols on the unit	2
Welcome to Kegel8® Ultra 20	2
Warnings	3
Contra Indications & Precautions	3
 Kegel8® Ultra 20 User Instructions	 4
Kegel8® Ultra 20 Check List	5
Getting to Know Your Kegel8® Ultra 20	6
How Your Kegel8® Ultra 20 Works	8
What to Expect from Your Kegel8® Ultra20	9
Starting Your Kegel8® Ultra 20 Exercises	9
Inserting a Kegel8® Probe	11
Applying Kegel8® Ultra 20 Electrode Pads	12
 Kegel8® Ultra 20 Exercise Tips	 14
Choosing a Kegel8® Ultra 20 Programme	14
Sensitivity Tests (Probe Only)	15
Incontinence, Nocturia, and Overactive Bladder	16
Voluntary Exercises	18
Improve Sensation	18
Pain, Cramps, and Tightness	19
Pelvic Floor Health	20
Creating a Custom Programme	21
 Taking Care of your Kegel8®	 23
Frequently Asked Questions	24
Technical Specifications - STIM Specifications	26
Electromagnetic Compatibility and Interference (EMC)	26
Warranty	28

Kegel8® Ultra 20 User Instructions

Important Safety Information

Who Can Use Kegel8® Ultra 20 Pelvic Toner?

Your Kegel8® Ultra 20 is designed to be used by women and when used correctly, is a **safe** and **effective** way of strengthening pelvic floor muscles. However, as it works by using electrical pulses, there are some people that should seek medical advice before using Kegel8.

DO NOT USE:

- If you have been fitted with a demand style cardiac pacemaker.
- During pregnancy.
- If you have undiagnosed pain, skin, vaginal or rectal conditions.
- On anaesthetised or desensitised skin.
- If you do not have the mental capacity or physical competence to use the device as instructed.
- When driving a vehicle or operating potentially dangerous equipment.
- In water or other fluid. Never submerge your Kegel8 Ultra 20.
- While you are connected to high frequency equipment. Applying the Kegel8 probes or electrodes while you are connected to high frequency equipment could cause burns and damage your Kegel8. If in doubt, please call your distributor for advice or seek assistance from a doctor or healthcare professional.

Please note that Kegel8® Ultra 20 can be used safely by women fitted with IUD or Mirena coils. Kegel8 Ultra 20 does not affect these devices.

IMPORTANT

**Only Use Your Kegel8® Ultra 20 as Described
in this User Guide.
Keep Out of Reach of Children.**

Where Can You Use your Kegel8® Ultra 20?

Kegel8® Ultra 20 is designed for home use, but can be used in medical centres and hospitals too. Before you use your Kegel8® Ultra 20, please make sure:

- The room does not contain flammable gases. This is especially important in hospitals and medical centres as Kegel8 Ultra 20's electrical pulses can ignite flammable gases, such as those used in anaesthetics. If in doubt, ask for assistance.
- You are not positioned close (1-2m) to a shortwave or microwave therapy device, microwave oven, mobile telephone, wireless device, or radio. These devices can cause instability in your Kegel8 Ultra 20 unit.

Using your Kegel8® Ultra 20 Safely

- Only use Kegel8® Ultra 20 in your vaginal and rectal regions as described in this user guide. Never use Kegel8® Ultra 20 on other parts of your body as the electrical pulses could damage your health.
- To ensure your personal hygiene, do not allow other people to use your probes. Always clean your probes thoroughly after use (see Kegel8® Probe Care on page 23).
- Only use CE approved vaginal or rectal probes with your Kegel8. All official Kegel8® probes are CE approved.
- To power your Kegel8® Ultra 20 device, use a 9v battery. Never connect your Kegel8® Ultra 20 device or its probes to a mains power supply as this could result in electrocution and death.
- Do not immerse your Kegel8® Ultra 20 device or its probes in water, fluids or any other substance.
- Please be aware that Kegel8® Ultra 20 is Type BF equipment (provides some protection against electric shock).

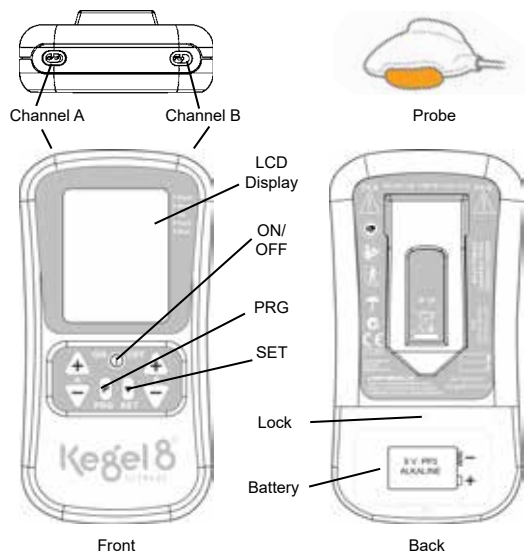
Kegel8® Ultra 20 Check List

When you open the Kegel8® Ultra 20 packaging, you should find:

- 1 x Kegel8® Ultra 20 unit.
- 1 x 9 Volt Battery.
- 1 or 2 x Kegel8® Probe(s).
- 1 or 2 x Kegel8® Lead Wire(s).
- 1 x Kegel8® Ultra 20 User Guide.

In the unlikely event that any of the items above are missing, please contact Customer Service at **Kegel8.com**

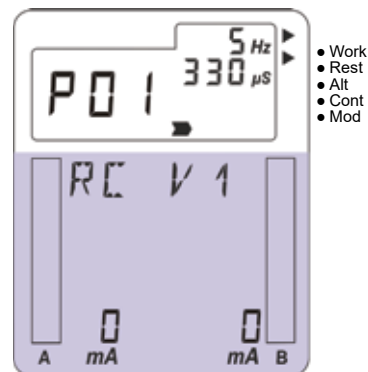
Getting to Know Your Kegel8® Ultra 20



You will use **Channel A** and **Channel B** to connect your Kegel8® Ultra 20 probe(s) to your Kegel8 Ultra 20 device. We recommend that you connect a vaginal probe to Channel A. If you have an anal probe, you can connect that to Channel B.

You will use the **PRG** button on the front when setting a programme (see Choosing a Kegel8® Ultra 20 Programme on page 14) The **SET** button on the front is only used when Creating a Custom Programme (see page 21).

The front of the Kegel8 Ultra 20 also has two sets of **+** and **-** buttons. You can use these buttons to increase (**+**) or decrease (**-**) the strength of the electrical pulse being sent via **Channel A** and **Channel B** respectively. (The buttons labelled **A** are for Channel A, those labelled **B** are for Channel B).



When you first power up your Kegel8® Ultra 20, the **LCD** will display the following information:

Hz

Hz amount is the number of electrical pulses per second (Hertz). When you start using your Kegel8® Ultra 20, this value will vary, depending on the programme you have selected.

µS

The µs amount is the duration of a single electrical pulse. The higher the value, the more it penetrates your muscles. Again, this amount will vary depending on the programme you have selected.

Current Phase

Beneath the µs amount is a series of ellipses (1-5). Each ellipse represents a phase of your selected programme, and the current phase is indicated by an arrow. As your programme progresses, the arrow will move to show which phase is currently active.

Phase Mode

To the right of the LCD display are bullet points for 5 phase modes:

- Work - The 'contract' time. This is when your muscle will tighten. Rest phases occur between Work phases.
- Rest - The 'relax' time between Work phases.
- Alt - Alternating control. This is not used by any of the built-in programmes, but can be used for a custom programme. It works by using both Channels alternately, so when Channel A is 'working', Channel B is 'resting' and vice-versa.
- Cont - Continuous stimulation. The electrical current stimulates your muscles for the entire Cont phase.
- Mod - Modulating. The electrical current is continuous during this phase, but its intensity varies according to set limits.

A right-facing arrow, shown on the LCD, indicates which of the modes are currently active. The phase modes that become active when you use your Kegel8 Ultra 20 will vary depending on the programme you choose (see Choosing a Kegel8® Ultra 20 Programme on page 14).

Programme Number and Programme Timer

The top-left area of the LCD shows the number of the programme that is currently selected. Below the programme number is a time, which indicates the amount of time remaining on the programme (currently running).

When you start a programme, an additional time is shown on the right of the LCD. This second time display shows the time of the current phase.

Channel Outputs (mA's or MilliAmps)

The two large numbers at the bottom of the display show the amount of electric current being output through Channel A and Channel B. The large number on the left-hand side of the LCD represents Channel A and the large number on the right-hand side represents Channel B.

The Example (see page 8) shows how the electric current for the channels is indicated on the LCD.

Battery Power Level

If your Kegel8 Ultra 20 battery is running low on power, a low battery indicator appears on the LCD (above the Channel Outputs).

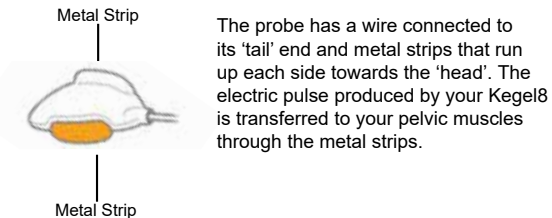
Lock

You can create a custom programme on your Kegel8 Ultra 20 and lock it in place. This prevents access to any of the other programmes. If your Kegel8 Ultra 20 is locked to a specific programme, a padlock icon is shown on the LCD.

Typically, the Lock function is used by medical professionals to prevent patients from accessing other programmes. This is useful as it means they can be sure patients only use the correct programme for their condition.

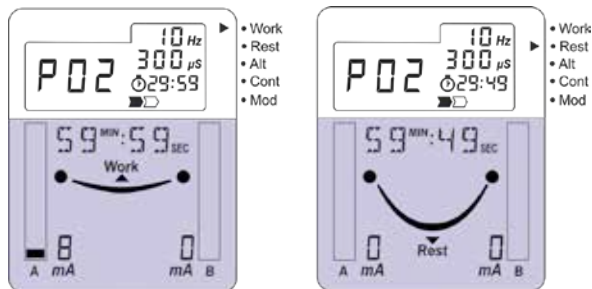
Your Kegel8 Probe

Kegel8 Ultra 20 comes with a probe. The vaginal probe is the primary probe and you should connect it to Channel A. If you have a second probe for anal use (not supplied), you can connect it to Channel B. If you have two probes, you can use them separately or at the same time.



Example

If you connect your Kegel8 probe to Channel A, set the unit to run programme 8, and press the + button for A, the LCD could show:



How Your Kegel8® Ultra 20 Works

The Kegel8® Ultra 20 Pelvic Health Device is one of a new breed of modern Neuromuscular Stimulators (STIM) developed with the aim of achieving optimum pelvic health for women. Kegel8 Ultra 20 works by producing electrical pulses that stimulate the muscles and nerve fibres in your pelvic area.

If you haven't used a neuromuscular stimulator before, the idea of applying electric pulses to your body can seem a little strange. But there's no need to be concerned - your body already uses electrical signals all the time. For example, let's say you want to tense the bicep muscle in your arm. To do this, your brain sends an electrical signal to your muscle via your nervous system. When the signal reaches your bicep, it causes the muscle to contract, and when the signal is not present, your muscle relaxes again.

Kegel8 Ultra 20 works in a very similar way - it sends electric pulses to precise areas of the weakened muscles in your pelvic area, causing them to contract and relax. Over time, this strengthens the muscles and nerve fibres, giving you greater muscle control and improving tone and tightness.

Kegel8® Ultra 20 features several pre-set programmes for pelvic floor exercise. These programmes have been carefully planned so that they:

Work your muscles appropriately, helping them to strengthen gradually

Allow your muscles to rest for the correct amount of time

Are easy to use in 20-60 minute sessions.

There have been many research papers and clinical trials relating to neuromuscular stimulation. If you are interested in finding out more please visit www.kegel8.com

What to Expect from Your Kegel8® Ultra 20

When you first use Kegel8® Ultra 20, you will need to use Programme 01 (P01), which is a sensitivity test. This test is designed to check the current condition of your pelvic floor muscles and nerves. Following the sensitivity test, you will begin your Kegel8 Ultra 20 exercises using one of the many built-in programmes, or possibly one of the custom programmes (which allow medical professionals to create a programme specifically for you). The programmes are designed to treat a variety of female health problems, so you should choose the exercise that is best suited to your needs (see Choosing a Kegel8® Ultra 20 Programme on page 14).

At the start of every programme, Kegel8® Ultra 20 begins at 0mA, which means there is no electrical pulse. When you are ready to begin, you press the + button for the appropriate channel repeatedly to increase the electrical current.

When the electrical current reaches a certain level, you will begin to feel a knocking sensation in your pelvic muscles. This happens when the electrical current begins to stimulate your muscles at low levels. You may also feel a tingling sensation. When you get to this stage, slowly increase the electrical current to a level that is working your muscles but is comfortable too.

Many women find that they start to feel their muscles being stimulated when Kegel8® Ultra 20 is set to around 25mA, with settings over 30mA giving the muscles a full workout. But everybody is different, so you need to choose settings that you are comfortable with. The stronger the sensation you can feel, the more work your pelvic muscles are doing. But don't push yourself too hard. If you feel discomfort, press the - button for the channel to reduce the current. As you exercise, you will feel your muscles pull up, tighten, and then relax again.

If you use Kegel8® Ultra 20 as described, once a day for at least 3 months, your pelvic muscles will get stronger. This will give you greater control and you will be able to gradually increase the amount of current.

Now, let's get you started

Starting Your Kegel8® Ultra 20 Exercises

Ready to start your pelvic floor exercises? Then let's get to it!

1. Before you start using your Kegel8® Ultra 20, please read the Important Safety Information (see page 2 and 3).

When used correctly, the Kegel8® Ultra 20 is a safe and effective way of tightening and toning your pelvic floor. So please read the Safety Information carefully.

2. On the back of your Kegel8® Ultra 20, slide off the battery cover and insert the battery. Make sure the red material strip is under the battery - it makes it easier to remove the battery when a replacement is needed. Slide the battery cover back on.
3. Make sure the probe is clean by rinsing it in cold or warm water (see Kegel8® Probe Care on page 23). Unclean probes could cause infection.

If you are using electrode pads make sure your skin is clean and free from oils, lotions, moisturisers etc. These types of skin applications can damage the surface of your electrodes.

4. Connect the lead wire to the probe/pads and Kegel8® Ultra 20 unit. All of the wires are fitted with the appropriate connections, so all you have to do is:
 - Insert the pins on the lead wire into each of the connections on the probe/pad's wire.
 - Insert the white connection on the lead wire into the Channel A slot on your Kegel8® Ultra 20 unit. If you are looking at the front of the Kegel8 unit, the Channel A socket is on the top-left of the unit. Push the lead in firmly so that it is fully connected.

If you are going to use an anal probe, connect it to the Channel B socket. Kegel8® Ultra 20 is designed so that you can use a vaginal probe only, an anal probe only, or both a vaginal and anal probe at the same time. Just make sure that your probes are connected to the appropriate channels (Channel A for vaginal, Channel B for anal).

Using pads instead of probes? Just connect one pair of pads to Channel A and one pair of pads to Channel B.

5. Insert the Kegel8 probe(s)/apply the pads.

For more information on inserting Kegel8 probes, see Inserting a Kegel8® Probe on page 11

For details on applying the Kegel8 pads correctly, see Applying Kegel8® Electrode Pads on page 12

Press the ON button on the Kegel8 control unit.

6. Press the PRG button to choose a programme (press PRG repeatedly to cycle through the available programmes):

- P01 (RCV1) - Sensitivity Test
- P02 (RCV2) - Improved Sensitivity Exercise
- P03 (EXE1) - Pelvic Exercises
- P04 (EXE2) - Intense Pelvic Exercises
- P05 (EXE3) - Weekly Maintenance
- P06 (SIMP) - Sensation Improvement
- P07 (ENDU) - Pelvic Floor Endurance
- P08 (SENS) - Pelvic Floor Sensitivity
- P09 (OAB) - OAB Overactive Bladder
- P10 (STR1) - Intermediate Stress Incontinence
- P11 (STR2) - Gentle Stress Incontinence
- P12 (MIXD) - Mixed Incontinence: Urge/Frequency/Stress
- P13 (FTRN) - Improvement of local blood circulation
- P14 (PNC1) - Post natal Incontinence 1
- P15 (PNC2) - Post natal Incontinence 2
- P16 (BOW1) - Bowel (faecal) incontinence 1
- P17 (BOW2) - Bowel (faecal) incontinence 2
- P18 (PAIN) - Electrode Pads Chronic Back Pain Relief
- P19 (CIRC) - Pelvic Pain & Circulation
- P20 (RELX) - Pelvic Pain & Relaxation
- PC1, PC2, PC3 - (see Creating a Custom Programme on page 21).

NOTE: If you have never used your Kegel8® Ultra 20 before, you should begin with Programme **P01**, which is a sensitivity test.

7. Press the + button(s) to start the programme.

If you are only using the vaginal probe, press the + button for Channel A. If you are only using the anal probe, press the + button for Channel B. Press both + buttons if you are using two probes.

When you press a + button, the mA (milliamps) reading for that channel changes and your programme begins. Once your programme has started, press the relevant + button to increase the amount of power (milliamps). The higher the amount of mAs, the more effective your programme will be, but always choose a level that feels comfortable. If you are feeling discomfort or pain, reduce the amount of mAs by pressing the - button for the channel(s) you are using.

CAUTION: When using the **probe**, you should try to start each programme, except **P08**, at around 25mA-30mA. **P08** is a more intense programme, so start much lower and do not exceed 25mA. When using **electrode pads**, do not increase the power above 15mA (as higher power could cause you harm and damage your electrodes)

8. When the programme is complete, your Kegel8® Ultra 20 will switch off automatically. Remove the probes/skin electrodes by pulling gently at their base. Do not pull the wires as this could damage your probe / electrode pads.

9. Take care of your probes and electrode pads:

For probes:

- Clean your probe(s) under running warm water. Do not place in boiling water as this will cause damage to the probe(s).

For extra peace of mind, you can wash your probe(s) with sterilising fluid. We also recommend that you wipe your Kegel8® Ultra 20 unit clean with a damp cloth or antiseptic wipe. Alternatively, you can spray your Kegel8 and probe with Kegel8® Klean anti-bacterial cleanser and then wipe it dry.

Do not use alcohol-based products as this could damage the LCD.

For electrode pads:

- Place the sticky side of the electrode back on to the plastic sheet (supplied with the electrode pads). If the surface is no longer sticky, you should buy replacement electrode pads - these are available directly from www.kegel8.com. A set of electrodes should last for around 10-15 uses.
10. Keep your probes and electrode pads in a clean, dry place. We recommend that you store them in their original packaging.
 11. Exercise once a day for 12 weeks. If you use your Kegel8® Ultra 20 regularly, you should notice improvements in your pelvic health in just a few weeks. However, some women take longer to respond, so we recommend that you use a programme for a minimum of 12 weeks.
 12. Please do not use back-to-back sessions. We realise that you may be tempted to complete one exercise and move on to another exercise immediately - this is not the best way to work your pelvic floor. Like all muscles, your pelvic floor muscles need time to rest and recover between exercises.
 13. If you feel the programme you are using has become too easy, you can try using the other programmes or alternate between different programmes over the course of a week. All Kegel8® Ultra 20 programmes are designed to improve the condition of your pelvic nerves and muscles.

NOTE:

Get the most out of your Kegel8® Ultra 20 - see Kegel8® Exercise Tips on page 14.

Inserting a Kegel8® Probe

Kegel8® probes are specially designed to suit your body. Their small dimensions, smooth outer casing and curved edges mean they are easy to insert and comfortable to use.



However, some women do have problems inserting the Kegel8® probes or getting them to work properly. This is often because of dryness or incorrect positioning - problems we can help you overcome.

If you are experiencing difficulties with your probe(s):

1. Get into a comfortable position. Many women choose to use Kegel8® Ultra 20 in a sitting position or standing up. Inserting a probe is similar to inserting a tampon, so you may already know what position suits you best.
2. Hold the base of the probe. The base is the plastic part at the 'tail' end (the end with the wires).
3. Position the probe so that the metal strips are on the left and right sides. For a vaginal probe, this means that the metal strips should be facing the inside of your thighs.
4. Gently insert the 'head' end of the probe into your vagina/anus. Push the probe 2 inches (5.5cm) inside your vagina/anus. This is less than you would insert a tampon. The base part of the probe should always be outside of your body.

To ease insertion, we recommend that you use a good quality water-based lubricant such as KE Gel. The lubricant will also help to improve the transfer of the electrical pulse from the probe to your muscles. If the lubricant doesn't help, you may be suffering from vaginal atrophy, a condition that causes dryness and thinning of your vaginal walls. Your doctor can prescribe an oestrogen cream that can help. Don't use Kegel8® Ultra 20 while you are being treated with the cream (usually about 1 month) instead you can use the electrode pads.

After treatment, you should find that you can insert the probe much more easily. Please do not let vaginal atrophy stop you from experiencing the benefits of Kegel8® Ultra 20. There are effective solutions available to overcome this painful condition.

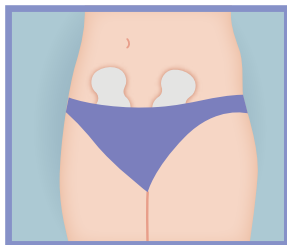
Applying Kegel8® Electrode Pads

Some Kegel8® Ultra 20 programmes are designed to be used with electrode pads instead of, or as well as, the probe. The following diagrams show you how to position the electrodes.

Front Electrodes

If your selected programme supports 2 front electrodes, you should attach them as shown in the diagram to the right.

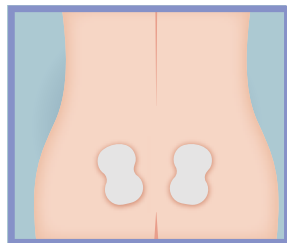
Place the electrodes next to each other on your abdomen. The electrodes should be positioned vertically.



Back Electrodes

If your selected programme supports 2 back electrodes, you should attach the electrodes as shown in the diagram.

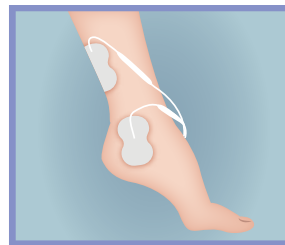
Place the electrodes at your sacrum and they should be positioned vertically.



Ankle Electrodes

Some of the Kegel8® Ultra 20 programmes allow you to use electrode pads on your ankle. These electrodes stimulate the tibial nerve which runs up the inside of your lower leg. This stimulation is known to help with certain pelvic floor-related conditions, such as incontinence.

If your programme supports **2 ankle electrode pads**, position them on your skin as shown in the diagram below.



Using the ankle electrodes is a good option if you do not want to use a probe or apply the electrodes to your abdomen or rear.

What Programmes Allow You to Use Electrode pads?

You can use electrode pads with the following programmes. For some programmes, you should only use the electrodes, but others allow you to use a combination of probe and electrodes.

- **P08 - Increase Sensitivity.** For Programme **P08**, you can use **4 Back Electrodes** (see page 12) or the probe. The probe will produce faster results, but you can increase your sensitivity just by using the electrodes if you prefer.
- **P09 - OAB Overactive Bladder** (see Incontinence, Nocturia, and Overactive Bladder on page 16).

P09 allows you to use just the probe, just the electrodes, or a combination of both. The permutations are listed below in their order of effectiveness (probe and ankle electrodes being the most effective):

- i. Probe and ankle electrodes
- ii. 4 Electrodes on your back
- iii. Probe only
- iv. Ankle electrodes only.

- **P13 - Improvement of Local Blood Circulation**

When using electrode pads with **P13**, you should attach them as shown in **4 Back Electrodes** (see page 12).

P17 - Moderate Bowel Incontinence Training (see page 35)

When using electrode pads with **P17**, you should attach them as shown in **2 Front Electrodes** (see page 12).

P18 - Electrode pads Back Pain Relief (see Pain, Cramps, and Tightness on page 19).

When using electrode pads with Programme **P18**, you should attach them as shown in **4 Back Electrodes** (see page 12).

Applying Power to the Electrode pads

Take special care when increasing the power to your electrode pads, as your skin is sensitive. We recommend that you do not increase the power above 15mA, as a power higher than this could cause physical harm (skin burns).

Power greater than 15mA could also cause damage to your electrode pads.

You should be extra careful when using the probe and electrode pads at the same time, as the probe will need a much higher amount of power (usually 30mA or more).

Kegel8® Ultra 20 Exercise Tips

• Use an Appropriate Amount of Power

The amount of power needed to stimulate pelvic floor muscles varies from person to person. By default, the Kegel8® Ultra 20 unit has a 0mA output and you need to increase the power manually, by pressing the + button. You should increase the power to a level where you can feel the effects of the electric pulse, but it is not causing any discomfort. Many women find that a setting of around 30mA is a good starting point with the probe, but only you can tell what is comfortable for you. If you are using the electrode pads, you should use a lower amount of power - do not exceed 15mA as this could cause you physical harm and may damage your electrodes.

As your pelvic floor muscles begin to strengthen, you should find that you can increase the power output.

• Exercise once per Day for 12 Weeks

We recommend that you use Kegel8® Ultra 20 once per day for 12 weeks. After completing the sensitivity test and are confident using programmes, you may alternate between your choice of programmes;

P03 is a general exercise routine, (see Pelvic Floor Health on page 20). Then you may add in different programmes: Monday **P03**, Tuesday **P09**, Wednesday **P03**, Thursday **P09**, Friday **P03** and so on. When you have better muscle control, you can use **P05** (Weekly Maintenance) on an ongoing basis to maintain your muscle strength.

• Be Patient. Kegel8® Ultra 20 WILL Improve Your Pelvic Floor

Everybody's different. Some people respond to Kegel8® Ultra 20 exercises very quickly, whereas with others it takes a number of weeks to feel real improvements. But rest assured, if you use Kegel8® Ultra 20 regularly and follow our instructions carefully, your pelvic floor muscles and nerve fibres *will* get stronger.

Choosing a Kegel8® Ultra 20 Programme

Your Kegel8® Ultra 20 comes complete with many built-in exercise programmes, each of which is designed to treat a specific type of pelvic floor problem. It also has 2 or 3 'spare' programme slots that your therapist can use to create custom programmes tailored to your needs (see Creating a Custom Programme on page 21).

If you are using Kegel8® Ultra 20 for the first time, you will need to test your sensitivity before you progress to a more specific exercise programme (see Sensitivity Tests (Probe Only) on page 15). You should begin with the first sensitivity test, which is **P01**, and then progress to **P02**.

When you can complete **P02** without any difficulty, you can start training with a built-in Kegel8® Ultra 20 programme (or a custom programme). You should choose a programme that has been designed for your particular health issue:

- Incontinence, Nocturia, and Overactive Bladder (see page 16).
- Post Natal Incontinence (programmes 14,15).
- Sensation Improvement (see page 18).
- Pain, Cramps, and Tightness (see page 19).
- Pelvic Floor Health (see page 20).

If you have more than one health issue, please consult with the specialist regarding the treatment.

To choose a programme, turn your Kegel8® Ultra 20 on and press the PRG button to cycle through the available programmes. Keep pressing the PRG button until the programme you want to use is displayed.

Sensitivity Test When Using A Probe

If you are using Kegel8® Ultra 20 for the first time, you should begin by choosing **Programme 01 - Sensitivity Test**. This 'denervation' test is designed to test your response to your Kegel8® Ultra 20 - it sends an electrical current to your probe(s) that should cause you to feel a tickling sensation in your pelvic area.

NOTE: You only need to use the sensitivity tests if you are using a Kegel8® Ultra 20 vaginal probe. If you decide to use external electrode pads only (not the probe/s) you do not need to perform the sensitivity test. Please remember when using electrode pads the power output should not exceed 15mA as this may cause you harm and damage the electrode pads).

To run the Kegel8® Ultra 20 Sensitivity Test:

1. Insert your probe(s).
2. Connect the probe(s) to the Kegel8® Ultra 20.
3. Switch your Kegel8® Ultra 20 on and use the PRG button to cycle through the programmes until you reach P 01.
4. Use the + button for the appropriate Channel to increase the power. Stop increasing the power when you feel a tickling sensation or 50mA is reached.

You should feel a tickling sensation with less than 50mA. If you do, you can start using the Kegel8® Ultra 20 built-in programmes (see Choosing a Kegel8® Ultra 20 Programme on page 14). Alternatively, you can use a custom programme (see Creating a Custom Programme on page 21).

If you have set your Kegel8® Ultra 20 to 50mA and cannot feel a tickling sensation, you may have nerve damage. This is quite common following childbirth and surgery, and it is something Kegel8® Ultra 20 can help you with. Try running Programme 01 at 50mA for 30 minutes, twice a day. When you can feel the tickling sensation, you can start using the other Kegel8® Ultra 20 programmes.

If you cannot feel any sensation after 1 month of use, please consult a medical professional for advice.

Programme **P01** is a Work and Rest exercise. You should feel your pelvic area contract for 8 seconds, and then rest for 15 seconds throughout the programme (which lasts 30 minutes in total).

When you have completed programme **P01** successfully, you can progress to **P02**. Its improved sensitivity exercise will help you to develop better sensitivity, control and mobility in your pelvic area.

To run the Improved Sensitivity programme **P02**:

1. Insert your probe(s).
2. Connect the probe(s) to the Kegel8® Ultra 20.
3. Switch your Kegel8® Ultra 20 on and use the PRG button to cycle through the programmes until you reach **P02**.
4. Use the + button for the appropriate Channel to increase the power. Stop increasing the power when you feel a tickling sensation or 40mA is reached.

If you do not feel a tickling sensation at 40mA, try setting your Kegel8 to 50mA. Run the programme twice a day. When you feel a sensation at 50mA, reduce the power to 40mA and continue to exercise twice a day.

In time, you will start to feel an improvement in your pelvic area, including:

- Better self-control
- More tightness
- Improved mobility.

Programme **P02** is a Work and Rest exercise. You should feel your pelvic area contract for 8 seconds, and then rest for 15 seconds throughout the programme.

When you feel there you are able to complete Programme **P02** without straining, you can progress to a more advanced programme.

Incontinence, Nocturia, and Overactive Bladder

Kegel8® Ultra 20 can help treat overactive bladder (OAB), urinary incontinence, nocturia (urge to urinate at night) and bowel incontinence. If you suffer from any of these conditions, don't worry - Kegel8 will help you to regain control.

- Do you want to use electrode pads instead of a probe?

If yes, you can use electrode pads with programmes **P09** (overactive bladder exercise), **P12** (stress incontinence exercise), and **P13**.

If you want to use a probe, you can use programmes **P09** (overactive bladder exercise), **P10** (intermediate stress incontinence), **P11** (gentle stress incontinence), or **P16** and **P17** (bowel incontinence programmes).

- What type of incontinence do you have?

If you have been diagnosed by a medical professional, they may have told you exactly what type of incontinence you have. If not, you can find out about the different types of urinary and bowel incontinence on our web site www.veritymedical.co.uk

Urinary Incontinence and Overactive Bladder

For **urinary incontinence** or **overactive bladder**, use **P09**. You can use the probe and/or the electrode pads:

- Probe + Ankle electrode pads produce (see page 11) the best results.
- 4 Back Electrodes (see page 11) is good if you do not wish to use a probe.
- The probe on its own will help, but is more effective when used with electrode pads.
- The ankle electrodes used on their own can help, but will take longer to alleviate your symptoms.

P09 is a single phase programme and stimulates your muscles continuously.

Total time: 60 minutes.

Stress Incontinence, Nocturia, Frequent Urination

If you suffer from stress incontinence, need to urinate a lot at night (Nocturia), or have the urge to urinate too frequently, the following programmes will help:

- **Intermediate stress incontinence** - choose **P10** and use a Kegel8® probe.

Programme **P10** has two phases, the first of which stimulates your muscles continuously for 10 minutes. The second phase lasts 30 minutes and is a Work/Rest exercise, where your muscles are stimulated for 8 seconds and rest for 14 seconds.

Total time: 40 minutes.

For best results, follow **P10** with Voluntary Exercises (see page 18).

- **Gentle stress incontinence** or **Nocturia** - choose **P11** and use a Kegel probe.

P11 has two phases, both Work/Rest exercises. Phase 1 lasts 10 minutes, with 5 seconds work and 5 seconds rests. Phase 2 lasts 30 minutes and works at a different frequency, again with 5 seconds work and 5 seconds rest.

Total time: 40 minutes.

For best results, follow **P11** with Voluntary Exercises (see page 18).

- **Stress incontinence, Nocturia** or **frequent need to urinate** (or *feel* the need to urinate frequently) - choose **P12**. This programme should only be used with electrode pads as the probe may aggravate the cause of the incontinence.

Programme **P12** has two phases, both of which are Work/Rest exercises. In phase 1, your muscles work for 5 seconds and rest for 10 seconds, for a total of 15 minutes. In phase 2, they work for 5 seconds and rest for 10 seconds for a total of 15 minutes.

Total time: 30 minutes.

- If you suffer from incontinence, **but do not wish to use the probe**, use **P13**.

Programme **P13** is a functional training exercise based on techniques used in Finland. Unlike most of the other programmes, **P13** requires you to exercise manually too, so you will need a chair!

You should apply the electrode pads as shown in **4 Back Electrode Pads** (see page 12).

There are 3 phases to **P13**:

- Phase 1 uses a Work/Rest exercise and lasts for 3 minutes. During the Work stage, you should stand up as your muscles and fibres are stimulated for 6 seconds. Sit down in the Rest stage, which lasts for 12 seconds.
- Phase 2 also uses a Work/Rest exercise and lasts 3 minutes. You will need to walk around during the Work stage and sit down in the Rest stage. The Work stage lasts for 9 seconds, and the Rest stage is 16 seconds.
- For phase 3, you are going to need a chair. Again, this is a Work/Rest exercise that lasts 3 minutes. The Work stage lasts 5 seconds, and during this stage, you should run around the chair. During the Rest stage, relax for 10 seconds.

Total time: 9 minutes.

NOTE: You can repeat this exercise throughout the day, but stop if your muscles feel tired.

Bowel (Faecal) Incontinence

For **bowel incontinence**, choose one of the following programmes:

- **P17** if you suffer from **moderate bowel incontinence**.

Programme **P17** has one phase that lasts 40 minutes. This is Work/Rest exercise where your muscles are stimulated for 5 seconds then rest for 5 seconds for a total of 40 minutes.

Total time: 40 minutes.

For best results, use **P17** for 3 days, **P03** for 2 days, then back to **P17** for 3 days and so on. When you notice an improvement, you can reduce your exercises to 2-3 times per week.

- **P16** if your **incontinence is more severe**.

Programme **P16** has two phases, both Work/Rest exercises. In phase 1 your muscles are stimulated for 5 seconds then rest for 5 seconds for 5 minutes. This is followed by phase 2. Your muscles work for 5 seconds then rest for 5 seconds for a total of 5 minutes.

Total time: 10 minutes.

For best results, use **P16** for 3 days, **P03** for 2 days, then back to **P16** for 3 days and so on. When you notice an improvement, use **P17** instead of **P16**.

NOTE: Always consult your doctor if you are suffering from bowel incontinence.

Voluntary Exercises

Kegel8® Ultra 20 exercises are a very effective way of tackling urinary incontinence. But we have found that combining Kegel8® Ultra 20 exercises with 'voluntary' exercises will help you to treat incontinence more quickly.

'Voluntary' exercises are muscle contractions that you perform yourself, without any stimulation from the Kegel8® Ultra 20. If your pelvic floor is particularly weak, you may find it difficult to squeeze your pelvic muscles at first, but as they get stronger, you will get more control.

If you are using **P10** or **P11**, adding voluntary exercises to your Kegel8® Ultra 20 routine will help. We recommend that you:

1. Immediately after using your Kegel8® Ultra 20:

- i. Starting at your anus, squeeze your muscles as tight as you can, as if you are holding in wind. Keep your muscles tight.
- ii. Squeeze your vaginal muscles tight and lift inside, as if you were sucking the muscles up into your body. Keep your muscles tight.

NOTE: The 'lift' is very important. If you push down instead of lift, your voluntary exercise will not be effective.

- iii. When you have kept your pelvic and vaginal muscles tight for 3-4 seconds, relax for 10 seconds.
- iv. Repeat this exercise 5 times.

2. Repeat steps i-iv once an hour.

These voluntary exercises cause your central nervous system to send impulses to your sphincter fibres. This is recognised as a very effective way of improving sphincter strength and responsiveness.

Improve Sensation

Your Kegel8® Ultra 20 has 3 specially designed programmes to enhance your sensation. You should choose the programme that best suits your needs:

- To **tone your vaginal walls** and increase sensitivity, use **P06**.

Programme **P06** uses a single phase to strengthen your vaginal walls. This is a Work/Rest exercise where your muscles are stimulated for 8 seconds, then rest for 10 seconds. This cycle repeats for 20 minutes and is designed to stimulate your sensory nerves.

Total time: 20 minutes.

- If you want to be able to **squeeze your vaginal muscles for longer** during sex, you should use **P07**.

Programme 07 is an endurance exercise and improves the strength of your pelvic muscles. It uses a single phase Work/Rest exercise that stimulates your muscles for 5 seconds then rests for 5 seconds for a total of 60 minutes.

Total time: 60 minutes.

- If you want **increased sensation** during sex, use P08. This programme can be used with a vaginal probe or electrode pads.

A lack of sensation during sex may be due to your pelvic floor being weak, and you may also have nerve damage. Programme 8 can help treat this problem. It works by using 2 phases - 1 modulating and 1 Work/Rest. In phase 1, Kegel8® Ultra 20 uses modulation to make your muscles relax and contract for a total of 45 minutes. In phase 2, your muscles are stimulated for 7 seconds then rested for 7 seconds. You will feel more power during the second phase.

If you are using the **probe**, you should set the power to a level that causes mild tingling.

If you are using the **electrode pads**, you should position them as shown in **4 Back Electrodes** (see page 12).

CAUTION: For **P08**, do not exceed 25mA (probe) or 15mA (electrode pads). Increasing the power above these levels could cause you physical harm and may damage your probe or electrodes.

Total time: 60 minutes.

If you do not feel the probe or electrodes working your muscles at these power levels, contact our help line as you may have nerve damage.

Pain, Cramps, and Tightness

Kegel8® Ultra 20 can help relieve vaginal pain by increasing the blood flow in your tissues and helping your muscles to relax. If you suffer from cramps or have pain following surgery, the pain relief and relaxation programmes are for you.

Kegel8® Ultra 20 has 3 built-in programmes for pain relief and relaxation. You should choose the programme that best suits your needs:

- For **Back Pain**, choose **Programme 18**.

Programme **P18** is a pain relief and relaxation programme designed specifically for use with electrode pads. It works by sending a low level electronic current into your lower back, which causes a gentle, soothing muscle contraction. This helps to relieve the pain often associated with periods, vulvodynia, and general pain in the pelvic area.

P18 is a gentle, single phase programme. Your muscles are stimulated for 5 seconds then rest for 15 seconds. You can use this programme for as long as you need to relieve pain.

You should position the electrode pads as shown in **4 Back Electrodes** (see page 12) or **2 Front Electrodes** (see page 12).

Total time: Up to 5 hours - no time limit.

- For **Muscle Cramps** and Pain Relief, choose **P19**.

Programme **P19** is a rejuvenation exercise that improves circulation in your pelvic area. It is designed for use with a Kegel8® probe and is an effective way of relaxing your pelvic muscles, which are often the cause of vaginal and pelvic pain. The increase in blood flow can also help improve muscle endurance.

P19 has a single phase, during which it will stimulate your pelvic floor muscles using a low frequency charge.

Total time: 1 hour.

- For **Pelvic Floor Tightness, Vaginal Tightness** and **Anal Tightness** choose **P20**.

Programme **P20** can help to relieve pain caused by tightness in the pelvic floor muscles. This type of pain often feels like a burning or sharp sensation and can make it difficult to enjoy sex, insert tampons, etc. **P20** helps by stimulating the pelvic floor muscles so that they contract and relax more easily, and over time, will give you better control.

There are 2 phases for **P20**. The first phase is a Work/Rest exercise, during which your muscles are stimulated for 3 seconds and rested for 7 seconds. This repeats for 10 minutes. Phase 2 also lasts 10 minutes, but uses a continuous charge to stimulate your muscles throughout the phase.

Total time: 20 minutes.

Pelvic Floor Health

If your pelvic floor muscles are strong and healthy, you'll want to keep them that way. So you'll be glad to know that Kegel8 Ultra 20 includes a series of 'maintenance' exercises that will keep your pelvic floor muscles, fibres, and ligaments in fantastic condition.

You should choose the programme that best suits your needs:

- **P03 - Pelvic Floor Workout**

Programme **P03** is a general pelvic floor workout. It is aimed at women who have used Kegel8® Ultra 20's programmes successfully and are ready to move on to a more general programme. If you have a healthy pelvic floor, but find **P04** too tiring, **P03** is also the right programme for you.

P03 has 2 phases, both of which use a Work/Rest exercise. The first phase stimulates your muscles for 6 seconds and rests them for 10 seconds for a total of 15 minutes. Phase 2 stimulates your muscles for 5 seconds, and rests them for 12 seconds for a total of 30 minutes.

Total time: 45 minutes.

- **P04 - Intense Pelvic Floor Workout**

Programme **P04** is a more demanding pelvic floor workout. It is highly effective as a muscle conditioning exercise, and can also be very beneficial if you find you frequently have the urge to urinate. If you find **P04** is too tiring, use **P03** instead. You will not benefit from overworking your muscles - wait until **P03** becomes too easy for you, and then consider returning to **P04**.

P04 has 4 phases and they are all Work/Rest exercises. In phases 1 and 3, your muscles are stimulated for 8 seconds and rest for 12 seconds (for a total of 10 minutes). In phases 2 and 4, they are stimulated for 7 seconds and rest for 14 seconds (for 5 minutes).

Total time: 30 minutes.

- **P05 - Weekly Maintenance**

When your pelvic floor is in good condition, you will be able to stay in complete control as you squeeze your pelvic muscles, and hold them tight. Once you are at this stage, your pelvic area is strong and healthy, and you will just need to use a weekly maintenance programme.

P05 is the Kegel8® Ultra 20 weekly maintenance programme, and it is a good programme to use if:

- You already have a strong pelvic floor
- Have used other Kegel8 programmes successfully, and just want to maintain your current level of pelvic floor health.

You may find that **P05** once a week is sufficient exercise for your pelvic floor. But if you want to work your muscles a little harder, you can always use **P03** or **P04** once or twice a week as well.

P05 uses 2 phases, both of which are Work/Rest phases. In phase 1, your pelvic area is stimulated for 5 seconds and rested for 8 seconds. This cycle repeats for a total of 15 minutes. Phase 2 is slightly different as your muscles will be worked for 5 seconds and rested for 5 seconds. Phase 2 lasts for 30 minutes.

Total time: 45 minutes.

Creating a Custom Programme

Many women find that the pre-set programmes that are built into Kegel8® Ultra 20 are ideal for treating their pelvic floor problems. But in certain situations, a medical professional may advise a different type of programme. That is why Kegel8 Ultra 20 has a custom programme feature that allows doctors to create up to 3 programmes designed specifically for you.

