

## LadySystem Vaginalkonen

Die Beckenbodenmuskulatur fungiert als "Hängematte" für die Blase, die Gebärmutter und den Darm und hält diese Organe in der richtigen Stellung (Bild 1). Um diese Funktion korrekt ausführen zu können, muss die Muskulatur in Form sein.

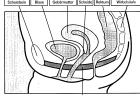


Bild 1: Anatomie des Beckenbodens

**Ursachen für eine Beckenbodenschwäche**  
Für die Beckenbodenschwäche kann es verschiedene Ursachen geben. Schwangerschaft und Geburt stellen dabei die Hauptursache dar. Während der Schwangerschaft wird ein starker Druck auf den Beckenboden ausgeübt, die große Belastung wird jedoch während der Geburt erreicht. Dabei kommt es zur Überdehnung der Muskulatur. In den Wochenjahren findet eine hormonelle Veränderung statt, die einen Verlust der Flexibilität der Beckenbodenmuskulatur verursachen kann. Auch andere körperliche Belastungen, wie bestimmte Sportarten (z. B. Gymnastik, Tennis) oder das Spielen von Blasinstrumenten, können durch die Überdehnung zu einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur führen.

**Auswirkungen eines schwachen Beckenbodens**  
Als Folge eines schwachen Becken-

bodens kann es zu **Belastungsinkontinenz** kommen. Darüber versteht man den unwillkürlichen Harndruck bei körperlicher Belastung, die zu einer plötzlichen Erhöhung des Drucks im Bauchraum führt, wie z. B. beim Husten, Niesen, Lachen, Laufen oder bei kleinen Sprüngen. Aber auch **Organverfälle** oder Organumklümpen (Gebärmutter, Blase) können durch eine Beckenbodenschwäche verursacht werden.

### VAGINALKONEN

Die Vaginalkonen stellen eine einfache und effektive Methode sowohl für die nicht-operative Behandlung als auch zur Vorbeugung einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur dar. Das LadySystem-Set besteht aus fünf anströmten gefärbten Vaginalkonen mit unterschiedlichen Gewichten. Die Anwendung sollte zweimal täglich über 15 Minuten stattfinden. Die Vaginalkonen entfalten ihre Wirkung beim Stehen oder Laufen, also während Sie Ihren normalen täglichen Aufgaben nachgehen. Eine Verbesserung ist bereits nach 2 - 3 Wochen zu spüren. Die meisten Frauen erleben einen vollen Muskeltonus innerhalb von 6 Wochen bis zu 3 Monaten.

### Die Anwendungsgebiete für Vaginalkonen

- Behandlung der Belastungsinkontinenz**  
Eine Belastungsinkontinenz weist auf einen schwachen Beckenboden hin. Es ist deshalb empfehlenswert, eine Behandlung sowohl bei geringen Beschwerden zu beginnen.
- Unterstützende Therapie vor oder nach chirurgischen Eingriffen**  
Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur vor einer geplanten Operation kann in vielen Fällen eine Operation verhindern oder deren Zeitpunkt deutlich verschieben. Die Anwendung der Vaginalkonen nach einer Operation kann das Operationsrisiko verbessern und einen Organfall verhindern.

- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur nach der Entbindung**  
Diese Methode zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur nach einer Entbindung sollte routinemäßig allen Müttern empfohlen werden.
- Beurteilung der Kondition des Beckenbodens und Aufrechterhaltung des Beckenbodentonus**  
Die Vaginalkonen können zur objektiven Messung der Beckenbodenstärke benutzt werden.

Nach einer durchgeführten Therapie mit den Vaginalkonen wird zudem empfohlen, in regelmäßigen Abständen (alle 6 Monate) den Beckenbodentonus zu kontrollieren. Die Übungen sollten bei einer erneuten Schwächung des Beckenbodens wieder aufgenommen werden.

### GEBRAUCHSANWEISUNG

LadySystem ist ein Set aus 5 tamponförmigen Konen mit unterschiedlichem Gewicht (4,9 g; 20,5 g; 32 g; 44 g; 55 g). Die Vaginalkonen sind für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Um Infektionen zu vermeiden, sollten sie nicht von anderen Personen benutzt werden. Vor und nach jeder Benutzung sollte der beherrschte Vaginalismus mit Seife und Wasser gewaschen und mit einem sauberen Handtuch abgetrocknet werden, bevor er in die Dose zurückgelegt wird.

- Es ist nicht notwendig, die Vaginalkonen zu sterilisieren. Sie bedürfen keines Desinfektionsmittels verwenden. Durch den Kontakt mit heißem Wasser oder Alkohol können die Vaginalkonen beschädigt werden.
- Sollten von Ihrem Arzt nicht anders angewiesen, sollten die Vaginalkonen während einer vaginalen Infektion, der Wundheilung (z. B. nach einem Darmkrebstumor) oder ähnlicher Beschwerden sowie während der Schwangerschaft nicht benutzt werden. Im Zweifelsfall konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Beginnen Sie mit dem leichtesten Vaginalkonus (Nr. 1). Führen Sie diesen samt

in die Scheide ein (wie einen Tampon). Sie können den Konus mit Wasser für ein leichteres Einführen erweichen. Der Konus sollte tief und fest vertikal in der Scheide sitzen mit dem Nylonfaden nach außen (Bild 2). Wenn der Vaginalkonus korrekt sitzt, bemerken Sie ihn nicht.

