

Vagiwell®

Dilators



- DE** Medizinische Dehnungsstifte (Dilatatoren) aus Silikon
EN Medical silicone dilators
ES Dilatadores vaginales de silicona para uso médico
FR Dilatateur médical en silicone
IT Dilatatori medici in silicone
NL Medische pelottes (dilators) van siliconenrubber
SV Medicinska dilatorer av silikon
DA Medicinske dilatorer af silikone
FI Lääkinnälliset silikonista valmistetut laajentimet (dilataattorit)
NO Medisinske dilatorer i silikon
PL Medyczne rozszerzacze silikonowe
MS Dilator silikon perubatan

AR أدوات التوسيع الطبية (الموسعات) مصنوعة من السيليكون



Medintim

Vagiwell[®]

Dilators



Indikationen:

- Dyspareunie (wiederholt auftretende oder ständige genitale Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) unterschiedlicher Ursachen z. B.:
 - Vaginitis (Entzündung der Vagina)
 - Adnexitis (Entzündung der Eierstöcke, Eileiter und des umgebenden Gewebes)
 - vaginale Stenose
 - Endometriose (Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut)
- Vaginismus (Verkrampfung der Scheidenmuskulatur)
- Vernarbung nach Dammschnitt (Episiotomie) bzw. Dammriss
- nach gynäkologischen Operationen
- während und nach Strahlentherapie/Chemotherapie
- nach Scheidenoperationen mit Verkleinerung der Vagina und Narbenbildung
- Hautkrankheiten wie bestimmte Lichen-Formen, z. B. Lichen sclerosus
- Vaginoplastik/Neovagina (z. B. bei geschlechtsangleichender Operation)
- Scheidenenge

Dehnungsübungen mit den **Vagiwell®** Dehnungsstiften sind auch dann sinnvoll, wenn gynäkologische Untersuchungen oder das Einführen eines Tampons als sehr schmerzhaft empfunden werden.

Anwendung:

Ziel der Übungen ist eine Desensibilisierung, bei der die Scheide langsam gedehnt werden soll, so dass Geschlechtsverkehr (wieder) bzw. gynäkologische Untersuchungen schmerzfrei möglich sind. Führen Sie die Übungen an einem Ort durch, an dem Sie sich wohl fühlen und Sie entspannt sind. Sorgen Sie dafür, dass kein Telefon oder andere Störungen Sie bei den Übungen beeinträchtigen.

1. Waschen Sie die **Vagiwell®** Dehnungsstifte vor der ersten Anwendung mit heißem Wasser und milder Seife und trocknen Sie diese sorgfältig ab.
2. Finden Sie eine entspannte sitzende oder liegende Position, in der Sie die Beine leicht spreizen können. Wir empfehlen zum Einführen der Dehnungsstifte, sich flach auf den Rücken zu legen, wobei die Knie angewinkelt und die Beine leicht gespreizt sind. Die Anwendung kann jedoch ebenso im Stehen, mit einem Bein auf einen Stuhl gestellt, erfolgen.
3. Benetzen Sie den Scheideneingang und den Dehnungsstift mit einem wasserlöslichen Gleitgel.
4. Atmen Sie ruhig. Führen Sie den Dehnungsstift mit leichtem Druck in die Scheide ein. Sie sollten den Dehnungsstift nur so tief in die Scheide einführen, wie es für Sie angenehm ist. Wenn Sie Schmerzen verspüren sollten, üben Sie eventuell einen zu starken Druck aus.
5. Lassen Sie den Dehnungsstift einige Minuten in der Scheide bzw. im Scheideneingang liegen.

6. Anschließend führen Sie den Dehnungsstift ein und aus, ohne diesen dabei vollständig aus der Scheide zu entfernen. Wiederholen Sie diese Bewegung etwa 5 Mal. Wechseln Sie dann in eine leichte Drehbewegung: Drehen Sie den Dehnungsstift 5 Mal nach rechts und 5 Mal nach links. Durch diese Bewegungen wird das Scheidengewebe sanft gedehnt.
7. Wenn Sie die Dehnungsübung beenden wollen, entfernen Sie den Dehnungsstift aus der Scheide. Bleiben Sie noch einige Minuten entspannt liegen.

Wenn Sie eine Größe beschwerdefrei einführen können, hat sich Ihre Scheide soweit gedehnt, dass Sie den nächst größeren Dehnungsstift verwenden können. Beim Wechsel von einer Größe zur nächsten Größe sollte zunächst die zuletzt verwendete Dehnungshilfe eingeführt und einige Minuten in der Scheide gelassen werden. Verfahren Sie mit dem nächst größeren Dehnungsstift wie bereits zuvor beschrieben. Die Dehnungsübungen können drei bis viermal wöchentlich wiederholt werden. Wenn das Einführen des größten Dehnungsstiftes beschwerdefrei möglich ist, können Sie in Erwägung ziehen, Geschlechtsverkehr zu haben.

Reinigung

Die **Vagiwell®** Dehnungsstifte sind für den Gebrauch durch eine Patientin gedacht. Nach dem Gebrauch reinigen Sie den bzw. die Dehnungsstifte mit lauwarmem Wasser und milder Seife. Stellen Sie sicher, dass die Dehnungsstifte trocken sind, bevor Sie diese in der Aufbewahrungstasche verstauen (nur Sets).

Größe	Farbe	Durchmesser A/B	Länge C
Gr. 1	Hellblau	12/14 mm	122 mm
Gr. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Gr. 3	Violett	20/22 mm	150 mm
Gr. 4	Rosé	24/26 mm	163 mm
Gr. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Gr. 5 LS	Weiss	33/36 mm	181 mm
Gr. 6	Weiss	36,5/40 mm	150 mm

Lieferumfang:

- **Vagiwell®**
- Gleitmittel SYLK, wasserlöslich
- Tasche zur Aufbewahrung (nur Sets)
- Gebrauchsanweisung

Material:

- **Vagiwell®**: Silikon
- Tasche: Baumwolle

Übersicht Vagiwell® Sets:

Vagiwell® Dilators

Premium

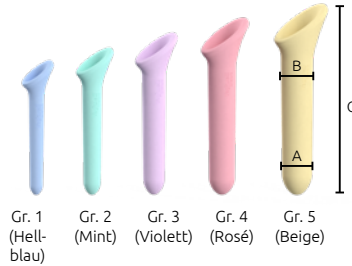
5 Dehnungsstifte
(Dilatatoren)

aus Silikon Gr. 1–5:

Art. Nr.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

PZN: 10224634



Vagiwell® Dilators Small

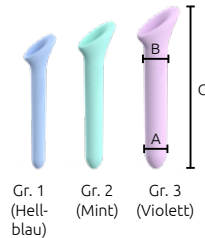
3 Dehnungsstifte (Dilatatoren)

aus Silikon Gr. 1–3:

Art. Nr.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

PZN: 10224640



Vagiwell® Dilators Large

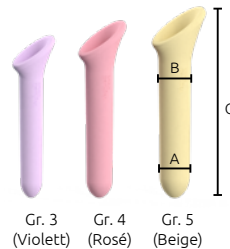
3 Dehnungsstifte (Dilatatoren)

aus Silikon Gr. 3–5:

Art. Nr.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571

PZN: 10224657



Übersicht Vagiwell® einzeln:

Vagiwell® Gr. 1

Art.-Nr. Vagiwell 1

EAN 4013273001977

PZN 15658030

Vagiwell® Gr. 2

Art.-Nr. Vagiwell 2

EAN 4013273001984

PZN 15658047

Vagiwell® Gr. 3

Art.-Nr. Vagiwell 3

EAN 4013273001991

PZN 15658053

Vagiwell® Gr. 6

Art.-Nr. Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632

PZN 11008157

Vagiwell® Gr. 4

Art.-Nr. Vagiwell 4

EAN 4013273002073

PZN 15658076

Vagiwell® Gr. 5

Art.-Nr. Vagiwell 5

EAN 4013273002080

PZN 15658082

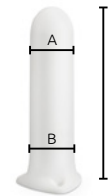
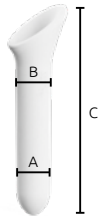
Lichen sclerosus:

Vagiwell® Gr. 5 LS

Art.-Nr. Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165

PZN 15994727



Indications:

- Dyspareunia (recurring or constant genital pain during sexual intercourse) of different causes, e.g.:
 - vaginitis (inflammation of the vagina)
 - adnexitis (combined inflammation of the fallopian tubes, ovaries and surrounding tissue)
 - vaginal stenosis
 - endometriosis
- vaginismus (tightening of the vaginal muscles)
- scarring following surgical cuts to the perineum (episiotomy) or perineal tears
- subsequent to gynaecological operations (e.g. prolapse surgery or cancer operations)
- during and after radiotherapy/chemotherapy
- after vaginal surgery involving tightening of the vagina and scarring
- skin conditions such as certain lichen forms, e.g. lichen sclerosus
- vaginoplasty/neovagina (e.g. during sex reassignment surgery)
- narrowness of the vagina

Stretching exercises with the **Vagiwell**® dilators can also be useful in making gynaecological examinations or the insertion of tampons less painful.

Application:

The aim of the exercises is to desensitise the vagina by slowly stretching it, thereby making sexual intercourse pain-free (once more) and gynaecological examinations a painless experience. Do the exercises in a place where you feel comfortable and are relaxed. Make sure that neither the telephone nor anything else will disturb you while you are carrying out the exercises.

1. Prior to use, wash the **Vagiwell**® dilators with hot water and a mild soap and dry them thoroughly.
2. Find a relaxed sitting or lying position that allows you to spread your legs slightly. For inserting the dilators, we recommend lying flat on your back with your knees bent and your legs spread slightly apart. You can, however, also use the dilators standing up, with one leg on a chair.
3. Lubricate the entrance to the vagina and the dilator with a water-soluble lubricant gel.
4. Breathe calmly. Gently push the dilator into the vagina. You should only insert the dilator as far in as is comfortable for you. Should this be painful, you may be using too much pressure.
5. Leave the dilator in the vagina or in the entrance to the vagina for a few minutes.
6. After that, insert and remove the dilator, without fully taking the dilator out of the vagina. Repeat this movement approx. 5 times. Then slowly start moving the dilator with a slight rotating movement: rotate the dilator 5 times to the right and 5 times

to the left. These movements help to gently dilate the vaginal tissue.

7. When you want to finish the stretching exercise, remove the dilator from the vagina. Remain lying down and relax for a few minutes more.

Once you are able to insert one size comfortably, your vagina has stretched far enough for you to be able to use the next largest dilator. When changing from one size to the next one up, the most recently used dilator should first be inserted and left in the vagina for a few minutes. Proceed with the next largest dilator as described above. The stretching exercises may be repeated three to four times a week. Once you are able to comfortably insert the largest dilator, you can consider having sexual intercourse.