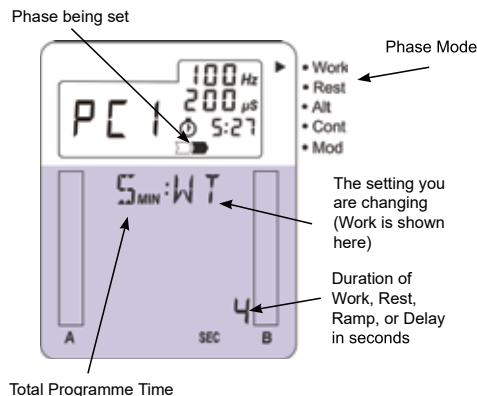
To create a custom programme:

1. Press the ON button to power up your Kegel8® Ultra 20.
2. Press the **PRG** button on the front repeatedly until the LCD shows **PC1 PC2** or **PC3**. These are your 3 custom programme memory slots.
3. Press and hold the **SET** button for 3 seconds. The **BEEP** symbol will be shown on the LCD.
4. Use the Channel B **+** or **-** button to set the beeps to Off (speaker Off symbol flashing) or beeps On (no speaker Off symbol).
5. Press the **+** button for Channel A. The **Hz** symbol flashes. Use the Channel B **+** and **-** button to adjust the pulse rate (the possible range is 2 to 100 Hz except P03 which is limited to 60Hz). **NOTE: Hz, µS, WRK, RST, RMP, ALT, and SYN** are explained at the end of this section.
6. Press the **+** button for Channel A. The **µS** symbol flashes. Use the Channel B **+** and **-** button to adjust the pulse duration (the possible range is 50 to 330 µS except PC3 which is extended to 450 µS).
7. Press the **+** button for Channel A. The Clock symbol flashes. Use the Channel B **+** and **-** buttons to set the length of the first phase time. You can use a value of 1 to 99 minutes. **NOTE: If you want the programme to end on this phase, set the MIN to 0.**
8. Press the **+** button for Channel A. The Work and Rest symbols flash. By default, the programme is set to use a Work/Rest exercise.

If you want this phase of your custom programme to stimulate your pelvic area continuously, press the **+** button for Channel B so that the **CONT** symbol flashes instead of the Work and Rest symbols. If you choose **CONT**, skip to step 20.

9. Press the **+** button for Channel A. **WT** appears and flashes.
10. Use the **+** and **-** buttons for Channel B to set the Work period (2 - 99 seconds).
11. Press the **+** button for Channel A. **RT** appears and flashes.
12. Use the **+** and **-** buttons for Channel B to set the Rest period (2 - 99 seconds).
13. Press the **+** button for Channel A. **RU** appears and flashes.
14. Use the **+** and **-** buttons for Channel B to set the Ramp Up period (0.1 - 9.9 seconds).
15. Press the **+** button for Channel A. **RD** appears and flashes.
16. Use the **+** and **-** buttons for Channel B to set the Ramp Down period (0.1 - 9.9 seconds).
17. Press the **+** button for Channel A. **SY** appears and flashes. This means the phase is set to use a synchronous current (the Kegel8® Ultra 20 will send a charge out of both channels at the same time).
18. If you want the phase to use an alternating current, press the **+** or **-** button for Channel B. When your Kegel8® Ultra 20 is set to **AL** (alternating), it will send a charge out of one channel. When that charge has finished, your Kegel8® Ultra 20 will send a charge out via the other channel. If you set the phase to use **AL**, skip to step 20.
19. Press the **+** button for Channel A. **DY** appears and flashes.
20. Use the **+** and **-** buttons for Channel B to set the delay for Channel B (0 - 4 seconds). The delay is the amount of time your Kegel8 Ultra 20 waits before sending a charge to Channel B (after it has finished sending a charge to Channel A).

21. Press the + button for Channel A. The menu loops back to step 3 and the **beep** symbol displayed.
22. To set the next phase, press the SET button. The phase symbol flashes over the next phase.
23. Repeat this procedure from step 4 for each phase that you want to include in your programme.
24. When you have added all of the phases you need for your custom programme, press the PRG button. Your custom programme is now stored in the memory of your Kegel8® Ultra20. To use it, you just need to select the PC channel you used to configure the programme (see step 2). **NOTE:** You can alter a custom programme at any time - just repeat



Kegel8® Ultra 20 Programme Settings - Explained

Each Kegel8® Ultra 20 programme has several settings that you will need to understand if you are creating a custom programme. Getting to know how these settings work will also help you to understand the specifications for the pre-set programmes.

- **HZ** - The number of electrical pulses per second (in Hertz). Generally, 1-15Hz is for treating slow responding muscle fibres, and 35Hz-45Hz for fast responding muscle fibres. Values of 45Hz and above are used for treating muscle fatigue and promoting muscle strength and flexibility.
- **µS** - The duration of a single pulse (the 'pulse width'). The wider a pulse is, the more muscle penetration it has.
- **WK** (Work) - How long the electrical current will keep the muscle tight (working). Again, this is in seconds.
- **RT** (Rest) - The amount of time between each pulse (in seconds). The muscles will rest for this amount of time.
- **RP** (Ramp Up) - How long it takes to achieve full muscle contraction (in seconds).
- **DP** (Ramp Down) - How long it takes to achieve full muscle relaxation (in seconds).
- **SY** (Synchronous) - The Kegel8® Ultra 20 will output an electric current through both channels at the same time.
- **AL** (Alternating) - The Kegel8® Ultra 20 will output an electric current through one channel at a time.
- **DL** (Delay time) - When SYN is selected, you can delay the output on channel B with this parameter.

Locking and Unlocking your Kegel8® Ultra 20

If you want to lock your Kegel8 so that only one specific programme is available for selection:

1. Select the programme you want to lock and then remove the battery cover on the back of the Kegel8.
2. Using a thin rod, such as a pin, press and hold the concealed Lock button until you hear a double-beep. The Kegel8 is now locked.

To unlock your Kegel8® Ultra 20, press the Lock button until you hear a single beep. Then press the SET button on the front.

Taking Care of your Kegel8® Ultra 20

Accessories and Modifications

Only use CE approved accessories, such as probes, with your Kegel8® Ultra 20 device. All official Kegel8® probes are CE approved and so have been tested for safety.

Do not modify your Kegel8® Ultra 20 device. Making unauthorised adjustments to your Kegel8® Ultra 20 will invalidate your warranty and could result in injury.

Kegel8 Screen (LCD) Care

The Kegel8® Ultra 20 LCD is covered with a thin protective layer. This layer helps to protect your LCD from scratches.

If your LCD appears to be scratched, gently peel off the protective layer. If the scratch only damaged the protective layer, it can be replaced with another screen protector. If, however, the LCD itself is damaged, you will need to get it repaired. For more information, please contact Customer Service (see page 28).

When cleaning your Kegel8, please do not use cleaning sprays or alcohol based cleaning solutions as this could damage the LCD.

Kegel8 Probe Care

Each Kegel8® probe is designed for ease of use and should last 12-18 months with proper care.

- Never immerse your probe in boiling water or boiling liquids. This could damage your probe.
- When inserting a probe, hold its base. Do not hold it by the wires as this could damage the probe.
- Before use, always clean the probe in warm, but not boiling, soapy water. Alternatively, you could clean your probe with an antibacterial cleanser such as our own Kegel8® Klean.

Lead Wires and Connections Care

The lead wires and connections are vital to your Kegel8® Ultra 20, so please treat them with care:

- Always handle the wires carefully
- Do not stretch or twist the wires as this could damage them. If your wires are damaged, your Kegel8® Ultra 20 may be unable to send the electric pulses to your probe(s) or electrode pads.
- Take care when connecting the wires. The connections on the Kegel8® Ultra 20 and its probes are designed so that they connect to the wires with ease. Do not force the wires.
- Do not cut the wires or attempt to modify the connections.

Battery Care

To take care of the battery:

- Replace the battery when it is low on power (a battery indicator is shown on the LCD when the power is low).
- If you are not going to use the Kegel8® Ultra 20 for a week or longer, please remove the battery. Batteries can leak, so by removing it, you are protecting your Kegel8® Ultra 20.
- Check the battery regularly for signs of discharge. If the battery appears to be leaking, replace it.
- We recommend you use a quality alkaline 9v battery.

Kegel8 Disposal - Use our Recycling Service

When you need to dispose of Kegel8® Ultra 20 batteries, probes or the Kegel8® Ultra 20 device, please send them to us. We will make sure they are disposed of correctly and materials are recycled where possible.



Frequently Asked Questions

Q: How soon after the birth of my baby can I start with my Kegel8® Ultra 20?

Please consult with your midwife or doctor. Generally, women start using Kegel8® Ultra 20 after 12 weeks of giving birth.

Q: I have an IUD or Mirena coil. Can I use the Kegel8® Ultra 20?

Yes. Kegel8® Ultra 20 is unaffected by a Mirena coil or other IUD.

Q: Can I use Kegel8® Ultra 20 while I am pregnant?

No. Clinical guidelines advise against using any vaginal STIM devices during pregnancy.

Q: I have had pelvic surgery. How soon can I start using my Kegel8?

Please consult with your doctor or consultant as every case is different. Using Kegel8® Ultra 20 after pelvic surgery could help to speed recovery as it is an effective way of strengthening your pelvic floor.

Q: Can I use my Kegel8 when I have my period?

Yes, you can use the pelvic floor exercises and the vaginal probe during your period. However, if you are at the peak of your period and the flow is heavy, you may prefer to wait. Here in the office, we tend to use Kegel8® Ultra 20 on lighter flow days.

Also, Kegel8® Ultra 20 exercises can help combat menstrual cramps, and if you use the electrode pads can also soothe period pain.

Q: How far should I insert the probe?

The probe needs to be inserted into your vagina by just 2 inches (5.5cm). If you are using an anal probe, insert the probe 2 inches into your anus. This is the optimum level to stimulate the pelvic floor muscles.

Q: I find it painful inserting the probe. What should I do?

Try using a water-based lubricant such as KE Gel. If this does not help, see your doctor as you may be suffering from vaginal atrophy, which causes dryness and thinning of the vaginal walls. It can be treated quite easily, so don't worry, you will soon be able to use your Kegel8® Ultra 20.

Q: I aim to have my mAs at 40, but on some programmes it drops to 30 - why is that?

While the programme goes through its preset routine the rate and length of the electrical pulses vary. When the pulse rate and length increase, the mAs drop so that the intensity does not take you by surprise. So if you feel a decrease in intensity, just use the + button to increase the mAs back up to a comfortable level.

Q: Why can't I get the mAs to increase past 6, 7 or 8?

This is an issue that is usually caused by the probe not making effective contact with your muscles. We recommend that you try using your Kegel8® Ultra 20 while lying down or sitting with your legs elevated. This will help to prevent the probe from falling out of position.

If the probe's metal strips are not in direct contact with your muscles, the mAs cannot go higher and the current cuts off for your safety. You can also get better results by using a water-based lubricant, such as KE Gel.

Q: Why can I only feel stimulation on one side?

This could be due to:

1. The position of the probe. To work correctly, the metal strips on your probe need to be in direct contact with your muscles. We recommend that you sit with your legs held tightly together and squeeze your pelvic floor as much as possible against the probe. You can also get better results by using a water-based lubricant such as KE Gel.
2. You may have nerve damage to one side. This type of nerve injury can occur during childbirth (caused by the pressure from the baby's head during delivery). It means you have less sensation on one side. If this is the case, we recommend you purchase a Perisize probe, which allows you to vary the intensity of each side of the probe. Increasing the intensity on the side that is in contact with your desensitised area can help to promote resprouting of the damaged nerves.

Call our helpline for more information or visit:
www.kegel8.com.

Q: Why are there two channels?

There are two channels because Kegel8® Ultra 20. allows you to use two probes alternately or at the same time (one vaginal probe, one anal probe). Channel A (left-hand side) is for a vaginal probe and Channel B (right-hand side) is for an anal probe.

The two channels also allow you to use up to 4 electrode pads at the same time.

We have a range of electrode pads, vaginal probes and anal probes available online at www.kegel8.com

Q: How do I clean my probe?

Simply rinse the insertable part under the tap, keeping the wires dry at all times. Do not boil the probe. It can be sterilised using a mild sterilizing solution or you can spray it with Kegel8 Klean, an anti-bacterial cleanser. For more information, see Taking Care of your Kegel8® Ultra 20 on page 23.

Q: How long will the battery last?

If you use the Kegel8® Ultra 20 daily, the battery should last about 3 months. You can get replacements from us or at your local supermarket - please choose a quality 9v battery that will not leak. You will know when your battery is low because a battery icon will flash on your Kegel8® Ultra 20 screen. For more information, see Taking Care of your Kegel8® Ultra 20 on page 23.

Q: How long will my probe last?

With normal use, your probe should last between 12 - 18 months. We recommend you replace your probe after this time to ensure you continue to get the best possible results from your Kegel8® Ultra 20. For more information, see Taking Care of your Kegel8® Ultra 20 on page 23.

Q: I can't find the answer to my question?

Get in touch with Customer Service at www.kegel8.com we are here to help.

Technical Specifications - STIM Specifications

- Dual channel: individually isolated circuits.
- Amplitude: 0 - 90 mA into 500 Ohm load; indication only.
Actual mA will tend to be less than indicated due to electrode impedance:
 - At 1000 Ohms load (Electrodes in poor condition), the maximum will be limited to 86 mA
 - At 1500 Ohms load the maximum will be limited to 65 mA.
- Type: Constant Current, maximum output voltage 180 Volts +10 / -30 Volts
- Waveform: Symmetrical, rectangular bi-phasic with zero DC current.
- Selectable Pulse Duration [μ S: 10% tolerance] and Pulse Rate [Hz: 5% tolerance]:
 - PC1,PC2:** 50 μ S - 330 μ S, 2Hz - 100Hz
 - PC3:** 50 μ S - 450 μ S, 2Hz - 60Hz
- Time duration of the treatment selectable: 1 to 90 minutes.
- Low Battery Indicator: If the battery goes below 6.9 volts +/- 0.2 volts the battery symbol will flash on/off once every second.
- Open Electrode Detect: If an open circuit is detected at the output of Channel A or B, the output current will be reset at 0.
- Ramp up time: 0.3 - 9.9 seconds.
- Battery: PP3 Alkaline, 9V. Expected average battery life [of standard 800 mAh, alkaline]: 19 hours.
- If the battery voltage is below 6.6 (+/- 0.2) volts the unit will not turn on.

Expected service life:

5 years. Careful use and maintenance extends the life of the unit over the service life limit.

Physical dimensions: 108 x 62 x 23 mm.

Weight: 0.07KG without battery, 0.1KG with battery.

Environmental Conditions for use:

+5 to +40 degrees Centigrade. 15-93% Humidity.

Environmental conditions for storage & transport:

-25 to +70 degrees Centigrade, 15-93% Humidity.

Electromagnetic Compatibility and Interference (EMC)

Kegel8® products are designed to produce very low levels of radio frequency (RF) emissions (interference), and to be immune from effects of interference produced by other equipment operating in their vicinity. They are also resistant to damage relating to electrostatic discharge when operating in a typical domestic and or clinical environment. They are certified to meet the international EMC standard EN60601-1-2.

Table 201: Guidance and manufacturer's declaration - electromagnetic emissions			
The Kegel8® Ultra 20 intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the Kegel8® Ultra 20 should ensure that it is used in such an environment.			
Emissions Test	Compliance	Electromagnetic environment - guidance	
RF emissions CISPR 11	Group 1	The Kegel8® Ultra 20 uses RF energy only for its internal function. Therefore, its RF emissions are very low and are not likely to cause any interference in nearby electronic equipment.	
RF emissions CISPR 11	Class B	The Kegel8® Ultra 20 is suitable for use in all establishments, including domestic establishments and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.	
Harmonic emissions IEC 61000-3-2 IEC 61000-3-2	Not applicable		
Voltage fluctuations/ flicker emissions IEC 61000-3-3	Not applicable		

Table 202: Guidance and manufacturer declaration - electromagnetic immunity			
The Kegel8® Ultra 20 is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the Kegel8® Ultra 20 should ensure that it is used in such an environment, and that precautions regarding that environment are heeded.			
Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment - guidance
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV contact ±8 kV air	±6 kV contact ±8 kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30%.
Power frequency (50/60 Hz) magnetic field IEC 61000-4-2	3 A/m	3 A/m	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or hospital environment.

Table 204: Guidance and manufacturer's declaration - electromagnetic immunity

The Kegel8® Ultra 20 is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the Kegel8® Ultra 20 should ensure that it is used in such an environment.

Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment - guidance
Conducted RF IEC 61000-4-6 Radiated RF IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 KHz to 80 MHz 3V/m 80 MHz to 2, 5 GHz	3 Vrms 150 KHz to 80 MHz 3V/m 80 MHz to 2, 5 GHz	Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the Kegel8® product, including cables, than the recommended separation distance. This can be calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter. Recommended separation distance $d=1.2\sqrt{P}$ (150 KHz to 80 MHz); $d=1.2\sqrt{P}$ (80 MHz to 800 MHz); $d=2.3\sqrt{P}$ (800 MHz to 2.5 GHz); d is the recommended separation distance in meters (m). P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) (according to the transmitter manufacturer). Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey, should be less than the compliance level in each frequency range. Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol: 

NOTE 1: At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.

NOTE 2: These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

(a) Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which Kegel8® Ultra 20 is used exceeds the applicable RF compliance level above, the Kegel8® Ultra 20 should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as reorienting or relocating the Kegel8® Ultra 20

(b) Over the frequency range 150 KHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3V/m.

Table 206: Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and Kegel8® Ultra 20

The Kegel8® Ultra 20 is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the Kegel8® Ultra 20 can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment(transmitters) and the Kegel8® Ultra 20 as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment.

Rated maximum output power of transmitter W	Separation distance according to frequency of transmitter		
	150k Hz to 80 MHz	80 MHz to 800 MHz	800 MHz to 2,5 GHz
	$d=1.2\sqrt{P}$	$d=1.2\sqrt{P}$	$d=2.3\sqrt{P}$
0,01	0.12	0.12	0.23
0,1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23

For transmitters rated at a maximum output power not listed above, the recommended separation distance (d) in meters [m] can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter. For the equation, P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer.

NOTE 1: At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies.

NOTE 2: These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

Warranty

We provide a warranty to the original purchaser, that this product will be free from defects in the material, components and workmanship, for a period of 2 years from the date of purchase by the distributor. If the distributor is satisfied that the product is defective, the user may return the unit directly to Savantini Limited. All returns must be authorised and the warranty does not extend to any misuse or abuse such as dropping or immersing the unit in water or other liquid substance or tampering with the unit or normal wear and tear. Any evidence of tampering will nullify this warranty.

Customer Service and Distribution:

Please contact your distributor for any customer service enquiries, including the warranty returns. Your invoice of purchase and/or the rear cover of this manual should state the name and the contact details of your distributor.

For assistance, if needed, in setting up, using or maintaining the unit, or report unexpected operation or events, please visit the distributor's website for further details: **www.kegel8.com**



This product is manufactured by Verity Medical Ltd., in compliance with the European Union Medical Device Directive MDD93/42/EEC under the supervision of TÜV SÜD Product Service GmbH Zertifizierstellen, Notified Body number 0123. Verity Medical Ltd., is certified by TÜV SÜD Product Service GmbH Zertifizierstellen to the ISO13485:2016 Quality Standard.

Manufacturer

Verity Medical Ltd.
Churchtown House
Tagoat, Co. Wexford
Ireland
Y35 XY44

Document revision info:

LOT OPH202-OM-EN11-07-12-2020

Contact Us

Call us: **+44 (0) 1482 496 932**

Email us: **info@kegel8.co.uk**

Visit us: **www.Kegel8.co.uk**

**Our friendly advisors are available
Monday to Friday, 8am – 4pm**

**You can feel comfortable in asking us anything.
We are not just a sales team. We are here to help you.**



FR

Kegel8 Ultra 20 v2

Manuel d'utilisation



Symboles sur l'appareil et le boîtier

	Attention ! (production électrique)
	Suivez les instructions d'utilisation ! Le non-respect de ces consignes peut mettre en danger le patient ou l'opérateur.
	La stimulation neuromusculaire (STIM) et la stimulation déclenchée par l'EMG (ETS) ne doivent pas être utilisées par les patients équipés de stimulateurs cardiaques fonctionnant à la demande. Veuillez consulter l'avis de votre superviseur de santé
	Type de protection contre les chocs du patient : Équipement BF (Body Floated). Cet équipement n'est pas relié à la terre mais contient une batterie dans une unité isolée.
	Indique le numéro de catalogue du fabricant afin que le dispositif médical puisse être identifié
	Numéro de LOT/Batch du fabricant. Présentez-le avec le numéro SN lorsque vous signalez un défaut technique ou que vous demandez un retour sous garantie.
	Numéro de série du fabricant. Présentez-le avec le numéro de LOT lorsque vous signalez un défaut technique ou que vous demandez un retour sous garantie.
	Nom et adresse du fabricant.
	Date de fabrication.
	Indication de conformité aux exigences essentielles de santé et de sécurité définies dans les directives européennes. 0123 - Identification de l'organisme notifié.
	Ce produit doit être conservé au sec.
	Il s'agit d'une indication de protection contre la pénétration d'eau et de particules. Le label IP20 sur votre appareil signifie : votre appareil est protégé contre les corps étrangers solides de 12,5 mm de diamètre et plus. Il n'est pas protégé contre l'eau.
	IP02 sur l'étui de transport signifie : Protégé contre la pénétration de gouttelettes d'eau en cas de pluie.
	Ne pas jeter dans une poubelle normale

Bienvenue dans le monde de Kegel8® Ultra 20

Cher client,

Merci d'avoir choisi Kegel8® Ultra 20. Vous êtes maintenant à un pas d'avoir un plancher pelvien plus fort et plus sain. Créé spécialement pour les femmes, le Kegel8® Ultra 20 est un stimulateur neuromusculaire efficace (STIM). Cela signifie que Kegel8® Ultra 20 fonctionne en produisant des impulsions électriques qui stimulent les muscles et les fibres nerveuses de votre région pelvienne.

Indications d'utilisation :

- douleur pelvienne
- douleur au dos
- incontinence à l'effort
- vessie hyperactive
- incontinence fécale

Également utilisé à des fins non médicales pour :

- test de sensibilité pelvienne
- améliorer la sensation pelvienne
- exercice des muscles pelviens
- entretien du plancher pelvien
- sensibilité, force et endurance pelviennes
- amélioration de la circulation sanguine locale

Si vous n'avez jamais utilisé un stimulateur neuromusculaire auparavant, vous pouvez avoir une certaine appréhension. C'est tout à fait normal. Beaucoup de personnes sont méfiantes au début mais se rendent vite compte qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter. Les sondes sont conçues pour être confortables et, bien que vous puissiez ressentir les effets des impulsions électriques, elles ne devraient pas vous gêner. Si vous suivez les instructions du présent guide d'utilisation, Kegel8® Ultra 20 est un moyen sûr et efficace de muscler votre plancher pelvien.

Service à la clientèle Notre objectif est de fournir à nos clients des produits et un service à la clientèle exceptionnels. Donc, si vous avez des commentaires ou des idées concernant les caractéristiques de Kegel8® Ultra 20, n'hésitez pas à nous contacter.

Avertissements

Veillez prêter une attention particulière aux avertissements de sécurité suivants :

- N'insérez pas de fils conducteurs dans une alimentation secteur.
- N'immergez pas l'appareil dans l'eau ou toute autre liquide.
- L'appareil n'est pas protégé contre la pénétration de gouttes d'eau en cas de pluie s'il est utilisé en dehors de la mallette de transport.
- Équipement de type BF, fonctionnement en continu.
- N'utilisez pas l'appareil Kegel8® Ultra 20 en présence d'un mélange inflammable de gaz anesthésiques et d'air ou avec de l'oxygène ou du protoxyde d'azote.
- Si vous utilisez des piles rechargeables 9 volts PP3 Nickel Metal Hydride, veillez à utiliser un chargeur de piles agréé CE. Ne branchez jamais le Kegel8® Ultra 20 directement à un chargeur de piles ou à tout autre appareil alimenté par secteur. Nous vous déconseillons d'utiliser des piles rechargeables Ni-Cad.
- Les sondes et les électrodes pour patients sont destinées à **un seul patient**.
- Tenez hors de portée des enfants.
- N'utilisez pas ce stimulateur sur la zone du visage à moins d'être strictement conseillé par un clinicien qualifié.
- L'application d'électrodes sur le corps, entre le cou et l'abdomen, peut augmenter les anomalies du rythme cardiaque (fibrillation cardiaque).
- Le fonctionnement à proximité (par exemple 1 m) d'un équipement de thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes peut produire une instabilité du stimulateur.
- La connexion simultanée d'un patient à un équipement chirurgical à haute fréquence peut entraîner des brûlures au niveau des électrodes du stimulateur et des dommages éventuels à ce dernier.
- Il est recommandé d'utiliser cet appareil sous supervision d'un médecin physiothérapeute ou d'un conseiller en continence.
- Aucune modification de cet équipement n'est autorisée !

Contre-indications et précautions

Veillez lire ce guide d'utilisation du Kegel8® Ultra 20 avant d'utiliser cet appareil de stimulation.

Le STIM (Kegel8® Ultra 20) ne doit pas être utilisé :

- Par les patientes équipées d'un stimulateur cardiaque à la demande, sauf avis contraire de leur médecin.
- Pendant la grossesse [sauf avis médical].
- Par des patientes souffrant de douleurs non diagnostiquées.
- Par les patientes souffrant d'affections cutanées, vaginales ou rectales non diagnostiquées.
- Avec des patientes dont les capacités mentales ou physiques sont diminuées et qui ne peuvent pas manipuler l'appareil correctement.
- Sur une peau anesthésiée ou désensibilisée.
- Lorsque vous conduisez un véhicule ou utilisez un équipement potentiellement dangereux.

Lorsque vous utilisez Kegel8® Ultra 20 :

- Utilisez le Kegel8® Ultra 20 uniquement comme indiqué.
- Ne l'immergez pas l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
- Gardez l'appareil hors de portée des enfants.
- Demandez l'avis d'un professionnel si vous n'êtes pas sûr de l'utilisation de Kegel8® Ultra 20. Contactez votre distributeur ou un professionnel de la santé.
- N'utilisez que des électrodes, des sondes vaginales et anales approuvées par la CE.

Ne placez pas d'électrodes :

- Sur les nerfs du sinus carotidien, le larynx ou la trachée.
- À l'intérieur de la bouche.
- Sur la zone du cœur, sauf avis contraire de votre médecin.
- Sur la zone du visage, sauf sous la stricte direction d'un clinicien qualifié.
- N'appliquez pas la stimulation sur la tête, directement sur les yeux, en couvrant la bouche, sur l'avant du cou (en particulier le sinus carotidien) ou via des électrodes placées sur la poitrine et le haut du dos ou sur le cœur.

Contenu

Symboles sur l'appareil et le boîtier	30
Bienvenue dans le monde de Kegel8® Ultra 20	30
Avertissements	31
Contre-indications et précautions	31
Qui peut utiliser le toner pelvien Kegel8® Ultra 20	32
Liste de contrôle du Kegel8® Ultra 20	33
Apprenez à connaître votre Kegel8® Ultra 20	34
Votre ou vos sondes Kegel8	36
Comment fonctionne votre Kegel8® Ultra 20	36
Ce que vous pouvez attendre de votre Kegel8®	37
Commencez vos exercices de Kegel8® Probe	37
Insertion d'une sonde Kegel8	40
Application des électrodes de Kegel8® Ultra 20	40
Conseils pour les exercices de Kegel8® Ultra 20	42
Choisir un programme Kegel8® Ultra 20	43
Test de sensibilité lors de l'utilisation d'une sonde	43
Incontinence, nycturie et hyperactivité vésicale	44
Exercices volontaires	47
Améliorer la sensation	47
Douleur, crampes et oppression	48
Santé du plancher pelvien	49
Création d'un programme personnalisé	50
Prendre soin de votre Kegel8®	52
Questions fréquemment posées	53
Techniques spécifications STIM	55
Compatibilité et interférences électromagnétiques (CEM)	55
Granite	57

Qui peut utiliser le toner pelvien Kegel8® Ultra 20 ?

Votre Kegel8® Ultra 20 est conçu pour être utilisé par des femmes et, lorsqu'il est utilisé correctement, il constitue un moyen **sûr** et **efficace** de renforcer les muscles du plancher pelvien. Toutefois, comme il fonctionne à l'aide d'impulsions électriques, certaines personnes devraient consulter un médecin avant d'utiliser Kegel8.

NE PAS UTILISER :

- Si vous êtes équipée d'un stimulateur cardiaque à la demande.
- Pendant la grossesse.
- Si vous souffrez de douleurs ou d'affections cutanées, vaginales ou rectales non diagnostiquées.
- Sur une peau anesthésiée ou désensibilisée.
- Si vous n'avez pas la capacité mentale ou la compétence physique pour utiliser l'appareil comme indiqué.
- Lorsque vous conduisez un véhicule ou utilisez un équipement potentiellement dangereux.
- Dans l'eau ou tout autre liquide. Ne submergez jamais votre Kegel8 Ultra 20.
- Pendant que vous êtes connectée à un équipement haute fréquence. L'application des sondes ou des électrodes de Kegel8 pendant que vous êtes connectée à un équipement à haute fréquence pourrait causer des brûlures et endommager votre Kegel8. En cas de doute, veuillez appeler votre distributeur pour obtenir des conseils ou demander l'aide d'un médecin ou d'un professionnel de la santé.

Veuillez noter que Kegel8® Ultra 20 peut être utilisé en toute sécurité par les femmes équipées d'un stérilet de type Mirena. Kegel8 Ultra 20 n'affecte pas ces dispositifs.

IMPORTANT

N'utilisez votre Kegel8® Ultra 20 que de la manière décrite dans ce guide d'utilisation. Tenez hors de portée des enfants.

Où pouvez-vous utiliser votre Kegel8® Ultra 20 ?

Kegel8® Ultra 20 est conçu pour une utilisation à domicile, mais peut également être utilisé dans les centres médicaux et les hôpitaux. Avant d'utiliser votre Kegel8® Ultra 20, veuillez vous assurer que :

- La pièce ne contient pas de gaz inflammables. Ceci est particulièrement important dans les hôpitaux et les centres médicaux, car les impulsions électriques de Kegel8 Ultra 20 peuvent enflammer les gaz inflammables, tels que ceux utilisés lors d'anesthésies. En cas de doute, demandez de l'aide.
- Vous n'êtes pas placée à proximité (1 à 2 m) d'un appareil de thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes, d'un four à micro-ondes, d'un téléphone mobile, d'un appareil sans fil ou d'une radio. Ces appareils peuvent provoquer une instabilité de votre appareil Kegel8 Ultra 20.

Utiliser votre Kegel8® Ultra 20 en toute sécurité

- N'utilisez Kegel8® Ultra 20 que dans les zones vaginale et rectale, comme décrit dans ce guide d'utilisation. N'utilisez jamais Kegel8® Ultra 20 sur d'autres parties de votre corps, car les impulsions électriques pourraient nuire à votre santé.
- Pour garantir votre hygiène personnelle, ne laissez pas d'autres personnes utiliser vos sondes. Nettoyez toujours soigneusement vos sondes après utilisation (voir Entretien des sondes Kegel8® à la page 52).
- N'utilisez que des sondes vaginales ou rectales homologuées CE avec votre Kegel8. Toutes les sondes officielles de Kegel8® sont approuvées CE.
- Pour alimenter votre appareil Kegel8® Ultra 20, utilisez une pile 9v. Ne connectez jamais votre appareil Kegel8® Ultra 20 ou ses sondes à une alimentation secteur, car cela pourrait entraîner une électrocution et la mort.
- Ne plongez pas votre appareil Kegel8® Ultra 20 ou ses sondes dans l'eau, les liquides ou toute autre substance.
- Sachez que Kegel8® Ultra 20 est un équipement de type BF (offrant une certaine protection contre les chocs électriques).

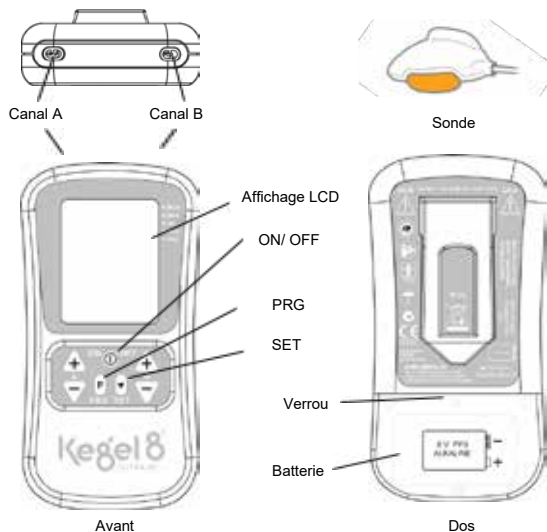
Liste de contrôle du Kegel8® Ultra 20

Lorsque vous ouvrez l'emballage du Kegel8® Ultra 20, vous devriez y trouver :

- 1 × Kegel8® Ultra 20.
- 1 × batterie de 9 volts.
- 1 ou 2 × sonde(s) Kegel8®.
- 1 ou 2 × fil(s) conducteur(s) Kegel8®.
- 1 x guide d'utilisation de Kegel8® Ultra 20.

Dans le cas peu probable où l'un des éléments ci-dessus manquerait, veuillez contacter le service clientèle - www.kegel8.co.uk.

Apprenez à connaître votre Kegel8® Ultra 20

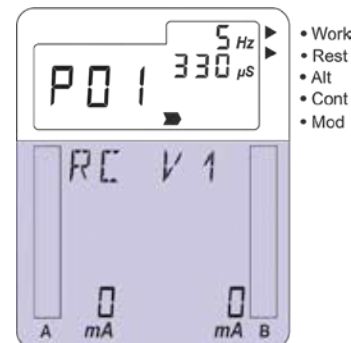


Vous utiliserez le **canal A** et le **canal B** pour connecter votre ou vos sondes Kegel8® Ultra 20 à votre appareil Kegel8 Ultra 20. Nous vous recommandons de connecter une sonde vaginale au canal A. Si vous avez une sonde anale, vous pouvez la connecter au canal B.

Vous utiliserez le bouton **PRG** situé à l'avant lors du réglage d'un programme (voir Choisir un programme Kegel8® Ultra 20 à la page 43). Le bouton **SET** situé à l'avant est uniquement utilisé lors de la création d'un programme personnalisé (voir page 50).

L'avant du Kegel8 Ultra 20 comporte également deux séries de boutons **+** et **-**. Vous pouvez utiliser ces boutons pour augmenter (**+**) ou diminuer (**-**) la force de l'impulsion électrique envoyée par le **canal A** et le **canal B**

respectivement. (Les boutons marqués **A** sont pour le canal A, ceux marqués **B** sont pour le canal B).



Lorsque vous mettez votre Kegel8® Ultra 20 sous tension pour la première fois, l'**écran LCD** affiche les informations suivantes :

Hz

La valeur Hz est le nombre d'impulsions électriques par seconde (Hertz). Lorsque vous commencez à utiliser votre Kegel8® Ultra 20, cette valeur varie en fonction du programme que vous avez sélectionné.

µs

La quantité de µs correspond à la durée d'une seule impulsion électrique. Plus cette valeur est élevée, plus elle pénètre dans vos muscles. Là encore, cette quantité varie en fonction du programme que vous avez sélectionné.

Phase en cours

Sous le nombre de µs se trouve une série de chevrons (1-5). Chaque chevron représente une phase de votre programme sélectionné, et la phase en cours est indiquée par son intérieur rempli. Au fur et à mesure que votre programme progresse, le chevron rempli se déplace pour indiquer la phase actuellement active.

Mode phase

À droite de l'écran LCD se trouvent des puces pour 5 modes de phase :

- Travail - Le temps de « contraction ». C'est à ce moment-là que votre muscle va se contracter. Les phases de repos se produisent entre les phases de travail.
- Repos - Le temps de « détente » entre les phases de travail.
- Alt - Contrôle alterné. Cette fonction n'est utilisée par aucun des programmes intégrés, mais peut être utilisée pour un programme personnalisé. Il fonctionne en utilisant les deux canaux alternativement, donc lorsque le canal A est en marche, le canal B est au repos et vice-versa.
- Cont - Stimulation continue. Le courant électrique stimule vos muscles pendant toute la phase Cont.
- Mod - Modulation. Pendant cette phase, le courant électrique est continu, mais son intensité varie en fonction des limites fixées.

Une flèche orientée vers la droite, sur l'écran LCD, indique lequel des modes est actuellement actif. Les modes de phase qui deviennent actifs lorsque vous utilisez votre Kegel8 Ultra 20 varient en fonction du programme que vous choisissez (voir Choisir un programme Kegel8® Ultra 20 à la page 29).

En outre, les périodes de travail du programme sont indiquées par le signe « Travail », la flèche pointant vers le haut et la ligne incurvée vers le haut. De même, les périodes de repos du programme sont indiquées par le signe « Repos », la flèche pointant vers le bas et la ligne courbée vers le bas (voir l'exemple à la page 37).

Numéro de programme et minuterie

La zone supérieure gauche de l'écran LCD affiche le numéro du programme actuellement sélectionné. Sous le numéro du programme se trouve une abréviation du nom du programme.

Lorsque vous démarrez un programme, l'abréviation se transforme en minuterie programme qui indique le temps restant du programme (en cours), un temps supplémentaire est affiché au-dessus, à droite de l'écran LCD. Ce deuxième affichage du temps indique le moment de la phase en cours.

Sorties de canaux (mA ou MilliAmps)

Les deux grands chiffres situés en bas de l'écran et les rectangles situés au-dessus indiquent la quantité de courant électrique délivrée par le canal A et le canal B. Le grand chiffre situé à gauche de l'écran LCD représente le canal A et le grand chiffre situé à droite représente le canal B.

L'exemple (voir page 34) montre comment le courant électrique des canaux est indiqué sur l'écran LCD.

Niveau de puissance de la batterie

Si la pile de votre Kegel8 Ultra 20 est faible, un indicateur de pile faible apparaît sur l'écran LCD (au-dessus du numéro de programme).

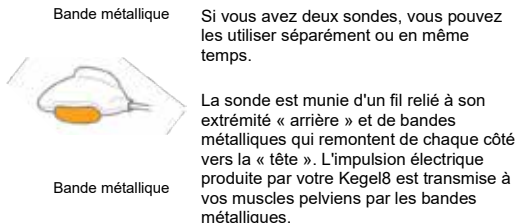
Verrou

Vous pouvez créer un programme personnalisé sur votre Kegel8 Ultra 20 et le verrouiller. Cela empêche l'accès à tous les autres programmes. Si votre Kegel8 Ultra 20 est verrouillé sur un programme spécifique, une icône de cadenas s'affiche sur l'écran LCD au-dessus du numéro de programme.

En général, la fonction de verrouillage est utilisée par les professionnels de la santé pour empêcher les patients d'accéder à d'autres programmes. Cette fonction est utile car elle leur permet de s'assurer que les patients n'utilisent que le programme adapté à leur état.

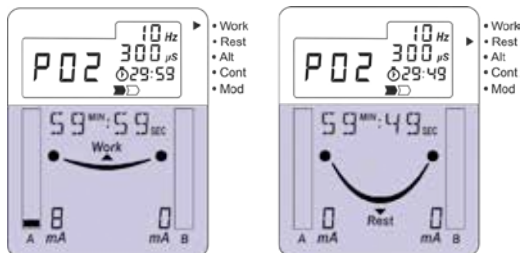
Votre ou vos sonde Kegel8

Kegel8 Ultra 20 est livré avec une sonde. La sonde vaginale est la sonde principale et vous devez la connecter au canal A. Si vous avez une deuxième sonde pour l'utilisation anale (non fourni), vous devez la connecter au canal B.



Exemple

Si vous connectez votre sonde Kegel8 au canal A, réglez l'appareil pour qu'il exécute le programme 8, et appuyez sur le bouton + pour A, l'écran LCD pourrait afficher :



Comment fonctionne votre Kegel8® Ultra 20

Le dispositif de santé pelvienne Kegel8® Ultra 20 fait partie d'une nouvelle gamme de stimulateurs neuromusculaires modernes (STIM) développés dans le but d'atteindre une santé pelvienne optimale pour les femmes. Kegel8 Ultra 20 fonctionne en produisant des impulsions électriques qui stimulent les muscles et les fibres nerveuses de la région pelvienne.

Si vous n'avez jamais utilisé de stimulateur neuromusculaire, l'idée d'appliquer des impulsions électriques à votre corps peut vous sembler un peu étrange. Mais il n'y a pas lieu de s'inquiéter : votre corps utilise déjà des signaux électriques en permanence. Par exemple, disons que vous voulez tendre le muscle biceps de votre bras. Pour ce faire, votre cerveau envoie un signal électrique à votre muscle via votre système nerveux. Lorsque le signal atteint votre biceps, il provoque la contraction du muscle, et lorsque le signal n'est pas présent, votre muscle se détend à nouveau.

Kegel8 Ultra 20 fonctionne de manière très similaire : il envoie des impulsions électriques à des endroits précis des muscles affaiblis de la région pelvienne, ce qui les contracte et les détend. Au fil du temps, les muscles et les fibres nerveuses se renforcent, ce qui vous permet de mieux contrôler vos muscles et d'améliorer votre tonus et vos tensions.

Kegel8® Ultra 20 comporte plusieurs programmes préétablis pour le renforcement du plancher pelvien. Ces programmes ont été soigneusement planifiés afin de :

- Faire travailler vos muscles de manière appropriée, en les aidant à se renforcer progressivement.
- Permettre à vos muscles de se reposer pendant le temps nécessaire.
- Être faciles à utiliser dans des sessions de 20 à 60 minutes.

De nombreux articles de recherche et essais cliniques ont été consacrés à la stimulation neuromusculaire. Si vous souhaitez en savoir plus, vous trouverez une liste d'articles pertinents dans nos Références cliniques .

Ce que vous pouvez attendre de votre Kegel8® Ultra 20

Lorsque vous utiliserez Kegel8® Ultra 20 pour la première fois, vous devrez utiliser le programme 01 (P01). Il s'agit d'un test de sensibilité. Ce test est conçu pour vérifier l'état actuel des muscles et des nerfs de votre plancher pelvien. Après le test de sensibilité, vous commencerez vos exercices de Kegel8 Ultra 20 en utilisant l'un des nombreux programmes intégrés, ou éventuellement l'un des programmes personnalisés (qui permettent aux professionnels de la santé de créer un programme spécialement pour vous). Les programmes sont conçus pour traiter une variété de problèmes de santé féminins. Vous devez donc choisir l'exercice qui convient le mieux à vos besoins (voir Choisir un programme Kegel8® Ultra 20 à la page 43:9).

Au début de chaque programme, Kegel8® Ultra 20 commence à 0mA, ce qui signifie qu'il n'y a pas d'impulsion électrique. Lorsque vous êtes prête à commencer, appuyez plusieurs fois sur le bouton + du canal approprié pour augmenter le courant électrique.

Lorsque le courant électrique atteint un certain niveau, vous commencez à ressentir une sensation de cognement dans vos muscles pelviens. Cela se produit lorsque le courant électrique commence à stimuler vos muscles à un faible niveau. Vous pouvez également ressentir une sensation de picotement. Lorsque vous arrivez à ce stade, augmentez lentement le courant électrique jusqu'à un niveau qui fait travailler vos muscles mais qui est également confortable.

De nombreuses femmes affirment qu'elles commencent à sentir leurs muscles stimulés lorsque Kegel8® Ultra 20 est réglé à environ 25 mA, les réglages supérieurs à 30 mA permettant un entraînement complet des muscles. Mais comme tout le monde est différent, vous devez choisir des réglages qui vous conviennent. Plus la sensation que vous ressentez est forte, plus vos muscles pelviens sont sollicités. Mais ne vous poussez pas trop loin. Si vous ressentez une gêne, appuyez sur le bouton du canal pour réduire le courant. Au fur et à mesure de l'exercice, vous sentirez vos muscles se tendre, se resserrer, puis se détendre à nouveau.

Si vous utilisez Kegel8® Ultra 20 comme décrit, une fois par jour pendant au moins 3 mois, vos muscles pelviens se renforceront. Vous aurez ainsi un meilleur contrôle et vous pourrez augmenter progressivement la quantité de courant.

Commencez vos exercices de Kegel8® Ultra 20

Prête à commencer vos exercices du plancher pelvien ? Alors, c'est parti !

1. Avant de commencer à utiliser votre Kegel8® Ultra 20, veuillez les informations importantes sur la sécurité (voir page 30).

