



**EPI-NO<sup>®</sup>** *Delphine*  
*Delphine Plus*  
+ Biofeedback

Instructions For Use

Gebrauchsanweisung

Mode d`Emploi

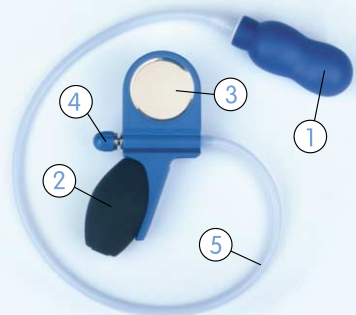
Istruzioni per l`Uso

Instrucciones de Uso

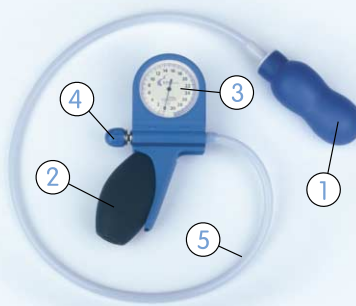
## Description de l'appareil

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

Le dispositif se compose (1) d'un étroit ballonnet gonflable, en silicone, de forme anatomique, (2) d'une pompe manuelle, (3) d'un miroir (Version **EPI-NO Delphine**) ou d'un indicateur de pression (**EPI-NO Delphine Plus**), (4) d'une valve soupape, (5) éléments connectés entre eux par un tube en plastic souple.



EPI-NO Delphine



EPI-NO Delphine Plus

## Indication

**EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** sont des systèmes brevetés, destinés à la préparation à l'accouchement, ainsi qu'à la rééducation des muscles du plancher pelvien.

### Applications

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

**Préparation à l'accouchement**

Ensuite, **EPI-NO Delphine Plus**, grâce à la nature des exercices qu'il permet de faire, assurera des conditions de récupération optimales après l'accouchement:

**Entraînement des muscles du plancher pelvien**

## Méthodes d'entraînement

### Préparation à l'accouchement en 3 phases

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

- Préparation des muscles du plancher pelvien.  
Permet la prise de conscience de ce qu'est le périnée avant l'accouchement.
- Etirement du périnée.  
Pour une ampliation progressive du passage vulvo-vaginal, avant l'accouchement.
- Préparation à l'accouchement.  
Exercices de simulation de l'expulsion, phase finale de l'accouchement.

### Programme de rééducation post natale du périnée

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

Programme de rééducation du périnée après l'accouchement.



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

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

Au cours des exercices d'ampliation du périnée, dans le cadre de la préparation à l'accouchement, l'indicateur de pression (disponible uniquement sur le modèle **EPI-NO Delphine Plus**) n'indique pas la dimension du ballonnet.

Vous pouvez cependant déterminer les progrès que vous obtenez en utilisant le calibre de mesure fourni avec l'appareil ou autre règle.

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

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

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

## Contre indications à l'utilisation d' EPI-NO

Ne pas utiliser **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** dans les cas suivants :

- Présentation dystocique, Naissance par voie basse impossible (Ex: Placenta praevia) obligeant à une césarienne.
- Risque d'infection ascendante (Ex: rupture prématurée des membranes, Menace d'accouchement prématurée avec col ouvert).
- Affection vulvo-vaginale.
- Etat de dépendance (Alcool, drogues ou médicaments analgésiques).
- Saignements vaginaux.

**EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** ne doit être utilisé que sous surveillance médicale dans les cas suivants :

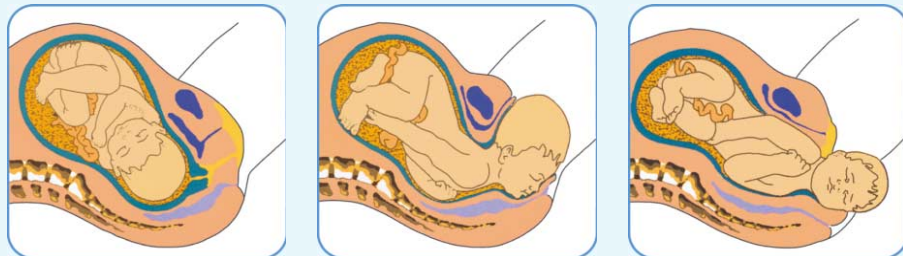
- Diabète avec atteinte des nerfs (neuropathie diabétique).
- Paraplégie.
- Sclérose en plaques.

- Prescription de médicaments anti-douleurs réduisant la sensibilité du vagin.
- Varices vulvaires

Avant d'utiliser **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus**, il est impératif de contacter votre médecin ou la sage-femme.