Cleaning

The **Vagiwell®** dilators are intended for single-patient use. After use, wash the dilator(s) with warm water and mild soap. Make sure that the dilator(s) is/are dry before putting it/them back in the storage pouch (sets only).

Size	Colour	Diameter A/B	Length C
Size 1	Light blue	12/14 mm	122 mm
Size 2	Mint green	16/18 mm	135 mm
Size 3	Purple	20/22 mm	150 mm
Size 4	Pink	24/26 mm	163 mm
Size 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Size 5 LS	White	33/36 mm	181 mm
Size 6	White	36,5/40 mm	150 mm

Contents:

- **Vagiwell®**
- SYLK lubricant, water-soluble
- Storage pouch (sets only)
- Instructions for use

Material:

- **Vagiwell®**: silicone
- Pouch: cotton

Overview Vagiwell® sets:

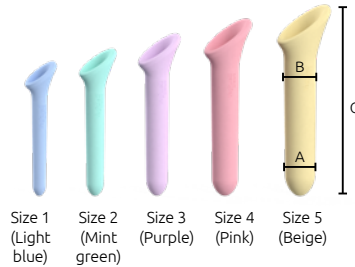
Vagiwell® Dilators

Premium

5 silicone dilators, sizes 1–5

Art. No.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

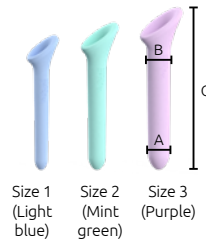


Vagiwell® Dilators Small

3 silicone dilators, sizes 1–3:

Art. No.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

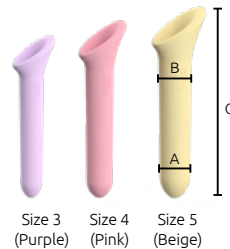


Vagiwell® Dilators Large

3 silicone dilators, sizes 3–5:

Art. No.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Overview Vagiwell® single:

Vagiwell® size 1

Art. No: Vagiwell 1

EAN 4013273001977

Vagiwell® size 2

Art. No: Vagiwell 2

EAN 4013273001984

Vagiwell® size 3

Art. No: Vagiwell 3

EAN 4013273001991

Vagiwell® size 6

Art.-No: Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632

Vagiwell® size 4

Art. No: Vagiwell 4

EAN 4013273002073

Vagiwell® size 5

Art. No: Vagiwell 5

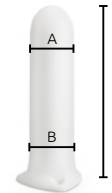
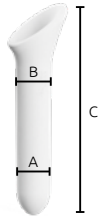
EAN 4013273002080

lichen sclerosis:

Vagiwell® size 5 LS

Art. No: Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165



Indicaciones:

- Dispareunia (dolores genitales recurrentes o continuos durante las relaciones sexuales) de diverso origen, p. ej.:
 - Vaginitis (inflamación de la mucosa vaginal)
 - Anexitis (inflamación de las trompas de Falopio, los ovarios y el tejido circundante)
 - Estenosis vaginal
 - Endometriosis
- Vaginismo (espasmo de los músculos vaginales)
- Cicatrización después de episiotomía o de desgarro perineal
- Después de una intervención quirúrgica ginecológica (p. ej. tratamientos quirúrgicos de prolapso u oncológicos)
- Durante y después de una quimioterapia/radioterapia
- Después de una cirugía vaginal para reducción de la vagina y de retracción cicatricial
- Enfermedades dermatológicas, como determinadas formas de liquen, p. ej. liquen escleroatrófico
- Vaginoplastia/neovagina (p. ej. en las operaciones de cambio de sexo)
- Estrechez vaginal

Los ejercicios de dilatación con los dilatadores **Vagiwell®** están también indicados en caso de dolor durante las exploraciones ginecológicas o durante la introducción de un tampón.

Modo de uso:

El objetivo del ejercicio es la desensibilización mediante la progresiva dilatación de la vagina, de modo que sea posible mantener (nuevamente) relaciones sexuales o someterse a las exploraciones ginecológicas sin experimentar dolor. Haga los ejercicios en un lugar donde se sienta cómoda y relajada, y donde no le molesten las llamadas de teléfono ni otras interrupciones.

1. Antes de utilizar los dilatadores **Vagiwell®** por primera vez, lávelos con agua muy caliente y con un jabón suave y séquelos por completo.
2. Colóquese en una posición que le resulte cómoda, sentada o tumbada, que le permita separar ligeramente las piernas. La posición recomendada para introducir los dilatadores es tumbada sobre la espalda con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas. También puede usar los dilatadores de pie, con una pierna flexionada y el pie apoyado sobre una silla.
3. Aplique un lubricante a base de agua en la entrada de la vagina y en el dilatador.
4. Respire pausadamente. Introduzca el dilatador en la vagina presionando ligeramente. Deslice el dilatador hacia el interior de la vagina hasta donde le sea posible sin experimentar dolor. Si siente dolor es posible que esté ejerciendo demasiada presión.
5. Deje el dilatador en la vagina o en la entrada de la vagina durante unos minutos.

6. A continuación, deslice el dilatador hacia dentro y hacia fuera sin sacarlo completamente de la vagina. Repita este movimiento unas 5 veces. Haga después un ligero movimiento giratorio: gire el dilatador 5 veces hacia la derecha y 5 veces hacia la izquierda. Estos movimientos dilatan suavemente el tejido vaginal.
7. Cuando desee finalizar los ejercicios de dilatación, saque el dilatador de la vagina. Permanezca unos minutos tumbada relajadamente.

Cuando deje de sentir molestias al introducir el dilatador significa que su vagina se ha dilatado lo suficiente como para poder utilizar el tamaño siguiente. Al cambiar de un tamaño a otro es recomendable introducir primeramente el dilatador utilizado la última vez y dejarlo en la vagina durante unos minutos. Después sáquelo y siga el mismo procedimiento descrito anteriormente con el dilatador del siguiente tamaño. Los ejercicios de dilatación se pueden repetir de tres a cuatro veces a la semana. Cuando la introducción del dilatador más grande no le resulte molesta, puede considerar mantener relaciones sexuales.

Limpieza

Los dilatadores **Vagiwell®** están pensados para su uso por una sola paciente. Después de utilizarlos, lávelos con agua templada y un jabón suave. Antes de guardar los dilatadores en la bolsa compruebe que están secos (sets).

Tamaño	Color	Diámetro A/B	Longitud C
T. 1	Azul claro	12/14 mm	122 mm
T. 2	Menta	16/18 mm	135 mm
T. 3	Violeta	20/22 mm	150 mm
T. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
T. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
T. 5 LS	Blanco	33/36 mm	181 mm
T. 6	Blanco	36,5/40 mm	150 mm

Contenido:

- **Vagiwell®**
- Lubricante SYLK, a base de agua
- Bolsa para guardar los dilatadores (sets)
- Manual de instrucciones

Material:

- **Vagiwell®** : silicona
- Bolsa: algodón

Descripción de los Vagiwell® sets:

Dilatadores Vagiwell®

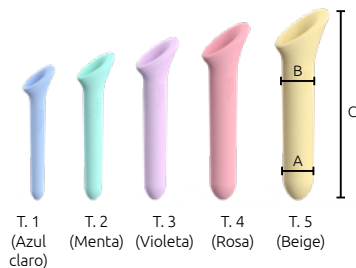
Premium

5 dilatadores de silicona

T. 1–5

Nº de art.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

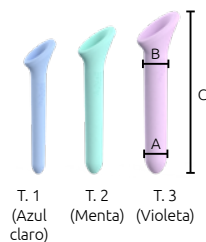


Dilatadores Vagiwell® Small

3 dilatadores de silicona T. 1–3

Nº de art.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

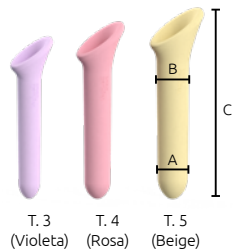


Dilatadores Vagiwell® Large

3 dilatadores de silicona T. 3–5

Nº de art.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Descripción de los Vagiwell® individuales:

Vagiwell® T. 1

Nº de art.: Vagiwell 1

EAN 4013273001977

Vagiwell® T. 2

Nº de art.: Vagiwell 2

EAN 4013273001984

Vagiwell® T. 3

Nº de art.: Vagiwell 3

EAN 4013273001991

Vagiwell® T. 6

Nº de art.: Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632

Vagiwell® T. 4

Nº de art.: Vagiwell 4

EAN 4013273002073

Vagiwell® T. 5

Nº de art.: Vagiwell 5

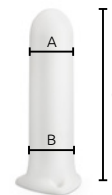
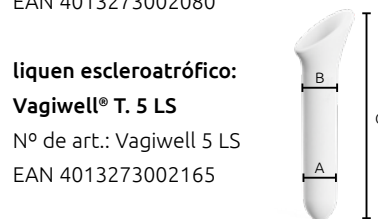
EAN 4013273002080

liquen escleroatrófico:

Vagiwell® T. 5 LS

Nº de art.: Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165



Indications :

- Dyspareunie (douleurs génitales répétées ou permanentes lors des rapports sexuels) aux causes variées, par exemple :
 - Vaginite (inflammation de la muqueuse vaginale)
 - Annexite (inflammation combinée des trompes, des ovaires et des tissus périphériques)
 - Sténose vaginale
 - Endométriose (migration de la muqueuse utérine)
- Vaginisme (contraction des muscles du vagin)
- Cicatrisation après une épisiotomie ou une déchirure du périnée
- Après des opérations gynécologiques
- Pendant et après une radiothérapie/chimiothérapie
- Après des opérations du vagin avec rétrécissement du vagin et cicatrisation
- Maladies de la peau comme certaines formes de lichen, par exemple le lichen scléreux
- Vaginoplastie/néovaginoplastie (par exemple chirurgie de réattribution sexuelle)
- Étroitesse du vagin

Les exercices de dilatation avec les dilateurs **Vagiwell®** sont également pertinents lorsque les examens gynécologiques ou l'intromission d'un tampon sont ressentis comme très douloureux.

Utilisation :

L'objectif des exercices est la désensibilisation, permettant au vagin de lentement se dilater, de sorte que les rapports sexuels ou les examens gynécologiques soient (de nouveau) possibles sans douleur. Faites les exercices dans un endroit où vous vous sentez à l'aise et où vous êtes détendue. Veillez à ce que les exercices ne soient pas perturbés par la sonnerie du téléphone ou autre.