Utilisé correctement, le Kegel8® Ultra 20 est un moyen sûr et efficace de resserrer et de tonifier votre plancher pelvien. Veuillez donc lire attentivement les consignes de sécurité.

2. À l'arrière de votre Kegel8® Ultra 20, faites glisser le couvercle de la pile et insérez la pile. Assurez-vous que la bande de tissu rouge se trouve sous la pile - elle facilite le retrait de la pile lorsqu'elle doit être remplacée. Remettez le couvercle de la pile en place en le faisant glisser.

3. Assurez-vous que la sonde est propre en la rinçant à l'eau froide ou tiède (voir Entretien des sondes Kegel8® à la page 52). Les sondes non nettoyées peuvent provoquer une infection.

Si vous utilisez des électrodes, assurez-vous que votre peau est propre et exempte d'huiles, de lotions, de crèmes hydratantes, etc. Ces produits cutanés peuvent endommager la surface de vos électrodes.

4. Connectez le fil conducteur à la sonde/aux électrodes et à l'unité Kegel8® Ultra 20. Tous les fils sont équipés des connexions appropriées, il ne vous reste plus qu'à :

- Insérer la broche du fil conducteur dans l'une des connexions du fil de la sonde/de l'électrode
- Insérer la broche du fil conducteur dans la connexion libre restante sur le fil de la sonde/de l'électrode
- Insérer la connexion blanche du fil conducteur dans la prise du canal A de votre unité Kegel8® Ultra 20. Si vous regardez l'avant de l'unité

Kegel8, la prise du canal A se trouve en haut à gauche de l'unité.
Poussez fermement le fil pour qu'il soit entièrement connecté.

Si vous comptez utiliser une sonde anale, connectez-la à la prise du canal B. Kegel8® Ultra 20 est conçu pour que vous puissiez utiliser une sonde vaginale uniquement, une sonde anale uniquement, ou une sonde vaginale et une sonde anale en même temps. Assurez-vous simplement que vos sondes sont connectées aux canaux appropriés (canal A pour le vaginal, canal B pour l'anale).

Vous utilisez des électrodes au lieu de sondes ? Il suffit de connecter une paire d'électrodes au canal A et une paire d'électrodes au canal B.

5. Insérez la ou les sondes Kegel8/appliquez les électrodes.

Pour plus d'informations sur l'insertion des sondes Kegel8, consultez la section Insertion d'une sonde Kegel8® à la page 40.

Pour plus de détails sur l'application correcte des électrodes Kegel8, voir Application des électrodes Kegel8® à la page 40.

6. Appuyez sur le bouton ON de l'unité de commande du Kegel8.
7. Appuyez sur la touche PRG pour choisir un programme (appuyez plusieurs fois sur PRG pour faire défiler les programmes disponibles) :
- P01 (RCV1) - Test de sensibilité
 - P02 (RCV2) - Exercice de sensibilité améliorée
 - P03 (EXE1) - Exercices pelviens
 - P04 (EXE2) - Exercices pelviens intenses
 - P05 (EXE3) - Entretien hebdomadaire
 - P06 (SIMP) - Amélioration des sensations
 - P07 (ENDU) - Endurance du plancher pelvien
 - P08 (SENS) - Sensibilité du plancher pelvien
 - P09 (OAB) - Vessie hyperactive (OAB)
 - P10 (STR1) - Incontinence d'effort intermédiaire
 - P11 (STR2) - Incontinence à l'effort en douceur

- P12 (MIXD) - Incontinence mixte : impériosité/fréquence/stress
- P13 (FTRN) - Amélioration de la circulation sanguine locale
- P14 (PNC1) - Incontinence post-natale 1
- P15 (PNC2) - Incontinence post-natale 2
- P16 (BOW1) - Incontinence intestinale (fécale) 1
- P17 (BOW2) - Incontinence intestinale (fécale) 2
- P18 (PAIN) - Coussinets d'électrodes pour le soulagement des douleurs chroniques du dos
- P19 (CIRC) - Douleurs pelviennes et circulation sanguine
- P20 (RELX) - Douleurs pelviennes et relaxation
- PC1, PC2, PC3 - (voir Création d'un programme personnalisé à la page 50).

REMARQUE : Si vous n'avez jamais utilisé votre Kegel8® Ultra 20 auparavant, vous devriez commencer par le programme **P01**, un test de sensibilité.

Pour obtenir des informations sur le choix d'un programme approprié, consultez la section Choix d'un programme Kegel8® Ultra 20 à la page 29.

8. Appuyez sur le(s) bouton(s) + pour lancer le programme.

Si vous utilisez uniquement la sonde vaginale, appuyez sur le bouton + du canal A. Si vous utilisez uniquement la sonde anale, appuyez sur le bouton + du canal B. Appuyez sur les deux boutons + si vous utilisez deux sondes.

Lorsque vous appuyez sur un bouton +, la valeur mA (milliampères) de ce canal change et votre programme commence. Une fois que votre programme a commencé, appuyez sur le bouton + correspondant pour augmenter la puissance (milliampères). Plus la quantité de mA est élevée, plus votre programme sera efficace, mais choisissez toujours un niveau qui vous semble confortable. Si vous ressentez une gêne ou une douleur, réduisez la quantité de mA en appuyant sur le bouton - du ou des canaux que vous utilisez.

ATTENTION : Lorsque vous utilisez la **sonde**, vous devez essayer de démarrer chaque programme, sauf le **P08**, à environ 25mA-30mA. **P08** est un programme plus intense, il faut donc commencer beaucoup plus bas et ne pas dépasser 25mA. Lorsque vous utilisez les **électrodes**, n'augmentez pas la puissance supérieure à 15mA (car une puissance supérieure pourrait vous nuire et endommager vos électrodes)

9. Lorsque le programme est terminé, votre Kegel8® Ultra 20 s'éteint automatiquement. Retirez les sondes/électrodes cutanées en tirant doucement à leur base. Ne tirez pas sur les fils car cela pourrait endommager vos sondes/électrodes.
10. Prenez soin de vos sondes et de vos électrodes :

Pour les sondes :

- Nettoyez votre ou vos sondes sous l'eau chaude courante. Ne la mettez pas dans de l'eau bouillante, car cela endommagerait la ou les sondes.

Pour une plus grande tranquillité d'esprit, vous pouvez laver votre ou vos sondes avec un liquide stérilisant. Nous vous recommandons également de nettoyer votre appareil Kegel8® Ultra 20 avec un chiffon humide ou une lingette antiseptique. Vous pouvez également vaporiser votre Kegel8 et votre sonde avec le nettoyant antibactérien Kegel8® Klean, puis les essuyer.

N'utilisez pas de produits à base d'alcool car cela pourrait endommager l'écran LCD.

Pour les électrodes :

- Remplacez le côté collant de l'électrode sur la feuille de plastique (fournie avec les électrodes). Si la surface n'est plus collante, vous devez acheter des tampons d'électrode de rechange - ils sont disponibles directement sur le site www.kegel8.co.uk (et vous pouvez également les trouver sur www.stressnomore.co.uk.)

Un jeu d'électrodes devrait durer environ 10 à 15 utilisations.

11. Conservez vos sondes et vos électrodes dans un endroit propre et sec. Nous vous recommandons de les conserver dans leur emballage d'origine.

12. Faites de l'exercice une fois par jour pendant 12 semaines. Si vous utilisez votre Kegel8® Ultra 20 régulièrement, vous devriez constater des améliorations de votre santé pelvienne en quelques semaines seulement. Cependant, certaines femmes mettent plus de temps à réagir, nous vous recommandons donc d'utiliser un programme pendant au moins 12 semaines.
13. Veuillez ne pas faire de séances consécutives. Nous sommes conscients que vous pouvez être tentée de terminer un exercice et de passer immédiatement à un autre. Ce n'est pas la meilleure façon de faire travailler votre plancher pelvien. Comme tous les muscles, ceux de votre plancher pelvien ont besoin de temps pour se reposer et récupérer entre les exercices.

NOTE :

Tirez le meilleur de votre Kegel8® Ultra 20 - voir les conseils d'exercices Kegel8® à la page 42.

Insertion d'une sonde Kegel8

Les sondes Kegel8® sont spécialement conçues pour s'adapter à votre corps. Grâce à leurs petites dimensions, leur enveloppe extérieure lisse et leurs bords incurvés, elles sont faciles à insérer et confortables à utiliser.



Cependant, certaines femmes ont des difficultés à insérer les sondes Kegel8® ou à les faire fonctionner correctement. Cela est souvent dû à la sécheresse ou à un mauvais positionnement - des problèmes que nous pouvons vous aider à surmonter.

Si vous rencontrez des difficultés avec votre ou vos sondes :

1. Mettez-vous dans une position confortable. De nombreuses femmes choisissent d'utiliser Kegel8® Ultra 20 en position assise ou debout. L'insertion d'une sonde est similaire à l'insertion d'un tampon, donc vous savez peut-être déjà quelle position vous convient le mieux.
2. Tenez la base de la sonde. La base est la partie en plastique située à l'extrémité de la « queue » (l'extrémité avec les fils).
3. Positionnez la sonde de manière à ce que les bandes métalliques se trouvent sur les côtés gauche et droit. Pour une sonde vaginale, cela signifie que les bandes métalliques doivent être orientées vers l'intérieur de vos cuisses.
4. Insérez délicatement l'extrémité « tête » de la sonde dans votre vagin/anus. Poussez la sonde de 5,5 cm (2 pouces) à l'intérieur de votre vagin/anus. C'est moins que pour insérer un tampon. La partie inférieure de la sonde doit toujours être à l'extérieur de votre corps.

Pour faciliter l'insertion, nous vous recommandons d'utiliser un lubrifiant à base d'eau de bonne qualité, tel que le KE Gel. Le lubrifiant contribuera également à améliorer le transfert de l'impulsion électrique de la sonde vers vos muscles. Si le lubrifiant ne vous aide pas, il se peut que vous souffriez d'atrophie vaginale, une affection qui entraîne une sécheresse et un amincissement des parois vaginales. Votre médecin peut vous prescrire une crème d'œstrogène qui peut vous aider. N'utilisez pas Kegel8® Ultra 20 pendant que vous êtes traitée avec la crème (généralement environ 1 mois) ; vous pouvez plutôt utiliser les électrodes.

Après le traitement, vous devriez constater que vous pouvez insérer la sonde beaucoup plus facilement. Ne laissez pas l'atrophie vaginale vous empêcher de profiter des avantages de Kegel8® Ultra 20. Il existe des solutions efficaces pour surmonter cette affection douloureuse.

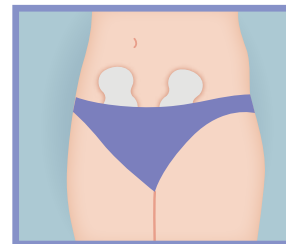
Application des électrodes de Kegel8®.

Certains programmes Kegel8® Ultra 20 sont conçus pour être utilisés avec des électrodes à la place ou en plus de la sonde. Les schémas suivants vous montrent comment positionner les électrodes.

2 électrodes avant

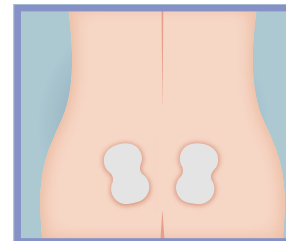
Si le programme que vous avez choisi prend en charge **2 électrodes frontales**, vous devez les fixer comme indiqué sur le schéma de droite.

Placez les électrodes l'une à côté de l'autre sur votre abdomen. Les électrodes doivent être placées verticalement.



2 électrodes arrière

Si le programme que vous avez choisi prend en charge **2 électrodes arrière**, vous devez fixer les électrodes comme indiqué dans les schémas ci-dessous.



Électrodes de cheville

Certains des programmes Kegel8® Ultra 20 vous permettent d'utiliser des électrodes sur votre cheville. Ces électrodes stimulent le nerf tibial qui court à l'intérieur de votre jambe inférieure. Cette stimulation est connue pour aider à traiter certaines affections du plancher pelvien, comme l'incontinence.



Si votre programme prend en charge les **électrodes de cheville**, positionnez-les sur votre peau comme indiqué dans le schéma ci-dessous.

L'utilisation des électrodes de cheville est une bonne option si vous ne souhaitez pas utiliser une sonde ou appliquer les électrodes sur votre abdomen ou votre dos.

Quels programmes vous permettent d'utiliser des électrodes ?

Vous pouvez utiliser les électrodes avec les programmes suivants. Pour certains programmes, vous ne devez utiliser que les électrodes, mais d'autres vous permettent d'utiliser une combinaison de sonde et d'électrodes.

- **P08 - Augmenter la sensibilité.** Pour le programme **P08**, vous pouvez utiliser **4 électrodes dorsales** (voir page 40) ou la sonde. La sonde produira des résultats plus rapides, mais vous pouvez augmenter votre sensibilité en utilisant simplement les électrodes si vous préférez.
- **P09 - OAB Vessie hyperactive** (voir Incontinence, Nocturie et Vessie hyperactive, page 44).

P09 vous permet d'utiliser uniquement la sonde, uniquement les électrodes, ou une combinaison des deux. Les permutations sont listées ci-dessous dans leur ordre d'efficacité (la sonde et les électrodes de cheville étant les plus efficaces) :

- Sonde et électrodes de cheville
- 4 électrodes sur votre dos
- Sonde uniquement
- Électrodes de cheville uniquement.

- **P13 - Amélioration de la circulation sanguine locale** Lorsque vous utilisez des électrodes avec **P13**, vous devez les fixer comme indiqué dans la section **4 électrodes arrière** (voir page 40).

P17 - Formation sur l'incontinence fécale modérée (voir page 47)

Lorsque vous utilisez des électrodes avec le **P17**, vous devez les fixer comme indiqué dans la section **2 Électrodes avant** (voir page 40).

Conseils pour les exercices de Kegel8® Ultra 20

• **P18 - Coussinets d'électrodes Soulagement des douleurs dorsales** (voir Douleurs, crampes et tiraillements à la page 48).

Lorsque vous utilisez des électrodes avec le Programme **P18**, vous devez les fixer comme indiqué dans la section **4 électrodes arrière** (voir page 40).

Mise sous tension des électrodes

Faites particulièrement attention lorsque vous augmentez la puissance de vos électrodes, car votre peau est sensible. Nous vous recommandons de ne pas augmenter la puissance au-delà de 15mA, car une puissance supérieure à cette valeur pourrait causer des dommages physiques (brûlures de la peau).

Une puissance supérieure à 15mA pourrait également endommager vos électrodes.

Vous devez faire très attention lorsque vous utilisez la sonde et les électrodes en même temps, car la sonde a besoin d'une puissance beaucoup plus élevée (généralement 30mA ou plus).

• **L'utilisation d'une quantité appropriée d'énergie.**

La quantité de puissance nécessaire pour stimuler les muscles du plancher pelvien varie d'une personne à l'autre. Par défaut, l'appareil Kegel8® Ultra 20 a une sortie de 0mA et vous devez augmenter la puissance manuellement, en appuyant sur le bouton +. Vous devez augmenter la puissance jusqu'à un niveau où vous pouvez ressentir les effets de l'impulsion électrique, mais où elle ne cause pas d'inconfort. De nombreuses femmes trouvent qu'un réglage d'environ 30 mA est un bon point de départ avec la sonde, mais vous seule pouvez dire ce qui est confortable pour vous. Si vous utilisez les électrodes, vous devez utiliser une puissance plus faible - ne dépassez pas 15mA car cela pourrait vous causer des dommages physiques et endommager vos électrodes.

Lorsque les muscles de votre plancher pelvien commencent à se renforcer, vous devriez constater que vous pouvez augmenter la puissance de sortie.

• **Exercice une fois par jour pendant 12 semaines**

Nous vous recommandons d'utiliser Kegel8® Ultra 20 une fois par jour pendant 12 semaines. Après avoir terminé le test de sensibilité et que vous êtes sûr de vous en servir, vous pouvez alterner entre les programmes de votre choix ;

P03 est une routine d'exercices généraux. Vous pouvez ensuite ajouter différents programmes : lundi **P03**, mardi **P09**, mercredi **P03**, jeudi **P09**, vendredi **P03**, etc. Lorsque vous aurez un meilleur contrôle musculaire, vous pourrez utiliser **P05** (Entretien hebdomadaire) de manière continue pour maintenir votre force musculaire.

• **Soyez patiente. Kegel8® Ultra 20 va améliorer votre plancher pelvien.**

Chaque personne est différente. Certaines personnes réagissent très rapidement aux exercices de Kegel8® Ultra 20, tandis que d'autres ont besoin de plusieurs semaines pour ressentir de réelles améliorations. Mais rassurez-vous, si vous utilisez Kegel8® Ultra 20 régulièrement et suivez attentivement nos instructions, les muscles de votre plancher pelvien et vos fibres nerveuses se renforceront.

Choisir un programme Kegel8® Ultra 20

Votre Kegel8® Ultra 20 est livré avec de nombreux programmes d'exercices intégrés, chacun d'entre eux étant conçu pour traiter un type spécifique de problème du plancher pelvien. Il dispose également de 2 ou 3 emplacements de programme « libres » que votre thérapeute peut utiliser pour créer des programmes personnalisés adaptés à vos besoins (voir Création d'un programme personnalisé à la page 50).

Si vous utilisez Kegel8® Ultra 20 pour la première fois, vous devrez tester votre sensibilité avant de passer à un programme d'exercices plus spécifiques (voir Tests de sensibilité (sonde uniquement) à la page 43). Vous devez commencer par le premier test de sensibilité, qui est **P01**, puis passer à **P02**.

Lorsque vous pouvez terminer **P02** sans difficulté, vous pouvez commencer à vous entraîner avec un programme Kegel8® Ultra 20 intégré (ou un programme personnalisé). Vous devriez choisir un programme qui a été conçu pour votre problème de santé particulier :

- Incontinence, nycturie et vessie hyperactive (voir page 44).
- Incontinence post-natale (programmes 42, 43).
- Amélioration de la sensation (voir page 47).
- Douleurs, crampes et oppression (voir page 48).
- Santé du plancher pelvien (voir page 49).

Si vous avez plus d'un problème de santé, veuillez consulter le spécialiste pour le traitement.

Pour choisir un programme, allumez votre Kegel8® Ultra 20 et appuyez sur le bouton PRG pour faire défiler les programmes disponibles. Appuyez sur le bouton PRG jusqu'à ce que le programme que vous souhaitez utiliser s'affiche.

Test de sensibilité lors de l'utilisation d'une sonde

Si vous utilisez Kegel8® Ultra 20 pour la première fois, vous devez commencer par choisir le **programme 01 - Test de sensibilité**. Ce test de sensibilité est conçu pour tester votre réponse à votre Kegel8® Ultra 20. Il envoie un courant électrique à votre/vos sonde(s) qui devrait vous faire ressentir une sensation de chatouillement dans votre région pelvienne.

REMARQUE : Vous devez effectuer les tests de sensibilité uniquement si vous utilisez une sonde vaginale Kegel8® Ultra 20. Si vous décidez d'utiliser uniquement des électrodes externes (et non la ou les sondes), vous n'avez pas besoin d'effectuer le test de sensibilité. N'oubliez pas que lorsque vous utilisez des électrodes, la puissance de sortie ne doit pas dépasser 15 mA, car cela pourrait vous nuire et endommager les électrodes.)

Pour effectuer le test de sensibilité du Kegel8® Ultra 20 :

1. Insérez votre (vos) sonde(s).
2. Connectez la ou les sondes au Kegel8® Ultra 20.
3. Allumez votre Kegel8® Ultra 20 et utilisez le bouton PRG pour faire défiler les programmes jusqu'à P 01.
4. Utilisez le bouton + pour le canal approprié pour augmenter la puissance. Arrêtez d'augmenter la puissance lorsque vous ressentez une sensation de chatouillement ou que 50mA sont atteints.

Vous devriez ressentir une sensation de chatouillement avec moins de 50mA. Si c'est le cas, vous pouvez commencer à utiliser les programmes intégrés de Kegel8® Ultra 20 (voir Choisir un programme Kegel8® Ultra 20 à la page 42). Sinon, vous pouvez utiliser un programme personnalisé (voir Créer un programme personnalisé à la page 50).

Si vous avez réglé votre Kegel8® Ultra 20 sur 50mA et que vous ne ressentez pas de chatouillement, il se peut que vous ayez des lésions nerveuses. Ce phénomène est assez fréquent après un accouchement ou une intervention chirurgicale, et Kegel8® Ultra 20 peut vous aider. Essayez d'exécuter le programme 01 à 50mA pendant 30 minutes, deux fois par jour. Lorsque vous pourrez ressentir la sensation de chatouillement, vous pourrez commencer à utiliser les autres programmes de Kegel8® Ultra 20.

Si vous ne ressentez aucune sensation après 1 mois d'utilisation, veuillez demander conseil à un professionnel de la santé.

Le programme **P01** est un exercice de travail et de repos. Vous devez sentir votre zone pelvienne se contracter pendant 8 secondes, puis se reposer pendant 15 secondes tout au long du programme (qui dure 30 minutes au total).

Lorsque vous avez terminé le programme **P01** avec succès, vous pouvez passer au **programme P02**. Son exercice de sensibilité améliorée vous aidera à développer une meilleure sensibilité, un meilleur contrôle et une meilleure mobilité de votre zone pelvienne.

Pour exécuter le programme de sensibilité améliorée **P02** :

1. Insérez votre (vos) sonde(s).
2. Connectez la ou les sondes au Kegel8® Ultra 20.
3. Allumez votre Kegel8® Ultra 20 et utilisez le bouton PRG pour faire défiler les programmes jusqu'à **P02**.
4. Utilisez le bouton + pour le canal approprié pour augmenter la puissance. Arrêtez d'augmenter la puissance lorsque vous ressentez une sensation de chatouillement ou que 40mA sont atteints.

Si vous ne ressentez pas de chatouillement à 40mA, essayez de régler votre Kegel8 sur 50mA. Exécutez le programme deux fois par jour. Lorsque vous ressentez une sensation à 50mA, réduisez la puissance à 40mA et continuez à vous exercer deux fois par jour.

Avec le temps, vous commencerez à ressentir une amélioration dans votre zone pelvienne, notamment :

- Une meilleure maîtrise de soi
- Plus d'oppression
- Amélioration de la mobilité.

Le programme **P02** est un exercice de travail et de repos. Vous devez sentir votre zone pelvienne se contracter pendant 8 secondes, puis se reposer pendant 15 secondes tout au long du programme.

Lorsque vous vous sentez capable de réaliser le programme **P02** sans effort, vous pouvez passer à un programme plus avancé.

Incontinence, nycturie et hyperactivité vésicale

Kegel8® Ultra 20 peut aider à traiter l'hyperactivité vésicale (OAB), l'incontinence urinaire, la nycturie (envie d'uriner la nuit) et l'incontinence fécale. Si vous souffrez de l'une de ces affections, ne vous inquiétez pas : Kegel8 vous aidera à reprendre le contrôle.

- Voulez-vous utiliser des électrodes au lieu d'une sonde ?

Si oui, vous pouvez utiliser les électrodes avec les programmes **P09** (exercice pour vessie hyperactive), **P12** (exercice pour incontinence d'effort) et **P13**.

Si vous souhaitez utiliser une sonde, vous pouvez utiliser les programmes **P09** (exercice pour vessie hyperactive), **P10** (incontinence d'effort intermédiaire), **P11** (incontinence d'effort légère), ou **P16** et **P17** (programmes pour incontinence fécale).

- Quel est le type d'incontinence dont vous souffrez ?

Si vous avez été diagnostiqué par un professionnel de la santé, il vous a peut-être dit exactement de quel type d'incontinence vous souffrez. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous renseigner sur les différents types d'incontinence urinaire et fécale sur notre site Web www.veritymedical.co.uk.

Incontinence urinaire et vessie hyperactive

Pour l'**incontinence urinaire** ou la **vessie hyperactive**, utilisez **P09**.

Vous pouvez utiliser la sonde et/ou les électrodes :

- La sonde + électrodes de cheville produisent (voir page 40) les meilleurs résultats.
- Placer 4 électrodes dorsales (voir page 40) si vous ne souhaitez pas utiliser de sonde.
- La sonde seule est utile, mais elle est plus efficace lorsqu'elle est utilisée avec des électrodes.
- Les électrodes de cheville utilisées seules peuvent vous aider, mais il faudra plus de temps pour soulager vos symptômes.

P09 est un programme en une seule phase et stimule vos muscles de manière continue.

Temps total : 60 minutes.

Incontinence d'effort, nycturie, miction fréquente

Si vous souffrez d'incontinence d'effort, si vous avez besoin d'uriner beaucoup la nuit (nycturie) ou si vous avez envie d'uriner trop fréquemment, les programmes suivants vous aideront :

- **Incontinence d'effort intermédiaire** - choisissez **P10** et utilisez une sonde Kegel8®.
Le programme **P10** comporte deux phases, dont la première stimule vos muscles en continu pendant 10 minutes. La seconde phase, d'une durée de 30 minutes, est un exercice de travail/repos, où vos muscles sont stimulés pendant 8 secondes et se reposent pendant 14 secondes.
Temps total : 40 minutes.

Pour de meilleurs résultats, suivez le **P10** avec les Exercices volontaires (voir page 47).

- **Incontinence d'effort légère ou nycturie** - choisissez **P11** et utilisez une sonde de Kegel.

Le **P11** comporte deux phases, qui sont toutes deux des exercices de travail/repos. La phase 1 dure 10 minutes, avec 5 secondes de travail et 5 secondes de repos. La phase 2 dure 30 minutes et travaille à une fréquence différente, à nouveau avec 5 secondes de travail et 5 secondes de repos.

Temps total : 40 minutes.

Pour de meilleurs résultats, suivez le **P11** avec les Exercices volontaires (voir page 47).

- **Incontinence d'effort, nycturie ou besoin fréquent d'uriner** - choisissez **P12**. Ce programme ne doit être utilisé qu'avec des électrodes car la sonde peut aggraver la cause de l'incontinence.

Le programme **P12** comporte deux phases, qui sont toutes deux des exercices de travail/repos. Dans la phase 1, vos muscles travaillent pendant 5 secondes et se reposent pendant 10 secondes, pour un total de 15 minutes. Dans la phase 2, ils travaillent pendant 5 secondes et se reposent pendant 10 secondes, pour un total de 15 minutes.

Temps total : 30 minutes.

- Si vous souffrez d'incontinence, **mais que vous ne souhaitez pas utiliser la sonde**, utilisez **P13**.

Le programme **P13** est un exercice d'entraînement fonctionnel basé sur des techniques utilisées en Finlande. Contrairement à la plupart des autres programmes, le **P13** exige que vous fassiez des exercices manuels, ce qui nécessite une chaise !

Vous devez appliquer les tampons d'électrodes comme indiqué dans la section **4 tampons d'électrodes dorsales** (voir page 40).

Il y a 3 phases à **P13** :

- La phase 1 utilise un exercice Travail/Repos et dure 3 minutes. Pendant la phase de travail, vous devez vous lever car vos muscles et vos fibres sont stimulés pendant 6 secondes. Asseyez-vous pendant la phase de repos, qui dure 12 secondes.
- La phase 2 utilise également un exercice Travail/Repos et dure 3 minutes. Vous devrez marcher pendant la phase de travail et vous asseoir pendant la phase de repos. La phase de travail dure 9 secondes, et la phase de repos 16 secondes.
- Pour la phase 3, vous allez avoir besoin d'une chaise. Là encore, il s'agit d'un exercice Travail/Repos qui dure 3 minutes. La phase de travail dure 5 secondes, et pendant cette phase, vous devez courir autour de la chaise. Pendant la phase de repos, détendez-vous pendant 10 secondes.

Temps total : 9 minutes.

REMARQUE : vous pouvez répéter cet exercice tout au long de la journée, mais arrêtez-vous si vos muscles sont fatigués.

Incontinence intestinale (fécale)

Pour l'**incontinence fécale**, choisissez l'un des programmes suivants :

- **P17** si vous souffrez d'une **incontinence fécale modérée**.

Le programme **P17** comporte une phase qui dure 40 minutes. Il s'agit d'un exercice de travail/repos où vos muscles sont stimulés pendant 5 secondes puis se reposent pendant 5 secondes, pour un total de 40 minutes.

Temps total : 40 minutes.

Pour de meilleurs résultats, utilisez **P17** pendant 3 jours, **P03** pendant 2 jours, puis revenez à **P17** pendant 3 jours et ainsi de suite. Lorsque vous constatez une amélioration, vous pouvez réduire vos exercices à 2 ou 3 fois par semaine.

- **P16** si votre **incontinence est plus grave**.

Le programme **P16** comporte deux phases, des exercices de travail/repos. Dans la phase 1, vos muscles sont stimulés pendant 5 secondes puis se reposent pendant 5 secondes pendant 5 minutes. Cette phase est suivie de la phase 2. Vos muscles travaillent pendant 5 secondes puis se reposent pendant 5 secondes pour un total de 5 minutes.

Temps total : 10 minutes.

Pour de meilleurs résultats, utilisez **P16** pendant 3 jours, **P03** pendant 2 jours, puis revenez à **P16** pendant 3 jours et ainsi de suite. Lorsque vous constatez une amélioration, utilisez **P17** au lieu de **P16**.

REMARQUE : consultez toujours votre médecin si vous souffrez d'incontinence fécale.

Exercices volontaires

Les exercices de Kegel8® Ultra 20 sont un moyen très efficace de traiter l'incontinence urinaire. Mais nous avons constaté que la combinaison des exercices de Kegel8® Ultra 20 avec des exercices « volontaires » vous aidera à traiter l'incontinence plus rapidement.

Les exercices « volontaires » sont des contractions musculaires que vous effectuez vous-même, sans aucune stimulation de la part du Kegel8® Ultra 20. Si votre plancher pelvien est particulièrement faible, vous aurez peut-être du mal à contracter vos muscles pelviens au début, mais au fur et à mesure qu'ils se renforceront, vous aurez plus de contrôle.

Si vous utilisez **P10** ou **P11**, l'ajout d'exercices volontaires à votre routine Kegel8® Ultra 20 vous aidera. Nous vous recommandons de :

1. Immédiatement après avoir utilisé votre Kegel8® Ultra 20 :
 - i. En commençant par votre anus, serrez vos muscles aussi fort que possible, comme si vous reteniez un pet. Gardez vos muscles serrés.
 - ii. Serrez bien les muscles vaginaux et soulevez-les vers l'intérieur, comme si vous aspiriez les muscles vers le haut de votre corps. Gardez vos muscles serrés.

REMARQUE : Le « soulèvement » est très important. Si vous poussez vers le bas au lieu de soulever, votre exercice volontaire ne sera pas efficace.

- iii. Lorsque vous avez maintenu vos muscles pelviens et vaginaux tendus pendant 3 à 4 secondes, détendez-vous pendant 10 secondes.
 - iv. Répétez cet exercice 5 fois.
2. Répétez les étapes i-iv une fois par heure.

Ces exercices volontaires amènent votre système nerveux central à envoyer des impulsions à vos fibres sphinctériennes. Ils sont reconnus comme un moyen très efficace d'améliorer la force et la réactivité du sphincter.

Améliorer la sensation

Votre Kegel8® Ultra 20 dispose de 3 programmes spécialement conçus pour améliorer vos sensations. Vous devez choisir le programme qui correspond le mieux à vos besoins :

- Pour **tonifier vos parois vaginales** et augmenter la sensibilité, utilisez **P06**.

Le programme **P06** utilise une seule phase pour renforcer vos parois vaginales. Il s'agit d'un exercice de type Travail/Repos où vos muscles sont stimulés pendant 8 secondes, puis se reposent pendant 10 secondes. Ce cycle se répète pendant 20 minutes et est conçu pour stimuler vos nerfs sensoriels.

Temps total : 20 minutes.

- Si vous voulez être capable de **serrer vos muscles vaginaux plus longtemps** pendant les rapports sexuels, vous devez utiliser **P07**.

Le programme 07 est un exercice d'endurance qui améliore la force de vos muscles pelviens. Il utilise un exercice de travail/repos à phase unique qui stimule vos muscles pendant 5 secondes puis se repose pendant 5 secondes, pour un total de 60 minutes.

Temps total : 60 minutes.

Douleur, crampes et oppression

- Si vous souhaitez une **augmentation des sensations** pendant les rapports sexuels, utilisez **P08**. Ce programme peut être utilisé avec une sonde vaginale ou des électrodes.

Un manque de sensation pendant les rapports sexuels peut être dû à la faiblesse de votre plancher pelvien, et vous pouvez aussi avoir des lésions nerveuses. Le Programme 8 peut vous aider à traiter ce problème. Il fonctionne en utilisant 2 phases - 1 modulation et 1 travail/repos. Dans la phase 1, Kegel8® Ultra 20 utilise la modulation pour que vos muscles se détendent et se contractent pendant un total de 45 minutes. Dans la phase 2, vos muscles sont stimulés pendant 7 secondes puis reposés pendant 7 secondes. Vous ressentirez plus de puissance pendant la deuxième phase.

Si vous utilisez la **sonde**, vous devez régler la puissance à un niveau qui provoque de légers picotements.

Si vous utilisez les **électrodes**, vous devez les positionner comme indiqué dans la section **4 électrodes arrière** (voir page 40).

ATTENTION : Pour **P08**, ne dépassez pas 25mA (sonde) ou 15mA (électrodes). L'augmentation de la puissance au-delà de ces niveaux pourrait vous causer des dommages physiques et endommager votre sonde ou vos électrodes.

Temps total : 60 minutes.

Si vous ne sentez pas la sonde ou les électrodes faire travailler vos muscles à ces niveaux de puissance, contactez notre service d'assistance téléphonique car vous avez peut-être des lésions nerveuses.

Kegel8® Ultra 20 peut aider à soulager les douleurs vaginales en augmentant le flux sanguin dans vos tissus et en aidant vos muscles à se détendre. Si vous souffrez de crampes ou si vous avez des douleurs après une intervention chirurgicale, les programmes de soulagement de la douleur et de relaxation sont faits pour vous.

Kegel8® Ultra 20 possède 3 programmes intégrés pour le soulagement de la douleur et la relaxation. Vous devez choisir le programme qui correspond le mieux à vos besoins ::

- Pour le **mal de dos**, choisissez le **programme 18**.

Le programme **P18** est un programme de relaxation et de soulagement de la douleur conçu spécialement pour être utilisé avec les électrodes. Il fonctionne en envoyant un courant électronique de faible intensité dans le bas du dos, ce qui provoque une contraction musculaire douce et apaisante. Cela permet de soulager les douleurs souvent associées aux règles, à la vulvodynie et aux douleurs générales de la zone pelvienne.

Le P18 est un programme doux, en une seule phase. Vos muscles sont stimulés pendant 5 secondes puis se reposent pendant 15 secondes. Vous pouvez utiliser ce programme aussi longtemps que vous le souhaitez pour soulager la douleur.

Vous devez positionner les électrodes comme indiqué dans **4 électrodes dorsales** (voir page 40) ou **2 électrodes avant** (voir page 40).

Durée totale : Jusqu'à 5 heures - sans limite de temps.

- Pour les **crampes musculaires** et le soulagement de la douleur, choisissez **P19**.

Le programme **P19** est un exercice de rajeunissement qui améliore la circulation dans votre région pelvienne. Il est conçu pour être utilisé avec une sonde Kegel8® et constitue un moyen efficace de détendre vos muscles pelviens, qui sont souvent à l'origine de douleurs vaginales et pelviennes. L'augmentation du flux sanguin peut également contribuer à améliorer l'endurance musculaire.

Le **P19** a une seule phase, pendant laquelle il va stimuler les muscles de votre plancher pelvien en utilisant une charge à basse fréquence.

Temps total : 1 heure.

- Pour la **tonicité du plancher pelvien**, la **tonicité vaginale** et la **tonicité anale**, choisissez P20.

Le programme **P20** peut aider à soulager la douleur causée par la contraction des muscles du plancher pelvien. Ce type de douleur ressemble souvent à une sensation de brûlure ou de picotement et peut rendre difficile les rapports sexuels, l'insertion de tampons, etc. Le **programme P20** stimule les muscles du plancher pelvien afin qu'ils se contractent et se détendent plus facilement, ce qui, avec le temps, vous permettra de mieux les contrôler.

Il y a 2 phases pour le **P20**. La première phase est un exercice de travail/repos, au cours duquel vos muscles sont stimulés pendant 3 secondes et reposés pendant 7 secondes. Cet exercice est répété pendant 10 minutes. La phase 2 dure également 10 minutes, mais utilise une charge continue pour stimuler vos muscles tout au long de la phase.

Temps total : 20 minutes.

Santé du plancher pelvien

Si les muscles de votre plancher pelvien sont forts et en bonne santé, vous voudrez qu'ils le restent. Vous serez donc heureux d'apprendre que Kegel8 Ultra 20 comprend une série d'exercices d'entretien qui maintiendront les muscles, les fibres et les ligaments de votre plancher pelvien dans un état fantastique.

Vous devez choisir le programme qui correspond le mieux à vos besoins :

• **P03 - Entraînement du plancher pelvien**

Le programme **P03** est un entraînement général du plancher pelvien. Il est destiné aux femmes qui ont utilisé avec succès les programmes de Kegel8® Ultra 20 et qui sont prêtes à passer à un programme plus général. Si vous avez un plancher pelvien sain, mais que vous trouvez le **programme P04** trop fatigant, le programme **P03** est également fait pour vous.

P03 comporte 2 phases, qui utilisent toutes deux un exercice de type Travail/Repos. La première phase stimule vos muscles pendant 6 secondes et les repose pendant 10 secondes pour un total de 15 minutes. La deuxième phase stimule vos muscles pendant 5 secondes et les repose pendant 12 secondes pour un total de 30 minutes.

Temps total : 45 minutes.

• **P04 - Entraînement intense du plancher pelvien**

Le programme **P04** est un entraînement du plancher pelvien plus exigeant. Il est très efficace en tant qu'exercice de conditionnement musculaire et peut également être très bénéfique si vous avez fréquemment envie d'uriner. Si vous trouvez que le **P04** est trop fatigant, utilisez plutôt le **P03**. Vous ne tirerez aucun bénéfice d'un surmenage de vos muscles - attendez que le **P03** devienne trop facile pour vous, puis envisagez de revenir au **P04**.

La **P04** comporte 4 phases et ce sont toutes des exercices Travail/Repos. Dans les phases 1 et 3, vos muscles sont stimulés pendant 8 secondes et se reposent pendant 12 secondes (pour un total de 10 minutes). Dans les phases 2 et 4, ils sont stimulés pendant 7 secondes et se reposent pendant 14 secondes (pendant 5 minutes).

Temps total : 30 minutes.

• P05 - Entretien hebdomadaire

Lorsque votre plancher pelvien est en bon état, vous serez en mesure de garder un contrôle total en serrant vos muscles pelviens et en les maintenant fermement. Une fois que vous avez atteint ce stade, votre plancher pelvien est fort et en bonne santé, et il vous suffira d'appliquer un programme d'entretien hebdomadaire.

P05 est le programme d'entretien hebdomadaire Kegel8® Ultra 20, et c'est un bon programme à utiliser si :

- Vous avez déjà un plancher pelvien solide
- Vous avez utilisé d'autres programmes Kegel8 avec succès et vous souhaitez simplement maintenir votre niveau actuel de santé du plancher pelvien.

Vous trouverez peut-être que **P05** une fois par semaine est un exercice suffisant pour votre plancher pelvien. Mais si vous voulez faire travailler vos muscles un peu plus fort, vous pouvez toujours utiliser **P03** ou **P04** une ou deux fois par semaine également.

P05 utilise 2 phases, qui sont toutes deux des phases de travail/repos. Dans la phase 1, votre zone pelvienne est stimulée pendant 5 secondes et reposée pendant 8 secondes. Ce cycle se répète pendant 15 minutes au total. La phase 2 est légèrement différente puisque vos muscles sont travaillés pendant 5 secondes et au repos pendant 5 secondes. La phase 2 dure 30 minutes.

Temps total : 45 minutes.

Création d'un programme personnalisé

De nombreuses femmes trouvent que les programmes prédéfinis intégrés à Kegel8® Ultra 20 sont idéaux pour traiter leurs problèmes de plancher pelvien. Mais dans certaines situations, un professionnel de la santé peut conseiller un autre type de programme. C'est pourquoi Kegel8 Ultra 20 possède une fonction de programme personnalisé qui permet aux médecins de créer jusqu'à 3 programmes conçus spécialement pour vous.

Pour créer un programme personnalisé :

1. Appuyez sur le bouton ON pour mettre votre Kegel8® Ultra 20 sous tension.
2. Appuyez sur le bouton **PRG** en façade jusqu'à ce que l'écran LCD affiche **PC1**, **PC2** ou **PC3**. Il s'agit de vos 3 emplacements de mémoire pour programmes personnalisés.
3. Appuyez et maintenez le bouton **SET** pendant 3 secondes. Le symbole **BEEP** s'affiche sur l'écran LCD.
4. Utilisez le bouton Channel B **+** ou **-** pour régler les bips sur Off (symbole d'enceinte éteinte clignotant) ou sur On (pas de symbole d'enceinte éteinte).
5. Appuyez sur le bouton **+** pour le canal A. Le symbole **H_z** clignote. Utilisez les boutons **+** et **-** du canal B pour régler la fréquence d'impulsion (la plage possible est de 2 à 100 Hz sauf pour P03 qui est limité à 60 Hz).

REMARQUE : Hz, μ S, WT, RT, RU, RD, AL et SY sont expliqués à la fin de cette section.

6. Appuyez sur le bouton **+** du canal A. Le symbole μ S clignote. Utilisez le bouton **+** et **-** du canal B pour régler la pulsation (la plage possible est de 50 à 330 μ S, sauf pour le PC3 qui est étendu à 450 μ S).
7. Appuyez sur le bouton **+** du canal A. Le symbole de l'**horloge** clignote. Utilisez les boutons **+** et **-** du canal B pour régler la durée de la première phase. Vous pouvez utiliser une valeur comprise entre 1 et 99 minutes.

REMARQUE : si vous voulez que le programme se termine sur cette phase, réglez le MIN sur 0.

8. Appuyez sur le bouton + pour le canal A. Les symboles Travail et Repos clignotent. Par défaut, le programme est réglé pour utiliser un exercice Travail/Repos.

Si vous souhaitez que cette phase de votre programme personnalisé stimule votre zone pelvienne en continu, appuyez sur le bouton + du canal B afin que le symbole **CONT** clignote à la place des symboles Travail et Repos. Si vous choisissez **CONT**, passez à l'étape 20.

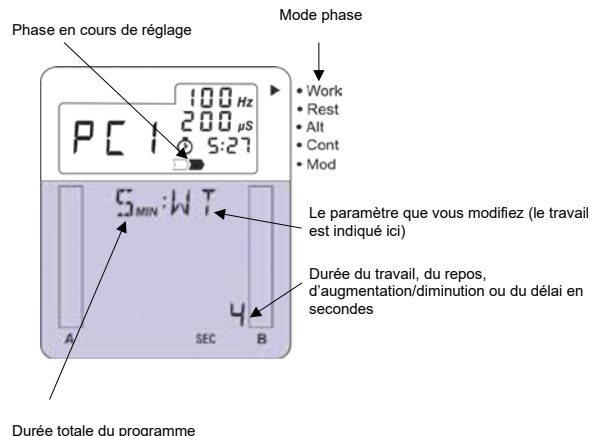
9. Appuyez sur le bouton + pour le canal A. **WT** apparaît et clignote.
10. Utilisez les boutons + et - pour le canal B pour régler la période de travail. (2 à 99 secondes).
11. Appuyez sur le bouton + pour le canal A. **RT** apparaît et clignote.
12. Utilisez les boutons + et - du canal B pour régler la période de repos (2 à 99 secondes).
13. Appuyez sur le bouton + pour le canal A. **RU** apparaît et clignote.
14. Utilisez les boutons + et - pour le canal B afin de régler la période d'augmentation (0,1 - 9,9 secondes).
15. Appuyez sur le bouton + pour le canal A. **RD** apparaît et clignote.
16. Utilisez les boutons + et - du canal B pour régler la période de diminution (0,1 - 9,9 secondes).
17. Appuyez sur le bouton + pour le canal A. **SY** apparaît et clignote. Cela signifie que la phase est réglée pour utiliser un courant synchrone (le Kegel8® Ultra 20 enverra une charge sur les deux canaux en même temps).