## Précautions et Mises en garde

- Pour des raisons d'hygiène évidentes, **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** sont des objets personnels qui ne doivent être utilisés que par la même personne.
- La préparation à l'accouchement ne doit pas débuter avant les trois semaines qui précèdent le terme, sauf avis contraire de votre médecin ou sage femme.
- Ne pas utiliser le même **EPI-NO** pour plus de deux grossesses ou pour une durée supérieure à celle recommandée sur l'appareil (indication fournie sur la pompe manuelle).
- Interrompre les exercices en cas de douleur.
- Avant une première utilisation d' **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus**, ou lorsque votre appareil n'a pas été utilisé depuis plus de quatre semaines, vous devez gonfler le ballon en fermant la valve puis en pressant la pompe une dizaine de fois en séquences régulières. Ouvrez la valve afin de laisser l'air s'échapper et de permettre au ballon de reprendre sa forme d'origine. Cette manœuvre constitue un test de l'appareil. Si vous constatez que votre appareil **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** n'est pas en parfaite condition de fonctionnement contactez, votre fournisseur avant l'utilisation.
- Nous recommandons un lavage soigné des mains avant chaque utilisation de **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus**. Observez strictement les consignes de nettoyage et désinfection de **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** (voir le chapitre Nettoyage et Désinfection).
- Ne pas utiliser de lubrifiants contenant des huiles additives ou essentielles. Ces produits peuvent endommager le ballon.
- Lorsque le ballon est introduit puis gonflé, évitez des mouvements excessifs afin de ne pas provoquer de déplacements non contrôlés du ballon.



- **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** ne doivent pas s'utiliser sous l'eau (douche ou bain). L'introduction d'eau risquerait de détériorer l'appareil.
- Conservez l'appareil dans de bonnes conditions et évitez d'exposer les appareils **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** au soleil.
- Gardez **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus HORS** d'atteinte des enfants.

## EPI-NO Préparation à l'accouchement

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

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

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

Les exercices développés par **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** peuvent réduire les risques de déchirure du périnée, et la fréquence des épisiotomies.

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

Seront ainsi évitées les séquelles telles que cicatrices, prolapsus ou incontinences urinaires.

## Instructions

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

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

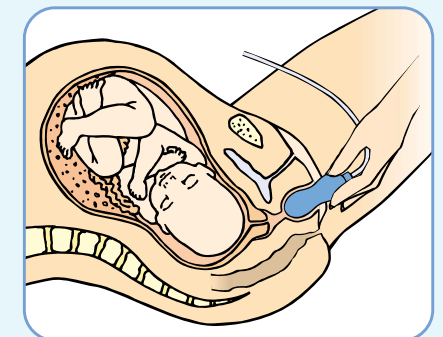
Lors de vos entraînements, vous découvrirez certainement la position qui vous conviendra le mieux.

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

## Préparation à l'accouchement en 3 phases

### 1. Préparation des muscles du plancher pelvien

Introduisez deux tiers de la longueur du ballonnet dans le vagin (voir illustration).



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

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

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

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

Pratiquez cet exercice durant 10 minutes.

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

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

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

## 2. Étirement du périnée

Procédez doucement au gonflement du ballonnet au maximum de votre niveau de confort (l'étirement se manifeste par un léger picotement).

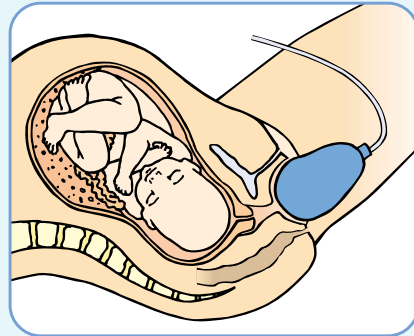
Conservez le ballon gonflé dans le vagin pendant environ 10 minutes.

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

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

Cependant, vous devez toujours respec-

ter les limites de votre confort personnel. Vous pouvez à tout instant réduire la taille du ballon en utilisant la valve soupape.



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

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

## 3. Préparation à l'accouchement

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

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

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

## Informations complémentaires

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

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

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

Chaque session ne doit pas excéder 30 minutes avec au maximum 2 sessions par jour.

Procédez au nettoyage de votre appareil **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** à l'issue de chaque exercice selon les recommandations au chapitre Nettoyage et Désinfection.

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

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

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

Occasionnellement, il peut arriver que le ballon soit expulsé spontanément (souvent en raison d'une utilisation excessive de lubrifiant). Afin d'éviter ceci, vous pouvez le

maintenir en place directement ou resserrer les jambes.

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

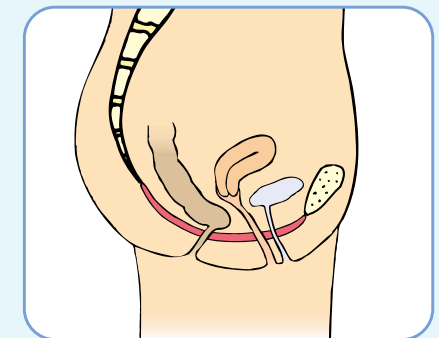
En cas d'incident quelconque au cours de l'usage de **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** contactez immédiatement votre médecin ou votre sage femme.