1. Avant la première utilisation, lavez le dilateur **Vagiwell®** avec de l'eau chaude et un savon doux et séchez-le soigneusement.
2. Trouvez une position assise ou couchée détendue dans laquelle vous pouvez légèrement écarter les jambes. Nous vous recommandons de vous allonger sur le dos avec les genoux repliés et les jambes légèrement écartées pour introduire le dilateur. Le dilateur peut également être utilisé en position debout avec une jambe posée sur une chaise.
3. Humidifiez l'entrée du vagin et le dilateur avec un gel lubrifiant hydrosoluble.
4. Respirez lentement. Introduisez le dilateur avec une légère pression dans le vagin. N'introduisez le dilateur qu'à une profondeur qui reste confortable pour vous. Si vous ressentez des douleurs, vous avez peut-être exercé une pression trop forte.
5. Laissez le dilateur quelques minutes dans le vagin ou à l'entrée du vagin.
6. Puis, effectuez un mouvement de va-et-vient avec le dilateur sans l'enlever complètement du vagin. Répétez ce mouvement

environ 5 fois. Ensuite, effectuez un léger mouvement de rotation : tournez le dilateur 5 fois vers la droite et 5 fois vers la gauche. Ces mouvements permettront aux tissus du vagin de se dilater lentement.

7. Si vous souhaitez terminer l'exercice de dilatation, enlevez le dilateur du vagin. Restez allongée et détendue encore quelques minutes.

Si vous pouvez introduire sans douleur un dilateur d'une certaine taille, votre vagin s'est dilaté de sorte à pouvoir utiliser le dilateur de la taille au-dessus. Lors du passage d'une taille à la taille supérieure, introduisez d'abord le dernier dilateur utilisé et laissez-le quelques minutes dans le vagin. Procédez avec le dilateur suivant comme décrit auparavant. Les exercices de dilatation peuvent être répétés trois à quatre fois par semaine. Si l'introduction du plus grand dilateur est possible sans douleur, vous pouvez envisager d'avoir des rapports sexuels.

Nettoyage

Les dilateurs **Vagiwell**® sont conçus pour être utilisés par des femmes. Après l'utilisation, nettoyez le ou les dilateurs avec de l'eau tiède et un savon doux. Assurez-vous que les dilateurs vaginaux sont secs avant de les ranger dans leur trousse (sets uniquement).

Taille	Couleur	Diamètre A/B	Longueur C
T. 1	Bleu clair	12/14 mm	122 mm
T. 2	Menthe	16/18 mm	135 mm
T. 3	Violet	20/22 mm	150 mm
T. 4	Rose	24/26 mm	163 mm
T. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
T. 5 LS	Blanche	33/36 mm	181 mm
T. 6	Blanche	36,5/40 mm	150 mm

Contenu :

- **Vagiwell**®
- Lubrifiant SYLK, hydrosoluble
- Trousse de rangement (sets uniquement)
- Notice d'utilisation

Matériau :

- **Vagiwell**® : silicone
- Trousse : coton

Distribution en France: BIVEA Sarl.
www.bivea-medical.com
info@bivea-medical.com

Aperçu sets Vagiwell® :

Vagiwell® Dilators

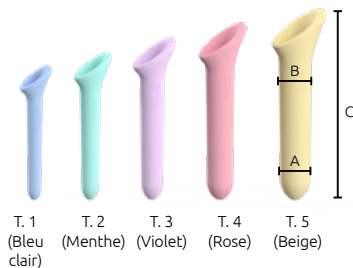
Premium

5 dilatateurs en silicone

T. 1–5

Art. N° : Vagiwell P

EAN : 4013273001557

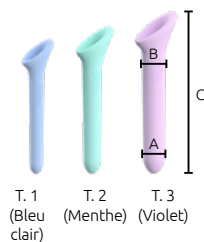


Vagiwell® Dilators Small

3 dilatateurs en silicone T. 1–3

Art. N° : Vagiwell S

EAN : 4013273001564

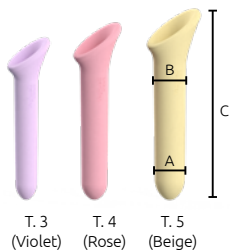


Vagiwell® Dilators Large

3 dilatateurs en silicone T. 3–5

Art. N° : Vagiwell L

EAN : 4013273001571



Aperçu Vagiwell® seul :

Vagiwell® T. 1

Art. N° : Vagiwell 1

EAN 4013273001977

Vagiwell® T. 2

Art. N° : Vagiwell 2

EAN 4013273001984

Vagiwell® T. 3

Art. N° : Vagiwell 3

EAN 4013273001991

Vagiwell® T. 6

Art. N° : Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632

Vagiwell® T. 4

Art. N° : Vagiwell 4

EAN 4013273002073

Vagiwell® T. 5

Art. N° : Vagiwell 5

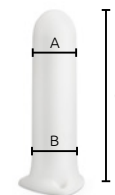
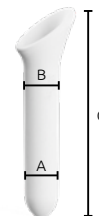
EAN 4013273002080

lichen scléreux :

Vagiwell® T. 5 LS

Art. N° : Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165



Indicazioni

- Dispareunia (dolore genitale ricorrente o costante durante i rapporti sessuali) di svariata origine, per es.:
 - vaginite (infiammazione della mucosa vaginale)
 - annessite (infiammazione combinata di tube, ovaio e tessuti adiacenti)
 - stenosi vaginale
 - endometriosi
- Vaginismo (contrazione della muscolatura vaginale)
- Cicatrizzazione in seguito a incisione del perineo (episiotomia) o lacerazione perineale
- Dopo interventi chirurgici ginecologici (per es. interventi per prolasso o in caso di tumori)
- Durante e dopo la radioterapia/chemioterapia
- Dopo interventi di riduzione della vagina e formazione di cicatrici
- Malattie cutanee, come determinate forme di lichen, per es. lichen sclerosus
- Vaginoplastica/neovagina (per es. in caso di interventi di cambio di sesso)
- Vagina stretta

Gli esercizi di dilatazione con il dilatatore **Vagiwell®** sono opportuni anche quando le visite ginecologiche o l'uso di assorbenti interni sono molto dolorosi.

Modo d'uso

Obiettivo degli esercizi è una desensibilizzazione con lenta dilatazione della vagina, in modo che i rapporti sessuali possano (nuovamente) essere indolori, così come le visite ginecologiche. Effettui gli esercizi in un luogo confortevole e che consenta di rilassarsi. Faccia in modo di evitare di essere disturbata dal telefono o da altri fattori durante gli esercizi.

1. Prima del primo utilizzo, lavi i dilatatori **Vagiwell®** con acqua molto calda e sapone delicato, quindi li asciughi con cura.
2. Assuma una posizione rilassata, seduta o coricata, che consenta di divaricare leggermente le gambe. Per l'inserimento dei dilatatori si consiglia la posizione supina con le ginocchia piegate e le gambe leggermente divaricate. Tuttavia i dilatatori possono anche essere utilizzati stando in piedi, con una gamba su una sedia.
3. Applichi un gel lubrificante idrosolubile sull'orificio vaginale e sul dilatatore.
4. Respiri lentamente. Inserisca il dilatatore nella vagina con una leggera pressione, a una profondità tale che sia ancora confortevole. Se compare dolore, la pressione potrebbe essere eccessiva.
5. Lasci il dilatatore alcuni minuti nella vagina o nell'orificio vaginale.
6. Quindi muova il dilatatore avanti e indietro senza estrarlo completamente dalla vagina. Ripeta questo movimento circa 5 volte.

Passi ora a un leggero movimento rotatorio: ruoti il dilatatore 5 volte verso destra e 5 volte verso sinistra. Questi movimenti consentono di dilatare delicatamente i tessuti vaginali.

7. Per terminare l'esercizio, estraiga il dilatatore dalla vagina. Resti tranquillamente coricata ancora per qualche minuto.

Quando è possibile inserire senza problemi il dilatatore di una determinata misura, la vagina è stata dilatata in modo tale da poter passare alla misura successiva. Per passare alla misura successiva, inserisca innanzitutto il dilatatore utilizzato in precedenza e lo lasci nella vagina per alcuni minuti. Passi quindi alla misura successiva come descritto in precedenza. Gli esercizi di dilatazione possono essere effettuati da tre a quattro volte alla settimana. Quando l'inserimento del dilatatore più grande non crea problemi, si può considerare la possibilità di avere rapporti sessuali.

Pulizia

I dilatatori **Vagiwell**[®] sono destinati a essere utilizzati da una singola paziente. Dopo l'uso, lavi i dilatatori con acqua tiepida e sapone delicato. Si assicuri che i dilatatori siano asciutti prima di riporli nella loro custodia (solo set).

Misura	Colore	Diametro A/B	Lunghezza C
Misura 1	celeste	12/14 mm	122 mm
Misura 2	menta	16/18 mm	135 mm
Misura 3	viola	20/22 mm	150 mm
Misura 4	rosa	24/26 mm	163 mm
Misura 5	beige	28/30 mm	177 mm
Misura 5 LS	bianco	33/36 mm	181 mm
Misura 6	bianco	36,5/40 mm	150 mm

Contenuto

- **Vagiwell**[®]
- Lubrificante SYLK, idrosolubile
- Custodia (solo set)
- Istruzioni per l'uso

Materiale

- **Vagiwell**[®]: silicone
- Custodia: cotone

Panoramica Vagiwell® set:

Vagiwell® Dilators

Premium

5 dilatatori in silicone
misura 1-5

Cod. art.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

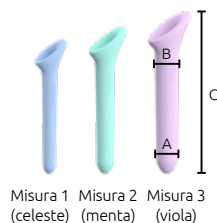


Vagiwell® Dilators Small

3 dilatatori in silicone misura 1-3

Cod. art.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

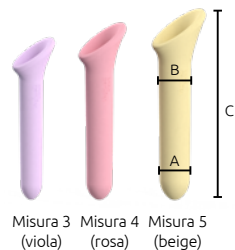


Vagiwell® Dilators Large

3 dilatatori in silicone misura 3-5

Cod. art.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Panoramica Vagiwell® singolo:

Vagiwell® misura 1

Cod. art.: Vagiwell 1

EAN 4013273001977

Vagiwell® misura 2

Cod. art.: Vagiwell 2

EAN 4013273001984

Vagiwell® misura 3

Cod. art.: Vagiwell 3

EAN 4013273001991

Vagiwell® misura 6

Cod. art.: Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632

Vagiwell® misura 4

Cod. art.: Vagiwell 4

EAN 4013273002073

Vagiwell® misura 5

Cod. art.: Vagiwell 5

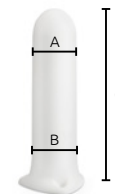
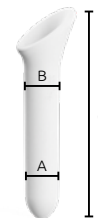
EAN 4013273002080

lichen sclerosus:

Vagiwell® misura 5 LS

Cod. art.: Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165



Indicaties:

- Dyspareunie (herhaaldelijk terugkerende of aanhoudende genitale pijn bij het geslachtsverkeer) met verschillende oorzaken, bijv.:
 - vaginitis (ontsteking van de vaginale huid)
 - adnexitis (gecombineerde ontsteking van eileider, eierstok en omringend weefsel)
 - vaginale stenose (vernauwing)
 - endometriose (woekering van het baarmoederslijmvlies)
- Vaginisme (verkramping van de spieren rond de vagina)
- Littekenvorming na inknippen of inscheuren van het perineum bij de bevalling
- Na gynaecologische operaties
- Tijdens en na bestralingstherapie of chemotherapie
- Na vagina-operaties met verkleining van de vagina en littekenvorming
- Huidziektes zoals bepaalde lichen-vormen, bijv. lichen sclerosus
- Vaginoplastiek en neovagina (bijv. bij geslachtsveranderende operatie)
- Te nauwe vagina

Oprekoefeningen met de **Vagiwell**® pelottes zijn ook zinvol, wanneer gynaecologische onderzoeken of het inbrengen van een tampon als zeer pijnlijk worden ervaren.

