

## PFX<sub>2</sub>



### **Revitalisieren Sie Ihren Beckenboden**

Es gibt gute Gründe für jede Frau, ihre Beckenbodenmuskulatur in Form zu halten. Diese Muskeln, die wie eine kleine Hängematte aussehen, unterstützen die Blase und andere innere Organe. Sie spielen eine wichtige Rolle für die korrekte Funktion der Harnröhre (durch diesen Kanal wird der Harn aus der Blase nach außen geleitet), der Vagina und des Rektums (Mastdarm).

### **1. Bleiben Sie Herrin über Ihre Blase**

Viele Frauen verlieren geringe Harnmengen, wenn sie husten, lachen oder sich anstrengen. Die wichtigsten Ursachen für diesen Verlust sind:

- a. Beckenbodenmuskeln, die während einer Geburt gedehnt wurden und nicht mehr in ihre ursprüngliche Form zurückgekehrt sind.
- b. die Muskeln haben durch einen weniger aktiven Lebensstil an Spannkraft verloren und sind nicht mehr in der Lage, die Blase schnell zu verschließen.

**Wenn diese Muskeln ihre Spannkraft nicht durch gute alte Übungen wieder zurück bekommen, werden diese Harnverluste schlimmer.**

Die Australian Continence Foundation stellt fest, dass 70 bis 80% der Frauen, die ein Fitnessprogramm für den Beckenboden absolvieren, ihre Blase wieder kontrollieren können.

***Wenn Sie die Zeichen eines außer Form geratenen Beckenbodens ignorieren, wird sich diese Form sicher verschlechtern, zum Nachteil Ihrer Mobilität und Ihrer Würde.***

### **2. Bekommen Sie Ihren Mann in den Griff**

Eine Frau, die gelernt hat, ihre Beckenbodenmuskeln zu beugen und zu strecken, beherrscht die Bewegung ihrer Vagina. Das verstärkt die Empfindung des Geschlechtsverkehrs für sie und für ihren Partner. Muskeln, die durch Übung gestärkt werden, werden größer. Größere Muskeln enthalten mehr Nervenendigungen. Mehr Nervenendigungen verstärken die Gefühlsempfindung. Mit einem Beckenboden in Topform kann Sex, sogar nach Schwangerschaft und Geburt, besser als je zuvor werden.

### **3. Ein Wort ein Vertrauen**

Wenn Sie so sind wie die meisten Frauen, dann empfinden Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur als Selbstverständlichkeit. Wenn Sie sie dann wieder in Form bringen wollen, wissen Sie also nicht, wo Sie ansetzen müssen.

Es ist eine Tatsache, dass etwa 40% der Frauen es schwierig finden, eine zielgerichtete Kontraktion im Beckenboden auszuführen.

Dennoch: Übungen mit den Beckenbodenmuskeln werden einfacher und befriedigender, wenn Sie mit dem PFX<sub>2</sub> Biofeedback bekommen.

Der PFX<sub>2</sub> ist wie eine Waage im Badezimmer, mit der Sie Ihr Gewicht kontrollieren - er erinnert Sie an Ihren Ausgangspunkt und misst Ihren Fortschritt.

## **PFX<sub>2</sub> Trainingsgerät für die Beckenbodenmuskulatur**

Wenn der PFX<sub>2</sub>-Sensor in Ihre Vagina eingeführt ist, reagiert er auf die Druckunterschiede bei der Kontraktion Ihrer Beckenbodenmuskulatur, wenn Sie sie also 'zusammenpressen und einziehen'. Der PFX<sub>2</sub>-Indikator gibt die Intensität der Kontraktion an.

Der PFX<sub>2</sub> wird:

- Ihnen dabei helfen, herauszufinden, wie Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur trainieren können
- angeben, wie stark Ihre 'zusammenpressen - und einziehen' - Kontraktionen sind
- Ihre gesteigerte Fitness registrieren

## **Übungen für die Beckenbodenmuskulatur**

Das Erlernen der Übungen erfordert etwas Konzentration und eine gewisse Intimität. Nehmen Sie sich daher ein bis zwei Mal pro Tag ein paar ruhige Minuten dafür frei.

Streben Sie zehn Minuten an. Das Schlafzimmer ist normalerweise am besten geeignet. In jeder Sitzung muss es Ihr Ziel sein, Ihre Messergebnisse und die Zeiten für ‚zusammenpressen und halten‘ zu verbessern.