Si vous voulez que la phase utilise un courant alternatif, appuyez sur le bouton + ou - pour le canal B. Lorsque votre Kegel8® Ultra 20 est réglé sur **AL** (alternatif), il enverra une charge par un canal. Lorsque cette charge est terminée, votre Kegel8® Ultra 20 enverra une charge par l'autre canal. Si vous avez réglé la phase pour utiliser **AL**, passez à l'étape 20.

18. Appuyez sur le bouton + pour le canal A. **DY** apparaît et clignote.
19. Utilisez les boutons + et - du canal B pour régler le délai du canal B (0 à 4 secondes). Le délai est la durée pendant laquelle votre Kegel8 Ultra 20 attend avant d'envoyer une charge au canal B (après avoir fini d'envoyer une charge au canal A).
20. Appuyez sur le bouton + pour le canal A. Le menu revient à l'étape 3 et le symbole **BEEP** s'affiche.
21. Pour régler la phase suivante, appuyez sur la touche SET. Le symbole de phase clignote sur la phase suivante.
22. Répétez cette procédure à partir de l'étape 4 pour chaque phase que vous souhaitez inclure dans votre programme.
23. Lorsque vous avez ajouté toutes les phases dont vous avez besoin pour votre programme personnalisé, appuyez sur le bouton **PRG**. Votre

programme personnalisé est maintenant stocké dans la mémoire de votre Kegel8® Ultra 20. Pour l'utiliser, il vous suffit de sélectionner le canal PC que vous avez utilisé pour configurer le programme (voir étape 2).

REMARQUE : vous pouvez modifier un programme personnalisé à tout moment - il vous suffit de répéter cette procédure et de modifier les paramètres en fonction de vos besoins.



Kegel8® Ultra 20 Réglages du programme - Explications

Chaque programme Kegel8® Ultra 20 comporte plusieurs réglages que vous devrez comprendre si vous créez un programme personnalisé. Apprendre à connaître le fonctionnement de ces paramètres vous aidera également à comprendre les spécifications des programmes préétablis.

• **Hz** - Le nombre d'impulsions électriques par seconde (en hertz). En général, 1-15Hz est destiné au traitement des fibres musculaires à réponse lente, et 35Hz-45Hz aux fibres musculaires à réponse rapide. Les valeurs de 45Hz et plus sont utilisées pour traiter la fatigue musculaire et promouvoir la force et la souplesse musculaires.

- **µS** - La durée d'une impulsion unique (la largeur d'impulsion). Plus une impulsion est large, plus sa pénétration musculaire est importante.
- **WT** (Travail) - Durée pendant laquelle le courant électrique maintient le muscle tendu (travail). Là encore, cette durée est exprimée en secondes.
- **RT** (Repos) - Le temps qui s'écoule entre chaque impulsion (en secondes). Les muscles se reposent pendant ce laps de temps.
- **RU** (Augmentation) - Le temps nécessaire pour obtenir une contraction musculaire complète (en secondes).
- **RD** (Diminution) - Durée nécessaire pour obtenir une relaxation musculaire complète (en secondes).
- **SY** (Synchrone) - Le Kegel8® Ultra 20 émet un courant électrique dans les deux canaux en même temps.
- **AL** (Alternatif) - Le Kegel8® Ultra 20 émet un courant électrique dans un canal à la fois.
- **DL** (Délai) - Lorsque SYN est sélectionné, vous pouvez retarder la sortie sur le canal B avec ce paramètre.

Verrouillage et déverrouillage de votre Kegel8® Ultra 20

Si vous souhaitez verrouiller votre Kegel8 afin que seul un programme spécifique soit disponible pour la sélection :

1. Sélectionnez le programme que vous souhaitez verrouiller, puis retirez le couvercle de la batterie à l'arrière du Kegel8.
2. À l'aide d'une tige fine, comme une épingle, appuyez et maintenez le bouton de verrouillage caché jusqu'à ce que vous entendiez un double bip. Le Kegel8 est maintenant verrouillé.

Pour déverrouiller votre Kegel8® Ultra 20, appuyez sur le bouton de verrouillage jusqu'à ce que vous entendiez un seul bip. Appuyez ensuite sur le bouton SET situé à l'avant.

Prendre soin de votre Kegel8® Ultra 20

Accessoires et modifications

N'utilisez que des accessoires approuvés par la CE, comme les sondes, avec votre appareil Kegel8® Ultra 20. Toutes les sondes officielles de Kegel8® sont approuvées CE et ont donc été testées pour leur sécurité.

Ne modifiez pas votre appareil Kegel8® Ultra 20. Le fait d'effectuer des réglages non autorisés sur votre Kegel8® Ultra 20 annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures.

Entretien de l'écran (LCD) de Kegel8

L'écran LCD du Kegel8® Ultra 20 est recouvert d'une fine couche protectrice. Cette couche permet de protéger votre écran LCD contre les rayures.

Si votre écran LCD semble être rayé, décollez délicatement la couche protectrice. Si la rayure n'a endommagé que la couche protectrice, vous pouvez la remplacer par une autre protection d'écran. En revanche, si l'écran LCD lui-même est endommagé, vous devrez le faire réparer. Pour plus d'informations, veuillez contacter le service clientèle (voir page 57).

Lorsque vous nettoyez votre Kegel8, n'utilisez pas de sprays de nettoyage ou de solutions de nettoyage à base d'alcool, car cela pourrait endommager l'écran LCD.

Entretien de la sonde Kegel8

Chaque sonde Kegel8® est conçue pour être facile à utiliser et devrait durer de 12 à 18 mois si elle est entretenue correctement.

- Ne plongez jamais votre sonde dans de l'eau ou des liquides bouillants. Cela pourrait endommager votre sonde.
- Lorsque vous insérez une sonde, tenez sa base. Ne la tenez pas par les fils car cela pourrait endommager la sonde.
- Avant toute utilisation, nettoyez toujours la sonde dans de l'eau chaude savonneuse, mais non bouillante. Vous pouvez également nettoyer votre sonde avec un nettoyant antibactérien tel que notre propre Kegel8® Klean.

Questions fréquemment posées

Entretien des fils et des connexions

Les fils et les connexions sont essentiels à votre Kegel8® Ultra 20, alors traitez-les avec soin :

- Manipulez toujours les fils avec précaution.
- Veillez à ne pas étirer ou tordre les fils, car cela pourrait les endommager. Si vos fils sont endommagés, il se peut que votre Kegel8® Ultra 20 soit incapable d'envoyer les impulsions électriques à votre ou vos sondes ou coussinets d'électrodes.
- Faites attention lorsque vous connectez les fils. Les connexions du Kegel8® Ultra 20 et de ses sondes sont conçues pour se connecter facilement aux fils. Ne forcez pas sur les fils.
- Ne coupez pas les fils et ne tentez pas de modifier les connexions.

Entretien de la batterie

Pour prendre soin de la batterie :

- Remplacez la batterie lorsqu'elle est faible (un indicateur de batterie s'affiche sur l'écran LCD lorsque l'alimentation est faible).
- Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser le Kegel8® Ultra 20 pendant une semaine ou plus, veuillez retirer la pile. Les piles peuvent fuir, alors en les retirant, vous protégez votre Kegel8® Ultra 20.
- Vérifiez régulièrement que la batterie ne présente pas de signes de décharge. Si la batterie semble fuir, remplacez-la.
- Nous vous recommandons d'utiliser une pile alcaline 9v de qualité.

Élimination de Kegel8 - Utilisez notre service de recyclage

Lorsque vous devez vous débarrasser des piles, des sondes ou de l'appareil Kegel8® Ultra 20, veuillez nous les envoyer. Nous nous assurons qu'ils sont éliminés correctement et que les matériaux sont recyclés dans la mesure du possible.



Q : Combien de temps après la naissance de mon bébé puis-je commencer à utiliser mon Kegel8® Ultra 20 ?

Vous devez consulter votre sage-femme ou votre médecin. En général, les femmes commencent à utiliser Kegel8® Ultra 20 après 12 semaines d'accouchement.

Q : J'ai un stérilet de type Mirena. Puis-je utiliser le Kegel8® Ultra 20 ?

Oui. Kegel8® Ultra 20 n'est pas affecté par un stérilet Mirena ou un autre stérilet.

Q : Puis-je utiliser Kegel8® Ultra 20 pendant que je suis enceinte ?

Non. Les directives cliniques déconseillent l'utilisation de tout dispositif vaginal STIM pendant la grossesse.

Q : J'ai subi une chirurgie pelvienne. Quand puis-je commencer à utiliser mon Kegel8 ?

Vous devez consulter votre médecin ou votre consultant, car chaque cas est différent. L'utilisation de Kegel8® Ultra 20 après une chirurgie pelvienne peut aider à accélérer le rétablissement, car il s'agit d'un moyen efficace de renforcer votre plancher pelvien.

Q : Puis-je utiliser mon Kegel8 lorsque j'ai mes règles ?

Oui, vous pouvez utiliser les exercices du plancher pelvien et la sonde vaginale pendant vos règles. Cependant, si vous êtes au plus fort de vos règles et que le flux est important, vous préférez peut-être attendre. Au cabinet, nous avons tendance à utiliser Kegel8® Ultra 20 les jours où le flux est moins important.

De plus, les exercices Kegel8® Ultra 20 peuvent aider à combattre les crampes menstruelles et, si vous utilisez les électrodes, ils peuvent également apaiser les douleurs liées aux règles.

Q : A quelle profondeur dois-je insérer la sonde ?

La sonde doit être insérée dans votre vagin sur 5,1 cm (2 pouces). Si vous utilisez une sonde anale, insérez la sonde de 5 cm dans votre anus. C'est le niveau optimal pour stimuler les muscles du plancher pelvien.

Q : Je trouve douloureux d'insérer la sonde. Que dois-je faire ?

Essayez d'utiliser un lubrifiant à base d'eau tel que le KE Gel. Si cela ne vous aide pas, consultez votre médecin car vous souffrez peut-être d'atrophie vaginale, qui entraîne une sécheresse et un amincissement des parois vaginales. Ce problème peut être traité assez facilement, alors ne vous inquiétez pas, vous serez bientôt en mesure d'utiliser votre Kegel8® Ultra 20.

Q : J'ai pour objectif d'avoir mes mA à 40, mais sur certains programmes, ils descendent à 30. Pourquoi ?

Pendant que le programme exécute sa routine prédéfinie, la fréquence et la longueur des impulsions électriques varient. Lorsque la fréquence et la durée des impulsions augmentent, les mA diminuent afin que l'intensité ne vous prenne pas par surprise. Ainsi, si vous ressentez une baisse d'intensité, il vous suffit d'utiliser le bouton + pour augmenter les mA jusqu'à un niveau confortable.

Q : Pourquoi ne puis-je pas faire augmenter les mA au-delà de 6, 7 ou 8 ?

Ce problème est généralement causé par le fait que la sonde n'établit pas un contact efficace avec vos muscles. Nous vous recommandons d'essayer d'utiliser votre Kegel8® Ultra 20 en position couchée ou assise, les jambes surélevées. Cela permettra d'éviter que la sonde ne tombe hors de sa position. Si les bandes métalliques de la sonde ne sont pas en contact direct avec vos muscles, les mA ne peuvent pas aller plus haut et le courant se coupe pour votre sécurité. Vous pouvez également obtenir de meilleurs résultats en utilisant un lubrifiant à base d'eau, tel que le KE Gel.

Q : Pourquoi ne puis-je ressentir une stimulation que d'un seul côté ?

Cela pourrait être dû à :

1. La position de la sonde. Pour fonctionner correctement, les bandes métalliques de votre sonde doivent être en contact direct avec vos muscles. Nous vous recommandons de vous asseoir avec les jambes serrées l'une contre l'autre et de serrer votre plancher pelvien autant que possible contre la sonde. Vous pouvez également obtenir de meilleurs résultats en utilisant un lubrifiant à base d'eau tel que le KE Gel.
2. Vous pouvez avoir une lésion nerveuse d'un côté. Ce type de lésion nerveuse peut survenir pendant l'accouchement (en raison de la pression exercée par la tête du bébé pendant l'accouchement). Cela signifie que vous avez moins de sensation d'un côté. Si c'est le cas, nous vous recommandons d'acheter une sonde Perisize, qui vous permet de varier l'intensité de chaque côté de la sonde. L'augmentation de l'intensité du côté qui est en contact avec la zone désensibilisée peut aider à favoriser la réimplantation des nerfs endommagés.

Appelez notre service d'assistance téléphonique pour plus d'informations ou consultez le site www.kegel8.co.uk.

Q : Pourquoi y a-t-il deux canaux ?

Il y a deux canaux car Kegel8® Ultra 20. vous permet d'utiliser deux sondes en alternance ou en même temps (une sonde vaginale, une sonde anale). Le canal A (côté gauche) est destiné à une sonde vaginale et le canal B (côté droit) à une sonde anale.

Les deux canaux vous permettent également d'utiliser jusqu'à 4 électrodes en même temps.

Nous avons une gamme de tampons d'électrodes, de sondes vaginales et de sondes anales disponibles en ligne sur www.kegel8.co.uk.

Q : Comment nettoyer ma sonde ?

Il suffit de rincer la partie insérable sous le robinet, en gardant les fils secs à tout moment. Ne faites pas bouillir la sonde. Elle peut être stérilisée à l'aide d'une solution stérilisante douce ou vous pouvez la vaporiser avec Kegel8 Klean, un nettoyant antibactérien. Pour plus d'informations, consultez la section Prendre soin de votre Kegel8® Ultra 20 à la page 47.

Q : Quelle est la durée de vie de la batterie ?

Si vous utilisez le Kegel8® Ultra 20 quotidiennement, la pile devrait durer environ 3 mois. Vous pouvez obtenir des piles de rechange auprès de nous ou de votre supermarché local - choisissez une pile 9v de qualité qui ne fuira pas. Vous saurez que votre pile est faible car une icône de pile clignotera sur l'écran de votre Kegel8® Ultra 20. Pour plus d'informations, consultez la section Prendre soin de votre Kegel8® Ultra 20 à la page 52.

Q : Quelle sera la durée de vie de ma sonde ?

Dans le cadre d'une utilisation normale, votre sonde devrait durer entre 12 et 18 mois. Nous vous recommandons de remplacer votre sonde après cette période pour vous assurer que vous continuez à obtenir les meilleurs résultats possibles de votre Kegel8® Ultra 20. Pour plus d'informations, voir Prendre soin de votre Kegel8® Ultra 20 à la page 52.

Q : Je ne trouve pas la réponse à ma question ?

Prenez contact avec le service clientèle www.kegel8.co.uk nous sommes là pour vous aider.

Techniques spécifications STIM

- Double canal : circuits isolés individuellement.
- Amplitude : 0 - 90 mA dans une charge de 500 Ohm ; indication seulement. Le mA réel aura tendance à être inférieur à celui indiqué en raison de l'impédance de l'électrode :
 - À une charge de 1000 Ohms (électrodes en mauvais état), le maximum sera limité à 86 mA.
 - À une charge de 1500 ohms, le maximum sera limité à 65 mA.
- Type : Courant constant, tension de sortie maximale 180 Volts +10 / -30 Volts
- Forme d'onde : Symétrique, rectangulaire biphasique avec un courant continu nul.
- Durée d'impulsion sélectionnable [μ S : tolérance de 10 %] et fréquence d'impulsion [Hz : tolérance de 5 %] :
 - **PC1, PC2** : 50 μ S - 330 μ S, 2Hz - 100Hz.
 - **PC3** : 50 μ S - 450 μ S, 2 Hz - 60 Hz.
- Durée du traitement sélectionnable : 1 à 90 minutes.
- Indicateur de batterie faible : Si la batterie est inférieure à 6,9 volts +/- 0,2 volt, le symbole de la batterie clignote une fois par seconde.
- Détection d'électrode ouverte : Si un circuit ouvert est détecté à la sortie du canal A ou B, le courant de sortie sera remis à 0.
- Temps de montée en puissance : 0,3 - 9,9 secondes.
- Pile : PP3 alcaline, 9V. Autonomie moyenne attendue [d'une batterie standard de 800 mAh, alcaline] : 19 heures.
- Si la tension de la batterie est inférieure à 6,6 (+/- 0,2) volts, l'appareil ne s'allume pas.

Durée de vie prévue :

5 ans. Une utilisation et un entretien attentifs permettent de prolonger la durée de vie de l'appareil au-delà de la limite de vie utile.

Dimensions physiques : 108 x 62 x 23 mm.

Poids : 0,07KG sans batterie, 0,1KG avec batterie.

Conditions environnementales d'utilisation :

De +5 à +40 degrés centigrades. Humidité de 15 à 93 %.

Conditions environnementales pour le stockage et le transport :

De -25 à +70 degrés centigrades, 15-93% d'humidité.

Compatibilité et interférences électromagnétiques (CEM)

Les produits Kegel8® sont conçus pour produire de très faibles niveaux d'émissions (interférences) de radiofréquences (RF) et pour être immunisés contre les effets des interférences produites par d'autres appareils fonctionnant à proximité. Ils sont également résistants aux dommages liés aux décharges électrostatiques lorsqu'ils fonctionnent dans un environnement domestique ou clinique typique.

Ils sont certifiés conformes à la norme internationale CEM EN60601-1-2.

Tableau 201 : Guide et déclaration du fabricant - émissions électromagnétiques		
Le Kegel8® Ultra 20 est destiné à être utilisé dans les environnements électromagnétiques spécifiés ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du Kegel8® Ultra 20 doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.		
Test d'émissions	Conformité	Environnement électromagnétique - conseils
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	Le Kegel8® Ultra 20 utilise l'énergie RF uniquement pour son fonctionnement interne. Par conséquent, ses émissions RF sont très faibles et ne sont pas susceptibles de causer des interférences dans les équipements électroniques à proximité.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	Le Kegel8® Ultra 20 est utilisable dans tous les établissements, y compris les établissements domestiques et ceux directement raccordés au réseau public d'alimentation basse tension qui alimente les bâtiments à usage domestique.
Émissions d'harmoniques IEC 61000-3-2/IEC 61000-3-2	Non applicable	
Fluctuations de tension/émissions de scintillement IEC 61000-3-3	Non applicable	

Tableau 202 : Guide et déclaration du fabricant - immunité électromagnétique			
Le Kegel8® Ultra 20 est destiné à être utilisé dans les environnements électromagnétiques spécifiés ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du Kegel8® Ultra 20 doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement et que les précautions concernant cet environnement sont respectées.			
Test d'immunité	Niveau de test IEC 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - conseils
Décharge électrostatique (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV contact ±8 kV air	±6 kV contact ±8 kV air	Les sols doivent être en bois, en béton ou en carreaux de céramique. Si les sols sont recouverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30 %.
Champ magnétique à fréquence industrielle (50/60 Hz)	3 A/m	3 A/m	Les champs magnétiques à haute fréquence doivent être à des niveaux caractéristiques d'un emplacement typique dans un environnement commercial ou hospitalier typique.
CEI 61000-4-2			

Tableau 204 : Guide et déclaration du fabricant - immunité électromagnétique

Le Kegel8® Ultra 20 est destiné à être utilisé dans les environnements électromagnétiques spécifiés ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du Kegel8® Ultra 20 doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

Test d'immunité	Niveau de test IEC 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - conseils
RF par conduction IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 KHz à 80 MHz	3 Vrms 150 KHz à 80 MHz	Les équipements de communication RF portables et mobiles ne doivent pas être utilisés plus près d'une partie quelconque du produit Kegel8®, y compris les câbles, que la distance de séparation recommandée. Celle-ci peut être calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. Distance de séparation recommandée $d=1,2\sqrt{P}$ (150 KHz à 80 MHz) ; $d=1,2\sqrt{P}$ (80 MHz à 800 MHz) ; $d=2,3\sqrt{P}$ (800 MHz à 2,5 GHz) ; d est la distance de séparation recommandée en mètres (m).
RF rayonnée IEC 61000-4-3	3V/m 80 MHz à 2,5 GHz	3V/m 80 MHz à 2,5 GHz	P est la puissance de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) (selon le fabricant de l'émetteur). Les intensités de champ des émetteurs RF fixes, déterminées par une étude électromagnétique du site, doivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque gamme de fréquences. Des interférences peuvent se produire à proximité d'équipements marqués du symbole suivant : 

NOTE 1 : A 80 MHz et 800 MHz, la gamme de fréquences la plus élevée s'applique.

NOTE 2 : Ces directives peuvent ne pas s'appliquer dans toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

(a) Les intensités de champ des émetteurs fixes, tels que les stations de base pour les radiotéléphones (cellulaires/sans fil) et les radios mobiles terrestres, la radio amateur, la radiodiffusion AM et FM et la télédiffusion ne peuvent être prédites théoriquement avec précision.

Pour évaluer l'environnement électromagnétique dû aux émetteurs RF fixes, une étude électromagnétique du site doit être envisagée. Si l'intensité de champ mesurée à l'endroit où le Kegel8® Ultra 20 est utilisé dépasse le niveau de conformité RF applicable ci-dessus, le Kegel8® Ultra 20 doit être observé pour vérifier son fonctionnement normal. Si des performances anormales sont observées, des mesures supplémentaires peuvent être nécessaires, comme la réorientation ou le déplacement du Kegel8® Ultra 20.

(b) Dans la gamme de fréquences de 150 KHz à 80 MHz, les forces de champ doivent être inférieures à 3V/m.

Tableau 206 : Distances de séparation recommandées entre les équipements de communication RF portables et mobiles et Kegel8® Ultra 20

Le Kegel8® Ultra 20 est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique dans lequel les perturbations RF rayonnées sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur du Kegel8® Ultra 20 peut contribuer à prévenir les interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimale entre les équipements de communication RF portables et mobiles (émetteurs) et le Kegel8® Ultra 20, comme recommandé ci-dessous, en fonction de la puissance de sortie maximale de l'équipement de communication.

Puissance de sortie maximale nominale de l'émetteur W	Distance de séparation en fonction de la fréquence de l'émetteur		
	150k Hz à 80 MHz	80 MHz à 800 MHz	800 MHz à 2,5 GHz
	$d=1,2\sqrt{P}$	$d=1,2\sqrt{P}$	$d=2,3\sqrt{P}$
0,01	0.12	0.12	0.23
0,1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23

Pour les émetteurs dont la puissance de sortie maximale n'est pas indiquée ci-dessus, la distance de séparation recommandée (d) en mètres [m] peut être estimée à l'aide de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. Dans cette équation, P est la puissance de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) selon le fabricant de l'émetteur.

NOTE 1 : A 80 MHz et 800 MHz, la distance de séparation pour la gamme de fréquences supérieure s'applique.

NOTE 2 : Ces directives peuvent ne pas s'appliquer dans toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

Garantie

Nous garantissons à l'acheteur initial que ce produit est exempt de tout défaut de matériau, de composants et de fabrication, pendant une période de 2 ans à compter de la date d'achat par le distributeur.

Si le distributeur est convaincu que le produit est défectueux, l'utilisateur peut renvoyer l'unité directement au distributeur. Tous les retours doivent être autorisés et la garantie ne s'applique pas en cas de mauvaise utilisation ou d'abus, comme le fait de laisser tomber ou d'immerger l'appareil dans l'eau ou dans un autre liquide, de modifier l'appareil ou de l'utiliser anormalement. Toute preuve d'altération annulera cette garantie.

Service clientèle et distribution :

Veuillez contacter votre distributeur pour toute demande de service client, y compris les retours de garantie. Votre facture d'achat et/ou la couverture arrière de ce manuel doivent indiquer le nom et les coordonnées de votre distributeur.

Pour obtenir de l'aide, si nécessaire, lors de l'installation, de l'utilisation ou de l'entretien de l'appareil, ou pour signaler un fonctionnement ou un événement inattendu, veuillez consulter le site Web du distributeur pour plus de détails.

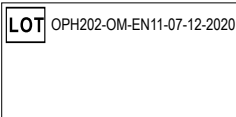


Ce produit est fabriqué par Verity Medical Ltd, conformément à la directive de l'Union européenne sur les dispositifs médicaux MDD93/42/CEE, sous la supervision de TÜV SÜD Product Service GmbH Zertifizierstellen, organisme notifié numéro 0123. Verity Medical Ltd. est certifié par TÜV SÜD Product Service GmbH Zertifizierstellen selon la norme de qualité ISO13485:2016.

Manufacturer

Verity Medical Ltd.
Churchtown House
Tagoat, Co. Wexford
Ireland
Y35 XY44

Informations sur la révision du document :



Contact Us

Call us: **+44 (0) 1482 496 932**

Email us: **info@kegel8.co.uk**

Visit us: **www.Kegel8.com**

**Our friendly advisors are available
Monday to Friday, 8am – 4pm**

**You can feel comfortable in asking us anything.
We are not just a sales team. We are here to help you.**

www.kegel8.com

IFU Kegel8 Ultra20 v2 - 0924-FR



Kegel8 Ultra 20 v2

Benutzerhandbuch



Symbole auf dem Gerät und dem Gehäuse	
	Vorsicht! (elektrische Leistung).
	Betriebsanleitung beachten! Andernfalls könnten der Patient oder der Bediener gefährdet werden.
	Neuromuskuläre Stimulation (STIM) und EMG-getriggerte Stimulation (ETS) sollten nicht von Patienten mit Herzschrittmachern verwendet werden. Bitte wenden Sie sich an Ihren medizinischen Betreuer.
	Schutzart gegen elektrischen Schlag: BF (Body Floating). Dieses Gerät ist nicht geerdet, sondern enthält eine Batterie in einer isolierten Einheit.
	Gibt die Katalognummer des Herstellers an, damit das Medizinprodukt identifiziert werden kann.
	Partie-/Chargennummer des Herstellers. Halten Sie die SN-Nummer bereit, wenn Sie eine technische Störung melden oder eine Garantierückgabe beantragen.
	Die Seriennummer des Herstellers des Geräts. Halten Sie sie zusammen mit der Partie-Nummer bereit, wenn Sie einen technischen Fehler melden oder eine Garantierückgabe beantragen.
	Name und Anschrift des Herstellers.
	Datum der Herstellung.
	Angabe der Konformität mit den wesentlichen Gesundheits- und Sicherheitsanforderungen der europäischen Richtlinien. 0123 - Kennzeichnung der benannten Stelle.
	Dieses Produkt sollte trocken gelagert werden.
IP20 am Gerät	Dies ist ein Hinweis auf den Schutz gegen das Eindringen von Wasser und Feinstaub. Die Kennzeichnung IP20 auf Ihrem Gerät bedeutet: Ihr Gerät ist gegen feste Fremdkörper mit einem Durchmesser von 12,5 mm und mehr geschützt. Nicht gegen Wasser geschützt.
IP02 am Gehäuse	IP02 am Gehäuse bedeutet: Geschützt gegen das Eindringen von Wassertropfen bei einem Regenschauer.
	Nicht in der normalen Mülltonne entsorgen

Willkommen bei Kegel8® Ultra 20

Sehr geehrter Kunde,

Vielen Dank, dass Sie sich für Kegel8® Ultra 20 entschieden haben. Sie sind jetzt einen Schritt näher an einem stärkeren, gesünderen Beckenboden. Das Kegel8® Ultra 20 wurde speziell für Frauen entwickelt und ist ein effektiver neuromuskulärer Stimulator (STIM). Das bedeutet, dass Kegel8® Ultra 20 durch die Erzeugung von elektrischen Impulsen funktioniert, die die Muskeln und Nervenfasern in Ihrem Beckenbereich stimulieren.

Indikationen für die Verwendung:

- Beckenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Stressinkontinenz
- überaktive Blase
- Stuhlinkontinenz

Verwendung auch für nicht-medizinische Zwecke:

- Prüfung der Empfindlichkeit des Beckens
- Verbesserung des Gefühls im Beckenbereich
- Trainieren der Beckenbodenmuskulatur
- Pflege des Beckenbodens
- Sensibilität, Kraft und Ausdauer des Beckens
- Verbesserung der lokalen Durchblutung

Wenn Sie noch nie einen neuromuskulären Stimulator benutzt haben, sind Sie vielleicht ein wenig ängstlich. Das ist ganz normal - viele Menschen sind anfangs vorsichtig, merken aber bald, dass es keinen Grund zur Sorge gibt. Die Sonden sind so konzipiert, dass sie angenehm zu tragen sind. Sie werden zwar die Wirkung der elektrischen Impulse spüren, aber sie sollten keine Beschwerden verursachen. Wenn Sie die Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch befolgen, ist Kegel8® Ultra 20 eine sichere und wirksame Methode, Ihren Beckenboden zu trainieren.

Kundenbetreuung Wir möchten unseren Kunden hervorragende Produkte und einen hervorragenden Kundendienst bieten. Wenn Sie also Anmerkungen oder Ideen zu den Funktionen von Kegel8® Ultra 20 haben.

Warnungen

Bitte beachten Sie unbedingt die folgenden Sicherheitshinweise:

- Führen Sie keine Leitungen in eine Netzstromversorgung ein.
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder eine andere Substanz ein.
- Das Gerät ist nicht gegen das Eindringen von Wassertropfen aus einem Regenschauer geschützt, wenn es außerhalb der Tragetasche verwendet wird.
- Geräte vom Typ BF, Dauerbetrieb.
- Verwenden Sie das Kegel8® Ultra 20 Gerät nicht in Gegenwart eines entflammaren Anästhesiegasgemisches und Luft oder mit Sauerstoff oder Distickstoffoxid.
- Wenn Sie wiederaufladbare 9-Volt-PP3-Nickel-Metallhydrid-Akkus verwenden, achten Sie darauf, dass Sie ein CE-geprüftes Ladegerät benutzen. Schließen Sie das Kegel8® Ultra 20 niemals direkt an ein Batterieladegerät oder an ein anderes netzbetriebenes Gerät an. Wir raten davon ab, wiederaufladbare Ni-Cad-Batterien zu verwenden.
- Patientensonden und -elektroden sind **nur** für die **Verwendung an einem einzigen Patienten bestimmt**.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Verwenden Sie diesen Stimulator nicht im Gesichtsbereich, es sei denn, Sie werden von einem qualifizierten Kliniker streng angeleitet.
- Das Anbringen von Elektroden auf dem Körper zwischen Hals und Bauch kann Herzrhythmusstörungen (Herzflimmern) verstärken.
- Der Betrieb in unmittelbarer Nähe (z. B. 1 m) eines Kurzwellen- oder Mikrowellentherapiegeräts kann zu einer Instabilität der Stimulatorleistung führen.
- Der gleichzeitige Anschluss eines Patienten an ein chirurgisches Hochfrequenzgerät kann zu Verbrennungen an der Stelle der Stimulatorelektroden und zu einer möglichen Beschädigung des Stimulators führen.
- Es wird empfohlen, dieses Gerät unter Anleitung eines Physiotherapeuten, Arztes oder Kontinenzberaters zu verwenden.
- Es dürfen keine Änderungen an diesem Gerät vorgenommen werden!

Gegenanzeigen und Vorsichtsmaßnahmen

Bitte lesen Sie dieses Kegel8® Ultra 20 Benutzerhandbuch, bevor Sie dieses Stimulationsgerät verwenden.

STIM (Kegel8® Ultra 20) sollte nicht verwendet werden:

- von Patienten, die mit einem Herzschrittmacher ausgestattet sind, es sei denn, ihr Arzt rät ihnen dazu.
- Während der Schwangerschaft [außer auf ärztliche Anweisung].
- von Patienten mit nicht diagnostizierten Schmerzzuständen.
- Bei Patienten mit nicht diagnostizierten Haut-, Vaginal- oder Rektalerkrankungen.
- Bei Patienten mit eingeschränkter geistiger oder körperlicher Leistungsfähigkeit, die das Gerät nicht richtig bedienen können.
- Auf narkotisierter oder desensibilisierter Haut.
- Beim Führen eines Fahrzeugs oder bei der Bedienung potenziell gefährlicher Geräte.

Bei Verwendung von Kegel8® Ultra 20:

- Verwenden Sie das Kegel8® Ultra 20 nur nach Anweisung.
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder eine andere Flüssigkeit ein.
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Holen Sie professionellen Rat ein, wenn Sie sich über die Anwendung von Kegel8® Ultra 20 unsicher sind. Wenden Sie sich an Ihren Händler oder an medizinisches Fachpersonal.
- Verwenden Sie nur CE-geprüfte Elektrodenpads, Vaginal- und Analsonden.

Legen Sie keine Elektroden an:

- Über Karotissinusnerven, Kehlkopf oder Luftröhre.
- Im Inneren des Mundes.
- Über der Herzgegend, es sei denn, Ihr Arzt rät Ihnen dazu.
- Im Gesichtsbereich nur unter strenger Anleitung eines qualifizierten Arztes.
- Wenden Sie die Stimulation nicht über oder durch den Kopf, direkt auf die Augen, über den Mund, auf der Vorderseite des Halses (insbesondere dem Karotissinus) oder über Elektroden an, die auf der Brust und dem oberen Rücken platziert sind oder den Herzbereich durchqueren.

Inhalt

Symbole auf dem Gerät und dem Gehäuse	59
Willkommen bei Kegel8® Ultra 20	59
Warnungen	60
Gebrauchsanweisung Wichtige Sicherheitsinformationen	61
Wo können Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 verwenden?	62
Ihr Kegel8® Ultra 20 kennenlernen	63
Ihre Kegel8-Sonde(n)	65
Wie Ihr Kegel8® Ultra 20 funktioniert	65
Was Sie von Ihrem Kegel8® Ultra 20 erwarten können	66
Ihre Kegel8® Ultra 20 Übungen beginnen	66
Einsetzen einer Kegel8®-Sonde	69
Anbringen der Kegel8®-Elektrodenpads	69
Kegel8® Ultra 20 Übungstipps	71
Auswahl eines Programms im Kegel8® Ultra 20	72
Empfindlichkeitstest bei Verwendung einer Sonde	72
Inkontinenz, Nykturie und überaktive Blase	73
Freiwillige Ausübungen	75
Verbesserung des Gefühls	76
Schmerzen, Krämpfe und Verspannungen	76
Gesundheit des Beckenbodens	77
Erstellen eines individuellen Programms	79
Pflege Ihres Kegel8® Ultra 20	81
Häufig gestellte Fragen	82
Elektromagnetische Verträglichkeit und Interferenz (EMC)	84
Garantie	86

Gebrauchsanweisung

Wichtige Sicherheitsinformationen

Wer kann Kegel8® Ultra 20 Beckentoner verwenden?

Ihr Kegel8® Ultra 20 wurde für Frauen entwickelt und ist bei richtiger Anwendung eine **sichere** und **effektive** Methode zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Da das Gerät jedoch mit elektrischen Impulsen arbeitet, sollten einige Personen vor der Anwendung von Kegel8 einen Arzt aufsuchen.

NICHT VERWENDEN:

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- Während der Schwangerschaft.
- Wenn Sie nicht diagnostizierte Schmerzen, Haut-, Vaginal- oder Rektalerkrankungen haben.
- Auf narkotisierter oder desensibilisierter Haut.
- Wenn Sie geistig oder körperlich nicht in der Lage sind, das Gerät wie vorgeschrieben zu benutzen.
- Beim Führen eines Fahrzeugs oder bei der Bedienung potenziell gefährlicher Geräte.
- In Wasser oder anderen Flüssigkeiten. Tauchen Sie Ihr Kegel8 Ultra 20 niemals unter.
- Während Sie an ein Hochfrequenzgerät angeschlossen sind. Wenn Sie die Kegel8-Sonden oder -Elektroden anwenden, während Sie an ein Hochfrequenzgerät angeschlossen sind, kann dies zu Verbrennungen führen und Ihr Kegel8 beschädigen. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Händler oder suchen Sie einen Arzt oder medizinisches Fachpersonal auf.

Bitte beachten Sie, dass Kegel8® Ultra 20 sicher von Frauen mit IUD oder Mirena-Spirale verwendet werden kann. Kegel8 Ultra 20 hat keinen Einfluss auf diese Geräte.

WICHTIG

Verwenden Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 nur wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Wo können Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 verwenden?

Kegel8® Ultra 20 wurde für die Anwendung zu Hause entwickelt, kann aber auch in medizinischen Zentren und Krankenhäusern verwendet werden. Bevor Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 verwenden, vergewissern Sie sich bitte:

- Der Raum enthält keine entflammaren Gase. Dies ist besonders in Krankenhäusern und medizinischen Zentren wichtig, da die elektrischen Impulse des Kegel8 Ultra 20 entflammare Gase, wie sie z. B. in Anästhetika verwendet werden, entzünden können. Bitten Sie im Zweifelsfall um Hilfe.
- Sie befinden sich nicht in der Nähe (1-2 m) eines Kurzwellen- oder Mikrowellentherapiegeräts, eines Mikrowellenofens, eines Mobiltelefons, eines drahtlosen Geräts oder eines Radios. Diese Geräte können Instabilitäten in Ihrem Kegel8 Ultra 20 verursachen.

Sichere Verwendung Ihres Kegel8® Ultra 20

- Verwenden Sie Kegel8® Ultra 20 nur im Vaginal- und Rektalbereich wie in diesem Benutzerhandbuch beschrieben. Verwenden Sie Kegel8® Ultra 20 niemals an anderen Körperteilen, da die elektrischen Impulse Ihre Gesundheit schädigen könnten.
- Um Ihre persönliche Hygiene zu gewährleisten, dürfen andere Personen Ihre Sonden nicht benutzen. Reinigen Sie Ihre Sonden nach dem Gebrauch immer gründlich (siehe Kegel8® Sondenpflege auf Seite 47).
- Verwenden Sie nur CE-geprüfte vaginale oder rektale Sonden mit Ihrem Kegel8. Alle offiziellen Kegel8®-Sonden sind CE-geprüft.
- Verwenden Sie für die Stromversorgung Ihres Kegel8® Ultra 20 eine 9-V-Batterie. Schließen Sie Ihr Kegel8® Ultra 20-Gerät oder seine 10-Sonden niemals an das Stromnetz an, da dies zu einem Stromschlag und zum Tod führen kann.
- Tauchen Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 Gerät oder seine Sonden nicht in Wasser, Flüssigkeiten oder andere Substanzen ein.
- Bitte beachten Sie, dass es sich bei Kegel8® Ultra 20 um ein Gerät vom Typ BF handelt (bietet einen gewissen Schutz gegen Stromschlag).

Kegel8® Ultra 20 Checkliste

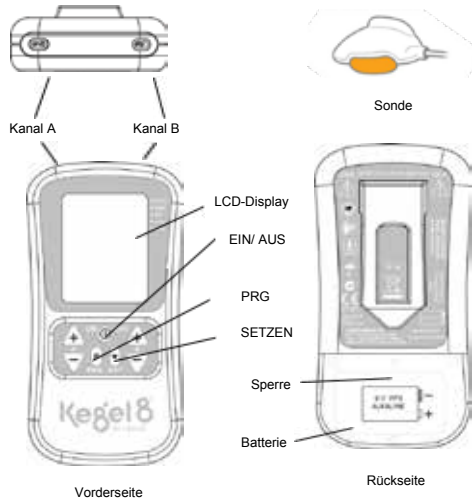
Wenn Sie die Verpackung von Kegel8® Ultra 20 öffnen, sollten Sie Folgendes finden:

- 1 × Gerät Kegel8® Ultra 20.
- 1 × 9-Volt-Batterie.
- 1 oder 2 × Kegel8®-Sonde(n).
- 1 oder 2 x Kegel8® Leitung(en).
- 1 x Benutzerhandbuch Kegel8® Ultra 20.

Sollte einer der oben genannten Punkte fehlen, wenden Sie sich bitte an den www.Kegel8.co.uk

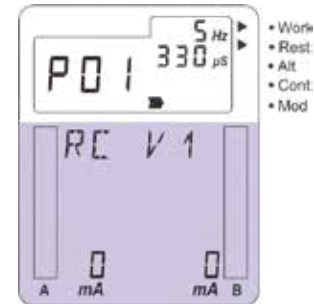
Ihr Kegel8® Ultra 20 kennenlernen

Sie verwenden **Kanal A** und **Kanal B**, um Ihre Sonde(n) Kegel8® Ultra 20 an Ihr Gerät Kegel8 Ultra 20 anzuschließen. Wir empfehlen Ihnen, eine Vaginalsonde an Kanal A anzuschließen. Wenn Sie eine Analsonde haben, können Sie diese an Kanal B anschließen.



Die PRG-Taste auf der Vorderseite verwenden Sie, wenn Sie ein Programm einstellen (siehe Auswahl eines Programms auf Kegel8® Ultra 20 auf Seite 29). Die Taste SETZEN auf der Vorderseite wird nur verwendet, wenn Sie ein benutzerdefiniertes Programm erstellen (siehe Seite 43).

Auf der Vorderseite des Kegel8 Ultra 20 befinden sich außerdem zwei Sätze von Tasten: + und -. Mit diesen Tasten können Sie die Stärke des elektrischen Impulses, der über **Kanal A** bzw. **Kanal B** gesendet wird, erhöhen (+) oder verringern (-). (Die mit **A** gekennzeichneten Tasten sind für Kanal A, die mit **B** gekennzeichneten für Kanal B).



Wenn Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 zum ersten Mal einschalten, zeigt das **LCD** folgende Informationen an:

Hz Der Hz-Wert ist die Anzahl der elektrischen Impulse pro Sekunde (Hertz). Wenn Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 in Betrieb nehmen, variiert dieser Wert je nach dem von Ihnen gewählten Programm.

µS Der µs-Wert ist die Dauer eines einzelnen elektrischen Impulses. Je höher der Wert, desto mehr dringt er in Ihre Muskeln ein. Auch dieser Wert hängt von dem von Ihnen gewählten Programm ab.

Aktuelle Phase Unter dem µs-Wert befindet sich eine Reihe von Pfeilen (1-5). Jeder Pfeil steht für eine Phase des ausgewählten Programms, und die aktuelle Phase wird durch seine ausgefüllte Innenseite angezeigt. Während Ihr Programm fortschreitet, bewegt sich der ausgefüllte Pfeil, um anzuzeigen, welche Phase gerade aktiv ist.

Rechts vom LCD-Display befinden sich Aufzählungspunkte für 5 Phasenmodi:

- Arbeit - Die Zeit der "Kontraktion". Dies ist die Zeit, in der sich Ihr Muskel zusammenzieht. Zwischen den Arbeitsphasen liegen Ruhephasen.
- Ruhe - Die Entspannungszeit zwischen den Arbeitsphasen.
- Alt - Abwechselnde Steuerung. Diese Funktion wird von keinem der integrierten Programme verwendet, kann aber für ein benutzerdefiniertes Programm genutzt werden. Dabei werden beide Kanäle abwechselnd verwendet, d. h. wenn Kanal A „arbeitet“, ist Kanal B „im Ruhezustand“ und umgekehrt.
- Cont - Kontinuierliche Stimulation. Der elektrische Strom stimuliert Ihre Muskeln während der gesamten Cont-Phase.
- Mod - Modulierend. Der elektrische Strom ist in dieser Phase kontinuierlich, aber seine Intensität variiert in Abhängigkeit von den eingestellten Grenzwerten.

Ein nach rechts gerichteter Pfeil, der auf dem LCD-Display angezeigt wird, zeigt an, welcher der Modi gerade aktiv ist. Die Phasenmodi, die aktiv werden, wenn Sie Ihr Kegel8 Ultra 20 verwenden, hängen von dem von Ihnen gewählten Programm ab (siehe Auswahl eines Programms von Kegel8® Ultra 20 auf Seite 29).