Toepassing:

Doel van de oefeningen is een training waarbij de vagina langzaam wordt opgerekt, zodat geslachtsverkeer of gynaecologisch onderzoek zonder pijn weer mogelijk is.

Voer de oefeningen uit op een plek waar u zich prettig voelt en ontspannen bent. Zorg ervoor dat u tijdens de oefeningen niet gestoord kan worden door de telefoon of andere dingen.

1. Reinig de **Vagiwell**® pelottes vóór het eerste gebruik met warm water en milde zeep en droog ze zorgvuldig af.
2. Zoek een ontspannen zittende of liggende positie waarin u uw benen licht kunt spreiden. Wij adviseren voor het inbrengen van de pelottes plat op de rug te gaan liggen, waarbij uw knieën gebogen en uw benen licht gespreid zijn. De pelottes kunnen echter eveneens staand, met één been op een stoel geplaatst, worden ingebracht.
3. Bevochtig de ingang van de vagina en de pelotte met een wateroplosbaar glijmiddel.
4. Adem rustig. Breng de pelotte met een lichte druk in de vagina in. U moet de pelotte slechts zo diep in de vagina inbrengen dat het voor u nog comfortabel is. Wanneer u pijn mocht voelen, dan oefent u eventueel een te sterke druk uit.
5. Laat de pelotte enkele minuten in de vagina of in de ingang van de vagina zitten.
6. Breng vervolgens de pelotte naar binnen en naar buiten zonder dat deze daarbij volledig uit de vagina komt. Herhaal deze beweging ongeveer 5 keer. Ga daarna over op een lichte draai-

beweging: draai de pelotte 5 keer naar rechts en 5 keer naar links. Door deze bewegingen wordt het vaginale weefsel langzaam opgerekt.

7. Wanneer u de oprekoefening wilt beëindigen, verwijdert u de pelotte uit de vagina. Blijf nog enkele minuten ontspannen liggen.

Wanneer u een bepaalde maat pelotte zonder klachten kunt inbrengen, is uw vagina zover opgerekt dat u de eerstvolgend grotere pelotte kunt gebruiken. Bij het wisselen van een kleinere naar een grotere maat pelotte moet eerst de laatst gebruikte pelotte gedurende enkele minuten in de vagina geplaatst worden. Ga met de eerstvolgend grotere pelotte op dezelfde manier te werk als hiervoor beschreven. De oprekoefeningen kunnen drie tot vier keer per week worden herhaald. Wanneer het inbrengen van de grootste pelotte zonder klachten mogelijk is, kunt u overwegen weer geslachtsverkeer te hebben.

Reiniging

De **Vagiwell**[®] pelottes zijn bestemd voor gebruik door één patiënte. Na het gebruik maakt u de pelotte(s) schoon met lauwwarm water en milde zeep. Zorg ervoor dat de pelottes droog zijn, voordat u deze in de opbergetui opbergt (alleen sets).

Maat	Kleur	Diameter A/B	Lengte C
mt. 1	Lichtblauw	12/14 mm	122 mm
mt. 2	Mintgroen	16/18 mm	135 mm
mt. 3	Paars	20/22 mm	150 mm
mt. 4	Roze	24/26 mm	163 mm
mt. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
mt. 5 LS	Wit	33/36 mm	181 mm
mt. 6	Wit	36,5/40 mm	150 mm

Meegeleverd bij elke set:

- **Vagiwell**[®]
- Glijmiddel SYLK, wateroplosbaar
- Opbergetui (alleen sets)
- Gebruiksaanwijzing

Materiaal:

- **Vagiwell**[®]: siliconenrubber
- Etui: katoen

Verkoop en distributie in Nederland en België:

Memidis BV
www.memidis.com

info@dilator.nl

Overzicht Vagiwell® sets:

Vagiwell® Dilators

Premium

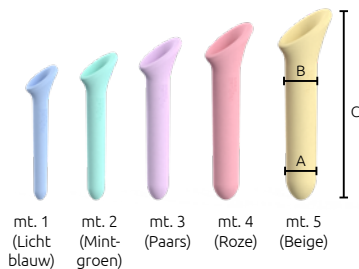
5 pelottes (dilators)

van siliconenrubber,

maat 1–5

Artikelnummer: Vagiwell P

EAN: 4013273001557



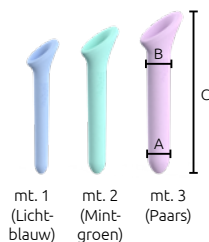
Vagiwell® Dilators Small

3 pelottes (dilators)

van siliconenrubber, maat 1–3

Artikelnummer: Vagiwell S

EAN: 4013273001564



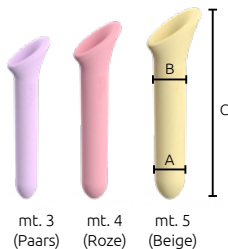
Vagiwell® Dilators Large

3 pelottes (dilators) van

siliconenrubber, maat 3–5

Artikelnummer: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Overzicht Vagiwell® per stuk:

Vagiwell® mt. 1

Artikelnummer: Vagiwell 1

EAN 4013273001977

Vagiwell® mt. 4

Artikelnummer: Vagiwell 4

EAN 4013273002073

Vagiwell® mt. 2

Artikelnummer: Vagiwell 2

EAN 4013273001984

Vagiwell® mt. 5

Artikelnummer: Vagiwell 5

EAN 4013273002080

Vagiwell® mt. 3

Artikelnummer: Vagiwell 3

EAN 4013273001991

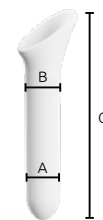
lichen sclerosus:

Vagiwell® mt. 5 LS

Artikelnummer:

Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165

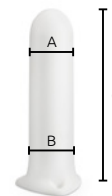


Vagiwell® mt. 6

Artikelnummer:

Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632



Indikationer:

- Dyspareuni (upprepade eller ständiga genitala smärtor vid samlag) av olika orsaker, t.ex.:
 - vaginit (slidkatarr)
 - adnexit (kombinerad inflammation i äggledare, äggstock och omgivande vävnad)
 - vaginalstenos
 - endometriosis
- Vaginism (kramp i slidmuskulaturen)
- Ärr efter perinealsnitt (episiotomi) respektive perineal spricka
- Efter gynekologiska operationer (t.ex. prolapsoperation eller canceroperationer)
- Under och efter strålbehandling/kemoterapi
- Efter slidoperationer med förminskning av vagina och ärrbildning
- Hudsjukdomar som särskilda former av lichen, t.ex. lichen sclerosus
- Vaginoplastik/neovagina (t.ex. vid könskorrigering operation)
- Trång slida

Tänjövningar med **Vagiiwell**® dilatorer är också till hjälp om gynekologiska undersökningar eller införande av en tampong upplevs som mycket smärtsamma.

Användning:

Målet med övningarna är en desensibilisering, som innebär att slidan långsamt tänjs ut, så att samlag (åter) respektive gynekologiska undersökningar är möjliga utan smärta.

Gör övningarna på en plats där du mår bra och är avslappnad.

Se till att ingen telefon eller andra störningar påverkar övningarna.

1. Tvätta **Vagiiwell**® dilatorer med varmt vatten och en mild tvål och torka dem noggrant innan du använder dem första gången.
2. Hitta en avslappnad sittande eller liggande position, som innebär att du kan sära lätt på benen. Vi rekommenderar att du ligger på rygg när du för in dilatorn, med knäna lätt vinklade och benen lätt särade. Du kan dock göra övningen stående med ett ben på en stol.
3. Fukta slidingången och dilatorn med en vattenlöslig slidgel.
4. Andas lugnt. För in dilatorn i slidan med ett lätt tryck. Du ska bara föra dilatorn så långt upp i slidan som det känns bekvämt. Om du upplever smärtor, trycker du kanske för hårt.
5. Låt dilatorn ligga några minuter i slidan respektive slidingången.
6. För därefter dilatorn ut och in, utan att ta ut den helt ur slidan. Upprepa den här rörelsen cirka 5 gånger. Byt därefter till en lätt vridrörelse: vrid dilatorn 5 gånger åt höger och 5 gånger åt vänster. Genom de här rörelserna tänjs slidvävnaden ut försiktigt.
7. När du vill avsluta tänjövningen, tar du ut dilatorn ur slidan. Ligg kvar och slappna av ytterligare några minuter.

När du utan problem kan föra in en dilatorstorlek, har slidan tånjt sig så mycket att du kan använda nästa dilatorstorlek. Vid byte från en storlek till nästa ska först den senast använda dilatorn föras in och ligga kvar några minuter i slidan.

Göra därefter samma övningar som beskrivs ovan med nästa dilatorstorlek. Tånjövningarna kan upprepas tre till fyra gånger per vecka. När du utan problem kan föra in den största dilatorn kan du överväga att ha samlag.

Rengöring

Vagiwell® dilatorer är endast avsedda att användas av en patient. Efter användning ska dilatorn rengöras med ljummet vatten och en mild tvål. Kontrollera att dilatorn är torr innan du lägger den i förvaringsväskan (endast set).