10 Mal 'zusammenpressen' bis 10 auf der PFX<sub>2</sub>-Skala und 10 Sekunden lang 'halten' - das ist Ihr Ziel.

**Ihr erstes Ziel** wird es sein, es sich zur Gewohnheit zu machen, immer zuerst 'einzuziehen', bevor Sie husten oder lachen. Ergebnis: eine beträchtliche Verringerung des Harnverlustes. Es wird ein bis zwei Wochen dauern, bis Sie das im Griff haben. Es wird etwa ein Monat dauern, bis Ihr Beckenboden wieder fit ist und Sie wieder voll vertrauen haben.

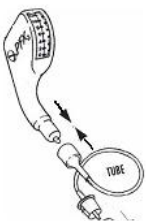
Es wird Ihnen eine gewisse Anstrengung abverlangen, Ihren Beckenboden wieder in Form zu bekommen. Alles andere als maximale Kontraktionen sind reine Zeitverschwendung. Muskeln werden stärker, wenn sie sich nach einer Anstrengung **erholen**.

Ohne Anstrengung wird es daher auch keine Stärkung geben.

Wenn Sie dann mal wissen, wie es geht, können Sie die Kontraktionen in jeder freien Minute üben. Beim Fernsehen, wenn Sie vor einer Ampel warten, während eines Telefongesprächs, ...

Machen Sie die Übungen immer mit vollem Einsatz. Wenig Anstrengung bringt wenig Resultat.

## **Wie verwenden Sie Ihren PFX<sub>2</sub>**



1. Lassen Sie Sensor, Röhrchen und Indikator mit einer leichten Drehbewegung einrasten, um eine luftdicht abgeschlossene Einheit zu bekommen. Halten Sie den Sensor am offenen Ende - drücken Sie nicht auf den weichen Teil.  
Indikator - Röhrchen - Sensor - Drücken Sie nicht auf den weichen Schaft

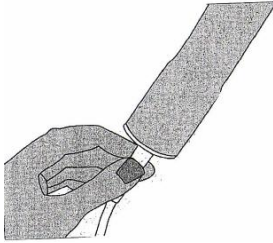
2. Drehen Sie den Regler ganz gegen den Uhrzeigersinn, bis er auf "0" steht.

Der Sensor muss rund sein, d. h. keine Dellen.



3. Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und schieben Sie sich Kissen unter Kopf und Schultern, um bequemer zu liegen. Beugen Sie die Knie in einem Winkel von 90°, und nehmen Sie zwischen Ihren Oberschenkeln und der Unterlage einen Winkel von etwa 45° ein. Knie und Füße müssen etwa 30 cm von einander entfernt sein.

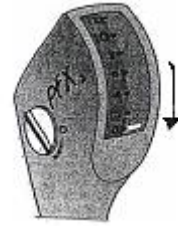




4. Halten Sie den Sensor am Ende des Anschlussröhrchens fest und führen Sie ihn bis auf etwa 1 cm vollständig in Ihre Vagina ein.

Mit etwas Gleitmittel auf Wasserbasis (z. B. KY von Johnson & Johnson) lässt sich der Sensor leichter einführen.

5. Drehen Sie den Regler gegen den Uhrzeigersinn, bis die Nadel auf der Anzeigeskala auf "0" zeigt.

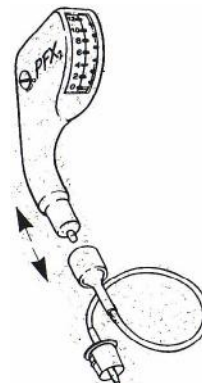
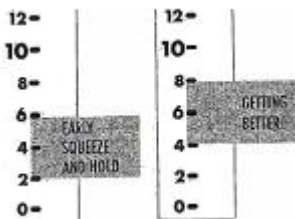


6. Atmen Sie normal, versuchen Sie **so fest wie möglich** 'zusammenzupressen und einzuziehen', als ob Sie Ihren Urinstrahl oder einen Wind stoppen wollten. Versuchen Sie, Ihr Perineum einzuziehen - das ist die Haut zwischen Ihrer Vagina und Ihrem After.

Prägen Sie sich das Ergebnis auf der Anzeige ein. Zwei Sekunden oder länger halten.