Zusätzlich werden die Arbeitszeiten des Programms durch das Zeichen „Arbeit“, einen nach oben zeigenden Pfeil und eine nach oben gebogene Linie angezeigt. In ähnlicher Weise werden die Ruhezeiten des Programms durch das Zeichen „Ruhe“, einen nach unten zeigenden Pfeil und eine nach unten gebogene Linie angezeigt (siehe Beispiel auf Seite 15).

Programmnummer und Programmtimer

Im oberen linken Bereich des LCD-Displays wird die Nummer des aktuell ausgewählten Programms angezeigt. Unterhalb der Programmnummer befindet sich eine Abkürzung für den Programmnamen. Wenn Sie ein Programm starten, ändert sich die Abkürzung in einen Programmzeitzähler, der die verbleibende Zeit des Programms (das gerade läuft) anzeigt, eine zusätzliche Zeit wird oben rechts auf dem LCD-Display angezeigt. Diese zweite Zeitanzeige zeigt die Zeit der aktuellen Phase an.

Kanalausgänge (mAs oder MilliAmps)

Die beiden großen Zahlen am unteren Rand des Displays und die Rechtecke darüber zeigen die Stromstärke an, die über Kanal A und Kanal B ausgegeben wird. Die große Zahl auf der linken Seite des LCD-Displays steht für Kanal A und die große Zahl auf der rechten Seite für Kanal B.

Das Beispiel (siehe Seite 15) zeigt, wie der elektrische Strom für die Kanäle auf dem LCD-Display angezeigt wird.

Batteriestand

Wenn der Batteriestand Ihres Kegel8 Ultra 20 niedrig ist, erscheint auf dem LCD-Display (über der Programmnummer) eine Anzeige für niedrigen Batteriestand.

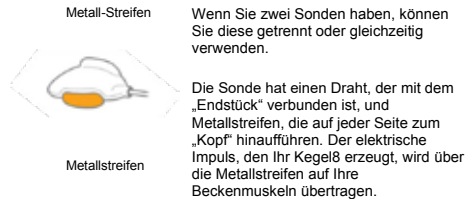
Schloss

Sie können ein benutzerdefiniertes Programm auf Ihrem Kegel8 Ultra 20 erstellen und es sperren. Dies verhindert den Zugriff auf alle anderen Programme. Wenn Ihr Kegel8 Ultra 20 für ein bestimmtes Programm gesperrt ist, wird auf dem LCD-Display über der Programmnummer ein Schloss-Symbol angezeigt.

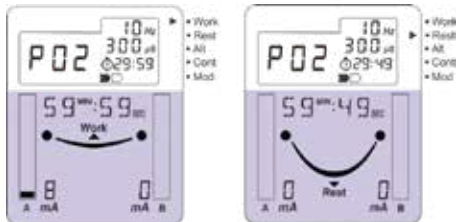
In der Regel wird die Sperrfunktion von medizinischen Fachkräften verwendet, um zu verhindern, dass Patienten auf andere Programme zugreifen. Dies ist nützlich, da sie so sicherstellen können, dass die Patienten nur das richtige Programm für ihren Zustand verwenden.

Ihre Kegel8-Sonde

Kegel8 Ultra 20 wird mit einer Sonde geliefert. Die Vaginalsonde ist die primäre Sonde, die Sie an Kanal A anschließen sollten. Wenn Sie eine zweite Sonde für die anale Anwendung haben, (nicht vorgesehenenfalls) Sie diese an Kanal B anschließen.



Beispiel Wenn Sie Ihre Kegel8-Sonde an Kanal A anschließen, das Gerät auf das Programm 8 einstellen und die Taste + für A drücken, könnte auf dem LCD-Display erscheinen:



Wie Ihr Kegel8® Ultra 20 funktioniert

Der Beckenbodentrainer Kegel8® Ultra 20 gehört zu einer neuen Generation moderner neuromuskulärer Stimulatoren (STIM), die mit dem Ziel entwickelt wurden, eine optimale Beckengesundheit bei Frauen zu erreichen. Kegel8 Ultra 20 arbeitet mit elektrischen Impulsen, die die Muskeln und Nervenfasern in Ihrem Beckenbereich stimulieren.

Wenn Sie noch nie einen neuromuskulären Stimulator benutzt haben, kann Ihnen die Vorstellung, elektrische Impulse auf Ihren Körper anzuwenden, etwas seltsam vorkommen. Aber es gibt keinen Grund zur Besorgnis - Ihr Körper nutzt bereits ständig elektrische Signale. Nehmen wir zum Beispiel an, Sie möchten den Bizepsmuskel in Ihrem Arm anspannen. Dazu sendet Ihr Gehirn über Ihr Nervensystem ein elektrisches Signal an Ihren Muskel. Wenn das Signal Ihren Bizeps erreicht, zieht sich der Muskel zusammen, und wenn das Signal nicht vorhanden ist, entspannt sich der Muskel wieder.

Kegel8 Ultra 20 funktioniert auf ganz ähnliche Weise - es sendet elektrische Impulse an bestimmte Bereiche der geschwächten Muskeln in Ihrem Beckenbereich, wodurch diese sich zusammenziehen und entspannen. Im Laufe der Zeit werden dadurch die Muskeln und Nervenfasern gestärkt, was zu einer besseren Muskelkontrolle und einer Verbesserung von Tonus und Spannung führt.

Kegel8® Ultra 20 verfügt über mehrere voreingestellte Programme für das Beckenbodentraining. Diese Programme wurden sorgfältig geplant, damit Sie:

- Ihre Muskeln angemessen trainieren und sie allmählich stärken
- Ihren Muskeln die richtige Zeit zum Ausruhen geben
- Sie sind in 20- bis 60-minütigen Sitzungen leicht anzuwenden.

Es gibt zahlreiche Forschungsarbeiten und klinische Studien zur neuromuskulären Stimulation. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, finden Sie eine Liste einschlägiger Arbeiten in unseren Klinischen Referenzen (siehe Seite 60).

Was Sie von Ihrem Kegel8® Ultra 20 erwarten können

Wenn Sie Kegel8® Ultra 20 zum ersten Mal verwenden, müssen Sie das Programm 01 (P01) durchführen, das einen Empfindlichkeitstest darstellt. Dieser Test dient dazu, den aktuellen Zustand Ihrer Beckenbodenmuskeln und -nerven zu überprüfen. Nach dem Empfindlichkeitstest beginnen Sie mit Ihren Kegel8 Ultra 20-Übungen, wobei Sie eines der vielen integrierten Programme oder möglicherweise eines der benutzerdefinierten Programme verwenden (mit denen medizinische Fachkräfte ein Programm speziell für Sie erstellen können). Die Programme sind für die Behandlung einer Vielzahl von weiblichen Gesundheitsproblemen konzipiert, daher sollten Sie die Übung wählen, die am besten zu Ihren Bedürfnissen passt (siehe Auswahl eines Kegel8® Ultra 20 Programms auf Seite 29).

Zu Beginn jedes Programms beginnt das Kegel8® Ultra 20 mit 0 mA, d. h. es gibt keinen elektrischen Impuls. Wenn Sie bereit sind zu beginnen, drücken Sie die Taste + für den entsprechenden Kanal wiederholt, um den elektrischen Strom zu erhöhen.

Wenn der elektrische Strom eine bestimmte Stufe erreicht, werden Sie ein Klopfgefühl in Ihren Beckenmuskeln spüren. Dies geschieht, wenn der elektrische Strom beginnt, Ihre Muskeln auf niedrigen Stufen zu stimulieren. Sie können auch ein Kribbeln spüren. Wenn Sie diese Stufe erreichen, erhöhen Sie die Stromstärke langsam bis zu einem Wert, der Ihre Muskeln trainiert, aber auch angenehm ist. Viele Frauen stellen fest, dass sie eine Stimulation ihrer Muskeln spüren, wenn der Kegel8® Ultra 20 auf etwa 25 mA eingestellt ist, wobei Einstellungen über 30 mA die Muskeln voll trainieren. Aber jeder Mensch ist anders, deshalb müssen Sie die Einstellungen wählen, mit denen Sie sich wohlfühlen. Je stärker das Kribbeln ist, das Sie spüren, desto mehr arbeiten Ihre Beckenmuskeln. Überanstrengen Sie sich aber nicht. Wenn Sie sich unwohl fühlen, drücken Sie die Taste - für den Kanal, um die Stromstärke zu reduzieren. Wenn Sie trainieren, spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln zusammenziehen, anspannen und dann wieder entspannen.

Wenn Sie Kegel8® Ultra 20 wie beschrieben einmal täglich über mindestens 3 Monate anwenden, werden Ihre Beckenmuskeln stärker werden. Dadurch haben Sie eine bessere Kontrolle und können die Stromstärke allmählich erhöhen. Fangen wir an - gehen Sie zu (siehe Ihre Kegel8® Ultra 20 Übungen beginnen auf Seite 18).

Ihre Kegel8® Ultra 20 Übungen beginnen

Sind Sie bereit, mit Ihren Beckenbodenübungen zu beginnen? Dann lasst uns loslegen!

1. Bevor Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 benutzen, lesen Sie bitte die Wichtigen Sicherheitsinformationen (siehe Seite 8). Bei richtiger Anwendung ist das Kegel8® Ultra 20 eine sichere und wirksame Methode, Ihren Beckenboden zu straffen und zu festigen. Lesen Sie daher bitte die Sicherheitsinformationen sorgfältig durch.
2. Schieben Sie auf der Rückseite Ihres Kegel8® Ultra 20 die Batterieabdeckung ab und legen Sie die Batterie ein. Achten Sie darauf, dass sich der rote Materialstreifen unter der Batterie befindet - er erleichtert das Herausnehmen der Batterie, wenn ein Austausch erforderlich ist. Schieben Sie die Batterieabdeckung wieder auf.
3. Stellen Sie sicher, dass die Sonde sauber ist, indem Sie sie in kaltem oder warmem Wasser abspülen (siehe Kegel8® Sondenpflege auf Seite 47). Ungereinigte Sonden können Infektionen verursachen. Wenn Sie Elektrodenpads verwenden, achten Sie darauf, dass Ihre Haut sauber und frei von Ölen, Lotionen, Feuchtigkeitscremes usw. ist. Diese Arten von Hautanwendungen können die Oberfläche der Elektroden beschädigen.
4. Schließen Sie die Leitung an die Sonde/Pads und das Kegel8® Ultra 20 an. Alle Drähte sind mit den entsprechenden Anschlüssen versehen, so dass alles, was Sie tun müssen, ist:
 - Den Stift der Leitung in einen der Anschlüsse am Draht der Sonde/des Pads einzustecken.
 - Den Stift der Leitung in den verbleibenden freien Anschluss am Draht der Sonde/des Pads einzustecken.
 - Den weißen Anschluss der Leitung in den Steckplatz vom Kanal A an Ihrem Kegel8® Ultra 20 einzustecken. Wenn Sie auf die Vorderseite des Kegel8 blicken, befindet sich die Buchse für Kanal A oben links am Gerät. Das Kabel fest hineinzudrücken, so dass es vollständig angeschlossen ist.

Wenn Sie eine Analsonde verwenden möchten, schließen Sie diese an die Buchse von Kanal B an. Kegel8® Ultra 20 ist so konzipiert, dass Sie nur eine Vaginalsonde, nur eine Analsonde oder gleichzeitig eine Vaginal- und eine Analsonde verwenden können. Stellen Sie einfach sicher, dass Ihre Sonden an die entsprechenden Kanäle angeschlossen sind (Kanal A für vaginal, Kanal B für anal).

Verwenden Sie Pads anstelle von Sonden? Schließen Sie einfach ein Paar Pads an Kanal A und ein Paar Pads an Kanal B an.

5. Führen Sie die Kegel8-Sonde(n) ein und bringen Sie die Pads an.

Weitere Informationen zum Einsetzen von Kegel8-Sonden finden Sie unter Einsetzen einer Kegel8®-Sonde auf Seite 69.

Einzelheiten zum korrekten Anbringen der Elektrodenpads Kegel8 finden Sie unter Anbringen der Kegel8® Elektrodenpads auf Seite 24.

Drücken Sie die ON-Taste an der Kegel8-Steuereinheit.

6. Drücken Sie die Taste PRG, um ein Programm auszuwählen (drücken Sie PRG wiederholt, um die verfügbaren Programme zu durchlaufen):

- P01 (RCV1) - Empfindlichkeitstest
- P02 (RCV2) - Verbesserte Empfindlichkeitsübung
- P03 (EXE1) - Beckenbodenübungen
- P04 (EXE2) - Intensive Beckenbodenübungen
- P05 (EXE3) - Wöchentliche Wartung
- P06 (SIMP) - Verbesserung des Gefühls
- P07 (ENDU) - Beckenbodenausdauer
- P08 (SENS) - Empfindlichkeit des Beckenbodens
- P09 (OAB) - OAB Überaktive Blase

- P10 (STR1) - Mittlere Stressinkontinenz
- P11 (STR2) - Leichte Stressinkontinenz
- P12 (MIXD) - Gemischte Inkontinenz: Drang/Häufigkeit/Stress
- P13 (FTRN) - Verbesserung der lokalen Durchblutung
- P14 (PNC1) - Postnatale Inkontinenz 1
- P15 (PNC2) - Postnatale Inkontinenz 2
- P16 (BOW1) - Darm-(Stuhl-)Inkontinenz 1
- P17 (BOW2) - Darm-(Stuhl-)Inkontinenz 2
- P18 (PAIN) - Elektrodenpads zur Linderung chronischer Rückenschmerzen
- P19 (CIRC) - Beckenschmerzen und Durchblutung
- P20 (RELX) - Beckenschmerzen und Entspannung
- PC1, PC2, PC3 - (siehe Erstellen eines individuellen Programms auf Seite 43).

HINWEIS: Wenn Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 noch nie benutzt haben, sollten Sie mit dem Programm **P01** beginnen, das einen Empfindlichkeitstest darstellt.

Informationen zur Auswahl eines geeigneten Programms finden Sie unter Auswahl eines Kegel8® Ultra 20 Programms auf Seite 71.

Wenn Sie nur die Vaginalsonde verwenden, drücken Sie die Taste + für Kanal A. Wenn Sie nur die Analsonde verwenden, drücken Sie die Taste + für Kanal B. Drücken Sie beide Tasten +, wenn Sie zwei Sonden verwenden.

Wenn Sie eine Taste +- drücken, ändert sich die mA-Anzeige (Milliampere) für diesen Kanal und Ihr Programm beginnt. Sobald Ihr Programm begonnen hat, drücken Sie die entsprechende Taste +, um die Stromstärke (Milliampere) zu erhöhen. Je höher der mA-Wert ist, desto effektiver ist Ihr Programm, aber wählen Sie immer eine Stufe, die für Sie angenehm ist. Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen haben, verringern Sie den mAs-Wert, indem Sie die Taste „-“ für den oder die Kanäle drücken, die Sie verwenden.

VORSICHT: Wenn Sie die **Sonde** verwenden, sollten Sie versuchen, jedes Programm, außer **P08**, mit etwa 25mA-30mA zu starten. **P08** ist ein intensiveres Programm, also beginnen Sie viel niedriger und überschreiten Sie 25 mA nicht. Erhöhen Sie bei der Verwendung von **Elektrodenpads** nicht Stromstärke über 15 mA (da eine höhere Stromstärke Ihnen Schaden zufügen und Ihre Elektroden beschädigen könnte)

8. Wenn das Programm beendet ist, schaltet sich Ihr Kegel8® Ultra 20 automatisch ab. Entfernen Sie die Sonden/Häutelektroden, indem Sie vorsichtig an der Basis ziehen. Ziehen Sie nicht an den Drähten, da dies Ihre Sonden/ Elektrodenpads beschädigen könnte.
9. Pflegen Sie Ihre Sonden und Elektrodenpads:
Für Sonden:

- Reinigen Sie Ihre Sonde(n) unter fließendem warmem Wasser. Legen Sie sie nicht in kochendes Wasser, da dies die Sonde(n) beschädigen würde. Für zusätzliche Sicherheit können Sie Ihre Sonde(n) mit Sterilisationsflüssigkeit waschen. Wir empfehlen Ihnen außerdem, Ihr Kegel8® Ultra 20 Gerät mit einem feuchten Tuch oder einem antiseptischen Wischtuch zu reinigen. Alternativ können Sie Ihr Kegel8 und die Sonde mit dem antibakteriellen Reinigungsmittel Kegel8® Klean besprühen und anschließend trocken wischen.

Verwenden Sie keine Produkte auf Alkohollbasis, da diese den LCD-

Bildschirm beschädigen könnten.

Legen Sie die klebrige Seite der Elektrode wieder auf die Plastikfolie (die mit den Elektrodenpads geliefert wird). Wenn die Oberfläche nicht mehr klebrig ist, sollten Sie Ersatz-Elektrodenpads kaufen - diese sind direkt bei www.kegel8.co.uk erhältlich (und auch auf www.stressnomore.co.uk zu finden). Ein Satz Elektroden sollte für etwa 10-15 Anwendungen reichen.

10. Bewahren Sie Ihre Sonden und Elektrodenpads an einem sauberen, trockenen Ort auf. Wir empfehlen Ihnen, sie in ihrer Originalverpackung aufzubewahren.
11. Trainieren Sie 12 Wochen lang einmal täglich. Wenn Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 regelmäßig anwenden, sollten Sie bereits nach wenigen Wochen Verbesserungen Ihrer Beckengesundheit feststellen. Manche Frauen brauchen jedoch länger, um darauf zu reagieren. Daher empfehlen wir, ein Programm mindestens 12 Wochen lang durchzuführen.
12. Bitte verwenden Sie keine aufeinander aufbauenden Sitzungen. Wir wissen, dass Sie vielleicht versucht sind, eine Übung abzuschließen und sofort mit einer anderen Übung fortzufahren - das ist nicht die beste Art, Ihren Beckenboden zu trainieren. Wie alle Muskeln brauchen auch Ihre Beckenbodenmuskeln zwischen den Übungen Zeit zum Ausruhen und Erholen.

HINWEIS:

Holen Sie das Beste aus Ihrem Kegel8® Ultra 20 heraus - siehe Kegel8® Übungstipps auf Seite 71.

Einsetzen einer Kegel8®-Sonde

Die Kegel8®-Sonden sind speziell auf Ihren Körper abgestimmt. Dank ihrer geringen Abmessungen, des glatten Außengehäuses und der abgerundeten Kanten lassen sie sich leicht einführen und sind bequem zu benutzen.

Manche Frauen haben jedoch Probleme mit dem Einführen der Kegel8®-Sonden oder damit, dass sie richtig funktionieren. Dies ist oft auf Trockenheit oder eine falsche Positionierung zurückzuführen - Probleme, bei denen wir Ihnen helfen können.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit Ihrer(n) Sonde(n) haben:



1. Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Viele Frauen entscheiden sich für die Anwendung von Kegel8® Ultra 20 im Sitzen oder im Stehen. Das Einführen der Sonde ist ähnlich wie das Einführen eines Tampons, daher wissen Sie vielleicht schon, welche Position Ihnen am besten passt.
2. Halten Sie die Basis der Sonde. Die Basis ist das Kunststoffteil am Endstück (das Ende mit den Drähten).
3. Legen Sie die Sonde so an, dass sich die Metallstreifen auf der linken und rechten Seite befinden. Bei einer Vaginalsonde bedeutet dies, dass die Metallstreifen zur Innenseite Ihrer Oberschenkel zeigen sollten.
4. Führen Sie das Kopfende der Sonde vorsichtig in Ihre Vagina/Ihren Anus ein. Schieben Sie die Sonde 5,5 cm tief in Ihre Vagina/Ihren Anus. Das ist weniger, als wenn Sie einen Tampon einführen würden. Der Basisteil der Sonde sollte sich immer außerhalb Ihres Körpers befinden.

Um das Einführen der Sonde zu erleichtern, empfehlen wir Ihnen, ein hochwertiges Gleitmittel auf Wasserbasis wie KE Gel zu verwenden. Das Gleitmittel trägt auch dazu bei, die Übertragung des elektrischen Impulses von der Sonde auf Ihre Muskeln zu verbessern. Wenn das Gleitmittel nicht hilft, kann es sein, dass Sie an einer Vaginalatrophie leiden, einer

Erkrankung, die zu Trockenheit und Ausdünnung der Vaginalwände führt. Ihr Arzt kann Ihnen eine Östrogencreme verschreiben, die Ihnen helfen kann. Verwenden Sie Kegel8® Ultra 20 nicht, während Sie mit der Creme behandelt werden (in der Regel etwa 1 Monat), sondern verwenden Sie die Elektrodenpads.

Nach der Behandlung sollten Sie feststellen, dass Sie die Sonde viel leichter einführen können. Bitte lassen Sie sich durch die Vaginalatrophie nicht davon abhalten, die Vorteile von Kegel8® Ultra 20 zu genießen. Es gibt wirksame Lösungen, um diesen schmerzhaften Zustand zu überwinden.

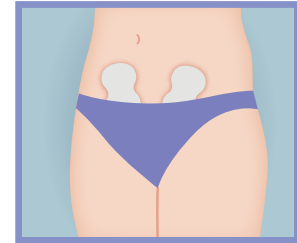
Anbringen der Kegel8®-Elektrodenpads

Einige Kegel8® Ultra 20 Programme sind für die Verwendung von Elektrodenpads anstelle oder zusätzlich zur Sonde vorgesehen. Die folgenden Bilder zeigen Ihnen, wie Sie die Elektroden anbringen können.

2 vordere Elektroden

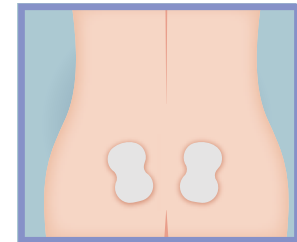
Wenn Ihr gewähltes Programm **2 vordere Elektroden** unterstützt, sollten Sie diese wie in der Abbildung rechts dargestellt anbringen.

Legen Sie die Elektroden nebeneinander auf Ihren Bauch. Die Elektroden sollten senkrecht positioniert werden.



2 hintere Elektroden

Wenn das von Ihnen gewählte Programm **2 hintere Elektroden** unterstützt, sollten Sie die Elektroden wie in den nachstehenden Diagrammen dargestellt anbringen.



Knöchel-Elektroden

Bei einigen der Kegel8® Ultra 20-Programme können Sie Elektrodenpads an Ihrem Knöchel verwenden. Diese Elektroden stimulieren den Schienbeinnerv, der an der Innenseite Ihres Unterschenkels verläuft. Diese Stimulation ist dafür bekannt, dass sie bei bestimmten Beckenbodenproblemen wie Inkontinenz hilft.



Wenn Ihr Programm **Knöchel-Elektrodenpads** unterstützt, positionieren Sie diese wie in der Abbildung unten gezeigt auf Ihrer Haut.

Die Verwendung der Knöchel-Elektroden ist eine gute Option, wenn Sie keine Sonde verwenden oder die Elektroden nicht am Bauch oder am Gesäß anbringen möchten.

Bei welchen Programmen können Sie Elektrodenpads verwenden?

Bei den folgenden Programmen können Sie Elektrodenpads verwenden. Bei einigen Programmen sollten Sie nur die Elektroden verwenden, bei anderen können Sie eine Kombination aus Sonde und Elektroden verwenden.

- **P08 - Empfindlichkeit erhöhen.** Für das Programm **P08** können Sie **4 hintere Elektroden** (siehe Seite 25) oder die Sonde verwenden. Mit der Sonde erhalten Sie schnellere Ergebnisse, aber Sie können Ihre Empfindlichkeit auch einfach durch die Verwendung der Elektroden erhöhen, wenn Sie dies bevorzugen.
- **P09 - OAB Überaktive Blase** (siehe Inkontinenz, Nykturie und überaktive Blase auf Seite 32).

Mit **P09** können Sie nur die Sonde, nur die Elektroden oder eine Kombination aus beidem verwenden. Die Kombinationen sind unten in der Reihenfolge ihrer Wirksamkeit aufgeführt (Sonde und Knöchel-Elektroden sind am wirksamsten):

- i. Sonde und Knöchel-Elektroden
 - ii. 4 Elektroden auf Ihrem Rücken
 - iii. Nur Sonde
 - iv. Nur Knöchel-Elektroden.
- **P13 - Verbesserung der lokalen Durchblutung** Wenn Sie Elektrodenpads mit **P13** verwenden, sollten Sie diese wie in **4 hintere Elektroden** (siehe Seite 25) gezeigt anbringen.

P17 - Moderates Stuhlinkontinenztraining (siehe Seite 35)

Wenn Sie Elektrodenpads mit **P17** verwenden, sollten Sie diese wie in **2 vordere Elektroden** (siehe Seite 24) gezeigt anbringen

- **P18 - Elektrodenpads Linderung von Rückenschmerzen** (siehe Schmerzen, Krämpfe und Verspannungen auf Seite 39).

Wenn Sie Elektrodenpads mit dem Programm **P18** verwenden, sollten Sie diese wie in **4 hintere Elektroden** (siehe Seite 25) gezeigt anbringen.

Kegel8® Ultra 20 Übungstipps

Anlegen von Strom an die Elektrodenpads

Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie die Stromzufuhr zu Ihren Elektrodenpads erhöhen, da Ihre Haut empfindlich ist. Wir empfehlen Ihnen, die Stromstärke nicht über 15 mA zu erhöhen, da eine höhere Stromstärke zu körperlichen Schäden (Hautverbrennungen) führen kann.

Eine Stromstärke von mehr als 15 mA könnte auch Ihre Elektrodenpads beschädigen.

Sie sollten besonders vorsichtig sein, wenn Sie die Sonde und die Elektrodenpads gleichzeitig verwenden, da die Sonde eine viel höhere Stromstärke benötigt (normalerweise 30 mA oder mehr).

• Angemessene Stromstärke verwenden

Die zur Stimulation der Beckenbodenmuskulatur benötigte Leistung ist von Person zu Person unterschiedlich. Standardmäßig hat das Kegel8® Ultra 20 eine Ausgangsleistung von 0 mAs und Sie müssen die Leistung manuell erhöhen, indem Sie die Taste + drücken. Sie sollten die Leistung so weit erhöhen, dass Sie die Wirkung des elektrischen Impulses spüren, er aber kein Unbehagen verursacht. Viele Frauen finden, dass eine Einstellung von etwa 30 mAs ein guter Ausgangspunkt für die Sonde ist, aber nur Sie können feststellen, was für Sie angenehm ist. Wenn Sie die Elektrodenpads verwenden, sollten Sie eine geringere Stromstärke verwenden - nicht mehr als 15 mA, da dies zu körperlichen Schäden führen und Ihre Elektroden beschädigen könnte.

Wenn Ihre Beckenbodenmuskeln gestärkt werden, sollten Sie feststellen, dass Sie die Leistung steigern können.

• 12 Wochen lang einmal täglich trainieren

Wir empfehlen, Kegel8® Ultra 20 12 Wochen lang einmal täglich zu verwenden. Nachdem Sie den Sensibilitätstest abgeschlossen haben und die Programme sicher anwenden können, können Sie zwischen den Programmen Ihrer Wahl wechseln.

P03 ist ein allgemeines Trainingsprogramm. Anschließend können Sie verschiedene Programme hinzufügen: Montag **P03**, Dienstag **P09**, Mittwoch **P03**, Donnerstag **P09**, Freitag **P03** und so weiter. Wenn Sie eine bessere Muskelkontrolle haben, können Sie **P05** (wöchentliche Erhaltung) kontinuierlich verwenden, um Ihre Muskelkraft aufrechtzuerhalten.

• Haben Sie Geduld. Kegel8® Ultra 20 WIRD Ihren Beckenboden verbessern

Jeder Mensch ist anders. Manche Menschen sprechen sehr schnell auf die Kegel8® Ultra 20 Übungen an, während es bei anderen einige Wochen dauert, bis sie echte Verbesserungen spüren. Aber seien Sie versichert, wenn Sie Kegel8® Ultra 20 regelmäßig anwenden und unsere Anweisungen sorgfältig befolgen, werden Ihre Beckenbodenmuskeln und Nervenfasern stärker werden.

Auswahl eines Programms im Kegel8® Ultra 20

Ihr Kegel8® Ultra 20 wird mit vielen integrierten Übungsprogrammen geliefert, von denen jedes für die Behandlung einer bestimmten Art von Beckenbodenproblemen konzipiert ist. Außerdem verfügt es über 2 oder 3 "freie" Programmplätze, die Ihr Therapeut nutzen kann, um individuelle Programme zu erstellen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind (siehe Erstellen eines individuellen Programms auf Seite 43).

Wenn Sie Kegel8® Ultra 20 zum ersten Mal verwenden, müssen Sie Ihre Empfindlichkeit testen, bevor Sie zu einem spezifischeren Übungsprogramm übergehen (siehe Empfindlichkeitstests (nur Sonde) auf Seite 30). Sie sollten mit dem ersten Empfindlichkeitstest (**P01**) beginnen und dann zu **P02** übergehen.

Wenn Sie **P02** ohne Schwierigkeiten absolvieren können, können Sie mit einem integrierten Kegel8® Ultra 20 Programm (oder einem individuellen Programm) trainieren. Sie sollten ein Programm wählen, das für Ihr spezielles Gesundheitsproblem entwickelt wurde:

- Inkontinenz, Nykturie und überaktive Blase
- Postnatale Inkontinenz
- Verbesserung des Gefühls
- Schmerzen, Krämpfe und Verspannungen
- Gesundheit des Beckenbodens

Wenn Sie mehr als ein Gesundheitsproblem haben, konsultieren Sie bitte einen Spezialisten für die Behandlung.

Um ein Programm auszuwählen, schalten Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 ein und drücken Sie die PRG-Taste, um die verfügbaren Programme zu durchlaufen. Halten Sie die PRG-Taste gedrückt, bis das gewünschte Programm angezeigt wird.

Empfindlichkeitstest bei Verwendung einer Sonde

Wenn Sie Kegel8® Ultra 20 zum ersten Mal verwenden, sollten Sie zunächst **Programm 01 - Empfindlichkeitstest** wählen. Dieser „Denervierungstest“ dient dazu, Ihre Reaktion auf das Kegel8® Ultra 20 zu testen - es wird ein elektrischer Strom an Ihre Sonde(n) gesendet, der ein Kribbeln in Ihrem Beckenbereich auslösen sollte.

HINWEIS: Sie müssen die Empfindlichkeitstests nur durchführen, wenn Sie eine Vaginalsonde Kegel8® Ultra 20 verwenden. Wenn Sie sich entscheiden, nur externe Elektrodenpads (nicht die Sonde(n)) zu verwenden, müssen Sie den Empfindlichkeitstest nicht durchführen. Bitte denken Sie daran, dass bei der Verwendung von Elektrodenpads die Stromabgabe 15 mA nicht überschreiten sollte, da dies zu Schäden an den Elektrodenpads führen kann).

So führen Sie den Kegel8® Ultra 20 Empfindlichkeitstest durch:

1. Setzen Sie Ihre Sonde(n) ein.
2. Schließen Sie die Sonde(n) an das Kegel8® Ultra 20 an.
3. Schalten Sie Ihren Kegel8® Ultra 20 ein und verwenden Sie die PRG-Taste, um die Programme zu durchlaufen, bis Sie P 01 erreichen.
4. Verwenden Sie die Taste + für den entsprechenden Kanal, um die Leistung zu erhöhen. Hören Sie auf, die Leistung zu erhöhen, wenn Sie ein Kribbeln spüren oder 50 mA erreicht sind.

Sie sollten ein Kribbeln mit weniger als 50 mA spüren. Wenn dies der Fall ist, können Sie die integrierten Programme des Kegel8® Ultra 20 verwenden (siehe Auswahl eines Programms im Kegel8® Ultra 20). Alternativ können Sie auch ein individuelles Programm verwenden (siehe Erstellen eines individuellen Programms).

Wenn Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 auf 50 mA eingestellt haben und kein Kribbeln spüren, haben Sie möglicherweise einen Nervenschaden. Dies ist nach Geburten und Operationen häufig der Fall, und Kegel8® Ultra 20 kann Ihnen dabei helfen. Versuchen Sie, das Programm 01 bei 50 mA zweimal täglich 30 Minuten lang laufen zu lassen. Wenn Sie das Kribbeln spüren, können Sie mit den anderen Programmen von Kegel8® Ultra 20 beginnen.

Wenn Sie nach 1 Monat der Anwendung kein Gefühl mehr verspüren, wenden Sie sich bitte an einen Arzt.

Inkontinenz, Nykturie und überaktive Blase

Das Programm **P01** ist eine Arbeits- und Ruheübung. Sie sollten während des gesamten Programms (das insgesamt 30 Minuten dauert) spüren, wie sich Ihr Beckenbereich 8 Sekunden lang zusammenzieht und dann 15 Sekunden lang ruht.

Wenn Sie das Programm **P01** erfolgreich abgeschlossen haben, können Sie zu **P02** übergehen. Die Übungen zur Verbesserung der Sensibilität werden Ihnen helfen, eine bessere Sensibilität, Kontrolle und Beweglichkeit in Ihrem Beckenbereich zu entwickeln.

So führen Sie das Programm Verbesserte Empfindlichkeit **P02** aus:

1. Setzen Sie Ihre Sonde(n) ein.
2. Schließen Sie die Sonde(n) an das Kegel8® Ultra 20 an.
3. Schalten Sie Ihren Kegel8® Ultra 20 ein und verwenden Sie die PRG-Taste, um die Programme zu durchlaufen, bis Sie **P02** erreichen.
4. Verwenden Sie die Taste + für den entsprechenden Kanal, um die Leistung zu erhöhen. Hören Sie auf, die Leistung zu erhöhen, wenn Sie ein Kribbeln spüren oder 40 mA erreicht sind.

Wenn Sie bei 40 mA kein Kribbeln spüren, versuchen Sie, Ihr Kegel8 auf 50 mA einzustellen. Lassen Sie das Programm zweimal am Tag laufen. Wenn

Sie bei 50 mA ein Kribbeln spüren, reduzieren Sie die Stromstärke auf 40 mA und fahren Sie mit den Übungen zweimal täglich fort.

Mit der Zeit werden Sie eine Verbesserung in Ihrem Beckenbereich spüren:

- Bessere Selbstkontrolle
- Mehr Spannung
- Verbesserte Mobilität.

Das Programm P02 ist eine Arbeits- und Ruheübung. Sie sollten spüren, wie sich Ihr Beckenbereich 8 Sekunden lang zusammenzieht, und dann während des gesamten Programms 15 Sekunden lang entspannt.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie das Programm P02 ohne Anstrengung durchführen können, können Sie zu einem stärkeren Programm übergehen.

Kegel8® Ultra 20 kann bei überaktiver Blase (OAB), Harninkontinenz, Nykturie (nächtlicher Harndrang) und Stuhlinkontinenz helfen. Wenn Sie unter einer dieser Erkrankungen leiden, machen Sie sich keine Sorgen - Kegel8 hilft Ihnen, die Kontrolle wiederzuerlangen.

- Möchten Sie Elektrodenpads anstelle einer Sonde verwenden?

Wenn ja, können Sie Elektrodenpads mit den Programmen **P09** (Übung für überaktive Blase), **P12** (Übung für Stressinkontinenz) und **P13** verwenden.

Wenn Sie eine Sonde verwenden möchten, können Sie die Programme **P09** (Übung für überaktive Blase), **P10** (mittlere Stressinkontinenz), **P11** (leichte Stressinkontinenz) oder **P16** und **P17** (Programme für Stuhlinkontinenz) nutzen.

- Welche Art von Inkontinenz liegt bei Ihnen vor?

Wenn Sie von einer medizinischen Fachkraft diagnostiziert wurden, hat diese Ihnen vielleicht genau gesagt, welche Art von Inkontinenz bei Ihnen vorliegt. Falls nicht, können Sie sich auf unserer Website www.veritymedical.co.uk über die verschiedenen Arten von Harn- und Stuhlinkontinenz informieren.

Harninkontinenz und überaktive Blase

Bei **Harninkontinenz** oder **überaktiver Blase** ist **P09** zu verwenden.

Sie können die Sonde und/oder die Elektrodenpads verwenden:

- Sonde + Knöchel-Elektrodenpads liefern die besten Ergebnisse
- 4 hintere Elektroden sind gut, wenn Sie keine Sonde verwenden möchten.
- Die Sonde allein hilft schon, ist aber effektiver, wenn sie mit Elektrodenpads verwendet wird.
- Die Knöchel-Elektroden allein können helfen, aber es wird länger dauern, bis Ihre Symptome gelindert sind.

P09 ist ein einphasiges Programm und stimuliert Ihre Muskeln kontinuierlich.

Gesamtzeit: 60 Minuten.

Stressinkontinenz, Nykturie, häufiges Wasserlassen

Wenn Sie unter Stressinkontinenz leiden, nachts viel urinieren müssen (Nykturie) oder zu häufigen Harndrang haben, helfen Ihnen die folgenden Programme:

- **Mittlere Stressinkontinenz** - wählen Sie **P10** und verwenden Sie eine Kegel8®-Sonde.

Das Programm **P10** besteht aus zwei Phasen, von denen die erste Ihre Muskeln 10 Minuten lang kontinuierlich stimuliert. Die zweite Phase dauert 30 Minuten und ist eine Arbeits-/Ruheübung, bei der die Muskeln 8 Sekunden lang stimuliert werden und 14 Sekunden lang ruhen.

Gesamtdauer: 40 Minuten.

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie **P10** mit freiwilligen Übungen kombinieren.

- **Leichte Stressinkontinenz** oder **Nykturie** - wählen Sie **P11** und verwenden Sie eine Kegel-Sonde.

P11 besteht aus zwei Phasen, die beide Arbeits-/Ruheübungen sind. Phase 1 dauert 10 Minuten, mit 5 Sekunden Arbeit und 5 Sekunden Ruhepausen. Phase 2 dauert 30 Minuten und arbeitet mit einer anderen Frequenz, wieder mit 5 Sekunden Arbeit und 5 Sekunden Ruhe.

Gesamtdauer: 40 Minuten.

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie **P11** mit freiwilligen Übungen kombinieren

- **Stressinkontinenz, Nykturie** oder **häufiger Harndrang** (oder das Gefühl, häufig urinieren zu müssen) - wählen Sie **P12**. Dieses Programm sollte nur mit Elektrodenpads verwendet werden, da die Sonde die Ursache der Inkontinenz verschlimmern kann.

Das Programm **P12** besteht aus zwei Phasen, bei denen es sich um Arbeits-/Ruheübungen handelt. In Phase 1 arbeiten Ihre Muskeln 5 Sekunden lang und ruhen 10 Sekunden lang, insgesamt 15 Minuten lang. In Phase 2 arbeiten sie 5 Sekunden lang und ruhen 10 Sekunden lang, also insgesamt 15 Minuten lang.

Gesamtdauer: 30 Minuten.

- Wenn Sie unter Inkontinenz leiden, **aber die Sonde nicht benutzen wollen**, verwenden Sie **P13**.

Das Programm **P13** ist ein funktionelles Training, das auf den in Finnland verwendeten Techniken basiert. Im Gegensatz zu den meisten anderen Programmen müssen Sie bei **P13** auch manuell trainieren, Sie brauchen also einen Stuhl!

Bringen Sie die Elektrodenpads wie unter **4 hintere Elektrodenpads** beschrieben an.

P13 besteht aus 3 Phasen:

- Phase 1 besteht aus einer Arbeits-/Ruheübung und dauert 3 Minuten. In der Arbeitsphase sollten Sie aufstehen, da Ihre Muskeln und Fasern 6 Sekunden lang stimuliert werden. Setzen Sie sich in der Ruhephase, die 12 Sekunden dauert, wieder hin.
- Phase 2 besteht ebenfalls aus einer Arbeits-/Ruheübung und dauert 3 Minuten. In der Arbeitsphase müssen Sie umhergehen und sich in der Ruhephase hinsetzen. Die Arbeitsphase dauert 9 Sekunden, und die Ruhephase dauert 16 Sekunden.
- Für Phase 3 benötigen Sie einen Stuhl. Auch hier handelt es sich um eine Arbeits-/Ruheübung, die 3 Minuten dauert. Die Arbeitsphase dauert 5 Sekunden, und während dieser Phase sollten Sie um den Stuhl herumlaufen. In der Ruhephase entspannen Sie sich 10 Sekunden lang.

Gesamtzeit: 9 Minuten.

HINWEIS: Sie können diese Übung den ganzen Tag über wiederholen, sollten aber aufhören, wenn sich Ihre Muskeln müde anfühlen.

Freiwillige Übungen

Wählen Sie bei **Stuhlinkontinenz** eines der folgenden Programme:

- **P17**, wenn Sie unter **mäßiger Stuhlinkontinenz leiden**.

Das Programm **P17** besteht aus einer Phase, die 40 Minuten dauert. Dabei handelt es sich um eine Arbeits-/Ruheübung, bei der Ihre Muskeln 5 Sekunden lang stimuliert werden und dann 5 Sekunden lang ruhen, insgesamt 40 Minuten lang.

Gesamtdauer: 40 Minuten.

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie 3 Tage lang **P17** verwenden, dann 2 Tage lang **P03**, dann wieder 3 Tage lang **P17**

und so weiter. Wenn Sie eine Verbesserung feststellen, können Sie Ihre Übungen auf 2-3 Mal pro Woche reduzieren.

- **P16**, wenn Ihre **Inkontinenz stärker ausgeprägt ist**.

Das Programm **P16** besteht aus zwei Phasen, die beide Arbeits-/Ruheübungen sind. In Phase 1 werden die Muskeln 5 Sekunden lang stimuliert, dann folgt eine 5-sekündige Pause, die 5 Minuten dauert. Danach folgt Phase 2. Ihre Muskeln arbeiten 5 Sekunden lang und ruhen dann 5 Sekunden lang, insgesamt 5 Minuten lang.

Gesamtzeit: 10 Minuten.

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie **P16** für 3 Tage, **P03** für 2 Tage und dann wieder **P16** für 3 Tage usw. verwenden. Wenn Sie eine Verbesserung feststellen, verwenden Sie **P17** anstelle von **P16**.

HINWEIS: Konsultieren Sie immer Ihren Arzt, wenn Sie unter Stuhlinkontinenz leiden.

Die Übungen mit Kegel8® Ultra 20 sind eine sehr wirksame Methode zur Behandlung von Harninkontinenz. Wir haben jedoch festgestellt, dass die Kombination von Übungen mit Kegel8® Ultra 20 mit „freiwilligen“ Übungen Ihnen hilft, die Inkontinenz schneller zu behandeln.

„Freiwillige“ Übungen sind Muskelkontraktionen, die Sie selbst durchführen, ohne dass das Kegel8® Ultra 20 Sie stimuliert. Wenn Ihr Beckenboden besonders schwach ist, kann es Ihnen anfangs schwerfallen, Ihre Beckenmuskeln anzuspannen, aber wenn sie stärker werden, bekommen Sie mehr Kontrolle.

Wenn Sie **P10** oder **P11** verwenden, können Sie Ihre Kegel8® Ultra 20 Routine durch freiwillige Übungen ergänzen. Wir empfehlen, dass Sie:

1. Unmittelbar nach der Anwendung Ihres Kegel8® Ultra 20:
 - i. Beginnen, am Anus und Ihre Muskeln so fest wie möglich anzuspannen, als ob Sie den Wind einhalten würden. Ihre Muskeln angespannt halten.
 - ii. Spannen Sie Ihre Vaginalmuskeln an und heben Sie sie nach innen, als ob Sie die Muskeln in Ihren Körper saugen würden. Halten Sie Ihre Muskeln angespannt.
- HINWEIS:** Das „Anheben“ ist sehr wichtig. Wenn Sie nach unten drücken, anstatt zu heben, wird Ihre freiwillige Übung nicht effektiv sein.
- iii. Wenn Sie Ihre Becken- und Vaginalmuskeln 3-4 Sekunden lang angespannt gehalten haben, entspannen Sie sich 10 Sekunden lang.
- iv. Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal.