Storlek	Färg	Diameter A/B	Längd C
Stl. 1	Ljusblå	12/14 mm	122 mm
Stl. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Stl. 3	Lila	20/22 mm	150 mm
Stl. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
Stl. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Stl. 5 LS	Vit	33/36 mm	181 mm
Stl. 6	Vit	36,5/40 mm	150 mm

Innehåll:

- **Vagiwell®**
- SYLK glidmedel, vattenlösligt
- Förvaringsväska (endast set)
- Bruksanvisning

Material:

- **Vagiwell®**: Silikon
- Väska: Bomull

Översikt Vagiwell® set:

Vagiwell® dilatorer

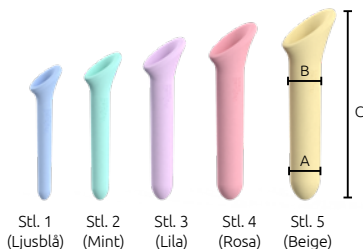
Premium

5 dilatorer av silikon

stl. 1–5

Art. nr: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

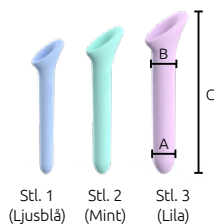


Vagiwell® dilatorer Small

3 dilatorer av silikon stl. 1–3

Art. nr: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

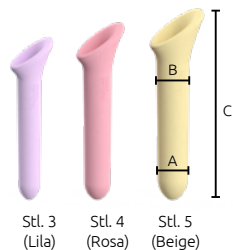


Vagiwell® dilatorer Large

3 dilatorer av silikon stl. 3–5

Art. nr: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Översikt Vagiwell® enstyk:

Vagiwell® Stl. 1

Art. nr: Vagiwell 1

EAN 4013273001977

Vagiwell® Stl. 2

Art. nr: Vagiwell 2

EAN 4013273001984

Vagiwell® Stl. 3

Art. nr: Vagiwell 3

EAN 4013273001991

Vagiwell® Stl. 6

Art. nr: Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632

Vagiwell® Stl. 4

Art. nr: Vagiwell 4

EAN 4013273002073

Vagiwell® Stl. 5

Art. nr: Vagiwell 5

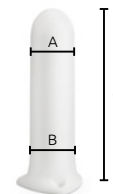
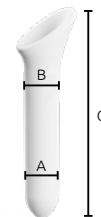
EAN 4013273002080

lichen sclerosus:

Vagiwell® Stl. 5 LS

Art. nr: Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165



Indikationer:

- Dyspareuni (tilbagevendende eller vedvarende genitale smerter under samleje) af forskellige årsager, f.eks.:
 - Vaginitis (betændelse i skeden)
 - Adnexitis (kombineret betændelse i æggeleder, æggestok og omkringliggende væv)
 - Vaginalstenose
 - Endometriose
- Vaginisme (skedekrampe)
- Ardannelse efter snit gennem vaginalvæggen og mellemkødet (episiotomi) eller bristning af mellemkødet
- Efter gynækologiske operationer (f.eks. ved nedsænket livmoder eller kræftoperationer)
- Under og efter stråleterapi/kemoterapi
- Efter skedeoperationer med opstramning af vagina og ardannelse
- Hudsygdomme, såsom bestemte lichen-typer, f.eks. lichen sclerosus
- Vaginoplastik/neovagina (f.eks. kønsskifteoperation)
- Snæver skede

Udvidelsesøvelser med **Vagiwell**® dilatorer er hensigtsmæssigt, hvis gynækologiske undersøgelser eller indføring af en tampon er smertefuldt.

Anvendelse:

Formålet med øvelserne er en desensibilisering, hvor skeden langsomt skal udvides således, at samleje (igen) eller gynækologiske undersøgelser så vidt muligt kan foregå smertefrit.

Lav øvelserne på et sted, hvor du føler dig godt tilpas og er afslappet. Sørg for, at der ikke er nogen telefon eller andre forstyrrende elementer, som kan have en negativ indflydelse på øvelserne.

1. Vask **Vagiwell**® dilatorer med varmt vand og mild sæbe (pH-neutral sæbe), inden de anvendes første gang. Tør dem grundigt.
2. Indtag en afslappet siddende eller liggende stilling, hvor du kan sprede benene lidt. Det anbefales at ligge fladt på ryggen med bøjede knæ og let spredte ben, når dilatoren indføres. Man kan også stå med det ene ben på en stol, når man anvender dilatoren.
3. Fugt skedeindgangen og dilatoren med en vandopløselig glidecreme.
4. Træk vejret roligt. Før dilatoren forsigtigt ind i skeden. Du må kun indføre dilatoren så dybt ind i skeden, at det stadig er behageligt. Hvis du får smerter, så træk dilatoren lidt ud igen, hold en lille pause og prøv igen, når du er afslappet.
5. Lad dilatoren blive i skeden eller skedeindgangen i nogle minutter.
6. Efterfølgende fører du dilatoren ind og ud, men uden at tage den helt ud ad skeden. Gentag denne bevægelse 5 gange. Drej dilatoren rundt 5 gange mod højre og derefter 5 gange mod venstre.

Med denne bevægelse udvides skedens væv langsomt.

7. Hvis du ønsker at afslutte øvelsen, tager du dilatoren ud ad skeden.

Bliv liggende nogle minutter og slap af.

Hvis du kan indføre en bestemt størrelse uden smerter, har din ske-de udvidet sig så meget, at du kan anvende næste størrelse. Når du skifter fra en størrelse til en anden, bør den sidst indførte dilator blive siddende nogle minutter i skeden. Herefter tager du dilatoren med et nummer større og bruger samme fremgangsmåde. Udvidelsesøvelserne kan gentages tre til fire gange om ugen. Hvis det er muligt at indføre den største dilator uden smerter, kan du overveje at have samleje.

Rengøring

Vagiwell® dilatorer er kun beregnet til én og samme patient.

Efter brug skal dilatoren eller dilatorerne rengøres med lunkent vand og mild sæbe (pH-neutral. Sørg for, at dilatorerne er tørre, før de lægges til opbevaring i tasken (kun sæt).

Størrelse	Farve	Diameter A/B	Længde C
Str. 1	Lyseblå	12/14 mm	122 mm
Str. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Str. 3	Violet	20/22 mm	150 mm
Str. 4	Rosé	24/26 mm	163 mm
Str. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Str. 5 LS	Hvid	33/36 mm	181 mm
Str. 6	Hvid	36,5/40 mm	150 mm

Indhold:

- **Vagiwell**®
- Glidemiddel SYLK, vandopløseligt
- Opbevaringstaske (kun sæt)
- Brugsanvisning

Materiale:

- **Vagiwell**®: Silikone
- Taske: Bomuld

Oversigt Vagiwell® sæt:

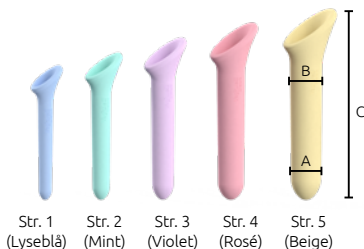
Vagiwell® dilator premium

5 dilatorer af silikone

str. 1–5

Art. nr.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

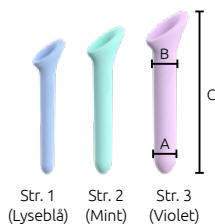


Vagiwell® dilator small

3 dilatorer af silikone str. 1–3

Art. nr.: Vagiwell S

EAN : 4013273001564

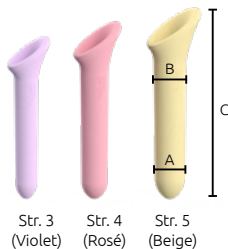


Vagiwell® dilator large

3 dilatorer af silikone str. 3–5

Art. nr.: Vagiwell L

EAN : 4013273001571



Oversigt Vagiwell® enkeltvis:

Vagiwell® str. 1

Art. nr: Vagiwell 1

EAN 4013273001977

Vagiwell® str. 2

Art. nr: Vagiwell 2

EAN 4013273001984

Vagiwell® str. 3

Art. nr: Vagiwell 3

EAN 4013273001991

Vagiwell® str. 6

Art. nr: Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632

Vagiwell® str. 4

Art. nr: Vagiwell 4

EAN 4013273002073

Vagiwell® str. 5

Art. nr: Vagiwell 5

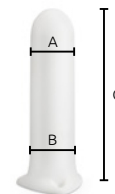
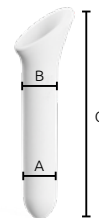
EAN 4013273002080

lichen sclerosus:

Vagiwell® str. 5 LS

Art. nr: Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165



Käyttöaiheet:

- dyspareunia (toistuva tai jatkuva sukuelinten alueen kipu yhdynnässä), joka voi johtua mm. seuraavista syistä:
 - vaginiitti (emätintulehdus)
 - adneksiitti (munanjohdinten, munasarjojen ja niitä ympäröivän kudoksen tulehdus)
 - emätinahtauma
 - endometriooosi
- vaginismi (emättimen lihaksiston supistustila)
- välilihan leikkauksen (episiotomian) tai välilihan repeytymisen jälkeinen arpeutuma
- gynekologisten leikkausten (esim. laskeuma- tai syöpäleikkausten) jälkeen
- sädehoidon/kemoterapian aikana ja niiden jälkeen
- emätinleikkausten jälkeen, joihin liittyy vaginan pienentymistä ja arpikudoksen muodostumista
- ihosairaudet, kuten tietyt jäkäläihottumat, esim. valkojäkälä (lichen sclerosus)
- vaginoplastia/neovagina (esim. sukupuolenkorjausleikkauksen myötä)
- emättimen ahtaus

Vagiwell®-laajentimilla tehtävät venytysharjoitukset ovat hyödyllisiä myös silloin, kun gynekologiset tutkimukset tai tamponin sisäänvienti aiheuttavat huomattavaa kipua.

Käyttö:

Harjoitusten tarkoituksena on herkkyyden vähentäminen ja emättimen venyttäminen vähitellen niin, että kivuton yhdyntä tai gynekologinen tutkimus on (jälleen) mahdollinen.

Suorita harjoitukset paikassa, jossa tunnet olosi mukavaksi ja voit rentoutua. Huolehdi, ettei puhelimen soiminen tai muu häiriötekijä voi häiritä harjoitusta.

1. Pese **Vagiwell**®-laajennin ennen ensimmäistä käyttökertaa kuumalla vedellä ja miedolla saippualla ja kuivaa se sitten huolellisesti.
2. Valitse mukava istuva tai makaava asento, jossa voit levittää jalkoja hieman. Suosittelemme laajentimen sisäänvientiä varten selinmakuuasentoa, jossa polvet ovat koukussa ja jalat hieman levällään. Sisäänvienti voidaan kuitenkin suorittaa myös seisten niin, että toinen jalka nostetaan tuolille.
3. Kostuta emättimen suu ja laajennin vesiliukoisella liukasteella.
4. Hengitä rauhallisesti. Vie laajennin kevyesti painamalla emättimeen. Laajennin kuuluu viedä vain niin syvälle kuin on mukavasti mahdollista. Jos tunnet kipua, työnnät laajenninta mahdollisesti liian voimakkaasti.
5. Jätä laajennin muutamaksi minuutiksi emättimeen tai sen suuaukkoon.
6. Liikuta laajenninta lopuksi emättimen sisään ja sieltä ulos ilman, että vedät laajenninta kertaakaan kokonaan pois emättimestä.