- Vier Sekunden Pause
- Wieder und wieder und wieder zusammendrücken-einziehen-halten
- Versuchen Sie, bessere Resultate zu erreichen und länger zu halten

Halten Sie durch. Am Anfang ist es schwierig, aber es wird immer einfacher...versprochen



7. Nehmen Sie nach Ihren Übungen den Indikator ab, waschen Sie Sensor und Röhrchen mit Wasser und einer milden Handseife, spülen Sie sie ab, trocknen Sie diese und legen Sie alles zurück in das Etui.

**die ersten Resultate**

-----  
**das ist schon besser!**

**Sensor, Röhrchen und Indikator zur Schonung der Dichtungen nach Gebrauch immer auseinandernehmen**

### Tipps

- Am Anfang werden Ihnen vielleicht nur eine oder zwei Kontraktionen gelingen, und die Nadel wird sich nur einen oder zwei Punkte weit nach oben bewegen. Das ist in Ordnung. Mit etwas Übung wird es besser gehen.
- Versuchen Sie auf verschiedene Arten 'zusammendrücken und einzuziehen'. Entdecken Sie die Muskeln, die die besten Resultate ergeben.
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie versuchen, den Sensor aus Ihrer Vagina herauszudrücken, drücken Sie wahrscheinlich mit Ihren Bauchmuskeln nach unten. Das ist genau das Gegenteil von dem, was Sie erreichen wollen. Ihr Ziel muss es sein, die Bauchmuskeln zu entspannen und Ihren Beckenboden 'nach oben zu ziehen'. Niemand hat gesagt, dass es einfach sein würde!

- Nehmen Sie sich täglich zehn Minuten Zeit für Ihr Beckenbodentraining mit dem PFX<sub>2</sub>. Machen Sie das 'Zusammenpressen und Einziehen' immer mit vollem Einsatz.
- Wenn es für Sie angenehmer ist, den PFX<sub>2</sub> im Stehen zu verwenden, dann lassen Sie sich nicht davon abhalten! Aber zum Vergleich der Resultate ist es wichtig, dass Sie für jedes Training dieselbe Position einnehmen.
- Wenn es Ihnen zu einfach erscheint, die "10" auf der PFX<sub>2</sub> Skala zu erreichen, dann legen Sie sich die Latte höher, indem Sie den Regler ganz im Uhrzeigersinn aufdrehen.

**Das Ziel ist 10-10-10-10!**

**10 auf der Skala  
10 Sekunden halten  
10 Sekunden Pause  
10 Mal**

**...uff!**

### **Alles über den neuen PFX<sub>2</sub>**

Der PFX<sub>2</sub> informiert Sie über die Effizienz der Kontraktionen Ihrer Beckenbodenmuskulatur, indem er den Luftdruck im Vaginalsektor misst

Das Konzept des 'Biofeedback' für Beckenbodenübungen wurde durch Dr. Arnold Kegel, Professor für Gynäkologie an der Universität von Südkalifornien, entwickelt und liefert Motivation für ein Training, das Sie ohne Feedback frustrierend und undeutlich finden würden - deshalb würden Sie wahrscheinlich schnell aufgeben.

### **Resultate vergleichend ablesen**

Ein besonderes Kennzeichen des PFX<sub>2</sub> ist der Einstellungsregler. Damit kann das Resultat einer Messung als Vergleichswert für weitere Messungen der Kontraktionen eingestellt werden.

### **Neue hohe Sensibilität**

Der PFX<sub>2</sub> ist nahezu doppelt so empfindlich wie der ursprüngliche PFX. Das bedeutet, dass der PFX<sub>2</sub> auf frühere, schwächere Kontraktionen reagieren wird. Siehe Seite 9

### **Ein Vaginalsektor für eine Anwenderin**

Der PFX<sub>2</sub> soll nur von Ihnen, also einer Person, verwendet werden.

Für einen so persönlichen Gegenstand und zur Vermeidung von Ansteckungen empfehlen wir, dass die Sensoren nur von einer Person verwendet werden. Wenn eine Freundin sich Ihren PFX<sub>2</sub> ausborgen will, schlagen wir vor, dass sie ihren eigenen Sensor kauft.

Sofort nach dem Gebrauch müssen Sie den Sensor mit dem Röhrchen in warmen Seifenwasser waschen. Spülen, abtrocknen, auseinandernehmen und zusammen mit dem Indikator in das Etui legen. Achten Sie vor allem darauf, nach dem Gebrauch alle Reste von Gleitmittel abzuwaschen, da dieses sonst in den Schaft eindringt, wodurch er seine Spannkraft verliert.