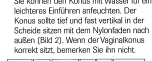


Bild 2: Korrekte Lage des Vaginalkonus

### Wichtige Hinweise

- Die ersten Male, wenn Sie die Vaginalkonen benutzen oder wenn Sie auf den nicht schweren wechseln, sollten Sie bewusst ihren Beckenboden anspannen, um das Herausfallen zu verhindern.
- Wenn Sie den leichtesten Vaginalkonus (Nr. 1) nicht halten können, versuchen Sie trotzdem, diesen immer wieder einzuführen. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals am Tag, wenn dies nicht erfolgreich ist, legen Sie sich hin und versuchen Sie durch leichtes Ziehen am Nylonfaden den Vaginalkonus zu entfernen, während Sie über aktives Anspannen der Beckenbodenmuskulatur versuchen, den Konus zu halten. So lernen Sie, die richtigen Muskeln anzuspannen.
- Entfernen Sie Ihre Blase vor dem Einführen des Vaginalkonus. Sollten Sie während des Tragens Wasserlassen müssen, entfernen Sie vorher den Konus und führen ihn anschließend wieder ein.
- Sie sollten die Vaginalkonen zweimal täglich 15 Minuten anwenden, sofern Ihnen Ihr Arzt oder Therapeut nichts anderes ratet. Eine längere tägliche Anwendung führt nicht zu einer schnelleren Besserung der Symptome. Sie verursachen im Gegenteil eine Erweichung der Beckenbodenmuskulatur, die sich in muskelspezifischen Schmerzen äußern kann.
- Der Nylonfaden ist sehr stark und im Normalfall resistent. Wenn Sie den Faden einmal nicht finden sollten, den Konus zu entfernen (z. B. bei unerschämten Einführungen), entspannen Sie den Beckenboden im Stehen und der Konus wird durch sein eigenes Gewicht herausfallen.

Diese Übungen sollten regelmäßig mit dem schwereren Konus, den Sie ohne Anstrengung halten können, durchgeführt werden.

Nach 3 Monaten ist in der Mehrzahl der Fälle der Beckenboden so gestärkt, dass die Symptome der Beckenbodenschwäche verschwinden werden sollen.

### Wenn Sie...

- Die ersten Male, wenn Sie die Vaginalkonen benutzen oder wenn Sie auf den nicht schweren wechseln, sollten Sie bewusst ihren Beckenboden anspannen, um das Herausfallen zu verhindern.
- Wenn Sie den leichtesten Vaginalkonus (Nr. 1) nicht halten können, versuchen Sie trotzdem, diesen immer wieder einzuführen. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals am Tag, wenn dies nicht erfolgreich ist, legen Sie sich hin und versuchen Sie durch leichtes Ziehen am Nylonfaden den Vaginalkonus zu entfernen, während Sie über aktives Anspannen der Beckenbodenmuskulatur versuchen, den Konus zu halten. So lernen Sie, die richtigen Muskeln anzuspannen.
- Entfernen Sie Ihre Blase vor dem Einführen des Vaginalkonus. Sollten Sie während des Tragens Wasserlassen müssen, entfernen Sie vorher den Konus und führen ihn anschließend wieder ein.
- Sie sollten die Vaginalkonen zweimal täglich 15 Minuten anwenden, sofern Ihnen Ihr Arzt oder Therapeut nichts anderes ratet. Eine längere tägliche Anwendung führt nicht zu einer schnelleren Besserung der Symptome. Sie verursachen im Gegenteil eine Erweichung der Beckenbodenmuskulatur, die sich in muskelspezifischen Schmerzen äußern kann.
- Der Nylonfaden ist sehr stark und im Normalfall resistent. Wenn Sie den Faden einmal nicht finden sollten, den Konus zu entfernen (z. B. bei unerschämten Einführungen), entspannen Sie den Beckenboden im Stehen und der Konus wird durch sein eigenes Gewicht herausfallen.