## Programme d'entraînement post-natal du plancher des muscles pelviens

(Note: Seul le modèle **EPI-NO Delphine Plus** permet le contrôle biofeedback)

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

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



Les muscles pelviens (rouge)

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

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

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

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

Assurez vous de ne pas être dérangée.

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

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

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

### Préparation

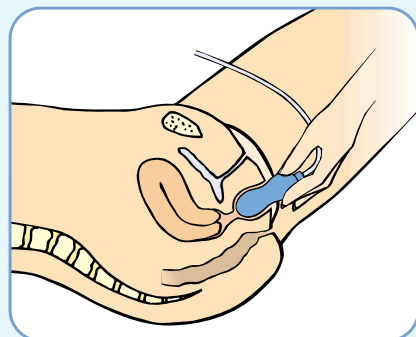
Ouvrez la valve soupape afin de vider manuellement l'air du ballon puis refermez la valve.

Le ballon pour l'instant reste dans cette position dégonflée. La lubrification de sa partie supérieure facilitera l'insertion (Reportez vous au chapitre Précautions / Mise en garde).

Tenez le ballon par son extrémité et introduisez les deux tiers de sa longueur dans le vagin.

Procédez lentement car le vagin peut être sec et fragile.

Relâchez vos muscles pelviens. Gonflez le ballon jusqu'à percevoir son contact (en



moyenne chez la plupart des utilisatrices l'indicateur de pression s'établit sur la valeur 2) Si la pression est trop forte, vous pouvez la diminuer à tout moment en manœuvrant la valve soupape).

### Exercice de renforcement périnéal

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

**EPI-NO Delphine Plus** - Avec ce modèle, vous pouvez observer l'aiguille de l'indicateur de pression avant et après mise en tension des muscles pelviens - Consultez la « Table des Progrès de l'Entraînement ».

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

### Table des Progrès de l'Entraînement:

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

### Autres exercices praticables avec EPI-NO Delphine Plus

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

Suivez les recommandations présentées dans la section "Programme Postnatal d'entraînement du plancher des muscles Pelviens;

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

### « Balance Pelvienne »

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

Alternativement élevez la hanche droite puis la gauche. Répétez 2 à 3 fois.

### « Autour de l'horloge »

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

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

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

### « Les longues jambes »

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

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

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

## Nettoyage et désinfection

### Précautions


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

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

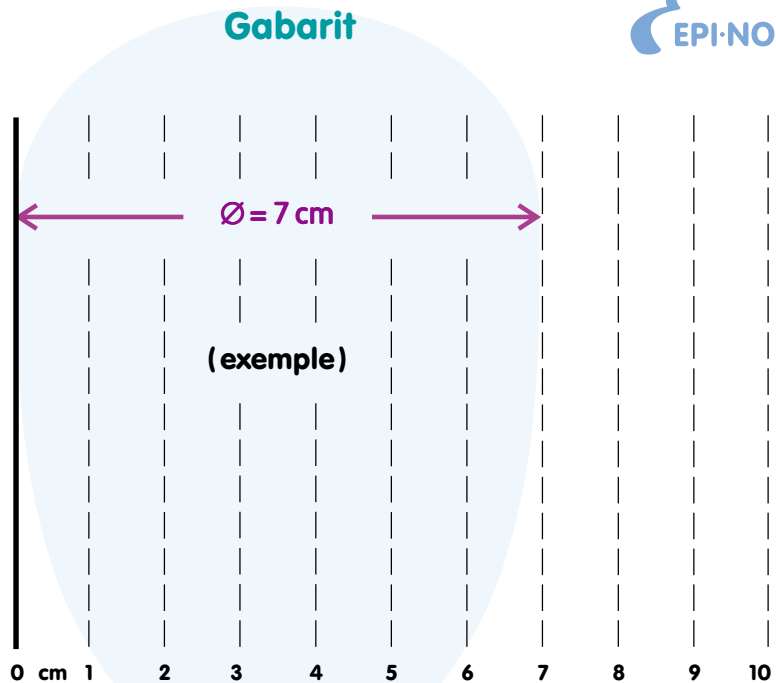
- Gonflez le ballon en pressant la pompe une dizaine de fois.
- Nettoyez le ballon à l'eau chaude et au savon (40° C / 104° F durant 1 à 2 minutes). Évitez de mouiller l'intérieur de la pompe ce qui risquerait de l'endommager.
- Rincez le ballon sous l'eau courante chaude. Laissez l'appareil sécher sur une surface sèche et douce.
- Désinfectez **EPI-NO** en utilisant un tissu imbibé d'isopropyl à 70%. Vous pouvez également utiliser de l'alcool et du coton disponibles en pharmacie.
- Placez votre appareil une fois complètement sec dans une pochette fermée, puis stockez-le dans un endroit sec et propre.

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





### Gabarit



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

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

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

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