



Instructions For Use

Gebrauchsanweisung

Mode d`Emploi

Istruzioni per l`Uso

Instrucciones de Uso

## Description de l'appareil

Le système de rééducation musculaire **EPI-NO Libra**, a été conçu, développé puis produit en Allemagne dans le cadre d'étroites relations avec des gynécologues, des kinesthésies et des femmes enceintes.

Le dispositif se compose (1) d'un étroit ballon en silicone mis en forme, (2) d'une pompe manuelle, (3) d'un indicateur de pression, (4) d'une valve soupape, (5) éléments connectés entre eux par un tube en plastique souple.



**EPI-NO Libra**



## Indication



**EPI-NO Libra** est breveté et destiné à la stimulation des muscles du plancher pelvien en vue de leur renforcement.

## Application

**EPI-NO Libra** assure la stimulation optimale du plancher pelvien.

## Contre indications

Vous ne devez pas utiliser **EPI-NO Libra** dans l'une des situations suivantes :

- Risque d'infection ascendante.
- Affection vulvo-vaginale.
- Etat de dépendance (Alcool, drogues ou médicaments analgésiques).

**EPI-NO Libra** 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

Consultez votre médecin ou kinésithésiste sur ces éventuelles contre indications.

## Précautions et Mises en garde

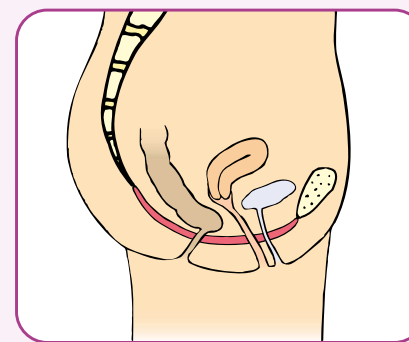
- Pour des raisons d'hygiène évidentes, **EPI-NO Libra** est un objet personnel qui ne doit être utilisé que par la même personne.
- Ne pas utiliser l'appareil au-delà de la date limite mentionnée sur l'emballage de l'ensemble Ballon-Tube. Toujours pour raison d'hygiène il est conseillé de procéder au remplacement de l'ensemble Ballon-Tube tous les six mois.

- Interrompre les exercices avec **EPI-NO Libra** si vous ressentez une quelconque douleur.
- Avant une première utilisation de **EPI-NO Libra**, 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 un 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 n'est pas en parfaite condition de fonctionnement contactez votre fournisseur avant utilisation.
- Nous recommandons un lavage soigné des mains avant chaque utilisation de **EPI-NO Libra**. Observez strictement les consignes de nettoyage et de désinfection de **EPI-NO Libra** (voir le chapitre Nettoyage et Désinfection).
- Ne pas utiliser de lubrifiants contenant des huiles additives ou essentielles. Ces produits peuvent endommager le ballon.
- **EPI-NO Libra** ne doit 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 de l'exposer au soleil.
- Gardez **EPI-NO Libra** HORS d'atteinte des enfants !

## Fonctionnement du plancher pelvien

Le plancher pelvien est constitué d'un réseau de muscles du pubis au sacrum. Cette importante structure musculaire soutient l'utérus et la vessie.

Un plancher musculé contribue à la stabilité de la colonne vertébrale ainsi qu'à une position correcte du corps en général, ces différentes couches de muscles soutiennent et ferment la base du pelvis.



Les muscles pelviens (rouge)

Il est aisé de comprendre que toute faiblesse de ce groupe musculaire peut conduire à un affaissement des organes tels que l'utérus, la vessie ou le vagin. Ces effets secondaires engendrent des situations désagréables, qui peuvent se traduire par une altération des fonctions sexuelles ou une incontinence urinaire.

### Les symptômes habituels dus à une défaillance des muscles pelviens sont :

- Incontinence urinaire d'effort (IVE), de tout, montée d'escaliers ou port d'objets lourds.
- Sensation d'un besoin impérieux d'uriner.

- Forte sensation de pression sur le bas ventre.
- Prolapsus du vagin ou de l'utérus.
- Emission incontrôlée de gaz intestinaux ou de selles (incontinence anale).

## Exercice pour le renforcement du plancher musculaire pelvien

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

Assurez vous de ne pas être dérangée et installez vous dans une position confortable. Par exemple couchée ou assise. Lors de vos entraînements, vous découvrirez certainement la position qui vous convient le mieux.