- Wenn Sie den Vaginalkonus Nr. 4 erreicht haben und nicht weiter kommen, ist dies kein Grund zur Begehr. Nicht alle Frauen können den schwersten Konus (Nr. 5) erreichen, da nicht jede Beckenbodenmuskulatur die gleiche Kraft erreicht. Die Verbesserung oder das Verschwinden der Symptome wird schon beim passenden Zurückbleiben (ohne bewusste Anspannung) eines leichteren Konus erreicht und ist nicht abhängig vom Erreichen des Konus Nr. 5.
- Tragen Sie den Tonus Ihrer Beckenbodenmuskulatur alle 6 Monate und beginnen Sie wieder mit den Übungen, wenn Sie bemerken, dass eine erneute Schwächung eintritt.
- Wenn Sie keine Verbesserung Ihrer Inkontinenzbeschwerden innerhalb von 3 Monaten spüren, konsultieren Sie Ihren Arzt. Die häufigste Form der Harninkontinenz ist die Belastungsinkontinenz, aber es können auch Formen einer Harninkontinenz (z. B. Dranginkontinenz) vorliegen, die andere Behandlungen erfordern.

### Hersteller:

APOGEPHA Arzneimittel GmbH  
Wylföhlerstr. 27, 03839 Dresden  
Tel. (0351) 3688-3, Fax: (0351) 3688-440  
info@apogepha.de, www.apogepha.de

### Produzent:

LADYSYSTEMS INTERNATIONAL LIMITED  
Waldfield House  
32 High Street  
Pinner, HAA5 5PW  
UK

Art.-Nr.: 12518  
Stand der Information: Februar 2018



## LadySystem Vaginal Konen

### The importance of the musculature of the pelvic floor

The musculature of the pelvic floor acts as a cradle for the bladder, the uterus and the rectum/anterior intestine and keeps these organs in their correct position (picture 1). In order for these organs to function correctly, the musculature of the pelvic floor must be healthy and strong.



Picture 1: Pelvic floor in normal condition

### The factors which cause weakness of the pelvic floor

There are different reasons for weakness of the pelvic floor. Pregnancy and childbirth are the main causes. During pregnancy the increased intra-abdominal weight places a large additional strain on the pelvic floor stretching it, and this reaches a maximum during birth. The hormonal changes of the menopause can result in a loss of flexibility in the pelvic floor. Other physical stress such as sports which involve jumping or running (e.g. aerobic, tennis) or playing wind instruments can also stretch and weaken the musculature of the pelvic floor.

### Effects which pelvic floor weakness can provoke

Stress incontinence is a very common consequence of weakness of the pelvic floor. It is the leakage of a variable quantity of urine after a sudden increase in intra-abdominal pressure, which takes place for

example on coughing, sneezing, laughing, walking or simple jumping.

### Also descent of the uterus (uterine prolapse) or bladder could be caused by a weakness of pelvic floor.

### VAGINAL CONES

Vaginal cones have been developed as a simple and effective method for the non-surgical treatment of weak pelvic floor muscles and for the prevention of the conditions associated with this problem. LadySystem vaginal cone therapy consists of five anatomically shaped cones, each of slightly different weight, which are used by inserting the appropriate one in the vagina for 15 minutes twice a day. They work while the user is standing or walking, allowing the continuation of normal daily tasks. An improvement in the pelvic floor tone is noticeable within 2 or 3 weeks and the majority of women recover full tone after between 6 weeks and 3 months.

### Indications for vaginal cones

- Treatment of Stress Incontinence**  
If already present to greater or lesser degree, this is indicative of a weak pelvic floor and it is advisable to seek treatment before the condition deteriorates further.
- Auxiliary therapy in surgical procedures**  
Preoperative rehabilitation of the pelvic floor muscles in patients awaiting surgery, in many cases this can obviate the need for surgery. Used as a post-operative therapy, vaginal cones can improve the result of surgery and help to prevent relapse.

### Re-education of the musculature post-partum

The effectiveness of cone therapy in restoring pelvic floor tone has led to this technique being routinely recommended as a preventive therapy for all mothers.

### Evaluation of the condition of the pelvic floor and maintaining pelvic floor tone

Cones can serve as an objective measure

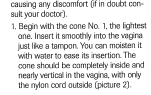
of pelvic floor strength. It is important to carry out periodic evaluation of the pelvic floor, and it is recommended that this is done every six months. The exercises can be re-started at any time if the pelvic floor has weakened again.

### INSTRUCTIONS FOR USE

The set of LadySystem consists of five tampon-shaped cones with different weights (4.9 g; 20.5 g; 32 g; 44 g; 55 g). The cones are for personal use only and should not be used by any other person, in order to avoid passing on infections. Before and after each use, use soap and water to wash the cones which is to be used. After use, dry the cone with a clean towel before storing in the holder. It is not necessary to sterilise the cones, but if you wish to do so, use a chemical solution of the type used for sterilising baby bottles. They can be damaged if in contact with hot water or alcohol.

Unless directed by your doctor, it is not advisable to use the cones if you have a vaginal infection; during pregnancy, while an episiotomy wound is healing or is causing any discomfort (if in doubt consult your doctor).

- Begin with the cone No. 1, the lightest one. Insert it smoothly into the vagina just like a tampon. You can moisten it with water to ease its insertion. The cone should be completely inside and nearly vertical in the vagina, with only the nylon cord outside (picture 2).



Picture 2: Correct insertion