Wenn Wasser in den Sensor gelangt, schütteln Sie es einfach heraus und lassen ihn dann lufttrocknen. Zufällige Wasserspritzer oder Eintauchen in Wasser verursacht keine Schäden am PFX<sub>2</sub>.

### **Holen Sie das Beste aus Ihrem PFX<sub>2</sub>**

Um Ihre Fortschritte genau erfassen zu können, ist es wichtig, dass Sie beim Training mit dem PFX<sub>2</sub> immer dieselbe Position einnehmen, damit die Resultate der Messungen miteinander verglichen werden können. Wir empfehlen Liegen auf dem Rücken oder Stehen.

## **Hilfe!**

**Obwohl ich 'zusammenpresse und einziehe' so fest ich kann, schlägt die Nadel fast nicht aus.**

**Ich habe schon überprüft:**

- ob Sensor, Röhrchen und Indikator gut ineinander stecken (um sicherzugehen, habe ich sie auseinandergenommen und mit einer Drehung wieder einrasten lassen)
- ob die Seiten des Sensors 'rund' sind, ich habe also darauf geachtet, dass ich sie beim Zusammenbauen nicht eingedrückt habe

Wenn Sie auf alle möglichen Arten versucht haben 'zusammenzupressen' und die Nadel bewegt sich fast nicht, ist das wahrscheinlich doch ein Zeichen dafür, dass Ihre Beckenbodenmuskulatur außer Form ist oder dass Sie Probleme beim richtigen Kontrahieren haben.

Es wird einige Trainingseinheiten dauern, bevor Sie

herausfinden, wie Sie diese Muskeln am besten anspannen und lockern können - dazu kommt dann noch wochenlanges tägliches Training, um sie stärker zu machen.

Halten Sie durch - machen Sie Ihre Übungen zum 'Zusammenpressen und Einziehen' mit vollem Einsatz, bis Ihre Muskeln ermüden. Sie werden nur stärker, wenn sie sich nach einer Anstrengung erholen.

Streben Sie bei jedem Training eine kleine Verbesserung an:

- höhere Werte
- öfter 'zusammenpressen'
- länger 'halten'

Wenn es Ihnen überhaupt nicht gelingt, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu trainieren, dann wenden Sie sich an einen Physiotherapeuten, der auf Beckenbodentraining spezialisiert ist.

**Was, wenn ich das Gerät an eine Freundin ausleihe?**

Tun Sie das nicht. Wann haben Sie zuletzt Ihre Zahnbürste ausgeliehen? Leihen Sie ihn nur an eine Freundin, wenn sie sich einen eigenen Sensor gekauft hat.

**Die Nadel kehrt nicht auf "0" zurück, wenn ich entspanne. Warum?**

Diese Erscheinung wird Hysterese genannt und ist ein besonderes Merkmal des PFX<sub>2</sub>, das genaue Messungen ermöglicht, ohne dass die Nadel auf der Skala auf- und abspringt.

Wenn Sie sicher sein wollen, dass der Ausgangswert '0' ist, müssen Sie den Sensor herausnehmen und neu einführen.

**Wenn ich 'zusammenpresse', drücke ich den Sensor heraus.**

Es scheint, dass Sie mit Ihren Bauchmuskeln nach unten drücken. Das ist eine gute Technik, um ein Kind zur Welt zu bringen, aber das Gegenteil dessen, was Sie mit Ihrem PFX<sub>2</sub> erreichen wollen. Sie sollten Ihre Bauchmuskeln vergessen und Ihren Beckenboden nach oben ziehen. Es ist ein bisschen so, als ob Sie Zwinkern mit einem Auge lernen möchten - zur gleichen Zeit eine Muskelgruppe entspannen und eine andere Gruppe anspannen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie versuchen, sich von einem Reißnagel auf einem Stuhl wegzudrücken, auf dem Sie sitzen bleiben müssen.

Entspannen und atmen Sie immer normal. Einige Frauen finden, dass es hilft, wenn sie die Sekunden vor einer Kontraktion laut zählen.

**Gibt es Dinge, die ich vermeiden muss?**

- Geben Sie einen nassen Sensor nicht in einen Plastiksack, er muss nämlich atmen können.
- Lassen Sie Sensor, Röhrchen und Indikator nicht über längere Zeit miteinander verbunden. Die Dichtungen könnten sich bleibend verformen und ihre Wirkung verlieren.
- Verwenden Sie keine Reinigungsmitteln oder kochend heißes Wasser. Das könnte das Gerät beschädigen.
- Vergessen Sie nicht, Gleitmittel sofort nach Gebrauch vom Sensor abzuwaschen.