Prenez un rythme respiratoire décontracté et régulier durant l'exercice. Essayez de relâcher la tension des muscles fessiers, des cuisses et de 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 configuration dégonflée.

La lubrification de sa partie supérieure facilitera l'insertion (Reportez vous à au chapitre Précautions / Mise en garde).

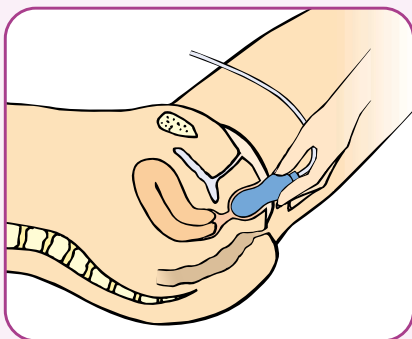
Tenez le ballon par son extrémité et introduisez les deux tiers de sa longueur dans le vagin. Relâchez vos muscles pelviens.

Gonflez le ballon jusqu'à percevoir son contact, en moyenne l'indicateur de pression s'établit sur la valeur 2. Si la pression est trop forte ouvrez légèrement la valve.

### Exercice de renforcement périnéen

Inscrivez vos exercices journaliers dans un registre.

Les sessions d'entraînement doivent avoir lieu deux fois par jour tant que vous n'avez pas atteint votre objectif puis ensuite une fois par jour pour maintenir vos performances.



Au début de votre exercice, notez la pression de repos intra-vaginale affichée sur la jauge de pression de l'appareil **EPI-NO Libra**.

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

Appuyez très légèrement sur le ballon afin de percevoir le mouvement se produisant

vers le haut sous la tension du muscle. De cette manière vous pouvez contrôler que votre exercice est correctement effectué.

Surveillez le mouvement de l'aiguille du manomètre avant et après la mise en tension des muscles pelviens.

La différence entre la pression au repos et la pression en contraction vous indique la force de la contraction musculaire atteinte. Voir le tableau de « 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.

Idéalement, les exercices de renforcement des muscles pelviens devraient être poursuivis de manière permanente (voir la section remplacements).

En cas d'incident quelconque au cours de l'usage de **EPI-NO Libra** contactez immédiatement votre médecin.

Les exercices supplémentaires décrits ci-dessous peuvent être ajoutés au programme de base.

### Table des Progrès de l'Entraînement:

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



### Autres exercices praticables avec EPI-NO Libra

Les exercices décrits ci-après vous proposent différentes possibilités d'entraînement. Suivez les instructions fournies par votre médecin ou votre sage femme pour l'utilisation ou l'entraînement avec le modèle **EPI-NO Libra**.

Pour la mise en place du ballon, suivez les instructions qui sont données dans la section Exercice pour le renforcement du plancher musculaire pelvien.

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

### “Balance Pelviens”

Allongez vous sur le dos, pliez légèrement les genoux et posez les pieds bien ferme-

ment 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 précédemment et imaginez qu'une horloge se trouve sous votre pelvien.

Déplacez votre bassin d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse. Le mouvement doit être très lent de façon à ce que le pelvien 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 le cou 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

- La pompe ne doit pas être mouillée durant la procédure de nettoyage afin d'éviter une détérioration interne.
- Suivez les instructions relatives au lavage et à la désinfection avant et après une phase d'utilisation.

- Si **EPI-NO Libra** n'a pas été utilisé depuis plus de 7 jours appliquez la procédure Nettoyage et Désinfection avant un nouvel usage.

Avant et après tout usage procédez au nettoyage de **EPI-NO Libra** en suivant la procédure 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 min.). Attention de ne pas mouiller l'intérieur de la pompe.
- Rincer le ballon sous l'eau chaude courante. Laissez l'appareil sécher sur une surface sèche et douce.
- Désinfectez **EPI-NO Libra** 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 **EPI-NO Libra** un fois complètement sec dans un linge, puis stockez le dans un endroit sec et propre, dans son étui d'origine.

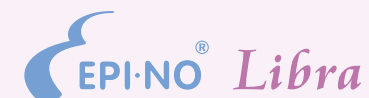
Nous vous souhaitons d'excellents résultats avec l'emploi du système **EPI-NO Libra**.

## Remplacement

Pour des raisons d'hygiène, nous recommandons le remplacement de l'ensemble Ballon-Tube après une période de six mois.

## Assemblée



 **EPI-NO**® *Libra*