2. Wiederholen Sie die Schritte i-iv einmal pro Stunde.

Diese freiwilligen Übungen veranlassen Ihr zentrales Nervensystem, Impulse an Ihre Schließmuskelfasern zu senden. Dies ist anerkanntermaßen eine sehr wirksame Methode, um die Stärke und Reaktionsfähigkeit des Schließmuskels zu verbessern.

Verbesserung des Gefühls

Ihr Kegel8® Ultra 20 verfügt über 3 speziell entwickelte Programme, um Ihr Gefühl zu verbessern. Wählen Sie das Programm, das Ihren Bedürfnissen am besten entspricht:

- Um **Ihre Vaginalwände zu straffen** und die Empfindlichkeit zu erhöhen, verwenden Sie **P06**.

Das Programm **P06** verwendet eine einzige Phase zur Stärkung Ihrer Vaginalwände. Dabei handelt es sich um eine Arbeits-/Ruheübung, bei der Ihre Muskeln 8 Sekunden lang stimuliert werden und dann 10 Sekunden lang ruhen. Dieser Zyklus wird 20 Minuten lang wiederholt und soll Ihre Sinnesnerven stimulieren.

Gesamtzeit: 20 Minuten.

- Wenn Sie **Ihre Vaginalmuskeln** beim Sex **länger anspannen** wollen, sollten Sie **P07** verwenden.

Das Programm 07 ist ein Ausdauertraining und verbessert die Kraft Ihrer Beckenbodenmuskulatur. Es verwendet eine einphasige Arbeits-/Ruheübung, die Ihre Muskeln 5 Sekunden lang stimuliert und dann 5 Sekunden lang ruhen lässt, insgesamt 60 Minuten lang.

Gesamtzeit: 60 Minuten.

Wenn Sie beim Sex **mehr Gefühl haben** möchten, verwenden Sie **P08**. Dieses Programm kann mit einer Vaginalsonde oder Elektrodenpads verwendet werden.

Mangelndes Empfinden beim Sex kann auf eine Schwäche des Beckenbodens zurückzuführen sein, aber auch auf eine Nervenschädigung. Das Programm 8 kann helfen, dieses Problem zu behandeln. Es arbeitet mit 2 Phasen - einer modulierenden und einer Arbeits-/Ruhephase. In Phase 1 bewirkt Kegel8® Ultra 20 durch Modulation, dass sich Ihre Muskeln insgesamt 45 Minuten lang entspannen und zusammenziehen. In Phase 2 werden Ihre Muskeln 7 Sekunden lang stimuliert und ruhen sich dann 7 Sekunden lang aus. In der zweiten Phase werden Sie mehr Kraft spüren.

Wenn Sie die **Sonde** verwenden, sollten Sie die Leistung auf einen Wert einstellen, der ein leichtes Kribbeln verursacht.

Wenn Sie die **Elektrodenpads** verwenden, sollten Sie diese wie in **4 hintere Elektroden** gezeigt positionieren.

VORSICHT: Überschreiten Sie bei **P08** nicht 25 mA (Sonde) oder 15 mA (Elektrodenpads). Eine Erhöhung der Stromstärke über diese Werte hinaus kann zu körperlichen Schäden führen und Ihre Sonde oder Elektroden beschädigen.

Gesamtzeit: 60 Minuten.

Wenn Sie nicht spüren, dass die Sonde oder die Elektroden Ihre Muskeln mit diesen Leistungsstufen bearbeiten, wenden Sie sich an unsere Hotline, da Sie möglicherweise

Schmerzen, Krämpfe und Verspannungen

Kegel8® Ultra 20 kann dazu beitragen, Vaginalschmerzen zu lindern, indem es die Durchblutung des Gewebes fördert und die Muskeln entspannt. Wenn Sie unter Krämpfen leiden oder nach einer Operation Schmerzen haben, sind die Programme zur Schmerzlinderung und Entspannung genau das Richtige für Sie.

Kegel8® Ultra 20 verfügt über 3 integrierte Programme zur Schmerzlinderung und Entspannung. Sie sollten das Programm wählen, das Ihren Bedürfnissen am besten entspricht:

- Für **Rückenschmerzen** wählen Sie **Programm 18**.
Das Programm **P18** ist ein Programm zur Schmerzlinderung und Entspannung, das speziell für die Verwendung mit Elektrodenpads entwickelt wurde. Es sendet einen schwachen elektronischen Strom in den unteren Rücken, der eine sanfte, beruhigende Muskelkontraktion

bewirkt. Dies hilft, die Schmerzen zu lindern, die oft mit der Periode, Vulvodynie und allgemeinen Schmerzen im Beckenbereich verbunden sind.

P18 ist ein sanftes, einphasiges Programm. Ihre Muskeln werden 5 Sekunden lang stimuliert und ruhen sich danach 15 Sekunden lang aus. Sie können dieses Programm so lange anwenden, wie Sie es zur Schmerzlinderung benötigen.

Positionieren Sie die Elektrodenpads wie in **4 hintere Elektroden** (siehe Seite 69) oder **2 vordere Elektroden** (siehe Seite 70) gezeigt.

Gesamtzeit: Bis zu 5 Stunden - keine zeitliche Begrenzung.

- Für **Muskelkrämpfe** und Schmerzlinderung, wählen Sie **P19**.

Das Programm **P19** ist eine Verjüngungsübung, die die Durchblutung in Ihrem Beckenbereich verbessert. Es wurde für die Verwendung mit einer Kegel8®-Sonde entwickelt und ist eine wirksame Methode zur Entspannung der Beckenbodenmuskulatur, die häufig die Ursache für Vaginal- und Beckenschmerzen ist. Die Steigerung der Durchblutung kann auch zur Verbesserung der Muskelausdauer beitragen.

P19 hat eine einzige Phase, in der es Ihre Beckenbodenmuskeln mit einer Niederfrequenzladung stimuliert.

Für **Beckenbodenspannung, vaginale Spannung** und **anale Spannung** wählen Sie **P20**.

Das Programm **P20** kann dazu beitragen, Schmerzen zu lindern, die durch Verspannungen der Beckenbodenmuskulatur verursacht werden. Diese Art von Schmerz fühlt sich oft wie ein Brennen oder ein stechendes Gefühl an und kann es schwierig machen, Sex zu genießen, Tampons einzuführen usw. **P20** hilft, indem es die Beckenbodenmuskeln stimuliert, so dass sie sich leichter zusammenziehen und entspannen und Sie mit der Zeit eine bessere Kontrolle haben.

Das **P20 besteht** aus 2 Phasen. Die erste Phase ist eine Arbeits-/Ruheübung, bei der Ihre Muskeln 3 Sekunden lang stimuliert werden und sich 7 Sekunden lang ausruhen. Dies wiederholt sich 10 Minuten lang. Phase 2 dauert ebenfalls 10 Minuten, aber die Muskeln werden während der gesamten Phase mit einer kontinuierlichen Ladung stimuliert.

Gesamtzeit: 20 Minuten.

Gesundheit des Beckenbodens

Wenn Ihre Beckenbodenmuskeln stark und gesund sind, wollen Sie sie auch so erhalten. Deshalb wird es Sie freuen zu hören, dass Kegel8 Ultra 20 eine Reihe von „Erhaltungsübungen“ enthält, die Ihre Beckenbodenmuskeln, -fasern und -bänder in einem fantastischen Zustand halten.

Sie sollten das Programm wählen, das Ihren Bedürfnissen am besten entspricht:

- **P03 - Beckenbodentraining**

Das Programm **P03** ist ein allgemeines Beckenbodentraining. Es richtet sich an Frauen, die die Programme von Kegel8® Ultra 20 erfolgreich genutzt haben und bereit sind, auf ein allgemeineres Programm umzusteigen. Wenn Sie einen gesunden Beckenboden haben, aber **P04** zu anstrengend finden, ist **P03** ebenfalls das richtige Programm für Sie.

P03 besteht aus 2 Phasen, die beide eine Arbeits-/Ruheübung beinhalten. In der ersten Phase werden die Muskeln 6 Sekunden lang stimuliert und 10 Sekunden lang ausgeruht, insgesamt 15 Minuten lang. In Phase 2 werden die Muskeln 5 Sekunden lang stimuliert und 12 Sekunden lang ausgeruht, insgesamt 30 Minuten lang.

Gesamtdauer: 45 Minuten.

• **P04 - Intensives Beckenbodentraining**

Das Programm **P04** ist ein anspruchsvolleres Beckenbodentraining. Es ist ein sehr effektives Muskeltraining und kann auch sehr nützlich sein, wenn Sie feststellen, dass Sie häufig Harndrang haben. Wenn Sie **P04** als zu anstrengend empfinden, verwenden Sie stattdessen **P03**. Sie profitieren nicht davon, wenn Sie Ihre Muskeln überanstrengen - warten, bis **P03** zu leicht für Sie wird, und überlegen dann überlegen, ob Sie zu **P04** zurückkehren.

P04 besteht aus 4 Phasen, die alle aus Arbeits-/Ruheübungen bestehen. In den Phasen 1 und 3 werden Ihre Muskeln 8 Sekunden lang stimuliert und ruhen sich 12 Sekunden lang (insgesamt 10 Minuten) aus. In den Phasen 2 und 4 werden sie 7 Sekunden lang stimuliert und ruhen sich 14 Sekunden lang (5 Minuten lang) aus.

Gesamtdauer: 30 Minuten.

• **P05 - Wöchentliche Wartung**

Wenn Ihr Beckenboden in einem guten Zustand ist, können Sie die Kontrolle über Ihre Beckenmuskeln behalten, indem Sie sie anspannen und festhalten. Wenn Sie dieses Stadium erreicht haben, ist Ihr Beckenboden stark und gesund, und Sie müssen nur noch ein wöchentliches Wartungsprogramm durchführen.

P05 ist das wöchentliche Wartungsprogramm für Kegel8® Ultra 20 und eignet sich gut, wenn:

- Sie bereits einen starken Beckenboden haben
- Sie bereits andere Kegel8-Programme erfolgreich angewendet haben und einfach nur Ihr derzeitiges Niveau der Beckenbodengesundheit beibehalten möchten.

Vielleicht finden Sie, dass **P05** einmal pro Woche eine ausreichende Übung für Ihren Beckenboden ist. Wenn Sie Ihre Muskeln jedoch etwas intensiver trainieren möchten, können Sie auch ein- oder zweimal pro Woche **P03** oder **P04** verwenden.

P05 besteht aus 2 Phasen, die beide Arbeits-/Ruhephasen sind. In Phase 1 wird Ihr Beckenbereich 5 Sekunden lang stimuliert und ruht sich 8 Sekunden lang aus. Dieser Zyklus wiederholt sich insgesamt 15 Minuten lang. Phase 2 ist etwas anders: Ihre Muskeln werden 5 Sekunden lang beansprucht und ruhen sich 5 Sekunden lang aus. Phase 2 dauert 30 Minuten.

Gesamtdauer: 45 Minuten.

Erstellen eines individuellen Programms

Viele Frauen finden, dass die voreingestellten Programme, die in Kegel8® Ultra 20 integriert sind, ideal für die Behandlung ihrer Beckenbodenprobleme sind. In bestimmten Situationen kann ein Arzt jedoch eine andere Art von Programm empfehlen. Aus diesem Grund verfügt Kegel8 Ultra 20 über eine Funktion für individuelle Programme, mit der Ärzte bis zu 3 Programme speziell für Sie erstellen können.

So erstellen Sie ein benutzerdefiniertes Programm:

1. Drücken Sie die EIN-Taste, um Ihr Kegel8® Ultra 20 einzuschalten.
2. Drücken Sie wiederholt die Taste **PRG** auf der Vorderseite, bis auf dem LCD-Display **PC1 PC2** oder **PC3** erscheint. Dies sind die 3 Speicherplätze für Ihr eigenes Programm.
3. Drücken Sie die Taste SETZEN und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt. Das Symbol **beep** wird auf dem LCD-Display angezeigt.
4. Verwenden Sie die Taste Kanal B **+** oder **-**, um die Signaltöne auf Aus („Lautsprecher aus“-Symbol blinkt) oder Ein (kein „Lautsprecher aus“-Symbol) zu stellen.
5. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. Das Hz-Symbol blinkt. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** für Kanal B, um die Pulsfrequenz einzustellen (der mögliche Bereich liegt zwischen 2 und 100 Hz, außer P03, das auf 60 Hz begrenzt ist).

HINWEIS: Hz, μ S, **WT**, **RT**, **RU**, **RD**, **AL** und **SY** werden am Ende dieses Abschnitts erläutert.

6. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. Das Symbol μ S blinkt. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** für Kanal B, um die Pulsdauer einzustellen (der mögliche Bereich ist 50 bis 330 μ S, außer PC3, das auf 450 μ S erweitert ist).
7. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. Das Uhrensymbol blinkt. Stellen Sie mit den Tasten **+** und **-** für Kanal B die Länge der ersten Phasenzeit ein. Sie können einen Wert von 1 bis 99 Minuten verwenden.

HINWEIS: Wenn Sie möchten, dass das Programm in dieser Phase endet, setzen Sie MIN auf 0.

8. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. Die Symbole Arbeit und Ruhe blinken. Standardmäßig ist das Programm so eingestellt, dass eine Arbeits-/Ruheübung verwendet wird.

Wenn Sie möchten, dass diese Phase Ihres individuellen Programms Ihren Beckenbereich kontinuierlich stimuliert, drücken Sie die Taste + für Kanal B, so dass das Symbol **CONT** anstelle der Symbole Arbeit und Ruhe blinkt. Wenn Sie **CONT** wählen, fahren Sie mit Schritt 20 fort.

9. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. **WT** erscheint und blinkt.
10. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** für Kanal B, um die Arbeitszeit einzustellen

(2 - 99 Sekunden).

11. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. **RT** erscheint und blinkt.
12. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** für Kanal B, um die Ruhezeit einzustellen (2 - 99 Sekunden).
13. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. **RU** erscheint und blinkt.
14. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** für Kanal B, um die Ramp Up

Zeitraum (0,1 - 9,9 Sekunden).

15. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. **RD** erscheint und blinkt.
16. Verwenden Sie die Tasten **+** und **-** für Kanal B, um die Rampenzeit einzustellen (0,1 - 9,9 Sekunden).
17. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. **SY** erscheint und blinkt. Dies bedeutet, dass die Phase so eingestellt ist, dass ein synchroner Strom verwendet wird (das Kegel8® Ultra 20 sendet aus beiden Kanälen gleichzeitig eine Ladung aus).

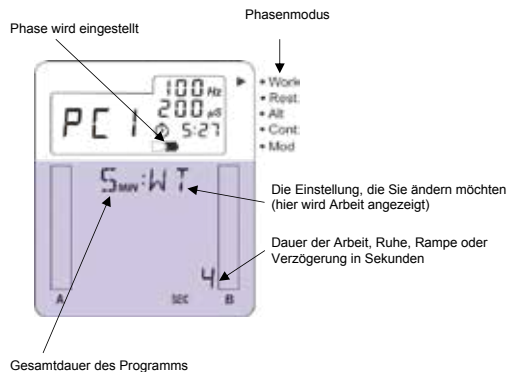
Wenn Sie möchten, dass die Phase einen Wechselstrom verwendet, drücken Sie die Taste + oder - für Kanal B. Wenn Ihr Kegel8® Ultra 20 auf **AL** (abwechselnd) eingestellt ist, sendet es eine Ladung über einen Kanal aus. Wenn diese Ladung beendet ist, sendet Ihr Kegel8® Ultra 20 eine Ladung über den anderen Kanal aus. Wenn Sie die Phase auf **AL** eingestellt haben, fahren Sie mit Schritt 20 fort.

18. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. **DY** erscheint und blinkt.

19. Verwenden Sie die Tasten + und - für Kanal B, um die Verzögerung für Kanal B einzustellen (0 - 4 Sekunden). Die Verzögerung ist die Zeitspanne, die Ihr Kegel8 Ultra 20 wartet, bevor es eine Ladung an Kanal B sendet (nachdem es eine Ladung an Kanal A gesendet hat).
20. Drücken Sie die Taste + für Kanal A. Das Menü kehrt zu Schritt 3 zurück und das Symbol **beep** wird angezeigt.
21. Um die nächste Phase einzustellen, drücken Sie die Taste SETZEN. Das Phasensymbol blinkt über der nächsten Phase.
22. Wiederholen Sie diesen Vorgang ab Schritt 4 für jede Phase, die Sie in Ihr Programm aufnehmen wollen.
23. Wenn Sie alle für Ihr individuelles Programm benötigten Phasen hinzugefügt haben, drücken Sie die PRG-Taste. Ihr individuelles Programm ist nun im Speicher Ihres Kegel8® Ultra 20 abgelegt. Um es zu verwenden, müssen Sie

nur den PC-Kanal auswählen, den Sie zur Konfiguration des Programms verwendet haben.

HINWEIS: Sie können ein individuelles Programm jederzeit ändern - wiederholen Sie einfach diesen Vorgang und ändern Sie die Einstellungen nach Ihren Bedürfnissen.



Erläuterung von Programmeinstellungen von Kegel8® Ultra 20

Jedes Programm des Kegel8® Ultra 20 verfügt über mehrere Einstellungen, die Sie verstehen müssen, wenn Sie ein individuelles Programm erstellen möchten. Wenn Sie wissen, wie diese Einstellungen funktionieren, können Sie auch die Spezifikationen der voreingestellten Programme besser verstehen.

- **Hz** - Die Anzahl der elektrischen Impulse pro Sekunde (in Hertz). Im Allgemeinen sind 1-15 Hz für die Behandlung langsam reagierender Muskelfasern und 35 Hz-45 Hz für schnell reagierende Muskelfasern

vorgesehen. Werte von

45 Hz und mehr werden zur Behandlung von Muskelermüdung und zur Förderung von Muskelkraft und Flexibilität verwendet.

- **µS** - Die Dauer eines einzelnen Pulses (die „Pulsbreite“). Je breiter ein Puls ist, desto mehr Muskelpenetration hat er.
- **WT** (Arbeit) - Wie lange hält der elektrische Strom den Muskel angespannt (trainiert ihn)... Auch hier wird in Sekunden angegeben.
- **RT** (Ruhe) - Die Zeitspanne zwischen den einzelnen Impulsen (in Sekunden). Die Muskeln ruhen sich während dieser Zeitspanne aus.
- **RU** (Verstärkung) - Wie lange es dauert, bis die volle Muskelkontraktion erreicht ist (in Sekunden).
- **RD** (Absenkung) - Wie lange es dauert, bis eine vollständige Muskelentspannung erreicht ist (in Sekunden).
- **SY** (Synchron) - Das Kegel8® Ultra 20 gibt über beide Kanäle gleichzeitig einen elektrischen Strom ab.
- **AL** (Abwechselnd) - Der Kegel8® Ultra 20 gibt einen elektrischen Strom durch jeweils einen Kanal ab.
- **DL** (Verzögerungszeit) - Wenn SYN ausgewählt ist, können Sie mit diesem Parameter die Ausgabe auf Kanal B verzögern.

Sperren und Entsperren des Kegel8® Ultra 20

Wenn Sie Ihr Kegel8 so sperren möchten, dass nur ein bestimmtes Programm zur Auswahl steht:

1. Wählen Sie das Programm, das Sie sperren möchten, und nehmen Sie dann die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Kegel8 ab.
2. Drücken Sie mit einem dünnen Stab, z. B. einer Nadel, auf die verdeckte Sperrtaste und halten Sie sie gedrückt, bis Sie einen doppelten Piepton hören. Das Kegel8 ist nun gesperrt.

Um Ihr Kegel8® Ultra 20 zu entsperren, drücken Sie die Sperrtaste, bis Sie einen einzelnen Piepton hören. Drücken Sie dann die Taste SETZEN auf der Vorderseite.

Pflege Ihres Kegel8® Ultra 20

Zubehör und Modifikationen

Verwenden Sie nur CE-geprüftes Zubehör, wie z. B. Sonden, mit Ihrem Kegel8® Ultra 20 Gerät. Alle offiziellen Kegel8®-Sonden sind CE-geprüft und wurden somit auf ihre Sicherheit getestet.

Verändern Sie Ihr Kegel8® Ultra 20 nicht. Wenn Sie unerlaubte Änderungen an Ihrem Kegel8® Ultra 20 vornehmen, erlischt die Garantie und es kann zu Verletzungen kommen.

Kegel8 Bildschirm (LCD) Pflege

Das Kegel8® Ultra 20 LCD ist mit einer dünnen Schutzschicht überzogen. Diese Schicht hilft, Ihr LCD vor Kratzern zu schützen.

Wenn Ihr LCD- Display zerkratzt zu sein scheint, ziehen Sie die Schutzschicht vorsichtig ab. Wenn der Kratzer nur die Schutzschicht beschädigt hat, kann sie durch eine andere Schutzfolie ersetzt werden. Wenn jedoch der LCD-Display selbst beschädigt ist, müssen Sie es reparieren lassen. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst

Bitte verwenden Sie bei der Reinigung Ihres Kegel8 keine Reinigungssprays oder alkoholhaltige Reinigungslösungen, da dies das LCD beschädigen könnte.

Sondenpflege bei Kegel8

Jede Kegel8®-Sonde ist für eine einfache Anwendung konzipiert und sollte bei richtiger Pflege 12 bis 18 Monate halten.

- Tauchen Sie Ihre Sonde niemals in kochendes Wasser oder kochende Flüssigkeiten. Dies könnte Ihre Sonde beschädigen.
- Halten Sie beim Einsetzen einer Sonde deren Basis fest. Halten Sie sie nicht an den Drähten fest, da dies die Sonde beschädigen könnte.
- Reinigen Sie die Sonde vor dem Gebrauch immer in warmem, aber nicht kochendem Seifenwasser. Alternativ können Sie Ihre Sonde auch mit einem antibakteriellen Reinigungsmittel wie unserem Kegel8® Klean reinigen.

Pflege von Leitungen und Anschlüssen

Die Leitungen und Anschlüsse sind für Ihr Kegel8® Ultra 20 von entscheidender Bedeutung, also behandeln Sie sie bitte mit Sorgfalt:

- Behandeln Sie die Drähte immer vorsichtig
- Dehnen oder verdrehen Sie die Drähte nicht, da sie dadurch beschädigt werden könnten. Wenn Ihre Drähte beschädigt sind, kann Ihr Kegel8® Ultra 20 die elektrischen Impulse möglicherweise nicht an Ihre Sonde(n) oder Elektrodenpads senden.
- Seien Sie beim Anschließen der Kabel vorsichtig. Die Anschlüsse des Kegel8® Ultra 20 und seiner Sonden sind so konzipiert, dass sie sich leicht mit den Drähten verbinden lassen. Drücken Sie die Drähte nicht mit Gewalt an.
- Schneiden Sie die Drähte nicht durch und versuchen Sie nicht, die Anschlüsse zu verändern.

Batteriepflege

Zur Pflege der Batterie:

- Tauschen Sie die Batterie aus, wenn sie nur noch wenig Strom hat (eine Batterieanzeige erscheint auf dem LCD-Display, wenn der Strom schwach ist).
- Wenn Sie den Kegel8® Ultra 20 eine Woche oder länger nicht benutzen, nehmen Sie bitte die Batterie heraus. Batterien können auslaufen. Indem Sie sie entfernen, schützen Sie Ihr Kegel8® Ultra 20.
- Prüfen Sie die Batterie regelmäßig auf Anzeichen von Entladung. Wenn die Batterie undicht zu sein scheint, ersetzen Sie sie.
- Wir empfehlen Ihnen, eine hochwertige 9-V-Alkalibatterie zu verwenden.

Entsorgung des Kegel8 - Nutzung unseres Recycling-Service

Wenn Sie Batterien, Sonden von Kegel8® Ultra 20 oder das Gerät Kegel8® Ultra 20 entsorgen müssen, senden Sie sie bitte an uns. Wir sorgen dafür, dass sie korrekt entsorgt und die Materialien nach Möglichkeit recycelt werden.



Häufig gestellte Fragen

F: Wie schnell kann ich nach der Geburt meines Babys mit meinem Kegel8® Ultra 20 beginnen?

Im Allgemeinen beginnen Frauen 12 Wochen nach der Geburt mit der Anwendung von Kegel8® Ultra 20.

F: Ich habe eine IUD oder eine Mirena-Spirale. Kann ich den Kegel8® Ultra 20 verwenden?

Ja. Kegel8® Ultra 20 wird durch eine Mirena-Spirale oder eine andere Spirale nicht beeinträchtigt.

F: Kann ich Kegel8® Ultra 20 während einer Schwangerschaft verwenden?

Nein. Klinische Leitlinien raten von der Verwendung vaginaler STIM-Geräte während der Schwangerschaft ab.

F: Ich bin am Becken operiert worden. Wie schnell kann ich mein Kegel8 benutzen?

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Berater, da jeder Fall anders ist. Die Anwendung von Kegel8® Ultra 20 nach einer Beckenoperation kann die Genesung beschleunigen, da es eine effektive Methode zur Stärkung des Beckenbodens ist.

F: Kann ich mein Kegel8 benutzen, wenn ich meine Periode habe?

Ja, Sie können die Beckenbodenübungen und die Vaginalsonde während Ihrer Periode anwenden. Wenn Sie sich jedoch auf dem Höhepunkt Ihrer Periode befinden und die Blutung stark ist, sollten Sie vielleicht lieber warten. Hier in der Praxis verwenden wir Kegel8® Ultra 20 eher an Tagen mit geringerer Periode. Außerdem können die Übungen mit Kegel8® Ultra 20 helfen, Menstruationsbeschwerden zu bekämpfen, und wenn Sie die Elektrodenpads verwenden, können sie auch Regelschmerzen lindern.

F: Wie weit sollte ich die Sonde einführen?

Die Sonde muss nur 5,5 cm tief in Ihre Vagina eingeführt werden. Wenn Sie eine Analsonde verwenden, führen Sie die Sonde 5 cm tief in Ihren Anus ein. Dies ist die optimale Höhe, um die Beckenbodenmuskulatur zu stimulieren.

F: Das Einführen der Sonde ist für mich schmerzhaft. Was sollte ich tun?

Versuchen Sie es mit einem Gleitmittel auf Wasserbasis, z. B. KE Gel. Wenn dies nicht hilft, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, da Sie möglicherweise an einer Vaginalatrophie leiden, die Trockenheit und eine Ausdünnung der Vaginalwände verursacht. Das lässt sich ganz einfach behandeln, also keine Sorge, Sie werden Ihr Kegel8® Ultra 20 bald wieder benutzen können.

F: Ich strebe einen mAs-Wert von 40 an, aber bei manchen Programmen sinkt er auf 30 - woran liegt das?

Während das Programm seine voreingestellte Routine durchläuft, variieren die Rate und die Länge der elektrischen Pulse. Wenn die Impulsrate und -länge zunimmt, sinkt die mAs-Zahl, damit die Intensität Sie nicht überrascht. Wenn Sie also ein Nachlassen der Intensität spüren, können Sie die mAs mit der Taste + wieder auf ein angenehmes Niveau erhöhen.

F: Warum kann ich den mAs-Wert nicht über 6, 7 oder 8 hinaus erhöhen?

Dieses Problem wird in der Regel dadurch verursacht, dass die Sonde keinen effektiven Kontakt mit Ihren Muskeln hat. Wir empfehlen Ihnen, das Kegel8® Ultra 20 im Liegen oder Sitzen mit hochgelagerten Beinen zu benutzen. So können Sie verhindern, dass die Sonde aus ihrer Position fällt. Wenn die Metallstreifen der Sonde nicht in direktem Kontakt mit Ihren Muskeln stehen, kann der mAs-Wert nicht höher werden und der Strom wird zu Ihrer Sicherheit abgeschaltet. Sie können auch bessere Ergebnisse erzielen, wenn Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis wie KE Gel verwenden.

F: Warum kann ich die Stimulation nur auf einer Seite spüren?

Dies könnte auf Folgendes zurückzuführen sein:

1. Die Position der Sonde. Damit die Sonde richtig funktioniert, müssen die Metallstreifen an der Sonde in direktem Kontakt mit Ihren Muskeln stehen. Wir empfehlen Ihnen, die Beine eng aneinander zu legen und Ihren Beckenboden so stark wie möglich gegen die Sonde zu pressen. Sie können auch bessere Ergebnisse erzielen, wenn Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis wie KE Gel verwenden.
2. Möglicherweise haben Sie eine Nervenschädigung auf einer Seite. Diese Art von Nervenschädigung kann während der Geburt auftreten (verursacht durch den Druck des Kopfes des Babys während der Geburt). Dies bedeutet, dass Sie auf einer Seite weniger Gefühl haben. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen den Kauf einer Perisize-Sonde, mit der Sie die Intensität auf jeder Seite der Sonde variieren können. Eine Erhöhung der Intensität auf der Seite, die mit dem desensibilisierten Bereich in Berührung kommt, kann dazu beitragen, die Wiederherstellung des geschädigten Nerven zu fördern.

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere Hotline oder unter: www.kegel8.co.uk.

F: Warum gibt es zwei Kanäle?

Es gibt zwei Kanäle, da Kegel8® Ultra 20. die Möglichkeit bietet, zwei Sonden abwechselnd oder gleichzeitig zu verwenden (eine Vaginalsonde, eine Analsonde). Kanal A (linke Seite) ist für eine Vaginalsonde und Kanal B (rechte Seite) für eine Analsonde. Dank der zwei Kanäle können Sie außerdem bis zu 4 Elektrodenpads gleichzeitig verwenden. Eine Reihe von Elektrodenpads, Vaginalsonden und Analsonden ist online unter www.kegel8.co.uk erhältlich.

F: Wie reinige ich meine Sonde?

Spülen Sie den einföhrbaren Teil einfach unter dem Wasserhahn ab und halten Sie die Drähte stets trocken. Kochen Sie die Sonde nicht aus. Sie kann mit einer milden Sterilisationslösung sterilisiert werden oder Sie können sie mit Kegel8 Klean, einem antibakteriellen Reinigungsmittel, besprühen.

Weitere Informationen finden Sie unter Pflege Ihres Kegel8® Ultra 20 :

F: Wie lange hält die Batterie?

Wenn Sie das Kegel8® Ultra 20 täglich benutzen, sollte die Batterie etwa 3 Monate halten. Ersatzbatterien erhalten Sie bei uns oder in Ihrem Supermarkt - bitte wählen Sie eine hochwertige 9-V-Batterie, die nicht ausläuft. Wenn die Batterie schwach ist, erkennen Sie dies daran, dass auf dem Bildschirm Ihres Kegel8® Ultra 20 ein Batteriesymbol blinkt. Weitere Informationen finden Sie unter Pflege des Kegel8® Ultra 20 :

F: Wie lange wird meine Sonde halten?

Bei normalem Gebrauch sollte Ihre Sonde zwischen 12 und 18 Monaten halten. Wir empfehlen Ihnen, die Sonde nach dieser Zeit auszutauschen, um sicherzustellen, dass Sie weiterhin die bestmöglichen Ergebnisse mit Ihrem Kegel8® Ultra 20 erzielen. Weitere Informationen finden Sie unter Pflege des Kegel8® Ultra 20 :

F: Ich kann die Antwort auf meine Frage nicht finden?

- Sie sich an den Kundendienst wir sind für Sie da.
- Amplitude: 0 - 90 mA in 500 Ohm Last; nur Anzeige. Der tatsächliche mA-Wert ist aufgrund der Elektrodenimpedanz tendenziell geringer als angegeben:
 - Bei einer Last von 1000 Ohm (Elektroden in schlechtem Zustand) wird der Höchstwert auf 86 mA begrenzt.
 - Bei einer Last von 1500 Ohm wird der Höchstwert auf 65 mA begrenzt.
- Typ: Konstantstrom, maximale Ausgangsspannung 180 Volt +10 / -30 Volt
- Wellenform: Symmetrisch, rechteckig, zweiphasig mit Gleichstrom Null.
- Wählbare Pulsdauer [µS: 10% Toleranz] und Pulsfrequenz [Hz: 5% Toleranz]:
 - **PC1,PC2:** 50 µS - 330 µS, 2Hz - 100Hz
 - **PC3:** 50 µS - 450 µS, 2Hz - 60Hz
- Die Dauer der Behandlung ist wählbar: 1 bis 90 Minuten.
- Anzeige für niedrigen Batteriestand: Wenn die Batterieladung unter 6,9 Volt +/- 0,2 Volt sinkt, blinkt das Batteriesymbol einmal pro Sekunde auf und ab.
- Erkennung einer offenen Elektrode: Wenn ein offener Stromkreis am Ausgang von Kanal A oder B erkannt wird, wird der Ausgangsstrom auf 0 zurückgesetzt.
- Anstiegszeit: 0,3 - 9,9 Sekunden.
- Batterie: PP3 Alkaline, 9 V. Erwartete durchschnittliche Batterielebensdauer [von Standard 800 mAh, alkalisch]: 19 Stunden.
- Wenn die Batteriespannung unter 6,6 (+/- 0,2) Volt liegt, lässt sich das Gerät nicht einschalten.

Erwartete Nutzungsdauer:

5 Jahre. Eine sorgfältige Verwendung und Wartung verlängert die Lebensdauer des Geräts über die Lebensdauergrenze hinaus.

Physikalische Abmessungen: 108 x 62 x 23 mm.

Gewicht: 0,07KG ohne Batterie, 0,1KG mit Batterie.

Umweltbedingungen für die Verwendung:

+5 bis +40 Grad Celsius, 15-90% Luftfeuchtigkeit.

Umweltbedingungen für Lagerung und Transport:

-25 bis +70 Grad Celsius, 15-90% Luftfeuchtigkeit.

Elektromagnetische Verträglichkeit und Interferenz (EMC)

Kegel8® -Produkte sind so konstruiert, dass sie nur sehr geringe Hochfrequenzemissionen (Interferenzen) erzeugen und gegen die Auswirkungen von Interferenzen immun sind, die durch andere in ihrer Nähe betriebene Geräte verursacht werden. Sie sind auch resistent gegen Schäden durch elektrostatische Entladung beim Betrieb in einer typischen häuslichen oder klinischen Umgebung.

Sie sind nach der internationalen EMV-Norm EN60601-1-2 zertifiziert.

Tabelle 201: Leitfaden und Herstellererklärung - Elektromagnetische Emissionen			
Das Kegel8® Ultra 20 ist für die Verwendung in den unten angegebenen elektromagnetischen Umgebungen vorgesehen. Der Kunde oder der Benutzer des Kegel8® Ultra 20 sollte sicherstellen, dass es in einer solchen Umgebung verwendet wird.			
Emissionsprüfung	der Vorschriften	Elektromagnetische Umgebung - Anleitung	
RF-Emissionen CISPR 11	Gruppe 1	Das Kegel8® Ultra 20 verwendet HF-Energie nur für seine interne Funktion. Daher sind seine HF-Emissionen sehr gering und es ist unwahrscheinlich, dass sie Störungen bei elektronischen Geräten in der Nähe verursachen.	
RF-Emissionen CISPR 11	Klasse B	Das Kegel8® Ultra 20 eignet sich für den Einsatz in allen Einrichtungen, einschließlich Wohngebäuden und solchen, die direkt an das öffentliche Niederspannungsnetz angeschlossen sind, das Gebäude versorgt, die für Wohnzwecke genutzt werden.	
Oberwellenemissionen IEC 61000-3-2/IEC 61000-3-2	Nicht anwendbar		
Spannungsschwankungen / Flackeremissionen IEC 61000-3-3	Nicht anwendbar		

Tabelle 202: Leitfaden und Herstellererklärung - Elektromagnetische Störfestigkeit			
Das Kegel8® Ultra 20 ist für die Verwendung in den unten angegebenen elektromagnetischen Umgebungen vorgesehen. Der Kunde oder der Benutzer des Kegel8® Ultra 20 sollte sicherstellen, dass das Gerät in einer solchen Umgebung verwendet wird und dass die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden.			
Prüfung der Störfestigkeit	IEC 60601 Prüfungsstufe	Stufe der Einhaltung	Elektromagnetische Umgebung - Anleitung
Elektrostatische Entladung (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV Kontakt ±8 kV Luft	±6 kV Kontakt ±8 kV Luft	Die Böden sollten aus Holz, Beton oder Keramikfliesen bestehen. Sind die Böden mit synthetischem Material bedeckt, sollte die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30 % betragen.
Netzfrequenz (50/60 Hz) Magnetfeld IEC 61000-4-2	3 A/m	3 A/m	Die magnetischen Felder der Netzfrequenz sollten den Werten entsprechen, die für einen typischen Standort in einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung charakteristisch sind.

Das Kegel8® Ultra 20 ist für die Verwendung in den unten angegebenen elektromagnetischen Umgebungen vorgesehen. Der Kunde oder der Benutzer des Kegel8® Ultra 20 sollte sicherstellen, dass das Gerät in einer solchen Umgebung verwendet wird.

Prüfung der Störfestigkeit	IEC 60601 Prüfungsstufe	Stufe der Einhaltung	Elektromagnetische Umgebung - Anleitung
Geleitete HF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 KHz bis 80 MHz	3 Vrms 150 KHz bis 80 MHz	Tragbare und mobile HF-Kommunikationsgeräte sollten nicht näher an irgendeinem Teil des Kegel8® -Produkts, einschließlich der Kabel, verwendet werden als der empfohlene Abstand. Dieser kann anhand der Gleichung berechnet werden, die für die Frequenz des Senders gilt. Empfohlener Trennungsabstand $d=1,2\sqrt{P}$ (150 KHz bis 80 MHz); $d=1,2\sqrt{P}$ (80 MHz bis 800 MHz); $d=2,3\sqrt{P}$ (800 MHz bis 2,5 GHz); d ist der empfohlene Trennungsabstand in Metern (m).
Abgestrahlte HF IEC 61000-4-3	3V/m 80 MHz bis 2,5 GHz	3V/m 80 MHz bis 2,5 GHz	P ist die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) (nach Angaben des Herstellerstellers). Die Feldstärken von ortsfesten HF-Sendern, die durch eine elektromagnetische Standortuntersuchung ermittelt wurden, sollten in jedem Frequenzbereich unter dem Übereinstimmungspegel liegen. In der Nähe von Geräten, die mit dem folgenden Symbol gekennzeichnet sind, können Störungen auftreten: 

HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich.

HINWEIS 2: Diese Richtlinien sind möglicherweise nicht in allen Situationen anwendbar. Die elektromagnetische Ausbreitung wird durch Absorption und Reflexion an Strukturen, Gegenständen und Personen beeinflusst.

(a) Feldstärken von ortsfesten Sendern wie Basisstationen für Funktelefone (zellulare/schnurlose Telefone) und mobile Landfunkgeräte, Amateurfunk, AM- und FM-Rundfunk und TV-Sendungen können theoretisch nicht genau vorhergesagt werden. Um die elektromagnetische Umgebung durch ortsfeste HF-Sender zu beurteilen, sollte eine elektromagnetische Standortuntersuchung in Betracht gezogen werden. Wenn die gemessene Feldstärke an dem Ort, an dem der Kegel8® Ultra 20 verwendet wird, den oben genannten HF-Konformitätsgrad überschreitet, sollte das Kegel8® Ultra 20 beobachtet werden, um den normalen Betrieb zu überprüfen. Wird eine abnormale Leistung beobachtet, können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, wie z. B. eine Neuaufrichtung oder ein Standortwechsel des Kegel8® Ultra 20

(b) Im Frequenzbereich von 150 KHz bis 80 MHz sollten die Feldstärken weniger als 3 V/m betragen.

Tabelle 206: Empfohlene Abstände zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikationsgeräten und Kegel8® Ultra 20

Das Kegel8® Ultra 20 ist für den Einsatz in einer elektromagnetischen Umgebung vorgesehen, in der gestrahlte HF-Störungen kontrolliert werden. Der Kunde oder der Benutzer des Kegel8® Ultra 20 kann dazu beitragen, elektromagnetische Störungen zu vermeiden, indem er einen Mindestabstand zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikationsgeräten (Sendern) und dem Kegel8® Ultra 20 einhält, wie unten empfohlen, entsprechend der maximalen Ausgangsleistung der Kommunikationsgeräte.

Maximale Nennausgangsleistung des Senders W	Trennungsabstand je nach Frequenz des Senders		
	150k Hz bis 80 MHz	80 MHz bis 800 MHz	800 MHz bis 2,5 GHz
	$d=1,2\sqrt{P}$	$d=1,2\sqrt{P}$	$d=2,3\sqrt{P}$
0,01	0.12	0.12	0.23
0,1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23

Für Sender, deren maximale Ausgangsleistung oben nicht aufgeführt ist, kann der empfohlene Trennungsabstand (d) in Metern [m] anhand der für die Frequenz des Senders geltenden Gleichung geschätzt werden. In der Gleichung ist P die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) nach Angaben des Herstellerstellers.

HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der Trennungsabstand für den höheren Frequenzbereich.

HINWEIS 2: Diese Richtlinien sind nicht in allen Situationen anwendbar. Die elektromagnetische Ausbreitung wird durch Absorption und Reflexion von Strukturen, Gegenständen und Personen beeinflusst.

Wir gewähren dem Erstkäufer eine Garantie, dass dieses Produkt für einen Zeitraum von 2 Jahren ab dem Kaufdatum durch den Händler frei von Material-, Komponenten- und Verarbeitungsfehlern sein wird. Wenn der Händler überzeugt ist, dass das Produkt defekt ist, kann der Benutzer das Gerät direkt an den Händler zurückgeben. Die Garantie erstreckt sich nicht auf unsachgemäßen Gebrauch oder Missbrauch, wie z. B. Fallenlassen oder Eintauchen des Geräts in Wasser oder andere Flüssigkeiten, Manipulationen am Gerät oder normale Abnutzung und Verschleiß. Jeder Hinweis auf Manipulationen führt zum Erlöschen der Garantie.

Kundenbetreuung und Vertrieb: Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler, wenn Sie Fragen zum Kundendienst haben, einschließlich der Rückgabe der Garantie. Auf Ihrer Kaufrechnung und/oder auf der Rückseite dieses Handbuchs sollten der Name und die Kontaktdaten Ihres Händlers angegeben sein.

Falls Sie Hilfe bei der Einrichtung, Verwendung oder Wartung des Geräts benötigen oder unerwartete Betriebszustände oder Ereignisse melden möchten, finden Sie weitere Informationen auf der Website des Anbieters.



Dieses Produkt wird von Verity Medical Ltd. in Übereinstimmung mit der EU-Richtlinie über Medizinprodukte MDD93/42/EEC unter der Aufsicht von TÜV SÜD Product Service GmbH Zertifizierstellen, Benannte Stelle Nummer 0123, hergestellt. Verity Medical Ltd. ist von TÜV SÜD Product Service GmbH Zertifizierstellen nach der Qualitätsnorm ISO13485:2016 zertifiziert.

