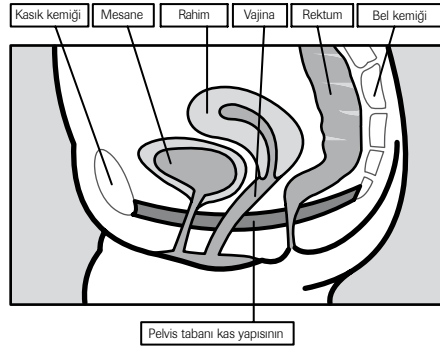


## LadySystem

Vajinal koniler

### Pelvis tabanı kas yapısının anlamı

Pelvis tabanı kas yapısı, mesane, rahim ve bağırsak için bir „hamak“ vazifesi görmekte olup, bu organları doğru pozisyonda tutma görevini üstlenmektedir (resim 1). Bu fonksiyonu layıkıyla yerine getirebilmesi için kas yapısının yolunda olması gerekmektedir.



Resim 1: Pelvis tabanı anatomisi

### Pelvis tabanı zayıflığının nedenleri

Pelvis tabanı zayıflığının çeşitli nedenleri olabilir.

Bunda hamilelik ve doğum başlıca nedenleri oluşturmaktadır. Pelvis tabanına hamilelik esnasında kuvvetli bir basınç biner, ancak en büyük zorlanma doğum sırasında meydana gelir. Bu esnada kas yapısı azami ölçüde esner.

Menopoz döneminde pelvis tabanı kas yapısının esnekliğini yitirmesine yol açabilen hormonal bir değişim meydana gelir. Belirli spor türleri (örn. jimnastik, tenis) veya üfleli çalgıların çalınması gibi diğer bedensel zorlanmalar da pelvis tabanı kas yapısının aşırı esneme yüzünden zayıflamasına yol açabilirler.

### Pelvis tabanı zayıflamasının etkileri

Pelvis tabanının zayıflaması neticesinde **zorlanmadan kaynaklanan idrar kaçırma** durumları meydana gelebilir. Bundan örn. öksürme, hapşırma, gülme, koşma veya ufak atlamalarla karın

bölgesinde ani bir basınç artışına yol açan bedensel zorlanmada elde olmadan idrar kaçırma durumu anlaşılır.

Ama aynı zamanda pelvis tabanı zayıflığı **ektopi** veya organlarda sarkmalara (rahim, mesane) neden olabilir.

## VAJİNAL KONİLER

Vajinal koniler, hem pelvis tabanı zayıflığının ameliyatsız yoldan tedavi edilmesi hem de bundan korunulmasında basit ve etkili yöntemlerden birini teşkil etmektedir.

LadySystem seti, anatomik olarak şekillendirilmiş farklı ağırlıklarda 5 vajinal koniden oluşur. Günde 2 kez 15'er dakikadan fazla kullanılması gereklidir. Vajinal koniler, ayakta dururken veya yürürken, yani gündelik hayatınızda etkisini gösterir. Daha 2-3 hafta sonra olumlu etkisini hissetmeye başlarsınız. Kadınların çoğu, bu yolla 1,5 - 3 ay içerisinde normal kas gerginliğine ulaşmaktadırlar.

### Vajinal konilerin kullanım alanları

#### ▪ Zorlanmadan kaynaklanan idrar kaçırma tedavisi

Zorlanmadan kaynaklanan idrar kaçırma, pelvis tabanının zayıfladığının bir göstergesidir. O nedenle, şikayetler artmadan tedaviye başlanmasında fayda vardır.

#### ▪ Cerrahi müdahalelerden önce veya sonra destekleyici terapi

Planlanan bir ameliyat öncesinde pelvis tabanı kas yapısının güçlendirilmesi, bir ameliyatı gereksiz kılabılır ya da oldukça ertelenmesini sağlayabilir. Vajinal konilerin ameliyat sonrasında kullanımı ameliyatın neticesini olumlu yönde etkileyebilir ve ektopyi önleyebilir.

#### ▪ Pelvis tabanı kas yapısının doğumdan sonra güçlendirilmesi

Pelvis tabanı kas yapısının doğumdan sonra güçlendirilmesine yönelik bu yöntemin tüm annelere rutin olarak önerilmesi gerekmektedir.