Toista liike noin 5 kertaa. Vaihda sitten kevyeen pyöritysliikkeeseen: pyöritä laajenninta 5 kertaa oikealle ja 5 kertaa vasemmalle. Liikkeiden myötä emättimen kudosis venyy vähitellen.

7. Kun haluat lopettaa venytysharjoituksen, vedä laajennin ulos emättimestä. Makaa vielä muutaman minuutin ajan rauhassa paikallasi.

Kun käyttämäsi laajentimen sisäänvienti sujuu vaivatta, on emätin venynyt riittävästi ja voidaan siirtyä seuraavaan laajenninkokoon. Siirryttäessä pienemmästä koosta suurempaan on pienempi laajennin vietävä ensin emättimeen muutaman minuutin ajaksi. Toimi sitten suuremman laajentimen kohdalla yllä annettujen ohjeiden mukaisesti. Venytysharjoitukset voidaan toistaa 3–4 kertaa viikossa. Kun suurimman laajentimen sisäänvienti sujuu vaivatta, voidaan alkaa harkita yhdyntän kokeilua.

Puhdistus

Vagiwell®-laajentimet on tarkoitettu yhden potilaan henkilökohtaiseen käyttöön.

Pese laajennin käytön jälkeen lämpimällä vedellä ja miedolla saippualla. Varmista, että laajentimet ovat kuivuneet täysin ennen niiden siirtämistä säilytyslaukkuun (vain sarjat).

Koko	Väri	Halkaisija A/B	Pituus C
Koko 1	vaal.sininen	12/14 mm	122 mm
Koko 2	mintunvihreä	16/18 mm	135 mm
Koko 3	violetti	20/22 mm	150 mm
Koko 4	vaal.punainen	24/26 mm	163 mm
Koko 5	beige	28/30 mm	177 mm
Koko 5 LS	valkoinen	33/36 mm	181 mm
Koko 6	valkoinen	36,5/40 mm	150 mm

Sisältö:

- **Vagiwell®**
- SYLK-liukastegeeli, vesiliukoinen
- säilytyslaukku (vain sarjat)
- käyttöohjeet

Materiaali:

- **Vagiwell®**: silikoni
- Laukku: puuvilla

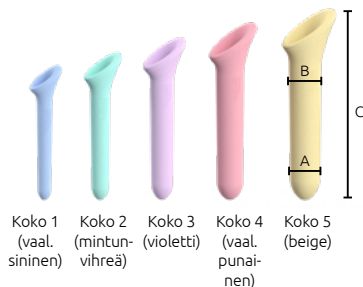
Vagiwell®-sarjat, yleiskatsaus:

Vagiwell® Dilators

Premium

5 silikonista valmistettua laajenninta (dilataattoria), koot 1–5

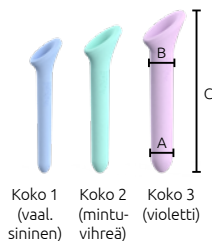
Tuotenumero: Vagiwell P
EAN: 4013273001557



Vagiwell® Dilators Small

3 silikonista valmistettua laajenninta (dilataattoria), koot 1–3

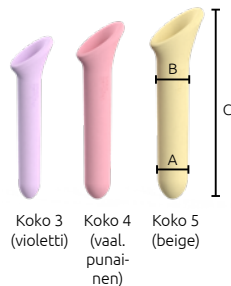
Tuotenumero: Vagiwell S
EAN: 4013273001564



Vagiwell® Dilators Large

3 silikonista valmistettua laajenninta (dilataattoria), koot 3–5

Tuotenumero: Vagiwell L
EAN: 4013273001571



Vagiwell®-yksittäisdilataattorit, yleiskatsaus:

Vagiwell® Koko 1

Tuotenumero: Vagiwell 1
EAN 4013273001977

Vagiwell® Koko 2

Tuotenumero: Vagiwell 2
EAN 4013273001984

Vagiwell® Koko 3

Tuotenumero: Vagiwell 3
EAN 4013273001991

Vagiwell® Koko 6

Tuotenumero: Vagiwell NO. 6
EAN 4013273001632

Vagiwell® Koko. 4

Tuotenumero: Vagiwell 4
EAN 4013273002073

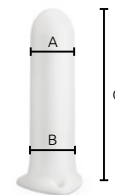
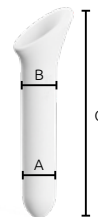
Vagiwell® Koko 5

Tuotenumero: Vagiwell 5
EAN 4013273002080

lichen sclerosus:

Vagiwell® Koko 5 LS

Tuotenumero: Vagiwell 5 LS
EAN 4013273002165



Indikasjoner:

- Dyspareuni (gjentatt forekommende eller stadig genitale smerter med seksuelt samleie) på grunn av forskjellige årsaker, f.eks.:
 - Vaginitt (betennelse i vaginalhud)
 - Adneksitt (kombinert betennelse i eggeleder, eggstokk og omgivende vev)
 - Vaginal stenose
 - Endometriose
- Vaginisme (kramper i skjedemuskulaturen)
- Arrdannelse etter klipping (episiotomi) hhv. revning av bekkenbunn
- Etter gynekologiske operasjoner (f.eks. senkingsoperasjoner eller operasjoner ved kreft)
- Under og etter stråleterapi/kjemoterapi
- Etter skjedeoperasjoner med forminskning av vagina og arrdannelse
- Hudsykdommer som bestemte lichen-former, f.eks. lichen sclerosus
- Vaginoplastikk/neovagina (f.eks. ved kjønnsoperasjon)
- Skjedetranghet

Utvidelsesøvinger med **Vagiwell**® dilatatorer er også fornuftig hvis gynekologiske undersøkelser eller innføring av en tampong oppleves som svært smertefullt.

Bruk:

Målet for øvelsene er en avsensibilisering der skjeden langsomt utvides, slik at seksuelt samleie (igjen) hhv. gynekologiske undersøkelser er mulige uten smerte.

Gjennomfør øvelsene på et sted der du føler deg vel og du er avslappet. Sørg for at ingen telefon eller andre forstyrrelser forhindrer deg ved øvelsene.

1. Vask **Vagiwell**® dilatatorer før første bruk med varmt vann og mild såpe og tørk godt av dem.
2. Innta en avslappet sittende eller liggende posisjon, der du kan spre beina lett. Vi anbefaler å ligge flatt på ryggen ved innføring av dilatatorene, med knærne i vinkel og beina lett spredt. Bruk kan imidlertid også skje i stående stilling, med ett bein på en stol.
3. Fukt skjedeinngangen og dilatatoren med en glidegel vannløselig glidegel
4. Pust rolig. Før dilatatoren inn i skjeden med lett trykk. Du skal kun føre dilatatoren så dypt inn i skjeden at det fortsatt er behagelig for deg. Hvis du skulle føle smerter, bruker du eventuelt for mye trykk.
5. La dilatatoren ligge noen minutter i skjeden hhv. skjedeinngangen.
6. Deretter skal dilatoren føres inn og ut av skjeden uten at den tas helt ut. Gjenta denne bevegelsen ca. fem ganger.

Gå deretter over til lette dreiebevegelser: vri pinnen fem ganger mot høyre og fem ganger mot venstre.

Gjennom disse bevegelsene utvides skjedeveggen forsiktig.

7. Når du ønsker å avslutte utvidelsesøvelsen, tar du dilatatorene ut av skjeden. Ligg avslappet i noen minutter lenger.

Når du kan føre inn en størrelse uten problemer, har skjeden utvidet seg så mye at du kan bruke den neste større dilatatorene.

Ved veksling fra en størrelse til neste størrelse, skal først det sist brukte utvideshjelpemiddelet føres inn og ligge i skjeden i noen minutter. Fortsett med den neste større dilatatorene som allerede beskrevet tidligere.

Utvidelsesøvelsene kan gjentas tre til fire ganger ukentlig.

Når innføringen av den største dilatatorene er mulig uten problemer, kan du vurdere om du skal ha seksuelt samleie.

Rengjøring

Vagiwell® dilatatorene er beregnet til bruk av en pasient.

Etter bruk må dilatatorene/e rengjøres med lunkent vann og mild såpe. Forsikre deg om at dilatatorene er tørre før du legger dem inn i oppbevaringsvesken (kun sett).

Størrelse	Farge	Diameter A/B	Lengde C
Str. 1	Lyseblå	12/14 mm	122 mm
Str. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Str. 3	Fiolet	20/22 mm	150 mm
Str. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
Str. 5	Beige	28/30 mm	177 mm
Str. 5 LS	Hvit	33/36 mm	181 mm
Str. 6	Hvit	36,5/40 mm	150 mm

Innhold:

- **Vagiwell**®
- Glidemiddel SYLK, vannløselig
- Veske for oppbevaring (kun sett)
- Bruksanvisning

Materiale:

- **Vagiwell**®: Silikon
- Veske: Bomull

Oversikt Vagiwell® sett:

Vagiwell® Dilators

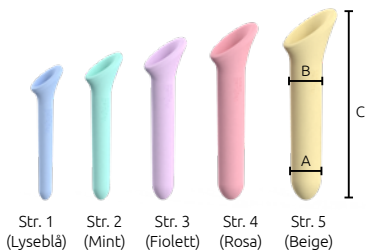
Premium

5 dilatatorer i silikon

str. 1–5

Art. nr.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

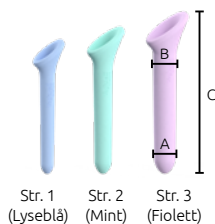


Vagiwell® Dilators Small

3 dilatatorer i silikon str. 1–3

Art. nr.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

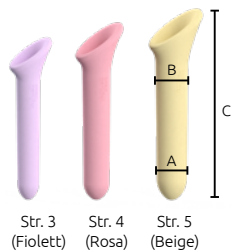


Vagiwell® Dilators Large

3 dilatatorer i silikon str. 3–5

Art. nr.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Oversikt Vagiwell® enkeltvis:

Vagiwell® Str. 1

Art. nr: Vagiwell 1

EAN 4013273001977

Vagiwell® Str. 2

Art. nr: Vagiwell 2

EAN 4013273001984

Vagiwell® Str. 3

Art. nr: Vagiwell 3

EAN 4013273001991

Vagiwell® Str. 6

Art. nr: Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632

Vagiwell® Str. 4

Art. nr: Vagiwell 4

EAN 4013273002073

Vagiwell® Str. 5

Art. nr: Vagiwell 5

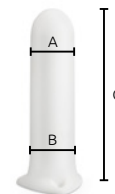
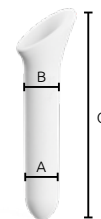
EAN 4013273002080

lichen sclerosus:

Vagiwell® Str. 5 LS

Art. nr: Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165



Wskazania do stosowania:

- dyspareunia (nawracający lub stały ból w obrębie narządów płciowych podczas stosunku płciowego) z różnych przyczyn, np.:
 - zapalenie pochwy
 - zapalenie przydatków (zapalenie jajników, jajowodów i otaczających tkanek)
 - zwężenie pochwy
 - endometrioza (występowanie błony śluzowej macicy poza jamą macicy)
- pochwica (kurczenie się mięśni pochwy)
- zbliznowacenie po nacięciu krocza (episiotomia) lub po pęknięciu krocza
- po operacjach ginekologicznych
- w czasie i po radioterapii/chemioterapii
- po operacjach pochwy ze zmniejszeniem pochwy i zbliznowaceniem
- choroby skóry, takie jak określone postaci liszaja, np. liszaj twardzinowy
- plastyka pochwy/sztuczna pochwa (np. w przypadku operacji zmiany płci)
- zwężenie pochwy

Ćwiczenia rozciągające przy użyciu rozszerzaczy **Vagiwell®** są wskazane również w sytuacjach, gdy badania ginekologiczne lub wprowadzanie tamponu są postrzegane jako bardzo bolesne.