Händler:

Manufacturer

Verity Medical Ltd.
Churchtown House
Tagoat, Co. Wexford
Ireland
Y35 XY44

Informationen zur Dokumentenrevision:

OPH202-OM-EN11-07-12-2020

PARTIE

Kegel8 Ultra20
Handbuch (Englisch)

Contact Us

Call us: **+44 (0) 1482 496 932**

Email us: **info@kegel8.co.uk**

Visit us: **www.Kegel8.com**

**Our friendly advisors are available
Monday to Friday, 8am – 4pm**

**You can feel comfortable in asking us anything.
We are not just a sales team. We are here to help you.**

www.kegel8.com

IFU Kegel8 Ultra20 v2 - 0924 DE



ES

Kegel8 Ultra 20 v2

Manual de instrucciones



Símbolos en el aparato y en el estuche

	¡Cuidado! (Conexión eléctrica).
	Siga el manual de instrucciones. De lo contrario, podría poner al paciente o al operario en riesgo.
	No se debe hacer uso de la Estimulación Neuromuscular (STIM) y Estimulación Activada por EMG en pacientes con marcapasos. Consulte con su médico.
	Tipo de protección del paciente contra descargas: Equipo tipo BF (Body Floated). Este equipo no tiene conexión a tierra, pero incluye una batería dentro de una unidad aislada.
	Indica el número de catálogo del fabricante para poder identificar el producto sanitario.
	Número de partida/lote del fabricante. Presentar junto con el número SN al informar sobre un fallo técnico o reclamar una devolución en garantía.
	Número de serie del producto del fabricante. Presentar junto con el número de partida al informar sobre un fallo técnico o reclamar una devolución en garantía.
	Nombre y dirección del Fabricante.
	Fecha de fabricación.
	Signo de conformidad con los requisitos de seguridad y sanitarios esenciales establecidos en las Directivas Europeas. 0123 – Identificación del Organismo Notificado.
	Este producto debe mantenerse seco.
	Indicación de protección contra la entrada de agua y de partículas. La marca IP20 en el aparato significa que la unidad está protegida contra cuerpos sólidos extraños de diámetro igual o superior a 12,5 mm. Sin protección contra el agua.
	IP02 en el estuche de transporte significa que está protegido contra la penetración de gotas de agua de lluvia.
	No tire este dispositivo a un cubo basura normal.

Bienvenido

Estimado cliente: Gracias por elegir Kegel8® Ultra 20. Ahora está un paso más cerca de tener un suelo pélvico más fuerte y saludable. Kegel8® Ultra 20 es un estimulador neuromuscular (STIM) eficaz creado especialmente para mujeres. Kegel8® Ultra 20 funciona mediante impulsos eléctricos que estimulan los músculos y las fibras nerviosas de la zona pélvica.

- Indicaciones de uso:
- dolor pélvico
- dolor de espalda
- incontinencia por estrés
- vejiga hiperactiva
- incontinencia fecal

También se utiliza con fines no médicos para:

- prueba de sensibilidad pélvica
- mejorar la sensación pélvica
- ejercitar los músculos del suelo pélvico
- mantenimiento del suelo pélvico
- sensibilidad, fuerza y resistencia del suelo pélvico
- mejorar la circulación sanguínea de la zona

Si no ha utilizado nunca un estimulador neuromuscular, es posible que sienta un poco de aprensión. Es normal. Muchas personas son precavidas al principio, pero pronto se dan cuenta de que no hay nada de lo que preocuparse. Las sondas se han diseñado pensando en la comodidad y, aunque sentirá los efectos de los impulsos eléctricos, no deberían causarle ninguna molestia. Si sigue las instrucciones de este manual, Kegel8® Ultra 20 es una forma segura y eficaz de ejercitar el suelo pélvico.

Customer Care Queremos ofrecer a nuestros clientes unos productos y un servicio de atención al cliente excepcionales. Por eso, si tiene algún comentario o ideas sobre las características de Kegel8® Ultra 20, póngase en contacto con nosotros.

Advertencias

- Preste mucha atención a las siguientes advertencias de seguridad:
- No introduzca los cables en una fuente de alimentación principal.
- No sumerja el aparato en agua ni en ninguna otra sustancia.
- El aparato no está protegido contra la entrada de gotas de agua de un chubasco si se saca del estuche de transporte.
- Equipo tipo BF, funcionamiento continuo.
- No utilice Kegel8® Ultra 20 en presencia de gases anestésicos inflamables y aire o con oxígeno u óxido nítrico.
- Si utiliza pilas recargables PP3 de 9 voltios de tipo níquel-hidruro metálico, asegúrese de utilizar un cargador homologado con el marcado CE. No conecte Kegel8® Ultra 20 directamente a un cargador de baterías ni a ningún otro equipo alimentado por la red eléctrica. Aconsejamos no utilizar baterías recargables de Ni-Cad.
- Las sondas y los electrodos son de uso exclusivo para un solo paciente.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- No utilice este estimulador en la zona facial a menos que esté bajo la supervisión de un médico cualificado.
- La aplicación de electrodos en el cuerpo entre el cuello y el abdomen puede ocasionar un ritmo cardíaco irregular (fibrilación cardíaca).
- Si se utiliza cerca (por ejemplo, a 1 m) de un equipo de tratamiento con onda corta o microonda puede producir inestabilidad en la salida del estimulador.
- La conexión simultánea de un paciente a un equipo quirúrgico de alta frecuencia puede provocar quemaduras en el lugar de los electrodos estimuladores y posibles daños en el estimulador.
- Se recomienda utilizar este aparato bajo la supervisión de un fisioterapeuta o de un asesor en materia de continencia.
- No se permite ninguna modificación de este equipo.

Por favor, lea el manual de instrucciones de Kegel8® Ultra 20 antes de utilizar este aparato de estimulación.

No se debe utilizar STIM (Kegel8® Ultra 20):

- En pacientes con marcapasos a demanda, a menos que así lo aconseje su médico.
- Durante el embarazo [salvo por recomendación médica].
- En pacientes que padezcan dolores no diagnosticados.
- En pacientes con afecciones cutáneas, vaginales o rectales sin diagnosticar.
- En pacientes con una capacidad mental o física limitada que les impidan manejar el dispositivo adecuadamente.
- Sobre pieles anestesiadas o insensibles.
- Cuando se esté conduciendo un vehículo o manejando equipos potencialmente peligrosos.

Al utilizar Kegel8® Ultra 20:

- Utilice Kegel8® Ultra 20 siguiendo las instrucciones.
- No sumerja la unidad en agua ni en ningún otro líquido.
- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños.
- Busque consejo profesional si no está seguro acerca de cómo utilizar Kegel8® Ultra 20. Póngase en contacto con su distribuidor o con un profesional sanitario.
- Utilice únicamente electrodos y sondas vaginales y anales homologados con el marcado CE.

No coloque los electrodos:

- Sobre los nervios del seno carotídeo, en la laringe o la tráquea.
- Dentro de la boca.
- En la zona del corazón, salvo que así lo indique su médico.
- En la zona facial, salvo que se realice bajo la supervisión de un médico cualificado.
- No aplique la estimulación en la cabeza, directamente sobre los ojos, cubriendo la boca, en la parte delantera del cuello (sobre todo en el seno carotídeo) o mediante electrodos colocados en el pecho y la parte superior de la espalda o que crucen sobre el corazón.

Índice

Símbolos que aparecen en la unidad	88
Bienvenido	88
Indicaciones de uso	89
Advertencias	89
Información importante de seguridad	90
Lista de control de Kegel8® Ultra 20	91
Conozca Kegel8® Ultra 20	92
Cómo funciona Kegel8® Ultra 20	94
Qué esperar de Kegel8® Ultra20	95
Cómo empezar los ejercicios de Kegel8® Ultra 20	95
Inserción de la sonda de Kegel8	98
Uso de los electrodos de Kegel8® Ultra 20	98
Consejos para los ejercicios con Kegel8® Ultra 20	100
Cómo elegir un programa en Kegel8® Ultra 20	101
Prueba de sensibilidad (sólo sonda)	101
Incontinencia, nicturia y vejiga hiperactiva	102
Ejercicios voluntarios	104
Mejorar la sensación	105
Dolor, calambres y tensión	106
Salud del suelo pélvico	107
Creación de un programa personalizado	108
Cuidados para su Kegel8®	110
Preguntas frecuentes	111
Especificaciones del STIM	113
Compatibilidad e interferencia electromagnéticas (CEM)	113
Garantía	115

Información importante de seguridad

¿Quién puede usar el tonificador pélvico Kegel8® Ultra 20?

Kegel8® Ultra 20 está diseñado para ser utilizado por mujeres y, si se usa correctamente, es una forma **segura y eficaz** de fortalecer los músculos del suelo pélvico. Sin embargo, como funciona mediante impulsos eléctricos, algunas personas deberían consultar con su médico antes de utilizar Kegel8.

NO USAR:

- Si tiene un marcapasos a demanda.
- Durante el embarazo.
- Si tiene dolores, afecciones cutáneas, vaginales o rectales sin diagnosticar.
- Sobre pieles anestesiadas o insensibles.
- Si no tiene la capacidad mental o física para utilizar el dispositivo de acuerdo con las instrucciones.
- Cuando esté conduciendo un vehículo o manejando equipos potencialmente peligrosos.
- En agua u otro líquido. Nunca sumerja su Kegel8 Ultra 20.
- Mientras esté conectado a un equipo de alta frecuencia. La aplicación de las sondas o electrodos del Kegel8 mientras se está conectado a un equipo de alta frecuencia podría causar quemaduras y dañar su Kegel8. En caso de duda, pida consejo a su distribuidor o pida ayuda a un médico o profesional sanitario.

Tenga en cuenta que Kegel8® Ultra 20 lo pueden utilizar de forma segura mujeres con DIU o Mirena. Kegel8 Ultra 20 no afecta a estos dispositivos.

IMPORTANTE

**Utilice su Kegel8® Ultra 20 únicamente como se describe en este manual de instrucciones.
Mantener fuera del alcance de los niños.**

¿Dónde puede utilizar su Kegel8® Ultra 20?

Kegel8® Ultra 20 está diseñado para uso en el hogar, pero también puede utilizarse en centros médicos y hospitales. Antes de utilizar su Kegel8® Ultra 20, asegúrese de que:

- La sala no contiene gases inflamables. Esto es especialmente importante en hospitales y centros médicos, ya que los impulsos eléctricos de Kegel8 Ultra 20 pueden prender los gases inflamables, como los utilizados en anestesia. En caso de duda, pida ayuda.
- No se encuentra cerca (1-2 m) de un dispositivo de tratamiento de onda corta o microonda, de un horno microondas, un teléfono móvil, un dispositivo inalámbrico o una radio. Estos dispositivos pueden causar inestabilidad en su unidad Kegel8 Ultra 20.

Cómo utilizar Kegel8® Ultra 20 con seguridad

- Utilice Kegel8® Ultra 20 únicamente en la zona vaginal y rectal, tal y como se describe en este manual de instrucciones. No utilice nunca Kegel8® Ultra 20 en otras partes del cuerpo, ya que los impulsos eléctricos podrían afectar a su salud.
- Para garantizar su higiene personal, evite que otras personas utilicen sus sondas. Limpie siempre a fondo las sondas después de utilizarlas (véase Cuidado de las sondas Kegel8® en la página 98).
- Utilice únicamente sondas vaginales o rectales con el marcado CE con su Kegel8. Todas las sondas oficiales de Kegel8® están aprobadas por la CE.
- Para la alimentación de su dispositivo Kegel8® Ultra 20, utilice una pila de 9v. No conecte nunca su dispositivo Kegel8® Ultra 20 ni sus sondas a una red de alimentación, ya que esto podría provocar la electrocución e incluso la muerte.
- No sumerja el dispositivo Kegel8® Ultra 20 ni las sondas en agua, líquidos o cualquier otra sustancia.
- Tenga en cuenta que Kegel8® Ultra 20 es un equipo de tipo BF (proporciona cierta protección contra las descargas eléctricas).

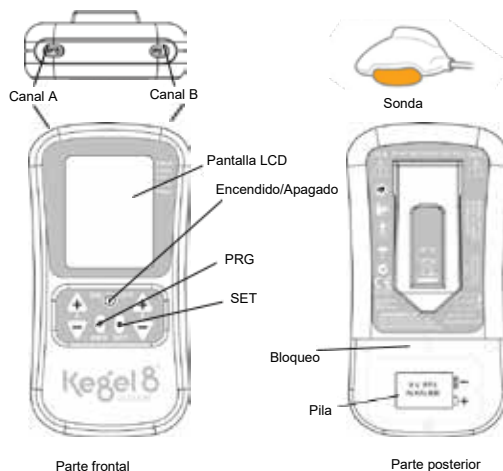
Lista de control de Kegel8® Ultra 20

Al abrir la caja de Kegel8® Ultra 20, debe encontrar:

- 1 × unidad de Kegel8® Ultra 20.
- 1 × pila de 9 voltios.
- 1 o 2 × sonda(s) de Kegel8®.
- 1 o 2 × cable(s) de Kegel8®.
- 1 × manual de instrucciones de Kegel8® Ultra 20.

En el caso improbable de que falte alguno de los artículos anteriores, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.

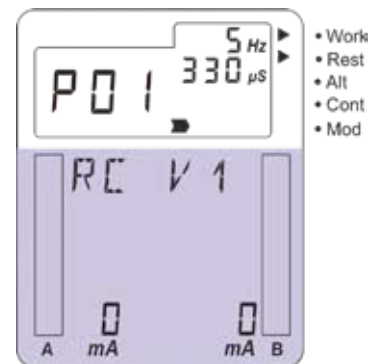
Conozca Kegel8® Ultra 20



Utilice el **Canal A** y el **Canal B** para conectar su(s) sonda(s) Kegel8® Ultra 20 a su dispositivo Kegel8 Ultra 20. Le recomendamos que conecte la sonda vaginal al Canal A. Si tiene una sonda anal, puede conectarla al Canal B.

Utilice el botón **PRG** de la parte frontal para configurar un programa (consulte Cómo elegir un programa Kegel8® Ultra 20 en la página 101). El botón **SET** de la parte frontal sólo se utiliza para crear un programa personalizado (consulte la página 106).

La parte frontal del Kegel8 Ultra 20 también tiene dos botones **+** y **-**. Utilice estos botones para aumentar (**+**) o disminuir (**-**) la intensidad del impulso eléctrico que se envía a través del **Canal A** y del **Canal B** respectivamente. (Los botones marcados con **A** son para el Canal A, los marcados con **B** son para el Canal B).



Cuando encienda por primera vez su Kegel8® Ultra 20, la **pantalla LCD** mostrará la siguiente información:

Hz

La cantidad de Hz corresponde al número de impulsos eléctricos por segundo (hercios). Cuando empiece a utilizar su Kegel8® Ultra 20, este valor puede variar, dependiendo del programa que haya seleccionado.

µs

La cantidad µs corresponde a la duración de cada impulso eléctrico. Cuanto mayor sea el valor, más penetrará en los músculos. De nuevo, esta cantidad puede variar en función del programa que haya seleccionado.

Fase actual

Debajo de la cantidad de µs hay una serie de cheurones (1-5). Cada cheurón representa una fase del programa seleccionado, y la fase actual se indica mediante el relleno de su interior. A medida que su programa avanza, el cheurón relleno se moverá para mostrar qué fase está actualmente activa.

Modo de la fase

A la derecha de la pantalla LCD aparecen 5 puntos que indican cada fase:

- Trabajo (Work): El tiempo de «contracción». Es cuando el músculo se contrae. Las fases de descanso tienen lugar entre las fases de trabajo.
- Descanso (Rest): El tiempo de «relax» entre las fases de trabajo.
- Alt: Control alterno. No se utiliza en ninguno de los programas que se incluyen, pero puede utilizarse en un programa personalizado. Funciona utilizando ambos canales alternativamente, de manera que cuando el canal A está «trabajando», el canal B está «descansando» y viceversa.
- Cont: Estimulación continua. La corriente eléctrica estimula los músculos durante toda la fase «Cont».
- Mod: Modulación. La corriente eléctrica es continua durante esta fase, pero su intensidad varía en función de los límites establecidos.

La flecha hacia la derecha, que se muestra en la pantalla LCD, indica qué modos están activo en ese momento. Los modos de fase que se activan cuando utiliza su Kegel8 Ultra 20 variarán en función del programa que elija. (Véase Cómo elegir un programa de Kegel8® Ultra 20 en la página 101).

Además, los períodos de trabajo del programa se indican con el signo «Trabajo», la flecha apuntando hacia arriba y la línea curva doblada hacia arriba. Del mismo modo, los períodos de descanso del programa se indican con el signo «Descanso», la flecha apuntando hacia abajo y la línea curva doblada hacia abajo.

Número de programa y temporizador de programas

La zona superior izquierda de la pantalla LCD muestra el número del programa seleccionado en ese momento. Debajo del número de programa aparece una abreviatura del nombre del programa.

Cuando se inicia un programa, la abreviatura cambia a un contador de tiempo que indica la cantidad de tiempo que queda del programa (que se está ejecutando actualmente). Encima, a la derecha de la pantalla LCD, se muestra otro tiempo. Esta segunda indicación de tiempo muestra el tiempo de la fase actual.

Salidas de los canales (en mA, miliamperios)

Los dos números grandes en la parte inferior de la pantalla y los rectángulos de arriba muestran la cantidad de corriente eléctrica que se emite a través del Canal A y el Canal B. El número grande en el lado izquierdo de la pantalla LCD representa el Canal A y el número grande en el lado derecho representa el Canal B.

En el ejemplo (véase página 94) se muestra cómo aparece indicada la corriente eléctrica de los canales en la pantalla LCD.

Nivel de la batería

Si la batería de su Kegel8 Ultra 20 se está agotando, aparecerá un indicador de batería baja en la pantalla LCD (encima del número de programa).

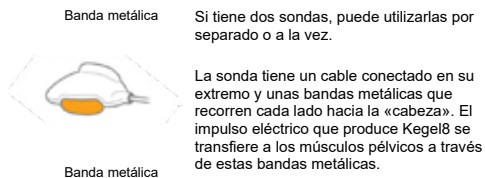
Fijar programa

Puede crear un programa personalizado en su Kegel8 Ultra 20 y fijarlo. Esto impide el acceso a cualquiera de los otros programas. Si su Kegel8 Ultra 20 tiene fijado un programa específico, aparecerá el icono de un candado en la pantalla LCD encima del número del programa.

Normalmente, los profesionales médicos utilizan esta función para evitar que los pacientes accedan a otros programas. Esta función resulta muy útil, ya que les permite asegurarse de que los pacientes sólo utilizan el programa adecuado a su afección.

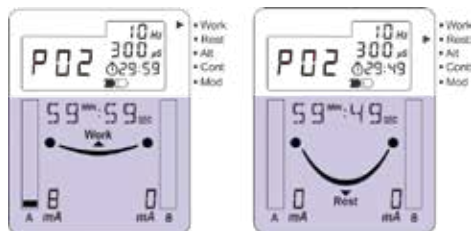
Sonda de Kegel8

Kegel8 Ultra 20 incluye una sonda. La sonda vaginal es la principal y se debe conectar al canal A. Si tiene una segunda sonda para uso anal, (no incluidose) debe conectar al canal B.



Ejemplo

Si conecta su sonda Kegel8 al canal A, ajuste la unidad para que ejecute el programa 8 y pulse el botón + para A, la pantalla LCD podría mostrar:



Cómo funciona Kegel8® Ultra 20

El dispositivo de salud pélvica Kegel8® Ultra 20 forma parte de una nueva generación de modernos estimuladores neuromusculares (STIM) diseñados con el objetivo de conseguir una salud pélvica óptima para las mujeres. Kegel8 Ultra 20 produce impulsos eléctricos que estimulan los músculos y las fibras nerviosas de la zona pélvica.

Si no ha utilizado antes un estimulador neuromuscular, la idea de aplicar impulsos eléctricos a su cuerpo puede parecerle un poco extraña. Pero no debe preocuparse, ya que su cuerpo utiliza señales eléctricas constantemente. Por ejemplo, digamos que quiere tensar el músculo del bíceps de su brazo. Para ello, el cerebro envía una señal eléctrica al músculo a través del sistema nervioso. Cuando la señal llega al bíceps, el músculo se contrae y cuando la señal se detiene, el músculo se vuelve a relajar.

Kegel8 Ultra 20 funciona de forma muy similar, ya que envía impulsos eléctricos a zonas precisas de los músculos debilitados de la zona pélvica, haciendo que se contraigan y se relajen. Con el tiempo, esto fortalece los músculos y las fibras nerviosas, proporcionándole un mayor control muscular y mejorando el tono y la fuerza.

Kegel8® Ultra 20 cuenta con varios programas predeterminados para ejercitar el suelo pélvico. Estos programas se han diseñado específicamente para:

- Hacer trabajar a sus músculos de forma adecuada, ayudándolos a fortalecerse gradualmente
- Permitir que sus músculos descansen durante el tiempo apropiado
- Ser fácil de utilizar en sesiones de 20 a 60 minutos.

Se han realizado muchos trabajos de investigación y ensayos clínicos relacionados con la estimulación neuromuscular. Si está interesado en saber más, en el apartado Referencias clínicas se incluye una lista de artículos relacionados.

Qué esperar de Kegel8® Ultra 20

Al utilizar por primera vez Kegel8® Ultra 20, utilice el Programa 01 (P01), que consiste en una prueba de sensibilidad. Esta prueba está diseñada para comprobar el estado actual de los músculos y los nervios del suelo pélvico. Tras la prueba de sensibilidad, comience a realizar los ejercicios de Kegel8 Ultra 20 mediante uno de los muchos programas que incluye, o con algún programa personalizado (que un profesional médico cree para usted). Los programas están diseñados para tratar diversos problemas de salud femeninos, por lo que deberá elegir el ejercicio que mejor se adapte a sus necesidades (véase Cómo elegir un programa Kegel8® Ultra 20 en la página 101).

Al inicio de cada programa, Kegel8® Ultra 20 comienza a 0mA, lo que significa que no hay impulso eléctrico. Cuando quiera empezar, pulse repetidamente el botón + del canal correspondiente para aumentar la corriente eléctrica.

Cuando la corriente eléctrica alcance un determinado nivel, comenzará a sentir una sensación de golpeteo en los músculos pélvicos. Esto ocurre cuando la corriente eléctrica comienza a estimular sus músculos a niveles bajos. También puede sentir una sensación de hormigueo. Cuando llegue a esta etapa, aumente lentamente la corriente eléctrica hasta un nivel que haga trabajar sus músculos, pero que también sea cómodo.

Muchas mujeres empiezan a sentir la estimulación de sus músculos cuando Kegel8® Ultra 20 llega al os 25 mA. Un valor superior a 30 mA proporciona a los músculos un entrenamiento completo. Pero cada persona es diferente, por lo que debe elegir unos valores con los que se sienta cómoda. Cuanto más fuerte sea la sensación, más trabajarán los músculos pélvicos. Pero no se exija demasiado. Si siente molestias, pulse el botón – del canal para reducir la corriente. A medida que se ejercite, sentirá que sus músculos se levantan, se tensan y luego se relajan de nuevo.

Si utiliza Kegel8® Ultra 20 tal como se describe, Una vez al día durante al menos 3 meses, sus músculos pélvicos se fortalecerán. Esto le dará un mayor control y podrá aumentar gradualmente la corriente.

Ya podemos empezar. Vaya al apartado Empezando sus Ejercicios Kegel8® Ultra 20 en la página 98.

Cómo empezar los ejercicios de Kegel8® Ultra 20

¿Preparada para empezar con los ejercicios del suelo pélvico? ¡Pongámonos manos a la obra!

1. Antes de empezar a utilizar Kegel8® Ultra 20, lea el apartado

Información importante de seguridad (véase página 89).

Si se utiliza correctamente, Kegel8® Ultra 20 es una forma segura y eficaz de tensar y tonificar el suelo pélvico. P Lea detenidamente la información de seguridad.

2. En la parte posterior de su Kegel8® Ultra 20, deslice la tapa e introduzca la pila. Asegúrese de que la tira de tela roja esté debajo de la pila, ya que facilita la extracción de la pila cuando sea necesario reemplazarla. Vuelva a colocar la tapa de la pila.

3. Asegúrese de que la sonda esté limpia lavándola con agua fría o tibia (consulte el apartado Cuidado de la sonda Kegel8® en la página 98). Las sondas sucias pueden causar infecciones.

Si utiliza electrodos, asegúrese de que su piel esté limpia y libre de aceites, lociones, cremas hidratantes, etc. Este tipo de productos para la piel pueden dañar la superficie de los electrodos.

4. Conecte el cable a la sonda/electrodos y a la unidad Kegel8® Ultra 20. Todos los cables están equipados con las conexiones adecuadas, por lo que todo lo que tiene que hacer es:

- Conectar la clavija del cable en una de las conexiones del cable de la sonda/electrodo.

- Conectar la clavija del cable en la conexión que queda libre en el cable de la sonda/electrodo.

- Insertar la conexión blanca del cable en la ranura del Canal A de la unidad Kegel8® Ultra 20. Si mira la parte frontal de la unidad Kegel8, la ranura del Canal A está en la parte superior izquierda de la unidad. Empuje el cable con firmeza para que quede totalmente conectado.

Si va a utilizar una sonda anal, conéctela a la toma del canal B. Kegel8® Ultra 20 está diseñado para que pueda utilizar una sonda vaginal solamente, una sonda anal solamente, o una sonda vaginal y anal al mismo tiempo. Sólo debe asegurarse de que las sondas estén conectadas a los canales adecuados (canal A para la vaginal, canal B para la anal).

¿Utiliza electrodos en lugar de sondas? Sólo tiene que conectar un par de electrodos al canal A y otro par de electrodos al canal B.

5. Insertar la(s) sonda(s) Kegel8 / aplicar los electrodos.

Para obtener más información sobre la inserción de sondas Kegel8, consulte el apartado Inserción de una sonda Kegel8® en la página 98.

Para obtener detalles sobre la aplicación correcta de los electrodos de Kegel8, consulte el apartado Uso de los electrodos Kegel8® en la página 100.

6. Pulsar el botón ON de la unidad de control de Kegel8.
7. Pulsar el botón PRG para elegir un programa (pulse repetidamente PRG para ver los programas disponibles):
 - P01 (RCV1) – Prueba de sensibilidad
 - P02 (RCV2) – Ejercicio de mejora de la sensibilidad
 - P03 (EXE1) – Ejercicios pélvicos
 - P04 (EXE2) – Ejercicios pélvicos intensos
 - P05 (EXE3) – Mantenimiento semanal
 - P06 (SIMP) – Mejora de la sensación
 - P07 (ENDU) – Resistencia del suelo pélvico
 - P08 (SENS) – Sensibilidad del suelo pélvico
 - P09 (OAB) – Vejiga hiperactiva OAB
 - P10 (STR1) – Incontinencia de esfuerzo intermedia
 - P11 (STR2) – Incontinencia de esfuerzo suave
 - P12 (MIXD) – Incontinencia mixta: Necesidad/Frecuencia/Estrés
 - P13 (FTRN) – Mejora de la circulación sanguínea de la zona

- P15 (PNC2) – Incontinencia posnatal 2
- P16 (BOW1) – Incontinencia intestinal (fecal) 1
- P17 (BOW2) – Incontinencia intestinal (fecal) 2
- P18 (PAIN) – Electrodos para el alivio del dolor de espalda crónico
- P19 (CIRC) – Dolor pélvico y circulación
- P20 (RELX) – Dolor pélvico y relajación
- PC1, PC2, PC3 – (Véase apartado Creación de un programa personalizado en la página 106).

NOTA: Si nunca ha utilizado Kegel8® Ultra 20 antes, comience con el Programa **P01**, que es una prueba de sensibilidad.

Para saber cómo seleccionar el programa adecuado, consulte el apartado Cómo elegir un programa Kegel8® Ultra 20 en la página 101.

8. Pulsar el botón + para iniciar el programa.

Si sólo utiliza la sonda vaginal, pulse el botón + para el canal A. Si sólo utiliza la sonda anal, pulse el botón + para el canal B. Pulse los dos botones + si utiliza dos sondas.

Al pulsar un botón +, la lectura de mA (miliamperios) de ese canal cambia y su programa comienza. Una vez iniciado el programa, pulse el botón + correspondiente para aumentar la potencia (miliamperios). Cuanto mayor sea la potencia de mA, más eficaz será su programa, pero elija siempre un nivel que le resulte cómodo. Si siente molestias o dolor, reduzca la potencia de mA pulsando el botón – del canal o canales que esté utilizando.

ATENCIÓN: Cuando utilice la **sonda**, comience cada programa, excepto el **P08**, a unos 25 mA o 30 mA. El **P08** es un programa más intenso, por lo que se debe empezar mucho más abajo y no superar los 25 mA. Cuando utilice **electrodos**, no aumente la potencia por encima de los 15 mA (ya que una potencia mayor podría perjudicarle y dañar los electrodos)

9. Una vez finalizado el programa, Kegel8® Ultra 20 se apagará automáticamente. Retire las sondas/electrodos cutáneos tirando suavemente

de su base. No tire de los cables, ya que podría dañar las sondas o los electrodos.

10. Cuide sus sondas y electrodos:

Para las sondas:

- Limpie la (s) sonda(s) con agua caliente. No las coloque en agua hirviendo, ya que esto podría dañarlas.

Para mayor tranquilidad, puede lavar su(s) sonda(s) con líquido esterilizante. También le recomendamos que limpie su unidad Kegel8® Ultra 20 con un paño húmedo o una toallita antiséptica. También puede rociar el Kegel8 y la sonda con el limpiador antibacteriano Kegel8® Klean y luego secarlo.

No utilice productos a base de alcohol, ya que podría dañar la pantalla LCD.

Para los electrodos:

- Vuelva a colocar la superficie adherente del electrodo sobre la lámina de plástico (suministrada con los electrodos). Si la superficie ya no adhiere, debe comprar electrodos de repuesto. Están disponibles en <https://www.kegel8.co.uk/> (y también en <https://www.stressnomore.co.uk/>.)

Un juego de electrodos debería durar unos 10-15 usos.

11. Guarde las sondas y los electrodos en un lugar limpio y seco. Le recomendamos que los guarde en su embalaje original.
12. Haga ejercicio una vez al día durante 12 semanas. Si utiliza su Kegel8® Ultra 20 con regularidad, debería notar mejoras en su salud pélvica en tan solo unas semanas. Sin embargo, algunas mujeres tardan más en responder, por lo que le recomendamos que utilice un programa durante un mínimo de 12 semanas.
13. Por favor, no realice sesiones consecutivas. Somos conscientes de que puede tener la tentación de completar un ejercicio y pasar a otro inmediatamente, pero no es la mejor manera de trabajar el suelo pélvico. Como todos los músculos, el suelo pélvico necesita tiempo para descansar y recuperarse entre ejercicios.

NOTA:

Saque el máximo partido a su Kegel8® Ultra 20: consulte el apartado Consejos para los ejercicios de Kegel8® en la página 98).

Inserción de la sonda Kegel8

Las sondas Kegel8® están especialmente diseñadas para adaptarse al cuerpo. Sus reducidas dimensiones, su carcasa exterior lisa y sus bordes curvos facilitan su inserción y que resulte cómodo de usar.

Sin embargo, algunas mujeres tienen problemas para introducir las sondas Kegel8® o para que funcionen correctamente. Esto suele deberse a la sequedad o a una posición incorrecta, problemas que podemos ayudarle a superar.



Si tiene dificultades con su(s) sonda(s):

1. Colóquese en una posición cómoda. Muchas mujeres deciden utilizar Kegel8® Ultra 20 sentadas o de pie. La inserción de la sonda es similar a la de un tampón, por lo que es posible que ya sepa qué posición le conviene más.
2. Sujete la sonda por su base. La base es la parte de plástico de su extremo (el lado con los cables).
3. Coloque la sonda de forma que las bandas metálicas queden a los lados izquierdo y derecho. En el caso de una sonda vaginal, esto significa que las bandas metálicas quedan orientadas hacia el interior de los muslos.
4. Introduzca suavemente el extremo de la cabeza de la sonda en la vagina o el ano. Introduzca la sonda 5,5 cm en el interior de la vagina o el ano. Esto es menos de lo que se introduce un tampón. La base de la sonda debe quedar siempre fuera de su cuerpo.

Para facilitar la inserción, le recomendamos que utilice un lubricante de buena calidad a base de agua, como KE Gel. El lubricante también ayudará a mejorar la transferencia del impulso eléctrico de la sonda a sus músculos. Si el lubricante no ayuda, es posible que sufra de atrofia vaginal, una condición que causa sequedad y el adelgazamiento de sus paredes vaginales. Su médico puede recetarle una crema de estrógenos que puede ayudarle. No utilice Kegel8® Ultra 20 mientras esté en tratamiento con esta crema (normalmente alrededor de 1 mes); en su lugar puede utilizar los electrodos.

Después del tratamiento, debería poder introducir la sonda con mucha más facilidad. Por favor, no deje que la atrofia vaginal le impida experimentar los beneficios de Kegel8® Ultra 20. Existen soluciones eficaces para superar esta dolorosa afección.

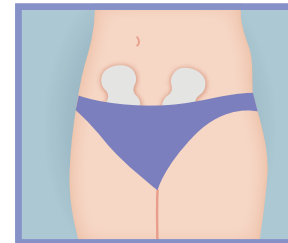
Uso de los electrodos Kegel8®

Algunos programas de Kegel8® Ultra 20 están diseñados para utilizarse con electrodos en lugar de la sonda o ambas a la vez. Las siguientes imágenes muestran cómo colocar los electrodos.

2 electrodos frontales

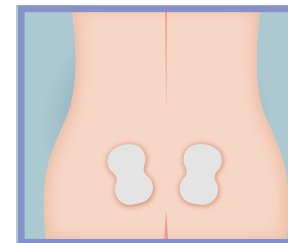
Si el programa seleccionado admite **2 electrodos frontales**, deberá colocarlos como se indica en la imagen de la derecha.

Coloque los electrodos uno al lado del otro en su abdomen. Los electrodos deben colocarse en posición vertical.



2 electrodos traseros

Si el programa seleccionado admite **2 electrodos traseros**, deberá colocar los electrodos como se indica en las siguientes imágenes.



Electrodos para el tobillo

Algunos de los programas de Kegel8® Ultra 20 le permiten utilizar electrodos en el tobillo. Estos electrodos estimulan el nervio tibial, que recorre la parte interior de la pantorrilla. Esta estimulación ayuda a ciertas afecciones relacionadas con el suelo pélvico, como la incontinencia.



Si su programa admite **electrodos para los tobillos**, colóquelos en la piel como se muestra en la imagen.

Si no desea utilizar una sonda o aplicar los electrodos en el abdomen o en la parte trasera, el uso de los electrodos en el tobillo es una buena opción.

¿Qué programas permiten utilizar electrodos?

Puede utilizar electrodos con los siguientes programas. En algunos programas, sólo se debe utilizar electrodos, pero otros le permiten combinar sonda y electrodos.

- **P08: Aumento de la sensibilidad.** Para el programa **P08**, puede utilizar **4 electrodos traseros** (véase página 101).> la sonda. La sonda producirá resultados más rápidos, pero si lo prefiere, puede aumentar la sensibilidad simplemente utilizando los electrodos.
- **P09: Vejiga hiperactiva** (véase el apartado Incontinencia, nicturia y vejiga hiperactiva en la página 102).

Con el **P09** sólo se utiliza la sonda, sólo los electrodos o ambos a la vez. A continuación se enumeran las combinaciones por orden de eficacia (la sonda y los electrodos en el tobillo son los más eficaces):

- i. Sonda y electrodos en el tobillo
- ii. 4 electrodos en la espalda
- iii. Sólo sonda
- iv. Sólo electrodos en el tobillo.

- **P13: Mejora de la circulación sanguínea de la zona**

Cuando utilice electrodos con el **P13**, colóquelos como se indica en la sección **4 electrodos traseros**

P17: Ejercicios para la incontinencia intestinal moderada

Si utiliza electrodos con el **P17**, colóquelos como se indica en la sección **2 electrodos frontales** (véase página 100).

- **P18: Electrodos para el alivio del dolor de espalda** (véase el aparatado Dolor, calambres y tensión en la página 106).

Si utiliza electrodos con el **P18**, colóquelos como se indica en la sección **4 electrodos traseros**

Suministro de energía a los electrodos

Tenga especial cuidado al aumentar la potencia de los electrodos, ya que su piel es sensible. Le recomendamos que no aumente la potencia por encima de los 15 mA, ya que una potencia superior podría causar daños físicos (quemaduras en la piel).

Una potencia superior a los 15 mA también podría dañar los electrodos.

Debe tener mucho cuidado cuando utilice la sonda y los electrodos al mismo tiempo, ya que la sonda necesitará una cantidad de energía mucho mayor (normalmente 30 mA o más).

Consejos para los ejercicios con Kegel8® Ultra 20

- **Utilice una intensidad adecuada**

La potencia necesaria para estimular los músculos del suelo pélvico varía de una persona a otra. Por defecto, el aparato Kegel8® Ultra 20 tiene una salida de 0 mA y se debe aumentar la potencia manualmente, pulsando el botón +. Aumente la potencia hasta un nivel en el que pueda sentir los efectos del impulso eléctrico, pero que no le cause ninguna molestia. Muchas mujeres consideran que un ajuste de unos 30 mA es un buen punto de partida con la sonda, pero sólo usted puede saber lo que le resulta más cómodo. Si utiliza electrodos, deberá utilizar una potencia menor, que no supere los 15 mA, ya que podría causarle daños físicos y dañar los electrodos.

Según se vayan fortaleciendo los músculos del suelo pélvico, podrá ir aumentando la intensidad de salida.

- **Haga ejercicio una vez al día durante 12 semanas**

Le recomendamos que utilice Kegel8® Ultra 20 una vez al día durante 12 semanas. Después de completar la prueba de sensibilidad y de sentirse seguro con el uso de los programas, puede alternar entre los programas que prefiera;

P03 es una rutina de ejercicios general. Luego puede agregar diferentes programas: lunes **P03**, martes **P09**, miércoles **P03**, jueves **P09**, viernes **P03**, etc. Cuando tenga un mejor control muscular, puede utilizar **P05** (mantenimiento semanal) de manera continua para mantener la fuerza muscular.

- **Tenga paciencia: Kegel8® Ultra 20 mejorará su suelo pélvico**

Cada persona es diferente. Algunas personas responden a los ejercicios de Kegel8® Ultra 20 muy rápido, mientras que otras tardan varias semanas en notar mejoras. Tenga por seguro que si utiliza Kegel8® Ultra 20 con regularidad y sigue nuestras instrucciones con atención, sus músculos del suelo pélvico y las fibras nerviosas se fortalecerán.

Cómo elegir un programa Kegel8® Ultra 20

Su Kegel8® Ultra 20 incluye diferentes programas de ejercicios, cada uno de los cuales está diseñado para tratar un tipo de problema del suelo pélvico. También tiene 2 o 3 programaciones «de repuesto» que su médico puede utilizar para crear programas personalizados adaptados a sus necesidades (véase el apartado Creación de un programa personalizado en la página 108).

Si utiliza Kegel8® Ultra 20 por primera vez, debe comprobar su sensibilidad antes de avanzar a un programa de ejercicios más específico (véase el apartado Prueba de sensibilidad (sólo sonda) en la página 101). Comience primero con la prueba de sensibilidad, que es **P01**, y luego pase a **P02**.

Cuando pueda completar el programa **P02** sin ninguna dificultad, podrá empezar a ejercitarse con uno de los programas que incluye Kegel8® Ultra 20 (o un programa personalizado). Elija un programa que haya sido diseñado para su problema de salud:

- Incontinencia, nicturia y vejiga hiperactiva
- Incontinencia posnatal
- Mejora de las sensaciones
- Dolor, calambres y tensión
- Salud del suelo pélvico

Si tiene más de un problema de salud, consulte con un especialista para saber cuál puede ser el mejor tratamiento para usted.

Para elegir un programa, encienda su Kegel8® Ultra 20 y pulse el botón PRG para recorrer los programas disponibles. Mantenga pulsado el botón PRG hasta que aparezca el programa que desea utilizar.

Prueba de sensibilidad con sonda

Si es la primera vez que utiliza Kegel8® Ultra 20, empiece con el **Programa 01: Prueba de sensibilidad**. Esta prueba de «denervación» está diseñada para evaluar su respuesta al Kegel8® Ultra 20: se envía una corriente eléctrica a la (s) sonda(s) y esto debe provocar una sensación de cosquilleo en su zona pélvica.

NOTA: Sólo tiene que realizar la prueba de sensibilidad si utiliza una sonda vaginal de Kegel8® Ultra 20. Si decide utilizar únicamente los electrodos externos (no la(s) sonda(s)) no necesita realizar la prueba de sensibilidad. Por favor, recuerde que cuando utilice los electrodos, la potencia de salida no debe superar los 15 mA, ya que esto puede causarle daños y dañar los electrodos).

Para realizar la prueba de sensibilidad con el Kegel8® Ultra 20:

1. Introduzca la(s) sonda(s).
2. Conecte la(s) sonda(s) al Kegel8® Ultra 20.
3. Encienda su Kegel8® Ultra 20 y utilice el botón PRG para recorrer los programas hasta llegar al P01.
4. Utilice el botón + del Canal correspondiente para aumentar la intensidad. Deje de aumentar la intensidad cuando sienta una sensación de cosquilleo o se alcancen los 50 mA.

Con menos de 50 mA debería sentir una sensación de cosquilleo. Si es así, puede empezar a utilizar los programas incluidos en Kegel8® Ultra 20 (véase Cómo elegir un programa de Kegel8® Ultra 20 en la página 101). También puede utilizar un programa personalizado (véase Creación de un programa personalizado en la página 108).

Si ha ajustado su Kegel8® Ultra 20 a 50 mA y no nota una sensación de cosquilleo, es posible que tenga dañados los nervios. Esto es bastante común después de un parto o cirugía, y es algo con lo que Kegel8® Ultra 20 le puede ayudar. Ejecute el Programa 01 a 50 mA durante 30 minutos, dos veces al día. Cuando note la sensación de cosquilleo, empiece a utilizar los demás programas de Kegel8® Ultra 20.

Si no nota nada después de 1 mes de uso, consulte a un profesional médico.

El programa **P01** es un ejercicio de trabajo y descanso. Debe sentir que la zona pélvica se contrae durante 8 segundos y luego descansa durante 15 segundos a lo largo del programa (que dura 30 minutos en total).

Cuando haya completado el programa **P01**, pase al **P02**. El ejercicio de mejora de la sensibilidad le ayudará a desarrollar una mayor sensibilidad, control y movilidad de la zona pélvica.

Para ejecutar el programa de mejora de la sensibilidad **P02**:

1. Introduzca la(s) sonda(s).
2. Conecte la(s) sonda(s) al Kegel8® Ultra 20.
3. Encienda su Kegel8® Ultra 20 y utilice el botón PRG para recorrer los programas hasta llegar a **P02**.
4. Utilice el botón + del Canal correspondiente para aumentar la potencia. Deje de aumentar la potencia cuando sienta una sensación de cosquilleo o se alcancen los 40 mA.

Si no nota una sensación de cosquilleo a 40 mA, pruebe a ajustar su Kegel8 a 50 mA. Ejecute el programa dos veces al día. Cuando note una sensación a 50 mA, reduzca la potencia a 40 mA y continúe con el ejercicio dos veces al día.

Con el tiempo, empezará a sentir una mejora en su zona pélvica:

- Mejor autocontrol
- Más tensión
- Mejora de la movilidad.

El programa **P02** es un ejercicio de trabajo y descanso. Debe sentir que la zona pélvica se contrae durante 8 segundos y, a continuación, descansa durante 15 segundos a lo largo del programa.

Cuando sea capaz de completar el programa **P02** sin esfuerzo, puede pasar a un programa más avanzado.

Incontinencia, nicturia y vejiga hiperactiva

Kegel8® Ultra 20 puede ayudar a tratar la vejiga hiperactiva, la incontinencia urinaria, la nicturia (necesidad de orinar por la noche) y la incontinencia intestinal. Si padece alguna de estas afecciones, no se preocupe: Kegel8 le ayudará a recuperar el control.

- ¿Desea utilizar electrodos en lugar de una sonda?

En caso afirmativo, puede utilizar los electrodos con los programas **P09** (ejercicio para la vejiga hiperactiva), **P12** (ejercicio para la incontinencia de esfuerzo) y **P13**.

Si desea utilizar una sonda, puede utilizar los programas **P09** (ejercicio para la vejiga hiperactiva), **P10** (incontinencia de esfuerzo intermedia), **P11** (incontinencia de esfuerzo suave) o **P16** y **P17** (programas de incontinencia intestinal).

- ¿Qué tipo de incontinencia tiene?