#### ▪ Pelvis tabanı kondisyonunun değerlendirilmesi ve pelvis tabanı kas gerginliğinin korunması

Vajinal koniler, pelvis tabanı kalınlığının objektif bir gözle ölçümüne de hizmet ederler.

Vajinal konilerle yapılan terapiden sonra ayrıca düzenli aralıklarla (6 ayda bir) pelvis tabanı kas gerginliğinin kontrol edilmesi tavsiye edilir. Pelvis tabanında yeniden bir zayıflama görülmesi halinde egzersizlere yeniden başlanması gereklidir.

## KULLANMA TALİMATI

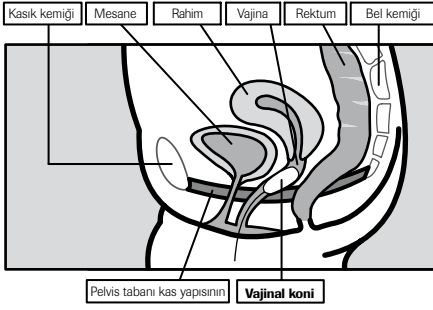
LadySystem, tampon şeklinde ve farklı ağırlıklarda (4,9 g; 20,5 g; 32 g; 44 g; 55 g) 5 koniden oluşan bir settir.

Vajinal koniler kişisel kullanım için öngörül-müştür. Muhtemel enfeksiyonlardan kaçınmak için başkaları tarafından kullanılmasına izin verilmemelidir.

Vajinal koninin her kullanımdan önce ve sonra su ve sabunla yıkanması ve kutusuna konmadan önce temiz bir havluyla kurulanması gereklidir.

Vajinal konilerin sterilize edilmesine gerek yoktur. Ama ihtiyaç duyulması halinde piyasada satılan dezenfekte ilaçları kullanılabilir. Sıcak su veya alkolle temas vajinal konilerin hasar görmesine yol açabilir. Doktorunuzun aksi bir tavsiyede bulunmaması halinde vajinal koniler, vajinal bir enfeksiyon durumunda, yara iyileşme sürecinde (örn. epizyotomiden sonra) veya benzeri şikayetler sırasında ve de hamilelik süresince kullanılmamalıdır. İkilemde kalmanız halinde doktorunuza danışınız.

1. En hafif vajinal koniyle başlayınız (No. 1). Bunu yumuşakça vajinaya sokunuz (tampon sokar gibi). Daha kolay girmesi için koniyi hafifçe suyla da ıslatabilirsiniz. Koninin vajinaya derin ve neredeyse dikey vaziyette yerleşmiş olması ve naylon ipliğin dışarıda olması gereklidir (resim 2). Vajinal koninin doğru yerleştirilmesi halinde varlığını hissetmezsiniz.



Resim 2: Vajinal koninin doğru pozisyonu

2. 1 numaralı koniyi zorlanmadan ayakta dururken veya yürürken 1 dakikadan fazla tutabiliyorsanız, 2 numaralı koniye geçmeyi deneyiniz. Zorlanmadan ayakta dururken veya yürürken tutabildiğiniz en ağır koniye gelene kadar çeşitli ağırlıklardaki konilerle aynı yöntemi uygulayınız. Bu vajinal koniyle egzersizlere başlayınız.
3. Vajinal koniyi ayakta dururken, yürürken ve gündelik akışta işlerinizi yaparken taşımaya devam ediniz. Oturmanız ya da yatmanız halinde terapi etkisiz kalır. Egzersizi bitirmek için vajinal koniyi naylon ipinden çekerek çıkarınız. Uygulamayı günde 2 kez 15'er dakika uygulayınız.
4. 2 hafta sonra bir sonraki daha ağır koniye geçiniz. Bunu da zorlanmadan tutabilmemeniz halinde aynı şekilde bir sonraki koniye geçiniz. Vajinal koniyi tutamıyorsanız, bir öncekini kullanmaya devam ediniz ve bir hafta sonra daha ağırını yeniden kullanmayı deneyiniz.
5. Her seferinde daha ağır bir koniyi kullanarak egzersizlerinize devam ediniz. Bu egzersizler zorlanmadan tutabildiğiniz en ağır koniyle düzenli olarak devam etmelidir.