Sposób użycia:

Celem ćwiczeń jest zmniejszenie wrażliwości, polegające na powolnym rozciąganiu pochwy, tak aby stosunek płciowy lub badanie ginekologiczne mogły (ponownie) odbywać się bezboleśnie. Ćwiczenia należy wykonywać w miejscu, w którym pacjentka czuje się dobrze i jest odprężona. Należy zadbać, aby telefon lub inne zakłócenia nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.

1. Rozszerzacze **Vagiwell®** należy umyć przed pierwszym zastosowaniem ciepłą wodą z łagodnym mydłem i dokładnie je wysuszyć.
2. Znaleźć zrelaksowaną pozycję siedzącą lub leżącą, w której można lekko rozszerzyć nogi. Do wprowadzania rozszerzaczy zalecamy ułożenie się płasko na plecach, przy czym nogi powinny być lekko ugięte w kolanach i lekko rozszerzone. Zastosowanie może jednak odbywać się również w pozycji stojącej, z jedną nogą ustawioną na krześle.
3. Zwilżyć przedsiónek pochwy i rozszerzacz rozpuszczalnym w wodzie lubrykantem
4. Oddychać spokojnie. Z lekkim naciskiem wprowadzić rozszerzacz do pochwy. Rozszerzacz należy wprowadzać tylko na taką głębokość, która jest komfortowa dla pacjentki. Jeśli odczuwalny jest ból, ewentualnie wywierany jest zbyt duży nacisk.
5. Rozszerzacz pozostawić na parę minut w pochwie lub przedsiönku pochwy.
6. Następnie wkładać i wyjmować rozszerzacz, nie wyjmując go całkowicie z pochwy. Powtórzyć ten ruch ok. 5 razy. Następnie

przejsć do lekkich ruchów obrotowych: obracać rozszerzacz 5 razy w prawo i 5 razy w lewo. Ruchy takie powodują delikatne rozciąganie tkanek pochwy.

7. Jeśli pacjentka chce zakończyć ćwiczenie rozciągające, należy wyjąć rozszerzacz z pochwy. Pozostać jeszcze przez kilka minut w odprężonej pozycji leżącej.

Jeśli wprowadzanie rozszerzacza w danym rozmiarze jest możliwe bez bólu, oznacza to, że pochwa rozciągnęła się w takim stopniu, że można użyć o rozmiar większego rozszerzacza. W przypadku zmiany z jednego rozmiaru do następnego należy najpierw wprowadzić ostatnio stosowany rozszerzacz i pozostawić go na kilka minut w pochwie. Z rozszerzaczem o rozmiar większym należy postępować w sposób opisany powyżej. Ćwiczenia rozciągające można powtarzać trzy do czterech razy na tydzień. Jeśli możliwe jest bezbolesne wprowadzanie największego rozszerzacza, można rozważyć odbyte stosunku płciowego.

Czyszczenie

Rozszerzacze **Vagiwell**® są przeznaczone do użycia przez jedną pacjentkę. Po użyciu należy umyć rozszerzacz lub rozszerzacze letnią wodą z łagodnym mydłem. Należy zapewnić, aby rozszerzacze były suche przed schowaniem ich do torby do przechowywania (tylko zestawy).

Rozmiar	Kolor	Średnica A/B	Długość C
Rozm. 1	Jasnoniebieski	12/14 mm	122 mm
Rozm. 2	Miętowy	16/18 mm	135 mm
Rozm. 3	Fioletowy	20/22 mm	150 mm
Rozm. 4	Różowy	24/26 mm	163 mm
Rozm. 5	Beżowy	28/30 mm	177 mm
Rozm. 5 LS	Biały	33/36 mm	181 mm
Rozm. 6	Biały	36,5/40 mm	150 mm

Zakres dostawy:

- **Vagiwell**®
- lubrykant SYLK, rozpuszczalny w wodzie
- torba do przechowywania (tylko zestawy)
- instrukcja użycia

Materiał:

- **Vagiwell**®: silikon
- torba: bawełna

Przegląd zestawów Vagiwell®:

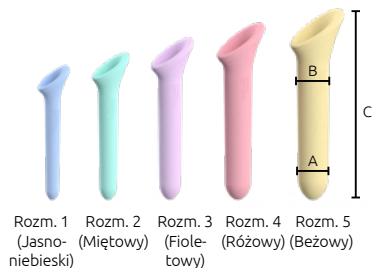
Vagiwell® Dilators

Premium

5 rozszerzaczy z silikonu,
roz. 1–5:

Nr art.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

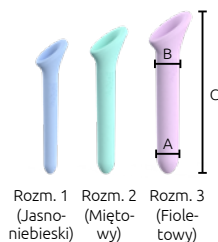


Vagiwell® Dilators Small

3 rozszerzacze z silikonu,
roz. 1–3:

Nr art.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

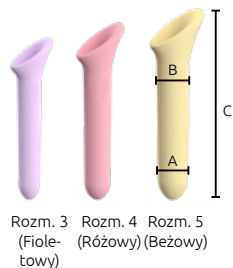


Vagiwell® Dilators Large

3 rozszerzacze z silikonu,
roz. 3–5:

Nr art.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Przegląd pojedynczych rozszerzaczy Vagiwell®:

Vagiwell® Rozm. 1

Nr art.: Vagiwell 1

EAN 4013273001977

Vagiwell® Rozm. 2

Nr art.: Vagiwell 2

EAN 4013273001984

Vagiwell® Rozm. 3

Nr art.: Vagiwell 3

EAN 4013273001991

Vagiwell® Rozm. 6

Nr art.: Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632

Vagiwell® Rozm. 4

Nr art.: Vagiwell 4

EAN 4013273002073

Vagiwell® Rozm. 5

Nr art.: Vagiwell 5

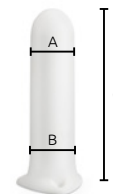
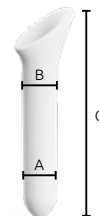
EAN 4013273002080

liszaj twardej:

Vagiwell® Rozm. 5 LS

Nr art.: Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165



Indikasi:

- Dispareunia (sakit kemaluan yang berulang atau berterusan semasa hubungan seks) kerana pelbagai sebab, cth.:
- vaginitis (keradangan vagina)
- adneksitis (gabungan keradangan tiub fallopio, ovari dan tisu sekitarnya)
- stenosis vagina
- endometriosis
- vaginismus (pengetatan otot vagina)
- parut berikutan luka pembedahan perineum (episiotomi) atau koyak perineum
- selepas pembedahan ginekologi (cth. pembedahan prolaps atau pembedahan kanser)
- semasa dan selepas radioterapi/kemoterapi
- selepas pembedahan vagina yang melibatkan pengetatan vagina dan parut
- sakit kulit seperti bentuk liken tertentu, cth. liken sklerosus
- vaginoplasti/neovagina (cth. semasa pembedahan tukar jantina)
- kesempitan vagina

Senaman regangan dengan dilator **Vagiwell®** juga boleh berguna dalam menjadikan pemeriksaan ginekologi atau penyisipan tampon kurang menyakitkan.

Aplikasi:

Matlamat senaman ini adalah untuk menyahpeka vagina secara meregangnya beransur-ansur, dengan itu menjadikan hubungan seks bebas kesakitan (semula) dan pemeriksaan ginekologi tidak menyakitkan.

Lakukan senaman ini di tempat yang anda rasa selesa dan santai. Pastikan telefon atau apa-apa sahaja tidak akan mengganggu anda semasa anda melakukan senaman.

1. Sebelum mengguna, basuh dilator **Vagiwell®** dengan air suam dan sabun yang lembut dan keringkannya betul-betul.
2. Duduk atau baring secara selesa supaya anda boleh mengangkakan sedikit kaki anda. Untuk menyisipkan dilator, kami cadangkan anda berbaring dengan membengkokkan lutut dan mengangkakan kaki sedikit. Tetapi, anda juga boleh menyisipkan dilator sambil berdiri, dengan satu kaki di atas kerusi.
3. Lincirkan pembukaan vagina dan dilator dengan gel pelincir larut air.
4. Bernafas secara tenang. Tolak dilator perlahan-lahan ke dalam vagina. Anda harus menyisipkan dilator hanya sedalam yang selesa pada anda. Sekiranya ini menyakitkan, anda mungkin menggunakan tekanan terlalu kuat.
5. Tinggalkan dilator dalam vagina atau dalam pembukaan vagina selama beberapa minit.
6. Selepas itu, masuk dan keluarkan dilator, tanpa mencabut seluruhnya dari vagina. Ulang pergerakan ini kira-kira 5 kali.

Kemudian perlahan-lahan putarkan dilator sedikit demi sedikit: putarkan dilator 5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri. Pergerakan-pergerakan ini membantu meluaskan dengan lembut tisu vagina.

7. Apabila anda mahu berhenti senaman meregang ini, keluarkan dilator dari vagina. Kekal berbaring dan santai selama beberapa minit lagi.

Apabila anda boleh sisipkan satu saiz dengan selesa, vagina anda telah cukup regang untuk membolehkan anda menggunakan dilator yang besar sedikit. Semasa menukar ke saiz besar yang berikutnya, sisipkan dahulu dilator yang baru lepas digunakan dan tinggalkan dalam vagina untuk beberapa minit. Terus dengan dilator yang besar sedikit sepertimana dinyatakan di atas. Senaman regangan ini boleh diulang tiga hingga empat kali seminggu. Apabila anda boleh sisipkan dilator yang terbesar dengan selesa, anda boleh memikirkan tentang melakukan hubungan seks.