Si le ha diagnosticado un profesional médico, es posible que le haya explicado qué tipo de incontinencia tiene. Si no es así, puede informarse sobre los distintos tipos de incontinencia urinaria e intestinal en nuestra página web <https://veritymedical.com/>

Incontinencia urinaria y vejiga hiperactiva

Para la **incontinencia urinaria** o **vejiga hiperactiva**, utilice **P09**.

Puede utilizar la sonda o los electrodos:

- La sonda + los electrodos en el tobillo producen los mejores resultados
- 4 electrodos traseros es una buena opción si no desea utilizar una sonda
- La sonda por sí sola ayuda, pero es más eficaz cuando se utiliza con electrodos.
- Los electrodos en el tobillo utilizados por sí solos pueden ayudar, pero se tardará más en aliviar los síntomas.

P09 es un programa de una sola fase y estimula los músculos de forma continua.

Tiempo total: 60 minutos.

Incontinencia de esfuerzo, nicturia, micción frecuente

Si padece incontinencia de esfuerzo, necesita orinar mucho por la noche (nicturia) o tiene ganas de orinar con demasiada frecuencia, los siguientes programas le ayudarán:

- **Incontinencia de esfuerzo intermedia:** elija **P10** y utilice una sonda Kegel8®.

El programa **P10** consta de dos fases. La primera estimula los músculos de forma continua durante 10 minutos. La segunda fase dura 30 minutos y es un ejercicio de trabajo/reposo, en el que se estimulan sus músculos durante 8 segundos y descansan durante 14 segundos.

Tiempo total: 40 minutos.

Para obtener mejores resultados, siga el **P10** con los Ejercicios voluntarios

- **Incontinencia de esfuerzo suave o nicturia:** elija **P11** y utilice una sonda Kegel.

El programa **P11** tiene dos fases, ambos ejercicios de trabajo/descanso. La fase 1 dura 10 minutos, con 5 segundos de trabajo y 5 segundos de descanso. La fase 2 dura 30 minutos y trabaja con una frecuencia diferente, de nuevo con 5 segundos de trabajo y 5 segundos de descanso.

Tiempo total: 40 minutos.

Para obtener los mejores resultados, siga el **P11** con los Ejercicios voluntarios

- **Incontinencia de esfuerzo, nicturia o necesidad frecuente de orinar** (o la sensación de necesitar orinar con frecuencia): elija **P12**. Este programa sólo debe utilizarse con electrodos, ya que la sonda puede agravar la causa de la incontinencia.

El programa **P12** consta de dos fases, ambas con ejercicios de trabajo/descanso. En la fase 1, los músculos trabajan durante 5

segundos y descansan durante 10 segundos, durante un total de 15 minutos. En la fase 2, trabajan durante 5 segundos y descansan durante 10 segundos, para un total de 15 minutos.

Tiempo total: 30 minutos.

- Si sufre de incontinencia, **pero no desea utilizar la sonda**, utilice **P13**.

El programa **P13** es un ejercicio de entrenamiento funcional basado en técnicas utilizadas en Finlandia. A diferencia de la mayoría de los otros programas, el **P13** también requiere la realización de ejercicios manuales, por lo que necesitará una silla.

Debe aplicar los electrodos como se indica en la sección **4 electrodos traseros**

Hay 3 fases en el programa **P13**:

- La fase 1 realiza un ejercicio de trabajo/reposo y dura 3 minutos. Durante la fase de trabajo, debe ponerse de pie mientras se estimulan los músculos y las fibras durante 6 segundos. Siéntese en la fase de descanso, que dura 12 segundos.
- La fase 2 también realiza un ejercicio de trabajo/reposo y dura 3 minutos. Camine durante la etapa de trabajo y siéntese en la etapa de descanso. La etapa de trabajo dura 9 segundos y la de descanso 16 segundos.
- Para la fase 3, necesitará una silla. De nuevo, se trata de un ejercicio de trabajo/reposo que dura 3 minutos. La etapa de trabajo dura 5 segundos y, durante esta etapa, debe correr alrededor de la silla. Durante la fase de descanso, relájese durante 10 segundos.

Tiempo total: 9 minutos.

NOTA: Puede repetir este ejercicio a lo largo del día, pero evítelo si siente los músculos cansados.

Incontinencia intestinal (fecal)

Para la incontinencia intestinal, elija uno de los siguientes programas:

- **P17** si padece **incontinencia intestinal moderada.**

El programa **P17** tiene una fase que dura 40 minutos. Se trata de un ejercicio de trabajo/descanso en el que los músculos se estimulan durante 5 segundos y luego descansan durante 5 segundos durante un total de 40 minutos.

Tiempo total: 40 minutos.

Para obtener los mejores resultados, utilice **P17** durante 3 días, **P03** durante 2 días, luego vuelva a **P17** durante 3 días y así sucesivamente. Cuando note mejoras, puede reducir los ejercicios a 2-3 veces por semana.

- **P16** si su **incontinencia es más grave.**

El programa **P16** consta de dos fases, ambas con ejercicios de trabajo/descanso. En la fase 1 se estimulan los músculos durante 5 segundos y luego se descansa 5 segundos, así durante 5 minutos. A continuación, se realiza la fase 2. Sus músculos trabajan durante 5 segundos y luego descansan 5 segundos durante un total de 5 minutos.

Tiempo total: 10 minutos.

Para obtener los mejores resultados, utilice **P16** durante 3 días, **P03** durante 2 días, luego vuelva a **P16** durante 3 días y así sucesivamente. Cuando note mejoras, utilice **P17** en lugar de **P16**.

NOTA: Consulte siempre a su médico si sufre de incontinencia intestinal.

Ejercicios voluntarios

Los ejercicios Kegel8® Ultra 20 son una forma muy eficaz de tratar la incontinencia urinaria. Pero hemos comprobado que la combinación de los ejercicios Kegel8® Ultra 20 con ejercicios «voluntarios» le ayudará a tratar la incontinencia más rápido.

Los ejercicios «voluntarios» son contracciones musculares que realiza usted misma, sin ninguna estimulación del Kegel8® Ultra 20. Si su suelo pélvico es especialmente débil, puede que al principio le cueste contraer los músculos pélvicos, pero a medida que se vayan fortaleciendo, conseguirá un mayor control.

Si utiliza **P10** o **P11**, añadir ejercicios voluntarios a su rutina de Kegel8® Ultra 20 le ayudará. Le recomendamos que:

1. Inmediatamente después de usar su Kegel8® Ultra 20:
 - i. Empezando por el ano, apriete los músculos todo lo que pueda, como si estuviera aguantándose una ventosidad. Mantenga los músculos apretados.
 - ii. Apriete bien los músculos de la vagina y llévelos hacia dentro, como si estuviera succionando los músculos hacia su cuerpo. Mantenga los músculos apretados.
- NOTA:** La acción de llevar los músculos hacia dentro es muy importante. Si empuja hacia abajo, el ejercicio no será efectivo.
- iii. Cuando haya mantenido los músculos pélvicos y vaginales tensos durante 3-4 segundos, relájese durante 10 segundos.
 - iv. Repita este ejercicio 5 veces.
2. Repita los pasos i-iv cada hora.

Estos ejercicios voluntarios hacen que el sistema nervioso central envíe impulsos a las fibras del esfínter. Se trata de un método muy eficaz para mejorar la fuerza y la capacidad de respuesta del esfínter.

Mejorar la sensación

Su Kegel8® Ultra 20 dispone de 3 programas especialmente diseñados para mejorar sus sensaciones. Debe elegir el programa que mejor se adapte a sus necesidades:

- Para **tonificar las paredes vaginales** y aumentar la sensibilidad, utilice **P06**.

El programa **P06** utiliza una sola fase para fortalecer sus paredes vaginales. Se trata de un ejercicio de trabajo/reposo en el que se estimulan los músculos durante 8 segundos y luego se descansa durante 10 segundos. Este ciclo se repite durante 20 minutos y está diseñado para estimular sus nervios sensoriales.

Tiempo total: 20 minutos.

- Si quiere ser capaz de **apretar sus músculos vaginales** durante **más tiempo** en las relaciones sexuales, debe utilizar el **P07**.

El programa 07 es un ejercicio de resistencia y mejora de la fuerza de los músculos pélvicos. Utilice un ejercicio de trabajo/descanso de una sola fase que estimula los músculos durante 5 segundos y luego descansa 5 segundos durante un total de 60 minutos.

Tiempo total: 60 minutos.

- Si desea **aumentar la sensación** durante las relaciones sexuales, utilice **P08**. Este programa puede utilizarse con una sonda vaginal o con los electrodos.

La falta de sensibilidad durante las relaciones sexuales puede deberse a que el suelo pélvico es débil, y también puede haber daños en los nervios. El Programa 8 puede ayudar a tratar este problema. Funciona mediante 2 fases: una de modulación y otra de trabajo/descanso. En la fase 1, Kegel8® Ultra 20 utiliza la modulación para hacer que tus músculos se relajen y se contraigan durante un total de 45 minutos. En la fase 2, se estimulan sus músculos durante 7 segundos y luego descansan durante 7 segundos. Durante la segunda fase sentirá más potencia.

Si utiliza la **sonda**, debe ajustar la potencia a un nivel que provoque un leve cosquilleo.

Si utiliza los **electrodos**, colóquelos como se indica en la sección **4 electrodos traseros**

PRECAUCIÓN: Para **P08**, no exceda de 25 mA (sonda) o 15 mA (electrodos). Aumentar la potencia por encima de estos niveles podría causarle daños físicos y podría dañar la sonda o los electrodos.

Tiempo total: 60 minutos.

Si no siente que la sonda o los electrodos trabajen sus músculos a estos niveles de potencia, póngase en contacto con nuestra línea de ayuda, ya que podría tener dañados los nervios.

Dolor, calambres y tensión

Kegel8® Ultra 20 puede ayudar a aliviar el dolor vaginal aumentando el flujo sanguíneo en los tejidos y ayudando a la relajación de los músculos. Si sufre calambres o tiene dolores después de una operación, los programas de alivio del dolor y relajación son para usted.

Kegel8® Ultra 20 dispone de 3 programas integrados para el alivio del dolor y la relajación. Debe elegir el programa que mejor se adapte a sus necesidades:

- Para el **dolor de espalda**, elija el **programa 18**.

El programa **P18** es un programa de alivio del dolor y relajación diseñado específicamente para su uso con electrodos. Funciona enviando una corriente electrónica de bajo nivel a la zona lumbar, lo que provoca una contracción muscular suave y relajante. Esto ayuda a aliviar el dolor a menudo asociado a la menstruación, la vulvodinia y el dolor general en la zona pélvica.

P18 es un programa suave de una sola fase. Sus músculos se estimulan durante 5 segundos y luego descansan durante 15 segundos. Puede utilizar este programa durante el tiempo que necesite para aliviar el dolor.

Coloque los electrodos como se indica en la sección **4 electrodos traseros** (véase página 98) o **2 electrodos delanteros**

Tiempo total: Hasta 5 horas – sin límite de tiempo.

- Para los **calambres musculares** y el alivio del dolor, elija **P19**.

El programa **P19** es un ejercicio de rejuvenecimiento que mejora la circulación en la zona pélvica. Está diseñado para su uso con una sonda Kegel8® y es una forma eficaz de relajar los músculos pélvicos, que suelen ser la causa del dolor vaginal y pélvico. El aumento del flujo sanguíneo también puede ayudar a mejorar la resistencia muscular.

P19 tiene una sola fase, durante la cual estimulará los músculos del suelo pélvico mediante una carga de baja frecuencia.

- Para la **tensión del suelo pélvico**, la **tensión vaginal** y la **tensión anal** elija **P20**.

El Programa **P20** puede ayudar a aliviar el dolor causado por la tensión en los músculos del suelo pélvico. Este tipo de dolor suele ser una sensación de ardor o lacerante y puede dificultar el disfrute de las relaciones sexuales o la inserción de tampones. **P20** ayuda a estimular los músculos del suelo pélvico para que se contraigan y relajen más fácilmente y, con el tiempo, le proporcionarán un mejor control.

El **P20** consta de dos fases. La primera fase es un ejercicio de trabajo/reposo, durante el cual se estimulan los músculos durante 3 segundos y se descansa durante 7 segundos. Esto se repite durante 10 minutos. La fase 2 también dura 10 minutos, pero utiliza una carga continua para estimular sus músculos durante toda la fase.

Tiempo total: 20 minutos.

Salud del suelo pélvico

Si los músculos de su suelo pélvico están fuertes y sanos, querrá mantenerlos así. Por eso le alegrará saber que Kegel8 Ultra 20 incluye una serie de ejercicios de «mantenimiento» que mantendrán los músculos, fibras y ligamentos del suelo pélvico en un estado fantástico.

Elija el programa que mejor se adapte a sus necesidades:

- **P03: Ejercicios para el suelo pélvico**

El programa **P03** es un entrenamiento general del suelo pélvico. Está dirigido a las mujeres que han utilizado los programas de Kegel8® Ultra 20 y están preparadas para pasar a un programa más general. Si tiene un suelo pélvico sano, pero el programa **P04** le resulta demasiado agotador, el programa **P03** también es el adecuado para usted.

El **P03** tiene 2 fases, ambas con un ejercicio de trabajo/reposo. La primera fase estimula sus músculos durante 6 segundos y los descansa durante 10 segundos para un total de 15 minutos. La segunda fase estimula los músculos durante 5 segundos y los descansa durante 12 segundos para un total de 30 minutos.

Tiempo total: 45 minutos.

- **P04: Ejercicio intenso del suelo pélvico**

El programa **P04** es un ejercicio más exigente para el suelo pélvico. Es muy eficaz como ejercicio de acondicionamiento muscular, y también puede ser muy beneficioso si nota que tiene ganas de orinar frecuentes. Si cree que **P04** es demasiado agotador, utilice **P03** en su lugar. No se beneficiará si trabaja en exceso sus músculos: espere hasta que el **P03** le resulte demasiado fácil y entonces considere volver al **P04**.

El **P04** tiene 4 fases y todas ellas son ejercicios de trabajo/descanso. En las fases 1 y 3, los músculos se estimulan durante 8 segundos y descansan durante 12 segundos (un total de 10 minutos). En las fases 2 y 4, se estimulan durante 7 segundos y descansan durante 14 segundos (un total de 5 minutos).

Tiempo total: 30 minutos.

- **P05: Mantenimiento semanal**

Cuando su suelo pélvico esté en buenas condiciones, podrá tener un control total al apretar los músculos pélvicos y mantenerlos tensos. Una vez que haya llegado a esta fase, significará que su zona pélvica es fuerte y saludable, y sólo tendrá que utilizar un programa de mantenimiento semanal.

P05 es el programa de mantenimiento semanal Kegel8® Ultra 20, y es un buen programa para utilizar si:

- Ya tiene un suelo pélvico fuerte
- Ha utilizado otros programas Kegel8 y sólo quiere mantener su nivel actual de salud del suelo pélvico.

Es posible que el ejercicio **P05**, una vez a la semana, sea suficiente para su suelo pélvico. Pero si desea trabajar un poco más los músculos, siempre puede utilizar también **P03** o **P04** una o dos veces por semana.

El **P05** utiliza 2 fases, ambas de trabajo/descanso. En la fase 1, se estimula la zona pélvica durante 5 segundos y se descansa durante 8 segundos. Este ciclo se repite durante un total de 15 minutos. La fase 2 es ligeramente diferente, ya que los músculos se trabajan durante 5 segundos y se descansa durante 5 segundos. La fase 2 dura 30 minutos.

Tiempo total: 45 minutos.

Creación de un programa personalizado

Muchas mujeres consideran que los programas predeterminados que se incluyen en Kegel8® Ultra 20 son ideales para el tratamiento de sus problemas de suelo pélvico. Sin embargo, en determinadas situaciones, un profesional médico puede aconsejarle un tipo de programa diferente. Por ello, Kegel8 Ultra 20 cuenta con una función para la creación de programas personalizados que permite a los médicos diseñar hasta 3 programas específicamente para usted.

Para crear un programa personalizado:

1. Pulse el botón ON para encender su Kegel8® Ultra 20.
2. Pulse el botón **PRG** en la parte frontal repetidamente hasta que la pantalla LCD muestre **PC1**, **PC2** o **PC3**. Estas son sus 3 bancos de memoria de programas personalizados.
3. Mantenga pulsado el botón **SET** durante 3 segundos. El símbolo **BEEP** se mostrará en la pantalla LCD.
4. Utilice el botón del canal B **+** o **-** para ajustar los pitidos en Off (símbolo de altavoz apagado parpadeando) o los pitidos en On (sin símbolo de altavoz apagado).
5. Pulse el botón **+** para el canal A. El símbolo **H_z** parpadea. Utilice el botón **+** y **-** del Canal B para ajustar la pulsación (el rango posible es de 2 a 100 Hz excepto P03 que está limitado a 60Hz).

NOTA: **H_z**, **μS**, **WT**, **RT**, **RU**, **RD**, **AL** y **SY** se explican al final de esta sección.

6. Pulse el botón **+** para el canal A. El símbolo **μS** parpadea. Utilice el botón **+** y **-** del Canal B para ajustar la duración de la pulsación (el rango posible es de 50 a 330 μS, excepto PC3 que se amplía a 450 μS).
7. Pulse el botón **+** del canal A. El símbolo del **Reloj** parpadea. Utilice los botones **+** y **-** del Canal B para ajustar la duración del tiempo de la primera fase. Puede utilizar un valor de 1 a 99 minutos.

NOTA: Si desea que el programa finalice en esta fase, ajuste el MIN a 0.

8. Pulse el botón **+** para el canal A. Los símbolos de Trabajo y Descanso parpadean. Por defecto, el programa está configurado para utilizar un ejercicio de trabajo/reposo.

Si desea que esta fase de su programa personalizado estimule su zona pélvica de forma continua, pulse el botón **+** del canal B para que el símbolo **CONT** parpadee en lugar de los símbolos de trabajo y descanso. Si elige **CONT**, pase al paso 20.

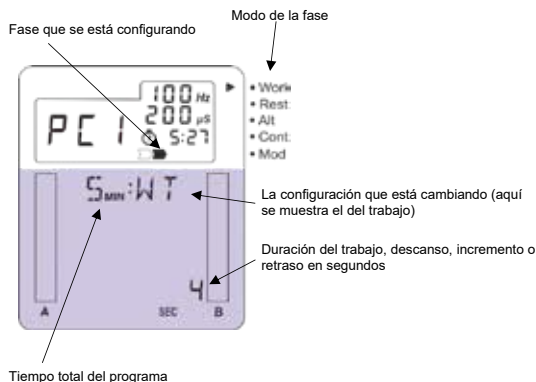
9. Pulse el botón **+** para el canal A. **WT** aparece y parpadea.
10. Utilice los botones **+** y **-** del canal B para ajustar el periodo de trabajo (2 – 99 segundos).
11. Pulse el botón **+** para el canal A. Aparece **RT** y parpadea.
12. Utilice los botones **+** y **-** del canal B para ajustar el periodo de descanso (2 – 99 segundos).
13. Pulse el botón **+** para el canal A. Aparece **RU** y parpadea.
14. Utilice los botones **+** y **-** del canal B para ajustar el incremento progresivo (0,1 – 9,9 segundos).
15. Pulse el botón **+** para el canal A. Aparece **RD** y parpadea.
16. Utilice los botones **+** y **-** del canal B para ajustar el descenso progresivo (0,1 – 9,9 segundos).
17. Pulse el botón **+** para el canal A. **SY** aparece y parpadea. Esto significa que la fase está configurada para utilizar una corriente sincrónica (el Kegel8® Ultra 20 enviará una carga de ambos canales al mismo tiempo).

Si desea que la fase utilice una corriente alterna, pulse el botón **+** o **-** para el canal B. Cuando su Kegel8® Ultra 20 esté ajustado en **AL** (alterna), enviará una carga por un canal. Cuando esa carga haya terminado, su Kegel8® Ultra 20 enviará una carga a través del otro canal. Si ajusta la fase para utilizar **AL**, salte al paso 20.

18. Pulse el botón **+** para el canal A. Aparece **DY** y parpadea.
19. Utilice los botones **+** y **-** del Canal B para ajustar el retardo del Canal B (0 – 4 segundos). El retardo es la cantidad de tiempo que su Kegel8 Ultra 20 espera antes de enviar una carga al Canal B (después de haber terminado de enviar una carga al Canal A).

20. Pulse el botón + para el canal A. El menú vuelve al paso 3 y aparece el símbolo **BEEP**.
21. Para ajustar la siguiente fase, pulse la tecla SET. El símbolo de la fase parpadea sobre durante la siguiente fase.
22. Repita este procedimiento desde el paso 4 para cada fase que desee incluir en su programa.
23. Cuando haya añadido todas las fases que necesita para su programa personalizado, pulse el botón PRG. Su programa personalizado está ahora almacenado en la memoria de su Kegel8® Ultra 20. Para utilizarlo, sólo tiene que seleccionar el canal del PC que utilizó para configurar el programa (véase el paso 2).

NOTA: Puede modificar un programa personalizado en cualquier momento. Sólo tiene que repetir este procedimiento y cambiar los ajustes para satisfacer sus necesidades.



Explicación de la configuración de programas de Kegel8® Ultra 20

Cada programa de Kegel8® Ultra 20 tiene varios ajustes que debe comprender para crear un programa personalizado. Conocer el funcionamiento de estos ajustes también le ayudará a entender las especificaciones de los programas predeterminados.

- **H_z**: el número de impulsos eléctricos por segundo (en hercios). Por lo general, se usa una frecuencia de 1 a 15 Hz para tratar las fibras musculares de respuesta lenta, y 35 a 45 Hz para las fibras musculares de respuesta rápida. Los valores iguales o superiores a 45 Hz se utilizan para tratar la fatiga muscular y mejorar la fuerza y la flexibilidad de los músculos.
- **µS**: la duración de cada impulso (la «anchura del pulso»). Cuanto más largo sea, más penetración muscular tiene.
- **WT** (Trabajo): el tiempo que la corriente eléctrica mantendrá el músculo en tensión (trabajando). También se mide en segundos.
- **RT** (Descanso): periodo de tiempo entre cada impulso (en segundos). Los músculos descansarán durante este tiempo.
- **RU** (Incremento progresivo): el tiempo que se tarda en lograr una contracción muscular completa (en segundos).
- **RD** (Descenso progresivo): el tiempo que tarda en alcanzar la relajación muscular completa (en segundos).
- **SY** (Sincronización): El Kegel8® Ultra 20 emitirá una corriente eléctrica a través de ambos canales al mismo tiempo.
- **AL** (Alterna): El Kegel8® Ultra 20 emitirá una corriente eléctrica a través de un canal cada vez.
- **DL** (Tiempo de retardo): cuando se selecciona SYN, se puede retardar la salida en el canal B con este parámetro.

Fijar y quitar un programa en su Kegel8® Ultra 20

Si desea fijar en su Kegel8 un programa específico que vaya a utilizar:

1. Seleccione el programa que desea fijar y, a continuación, retire la tapa de la pila situada en la parte posterior del Kegel8.
2. Con una varilla fina, como un alfiler, mantenga pulsado el botón de bloqueo oculto hasta que oiga dos pitidos. El Kegel8 está ahora bloqueado.

Para quitar esta función de su Kegel8® Ultra 20, pulse el botón de bloqueo hasta que oiga un solo pitido. A continuación, pulse el botón SET de la parte delantera.

Cuidados para su Kegel8® Ultra 20

Accesorios y modificaciones

Utilice únicamente accesorios con el marcado CE con su dispositivo Kegel8® Ultra 20, como en el caso de las sondas. Todas las sondas oficiales de Kegel8® están homologadas por la CE y, por tanto, han sido sometidas a pruebas de seguridad.

No modifique su dispositivo Kegel8® Ultra 20. La manipulaciones no autorizadas en su Kegel8® Ultra 20 invalidarán la garantía y podría provocar lesiones.

Cuidados de la pantalla del Kegel8 (LCD)

La pantalla LCD del Kegel8® Ultra 20 está cubierta por una fina capa protectora. Esta capa ayuda a proteger su LCD de arañazos.

Si su pantalla LCD se raya, retire suavemente la capa protectora. Si el arañazo sólo ha dañado la capa protectora, puede sustituirla por otro protector de pantalla. Sin embargo, si la pantalla LCD en sí está dañada, deberá repararla. Para más información, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente

Cuando limpie su Kegel8, por favor no utilice aerosoles de limpieza o productos a base de alcohol, ya que podrían dañar la pantalla LCD.

Cuidados de la sonda Kegel8

Cada sonda Kegel8® está diseñada para que resulte fácil de usar y debería durar entre 12 y 18 meses con los cuidados adecuados.

- Nunca sumerja la sonda en agua o líquidos hirviendo. Esto podría dañar su sonda.
- Cuando introduzca una sonda, sujétela por la base. No la sujete por los cables, ya que podría dañarla.
- Antes de usarla, limpie siempre la sonda con agua tibia, pero no hirviendo, con jabón. Como alternativa, puede limpiar la sonda con un limpiador antibacteriano como nuestro Kegel8® Klean.

Cuidados de los cables y las conexiones

Los cables y las conexiones son fundamentales para su Kegel8® Ultra 20, por lo que debe tratarlos con cuidado:

- Manipule siempre los cables con cuidado.
- No estire ni retuerza los cables, ya que podría dañarlos. Si los cables están dañados, es posible que su Kegel8® Ultra 20 no pueda enviar los impulsos eléctricos a la(s) sonda(s) o a los electrodos.
- Tenga cuidado al conectar los cables. Las conexiones del Kegel8® Ultra 20 y sus sondas están diseñadas para que se conecten a los cables con facilidad. No fuerce los cables.
- No corte los cables ni intente modificar las conexiones.

Cuidados de la batería

Para mantener la batería en buen estado:

- Sustituya la pila cuando tenga poca carga (en la pantalla LCD aparece un indicador de batería cuando la carga es baja).
- Si no va a utilizar el Kegel8® Ultra 20 durante una semana o más, retire la pila. Las pilas pueden tener fugas, por lo que al retirarlas está protegiendo su Kegel8® Ultra 20.
- Compruebe regularmente si la pila presenta signos de descarga. Si la pila tuviera fugas, sustitúyala.
- Le recomendamos que utilice una pila alcalina de 9v de calidad.

Eliminación del Kegel8 - Utilice nuestro servicio de reciclaje

Cuando tenga que deshacerse de las pilas Kegel8® Ultra 20, las sondas o el dispositivo Kegel8® Ultra 20, envíenoslos. Nos aseguraremos de que se eliminen correctamente y de que los materiales se reciclen en la medida de lo posible.



Preguntas frecuentes

P: ¿Cuándo puedo empezar con mi Kegel8® Ultra 20 tras el nacimiento de mi bebé?

Consulte a su matrona o médico. Generalmente, las mujeres comienzan a usar Kegel8® Ultra 20 después de 12 semanas de dar a luz.

P: Tengo un DIU o Mirena. ¿Puedo utilizar Kegel8® Ultra 20?

Si. Kegel8® Ultra 20 no se ve afectado por el uso de Mirena o DIU.

P: ¿Puedo utilizar Kegel8® Ultra 20 durante el embarazo?

No. Las directrices clínicas desaconsejan el uso de dispositivos vaginales STIM durante el embarazo.

P: Me han operado de la pelvis. ¿Cuándo puedo empezar a usar Kegel8?

Consulte con su médico o especialista, ya que cada caso es diferente. El uso de Kegel8® Ultra 20 tras una cirugía pélvica podría ayudar a acelerar la recuperación, ya que es una forma eficaz de fortalecer el suelo pélvico.

P: ¿Puedo utilizar Kegel8 con la menstruación?

Si, puede realizar los ejercicios del suelo pélvico y la sonda vaginal durante su periodo. Sin embargo, si está en el punto álgido de su periodo y el flujo es abundante, puede que prefiera esperar. Aquí en consulta, solemos utilizar Kegel8® Ultra 20 en los días de menor flujo.

Además, los ejercicios del Kegel8® Ultra 20 pueden ayudar a combatir los dolores menstruales y, si se utilizan los electrodos, también pueden aliviar el dolor de la menstruación.

P: ¿Hasta dónde debo introducir la sonda?

La sonda debe introducirse en la vagina sólo 5,5 cm. Si utiliza una sonda anal, introduzca la sonda 5 cm en el ano. Este es el nivel óptimo para estimular los músculos del suelo pélvico.

P: Me resulta doloroso introducir la sonda. ¿Qué debo hacer?

Pruebe a utilizar un lubricante de base acuosa, como el gel KE. Si esto no le ayuda, acuda a su médico, ya que puede tener atrofia vaginal, que provoca sequedad y adelgazamiento de las paredes vaginales. Se puede tratar con bastante facilidad, así que no se preocupe, pronto podrá utilizar su Kegel8® Ultra 20.

P: Quiero ponerlo a 40 mA, pero en algunos programas se baja a 30, ¿por qué?

Quando el programa sigue su rutina preestablecida, la frecuencia y la duración de los impulsos eléctricos varían. Cuando la frecuencia y la duración de los pulsos aumentan, los mA disminuyen para que la intensidad no le coja por sorpresa. Por lo tanto, si siente una disminución de la intensidad, sólo tiene que utilizar el botón + para aumentar los mA hasta un nivel cómodo.

P: ¿Por qué no consigo aumentar los mA más de 6, 7 u 8?

Este problema suele deberse a que la sonda no hace un contacto efectivo con sus músculos. Le recomendamos que intente utilizar su Kegel8® Ultra 20 tumbada o sentada con las piernas elevadas. Esto ayudará a evitar que la sonda se salga de su posición.

Si las bandas metálicas de la sonda no están en contacto directo con sus músculos, los mA no pueden subir más y la corriente se corta para su seguridad. También puede obtener mejores resultados con un lubricante de base acuosa, como el KE Gel.

P: ¿Por qué sólo siento la estimulación en un lado?

Esto podría deberse a:

1. La posición de la sonda. Para que funcione correctamente, las bandas metálicas de la sonda deben estar en contacto directo con los músculos. Le recomendamos que se siente con las piernas bien juntas y que apriete al máximo su suelo pélvico contra la sonda. También puede obtener mejores resultados con un lubricante de base acuosa como el KE Gel.
2. Es posible que tenga una lesión nerviosa en un lado. Este tipo de lesión nerviosa puede producirse durante el parto (causada por la presión de la cabeza del bebé durante el mismo). Esto significa que tiene menos sensibilidad en un lado. Si este es el caso, le recomendamos que adquiera una sonda Perisize, que le permite variar la intensidad de cada lado de la sonda. Aumentar la intensidad en el lado que está en contacto con la zona desensibilizada puede ayudar a promover la reparación de los nervios dañados.

Llame a nuestro teléfono de ayuda para obtener más información o visite: www.kegel8.co.uk.

P: ¿Por qué hay dos canales?

Hay dos canales porque Kegel8® Ultra 20 permite utilizar dos sondas de forma alternativa o simultánea (una sonda vaginal y otra anal). El canal A (lado izquierdo) es para una sonda vaginal y el canal B (lado derecho) es para una sonda anal.

Los dos canales también permiten utilizar hasta 4 electrodos al mismo tiempo.

Contamos con una gama de electrodos, sondas vaginales y sondas anales disponibles en línea en www.kegel8.co.uk

P: ¿Cómo se limpia la sonda?

Basta con enjuagar la parte insertable bajo el grifo, manteniendo los cables secos en todo momento. No hierva la sonda. Puede esterilizarla con una solución esterilizante suave o puede rociarla con Kegel8 Klean, un limpiador antibacteriano. Para más información, consulte la sección Cuidados para su Kegel8® Ultra 20 en la página 98.

P: ¿Cuánto dura la batería?

Si utiliza el Kegel8® Ultra 20 a diario, la pila debería durar unos 3 meses. Puede obtener recambios a través de nosotros o en su supermercado. Por favor, elija una pila de 9v de calidad que no tenga fugas. Sabrá si la pila tiene una carga baja cuando el icono de batería parpadee en la pantalla de su Kegel8® Ultra 20. Para más información, véase el apartado Cuidados para su Kegel8® Ultra 20 en la página 98.

P: ¿Cuánto durará mi sonda?

Con un uso normal, su sonda debería durar entre 12 y 18 meses. Le recomendamos que sustituya su sonda después de este tiempo para asegurarse de obtener los mejores resultados de su Kegel8® Ultra 20. Para más información, consulte la sección Cuidados para su Kegel8® Ultra 20 en la página 98.

P: No encuentro la respuesta a mi pregunta.

Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente

Especificaciones técnicas STIM

1. Doble canal: circuitos aislados de manera individual.
2. Amplitud: 0 - 90 mA para una carga de 500 ohmios; valor indicativo solamente. El valor de los mA real tenderá a ser menor que el indicado debido a la impedancia de los electrodos:
 - Con una carga de 1000 ohmios (electrodos en mal estado), el máximo se limitará a 86 mA
 - Con una carga de 1500 ohmios, el máximo estará limitado a 65 mA.
3. Tipo: Corriente constante, tensión máxima de salida 180 voltios +10 / - 30 voltios.
4. Forma de onda: Simétrica, rectangular, bifásica con corriente continua cero.
5. Duración de pulso seleccionable [μS: 10% de tolerancia] y frecuencia de pulso [Hz: 5% de tolerancia]:
 - **PC1, PC2:** 50 μS - 330 μS, 2Hz - 100Hz
 - **PC3:** 50 μS - 450 μS, 2Hz - 60Hz
6. Tiempo de duración del tratamiento seleccionable: De 1 a 90 minutos.
7. Indicador de batería baja: Si la batería baja de 6,9 voltios +/- 0,2 voltios, el símbolo de la batería parpadeará una vez por segundo.
8. Detección de electrodo abierto: Si se detecta un circuito abierto en la salida del canal A o B, la corriente de salida se pondrá a 0.
9. Tiempo de incremento progresivo: 0,3 a 9,9 segundos.
10. Batería: Alcalina PP3 de 9V. Duración media de la batería [para una batería alcalina estándar de 800 mAh]: 19 horas.
11. Si el voltaje de la batería es inferior a 6,6 (+/- 0,2) voltios, la unidad no se encenderá.

Vida útil prevista:

5 años. Un uso y un mantenimiento responsables alargan la vida útil de la unidad más allá del límite previsto.

Dimensiones: 108 x 62 x 23 mm.

Peso: 0,07KG sin batería, 0,1KG con batería.

Condiciones ambientales de uso:

De +5 a +40 grados centígrados. 15-90 % de humedad.

Condiciones ambientales de almacenamiento y transporte:

De -25 a +70 grados centígrados, 15-90 % de humedad.

Compatibilidad e interferencia electromagnética (CEM)

Los productos Kegel8® están diseñados para producir niveles muy bajos de emisiones de radiofrecuencia (RF) (interferencias), y para ser inmunes a los efectos de las interferencias producidas por otros equipos que estén funcionando en sus proximidades. También son resistentes a los daños relacionados con las descargas electrostáticas cuando están funcionando en un entorno doméstico o clínico típico. Están certificados de acuerdo con la norma internacional de compatibilidad electromagnética EN60601-1-2.

Tabla 201: Información y declaración del fabricante sobre emisiones electromagnéticas		
El dispositivo Kegel8® Ultra 20 está destinado a ser utilizado en los entornos electromagnéticos especificados a continuación. El cliente o el usuario del Kegel8® Ultra 20 debe asegurarse de que se utiliza en dicho entorno.		
Prueba de emisiones	Conformidad	Información sobre el entorno electromagnético
CISPR 11 Emisiones de RF	Grupo 1	El Kegel8® Ultra 20 utiliza energía de radiofrecuencia sólo para su funcionamiento interno. Por lo tanto, sus emisiones de RF son muy bajas y es improbable que causen interferencias con equipos electrónicos cercanos.
CISPR 11 Emisiones de RF	Clase B	El Kegel8® Ultra 20 es apto para su uso en cualquier establecimiento, incluso en el entorno doméstico y los conectados directamente a la red de alimentación pública de baja tensión que abastece a los edificios utilizados con fines domésticos.
IEC 61000-3-2 IEC 61000-3-2 Emisiones de corriente armónica	No se aplica	
IEC 61000-3-3 Fluctuaciones de tensión/emisiones intermitentes	No se aplica	

Tabla 202: Información y declaración del fabricante sobre inmunidad electromagnética			
El dispositivo Kegel8® Ultra 20 está destinado a ser utilizado en los entornos electromagnéticos especificados a continuación. El cliente o el usuario del Kegel8® Ultra 20 debe asegurarse de que se utiliza en un entorno de este tipo y de que se tienen en cuenta las precauciones relativas a dicho entorno.			
Prueba de inmunidad	Nivel de prueba IEC 60601	Nivel de conformidad	Información sobre el entorno electromagnético
Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	Descarga de contacto de ±6 kV Descarga de aire de ±8 kV	Descarga de contacto de ±6 kV Descarga de aire de ±8 kV	Los suelos deben ser de madera, hormigón o de cerámica. Si los suelos están cubiertos de material sintético, la humedad relativa debe ser de al menos el 30 %.
Campo magnético de frecuencia de red (50/60 Hz) IEC 61000-4-2	3 A/m	3 A/m	Los campos magnéticos de frecuencia de red deben estar a niveles propios de una ubicación típica en un entorno comercial u hospitalario típico.

Tabla 204: Información y declaración del fabricante sobre inmunidad electromagnética

El Kegel8® Ultra 20 está destinado a ser utilizado en los entornos electromagnéticos especificados a continuación. El cliente o el usuario del Kegel8® Ultra 20 debe asegurarse de que se utiliza en dicho entorno.

Prueba de inmunidad	Nivel de prueba IEC 60601	Nivel de conformidad	Información sobre el entorno electromagnético
IEC 61000-4-6 RF conducida	3 Vrms 150 KHz a 80 MHz	3 Vrms 150 KHz a 80 MHz	Los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles no deben utilizarse más cerca de ninguna parte del producto Kegel8®, incluidos los cables, de la distancia de separación recomendada. Esta puede calcularse a partir de la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor. Distancia de separación recomendada d=1,2√P (150 KHz a 80 MHz); d=1,2√P (80 MHz a 800 MHz); d=2,3√P (800 MHz a 2,5 GHz); d es la distancia de separación recomendada en metros (m).
IEC 61000-4-3 RF radiada	3V/m 80 MHz a 2,5 GHz	3V/m80 MHz a 2,5 GHz	P es la potencia máxima de salida del transmisor en vatios (W) (según el fabricante del transmisor). La intensidad de campo de los transmisores de radiofrecuencia fijos, determinadas por un estudio electromagnético del emplazamiento, deben ser inferiores al nivel de conformidad en cada gama de frecuencias. Se pueden producir interferencias cerca de los equipos marcados con el siguiente símbolo: 

NOTA 1: A 80 MHz y 800 MHz, se aplica la gama de frecuencias más alta.

NOTA 2: Es posible que estas directrices no puedan aplicarse en todas las situaciones. La propagación electromagnética se ve afectada por la absorción y la reflexión de estructuras, objetos y personas.

(a) La intensidad de campo de los transmisores fijos, como las estaciones base de los radiotelefonos (celulares/nalámbricos) y las radios móviles terrestres, la radioafición, la radiodifusión AM y FM y la radiodifusión de televisión no pueden predecirse teóricamente con exactitud. Para evaluar el entorno electromagnético debido a los transmisores de radiofrecuencia fijos, debe considerarse la posibilidad de realizar un estudio electromagnético del lugar. Si la intensidad de campo medida en el lugar en el que se utiliza el Kegel8® Ultra 20 supera el nivel de cumplimiento de RF aplicable anteriormente, se recomienda revisar el funcionamiento del Kegel8® Ultra 20 para verificar que sea normal. Si se observa alguna anomalía, puede ser necesario tomar medidas adicionales, tales como reorientar o reubicar el Kegel8® Ultra 20.

(b) En la gama de frecuencias de 150 KHz a 80 MHz, las intensidades de campo deben ser inferiores a 3V/m.

Tabla 206: Distancias de separación recomendadas entre los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles respecto al Kegel8® Ultra 20

El dispositivo Kegel8® Ultra 20 está destinado a ser utilizado en un entorno electromagnético en el que las perturbaciones de RF radiadas están controladas. El cliente o el usuario del Kegel8® Ultra 20 puede ayudar a prevenir las interferencias electromagnéticas manteniendo una distancia mínima entre los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles (transmisores) y el Kegel8® Ultra 20 como se recomienda a continuación, según la potencia máxima de salida de los equipos de comunicaciones.

Potencia nominal máxima de salida del transmisor W	Distancia de separación según la frecuencia del emisor		
	De 150k Hz a 80 MHz	80 MHz a 800 MHz	800 MHz a 2,5 GHz
	d=1,2√P	d=1,2√P	d=2,3√P
0,01	0.12	0.12	0.23
0,1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23

Para los transmisores con una potencia de salida máxima no indicada anteriormente, la distancia de separación recomendada (d) en metros (m) puede calcularse utilizando la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es la potencia máxima de salida del transmisor en vatios (W) según el fabricante del transmisor.

NOTA 1: A 80 MHz y 800 MHz, se aplica la distancia de separación para la gama de frecuencias más alta.

NOTA 2: Es posible que estas directrices no puedan aplicarse en todas las situaciones. La propagación electromagnética se ve afectada por la absorción y la reflexión de estructuras, objetos y personas.

Se otorga una garantía al comprador original de que este producto estará libre de defectos en el material, componentes y mano de obra, por un período de 2 años a partir de la fecha de compra por el distribuidor.

Si el distribuidor determina que el producto es defectuoso, el comprador podrá devolverlo directamente al distribuidor. Todas las devoluciones deben ser autorizadas y la garantía no cubre el mal uso o abuso del producto, como caídas o la inmersión de la unidad en agua u otra sustancia líquida, la manipulación de la unidad o el desgaste normal. Cualquier evidencia de manipulación anulará esta garantía.

Servicio de atención al cliente y distribución:

Para cualquier consulta o pregunta, incluida la devolución en garantía, póngase en contacto con su distribuidor. En la factura de compra o en la contraportada de este manual debe figurar el nombre y los datos de contacto de su distribuidor. Si necesita ayuda para la instalación, el uso o el mantenimiento de la unidad, o para notificar un funcionamiento o sucesos inesperados, visite el sitio web del distribuidor para obtener más información.

Servicio de atención al cliente y distribución:

Para cualquier consulta o pregunta, incluida la devolución en garantía, póngase en contacto con su distribuidor. En la factura de compra o en la contraportada de este manual debe figurar el nombre y los datos de contacto de su distribuidor. Si necesita ayuda para la instalación, el uso o el mantenimiento de la unidad, o para notificar un funcionamiento o sucesos inesperados, visite el sitio web del distribuidor para obtener más información.



Producto fabricado por Verity Medical Ltd., en cumplimiento con la Directiva de Productos Sanitarios de la Unión Europea MDD93/42/EEC bajo la supervisión de TÜV SÜD Product Service GmbH Zertifizierstellen, Organismo Notificado número 0123. Verity Medical Ltd., está certificada por TÜV SÜD Product Service GmbH Zertifizierstellen de acuerdo con la norma de calidad ISO13485:2016.

Manufacturer

Verity Medical Ltd.
Churchtown House
Tagoat, Co. Wexford
Ireland
Y35 XY44

Información sobre la
revisión del documento:

LOT OPH202-OM-EN11-07-12-2020

IFU Kegel8 Ultra20 v2 - 0924 ES

Contact Us

Call us: **+44 (0) 1482 496 932**

Email us: **info@kegel8.co.uk**

Visit us: **www.Kegel8.com**

**Our friendly advisors are available
Monday to Friday, 8am – 4pm**

**You can feel comfortable in asking us anything.
We are not just a sales team. We are here to help you.**



Contact Us

Call us: **+44 (0) 1482 496 932**

Email us: **info@kegel8.co.uk**

Visit us: **www.Kegel8.com**

**Our friendly advisors are available
Monday to Friday, 8am – 4pm**

**You can feel comfortable in asking us anything.
We are not just a sales team. We are here to help you.**