3 ay sonra vakaların çoğunluğunda pelvis tabanı öylesine güçlenir ki, pelvis tabanı zayıflığı semptomları ortadan kaybolur.

## Diğer bilgiler

- Vajinal konileri ilk kullanırken ya da bir sonraki daha ağır koniye geçerken pelvis tabanınızı özellikle sıkarak koninin dışarı kaymasını önleyiniz.
- En hafif vajinal koniyi (No. 1) tutamıyorsanız yine de bunu devamlı sokmayı deneyiniz. Bu işlemi günde bir kaç kez tekrarlayınız. Bunun başarılı netice vermemesi halinde bir yere uzanınız ve pelvis tabanı kas yapısını aktif biçimde sıkarak koniyi tutmayı denerken bir yandan da naylon ipinden hafifçe çekerek vajinal koniyi çıkarmayı deneyiniz. Bu sayede doğru kasları sıkmayı öğrenirsiniz.
- Vajinal koniyi sokmadan önce mesanenizi boşaltmış olunuz. Koni içinizdeyken tuvalete gitmeniz gerekmesi halinde önce koniyi çıkarınız ve tuvaletten sonra tekrar sokunuz.
- Vajinal konileri doktorunuz ya da terapistiniz aksi bir tavsiyede bulunmamış ise günde 2 kez 15'er dakika kullanmanız gerekmektedir. Günde bundan daha uzun süre kullanmanız, semptomların daha çabuk ortadan kalkmasına yol açmaz. Tam tersine kas tutulması benzeri ağırlarla ortaya çıkan pelvis tabanı kasları zorlanmasına yol açarsınız.
- Naylon iplik son derece sağlamdır ve normal olarak kopması mümkün değildir. Koniye çıkartmak için naylon ipliği bulamanız halinde (usulüne uygun olmaksızın içeri sokmuş olma durumunda) ayakta durarak pelvis tabanını gevşetiniz, koni kendi ağırlığıyla aşağı düşecektir.
- 4 numaralı vajinal koniye kadar geliyor ve daha fazla ilerleyemiyorsanız, bunda endişe etmenize gerek yoktur. Kadınların hepsi en ağır koniye (No. 5) ulaşamamaktadırlar, çünkü her pelvis tabanının kas yapısı aynı güce ulaşamamaktadır.

Semptomlarda düzelme olması ya da tamamen yok olmaları, daha hafif bir koninin pasif biçimde tutulmasında da (yani kendini sıkmadan) mümkündür ve 5 numaralı koniye kadar varılmasına bağlı değildir.

- Pelvis tabanınızın kas gerginliğini 6 ayda bir test ediniz ve tekrar bir zayıflama hali saptamanız halinde egzersizlere yeniden başlayınız.
- 3 ay zarfında idrar kaçırma şikayetlerinizde bir düzelme tespit edemezseniz, doktorunuza başvurunuz. İdrar kaçırma vakalarının büyük çoğunluğunu zorlanmadan kaynaklanan idrar kaçırma vakaları oluşturmaktadır, ama başka tedaviler gerektiren idrar kaçırma çeşitleri de söz konusu olabilir (örn. sıkışma tipi idrar kaçırma [urge incontinence]).

## Almanya'da Satış:

APOGEPHA Arzneimittel GmbH  
Kyffhäuserstr. 27, 01309 Dresden  
Tel.: 49 351 3363-3  
Faks: 49 351 3363-440  
info@apogepha.de  
www.apogepha.de

## Üretici:

LADYSYSTEMS INTERNATIONAL  
LIMITED  
Wakefield House  
32 High Street  
Pinner HA5 5PW  
UK

Ürün No: 12518

## Bilgilerin güncellik tarihi:

Temmuz 2008



# APOGEPHA

APOGEPHA Arzneimittel GmbH, Kyffhäuserstraße 27, 01309 Dresden  
Tel. 0351 3363-3, Fax 0351 3363-440, info@apogepha.de, www.apogepha.de