## Wann kann ich mit dem Training mit dem PFX<sub>2</sub> aufhören?

Wenn Sie eine Fitness erreicht haben, die Ihrem Lebensstil entspricht:

- notieren Sie das Ergebnis auf dem PFX<sub>2</sub> und die Anzahl der Kontraktionen, die Sie durchführen können.
- üben Sie das ein bis zwei Mal pro Tag - am Telefon, wenn Sie vor einer Ampel warten, oder wenn Sie sonst mal eben Zeit haben.
- verwenden Sie den PFX<sub>2</sub> wöchentlich um zu überprüfen, dass Sie Ihre Form behalten.

## Ich denke, dass das Gerät kaputt ist, denn wenn ich den Sensor zusammenpresse, geht die Nadel des Indikators erst nach oben und fällt dann wieder hinunter.

Es gibt eine luftdurchlässige Stelle. Wahrscheinlich funktioniert eine der Dichtungen zwischen dem Indikator, dem Röhrchen und dem Sensor nicht richtig. All diese Dichtungen müssen luftdicht abschließen.

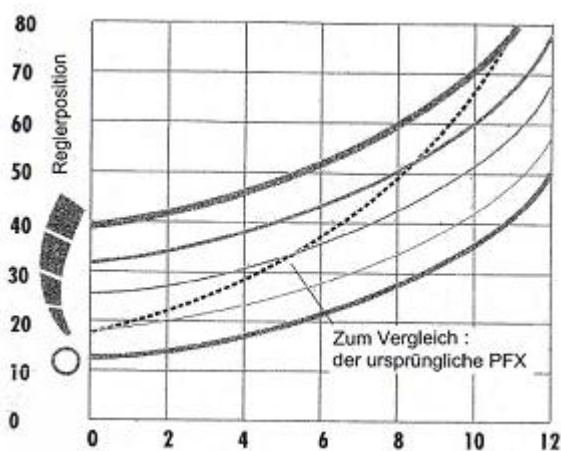
Nehmen Sie die Teile auseinander, reinigen Sie diese mit einem Tuch und lassen Sie sie mit einer leichten Drehung wieder einrasten.

Um eine undichte Stelle zu finden, füllen Sie ein Waschbecken halb mit kaltem Wasser. Verbinden Sie den Sensor mit dem Indikator. Tauchen Sie den Sensor, das Röhrchen und die ersten 5 cm des Halses des PFX<sub>2</sub>-Indikators unter Wasser.

## Pressen Sie den Sensor zusammen und suchen Sie nach aufsteigenden Luftbläschen.

- Wenn der Sensor ein Loch hat, muss er ersetzt werden. Er kann nicht repariert werden.
- Wenn Luft aus einer Dichtung austritt, überprüfen Sie diese erneut und bauen die Teile dann wieder zusammen.
- Wenn keine Luftbläschen zu sehen sind und die Auslesung auf dem Indikator noch immer nicht stabil ist, ist dieser kaputt und muss ersetzt werden.

## Leistungskurve



Auslesung auf dem Indikator

## Garantie

Der PFX<sub>2</sub> bietet eine Garantie gegen Herstellungsfehler über ein Jahr ab dem Kaufdatum. Wenn Sie denken, dass ein Problem unter die Garantie fällt, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Entworfen und hergestellt durch:

Cardio Design Pty Ltd

22A Hicks St

Lara VIC 3212

Australia

**Bestellinformationen**

Der PFX<sub>2</sub> besteht aus dem PFX<sub>2</sub>-Indikator, einem Vaginalsektor, 80 cm Verbindungsröhrchen und dem Handbuch. Das alles wird in einem Etui geliefert.

Zubehör:

Vaginalsektor - 6 Stück (17-2005-6)

Verbindungsröhrchen 80 cm (17-2021)

Vertrieb Schweiz:  
Medidor AG  
Eichacherstrasse 5  
8904 Aesch b. Birmensdorf  
[www.sissel.ch](http://www.sissel.ch)

**Ergebniskarte**

Notieren Sie Ihre Fortschritte

Datum	Ergebnis auf der Skala	Sekunden gehalten	Mal
31 Okt.	3	4	2