Pembersihan

Dilator **Vagiwell®** adalah untuk kegunaan khusus pesakit tunggal. Selepas mengguna, basuh dilator(-dilator) dengan air suam dan sabun yang lembut. Pastikan dilator(-dilator) adalah kering sebelum menyimpan semula dalam kantung simpanan (set sahaja).

Saiz	Warna	Diameter A/B	Panjang C
Saiz 1	Biru muda	12/14 mm	122 mm
Saiz 2	Hijau pudina	16/18 mm	135 mm
Saiz 3	Ungu	20/22 mm	150 mm
Saiz 4	Merah jambu	24/26 mm	163 mm
Saiz 5	Kuning air	28/30 mm	177 mm
Saiz 5 LS	Putih	33/36 mm	181 mm
Saiz 6	Putih	36,5/40 mm	150 mm

Kandungan:

- **Vagiwell®**
- Pelincir SYLK, larut air
- Kantung simpanan (set sahaja)
- Arahan penggunaan

Bahan:

- **Vagiwell®**: silikone
- Kantung: kapas

Rumusan Vagiwell® Set:

Dilator Vagiwell® Premium

5 dilator silikone, saiz 1–5:

Art. no.: Vagiwell P

EAN: 4013273001557

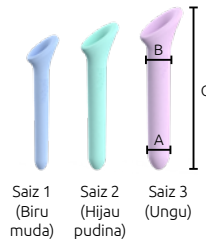


Dilator Vagiwell® Kecil

3 dilator silikone, saiz 1–3:

Art. no.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

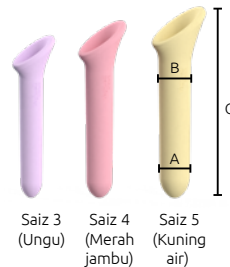


Dilator Vagiwell® Besar

3 dilator silikone, saiz 3–5:

Art. no.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



Rumusan Vagiwell® tunggal:

Vagiwell® Saiz 1

Art. no.: Vagiwell 1

EAN 4013273001977

Vagiwell® Saiz 2

Art. no.: Vagiwell 2

EAN 4013273001984

Vagiwell® Saiz 3

Art. no.: Vagiwell 3

EAN 4013273001991

Vagiwell® Saiz 6

Art. no.: Vagiwell NO. 6

EAN 4013273001632

Vagiwell® Saiz 4

Art. no.: Vagiwell 4

EAN 4013273002073

Vagiwell® Saiz 5

Art. no.: Vagiwell 5

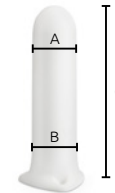
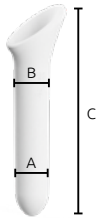
EAN 4013273002080

liken sklerosis:

Vagiwell® Saiz 5 LS

Art. no.: Vagiwell 5 LS

EAN 4013273002165



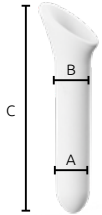
نظرة عامة على Vagiwell® بشكل فردي:

4 حجم Vagiwell®

رقم المادة: Vagiwell 4
الرقم الأوربي للمادة:
EAN 4013273002073

5 حجم Vagiwell®

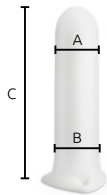
رقم المادة: Vagiwell 5
الرقم الأوربي للمادة:
EAN 4013273002080



الحزاز المتصلب:

5 LS حجم Vagiwell®

رقم المادة: Vagiwell 5 LS
الرقم الأوربي للمادة:
EAN 4013273002165



1 حجم Vagiwell®

رقم المادة: Vagiwell 1
الرقم الأوربي للمادة:
EAN 4013273001977

2 حجم Vagiwell®

رقم المادة: Vagiwell 2
الرقم الأوربي للمادة:
EAN 4013273001984

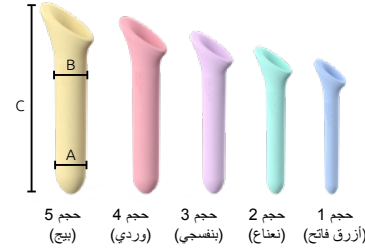
3 حجم Vagiwell®

رقم المادة: Vagiwell 3
الرقم الأوربي للمادة:
EAN 4013273001991

6 حجم Vagiwell®

رقم المادة: Vagiwell NO. 6
الرقم الأوربي للمادة:
EAN 4013273001632

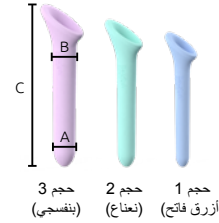
نظرة عامة على مجموعات Vagiwell®:



حجم 5 (بيج)
حجم 4 (وردي)
حجم 3 (بنفسجي)
حجم 2 (نعناع)
حجم 1 (ازرق فاتح)

Vagiwell® موسعات ممتازة

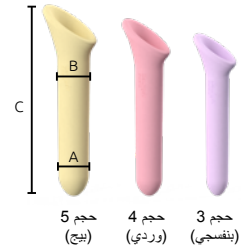
خمس أدوات توسيع (موسعات)
من السيلكون حجم 1 - 5
رقم المادة: Vagiwell P
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: 4013273001557



حجم 3 (بنفسجي)
حجم 2 (نعناع)
حجم 1 (ازرق فاتح)

موسعات Vagiwell® الصغيرة

ثلاثة أقلام توسيع (موسعات)
من السيلكون حجم 1 - 3
رقم المادة: Vagiwell S
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: 4013273001564



حجم 5 (بيج)
حجم 4 (وردي)
حجم 3 (بنفسجي)

موسعات Vagiwell® كبيرة

ثلاثة أدوات توسيع (موسعات)
من السيلكون حجم 3 - 5
رقم المادة: Vagiwell L
الرقم الأوربي للمادة:
EAN: 4013273001571

إجمالي المرسل:

- موسعات Vagiwell®
- هلام مزلق SYLK، قابل للذوبان في الماء
- حقيبة التخزين (مجموعات فقط)
- تعليمات للاستخدام

المواد:

- Vagiwell®: سيليكون
- حقيبة: قطن

إذا كان بإمكانك إدخال أداة توسيع بحجم معين دون أي شكوي فإن مهلك قد تمدد إلى نقطة يمكنك عندها استخدام أداة توسيع أكبر في المرة التالية. عند التغيير من حجم إلى الحجم التالي يجب أولاً إدخال أداة التوسيع التي تم استخدامها في آخر مرة وتركها في المهبل لبضع دقائق. تابعي استخدام الحجم الأكبر كما تم توضيحه سابقاً. يمكن تكرار تمارين التوسيع ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. إذا كان بإمكانك إدخال أكبر موسع بدون شكوي، فيمكنك التفكير في ممارسة الجنس.

التنظيف

أدوات التوسيع (الموسعات) Vagiwell® مخصصة للاستخدام من قبل مريضة واحدة. بعد الاستخدام قومي بتنظيف الموسعات بالماء الفاتر والصابون المعتدل. تأكدي من أن الموسعات جافة قبل وضعها في حقيبة التخزين (مجموعات فقط).

الحجم	اللون	القطر A / B	الطول C
حجم 1	أزرق فاتح	12/14 مم	122 مم
حجم 2	نعناع	16/18 مم	135 مم
حجم 3	بنفسجي	20/22 مم	150 مم
حجم 4	وردي	24/26 مم	163 مم
حجم 5	بيج	28/30 مم	177 مم
حجم 5 LS	أبيض	33/36 مم	181 مم
حجم 6	أبيض	36,5/40 مم	150 مم

الاستخدام:

الهدف من هذه التمارين هو إزالة الحساسية، التي يتم من خلالها توسيع المهبل ببطء، بحيث يصبح الاتصال الجنسي أو الفحوصات النسائية ممكنة دون ألم. قومي باجراء التمارين في مكان تشعرين فيه بالراحة والاسترخاء. تأكدي من عدم وجود هاتف أو أي إزعاجات أخرى تعيقك أثناء تنفيذ التمارين.

1. اغسلي موسعات Vagiwell® المرنة قبل الاستخدام لأول مرة بالماء الساخن والصابون المعتدل وجففيها بعناية.
2. ابحتي عن وضعية الجلوس أو الاستلقاء المريح بحيث يمكنك مبادعة ساقيك قليلاً. نوصي بالاستلقاء على ظهرك عند إدخال الموسعات، مع ثني ركبتيك وساقيك متباعدتان عن بعضهما قليلاً. ومع ذلك، يمكن استخدامها أيضاً أثناء الوقوف، مع وضع ساق واحدة على كرسي.
3. بللي مدخل المهبل وأداة التوسيع باستخدام جل مزلق قابل للذوبان في الماء.
4. تنفسي بهدوء. ادخلي أداة التوسيع في المهبل بضغط خفيف. يجب عليك إدخال أداة التوسيع في عمق المهبل فقط طالما إنه مريح لك. إذا كنت تشعرين بالألم فمن المحتمل أنك تضغطين بشدة.
5. اتركي أداة التوسيع في المهبل أو في فوهة المهبل لبضع دقائق.
6. ثم ادخلي وأخرجي أداة التوسيع دون اخراجها كاملة من المهبل. كرري هذه الحركة حوالي 5 مرات. ثم قومي بالتغيير إلى حركة دائرية خفيفة: أديري أداة التوسيع 5 مرات إلى اليمين و 5 مرات إلى اليسار. من خلال هذه الحركات يتم تمدد الأنسجة المهبلية بلطف.
7. إذا كنت ترغيبين في إنهاء تمرين التوسيع أزيلي الموسع من المهبل. ابقِ مستلقية باسترخاء لبضع دقائق.

الاستطبات:

- عسر الجماع (ألم تناسلي متكرر أو مستمر أثناء الجماع) لأسباب مختلفة، على سبيل المثال:
- التهاب مهبلي (التهاب المهبل)
- التهاب الملحقات (التهاب المبايض، قناة فالوب والأنسجة المحيطة)
- تضيق المهبل
- انتباز بطاني رحمي (الانتباز البطاني الرحمي)
- التشنج المهبلي (تشنج العضلات المهبلية)
- تندب بعد بضع الفرج أو تمزق العجان
- بعد العمليات النسائية
- أثناء وبعد العلاج بالأشعة / العلاج الكيميائي
- بعد الجراحات المهبلية مع تضيق المهبل وتشكل ندبات
- الأمراض الجلدية مثل أشكال معينة من الحزاز، على سبيل المثال الحزاز المتصلب
- جراحة تصحيحات المهبل / جراحة المهبل التجميلية (على سبيل المثال في حالة الجراحة الحساسة لنوع الجنس)
- ضيق المهبل

تمارين التوسيع باستخدام موسعات Vagiwell® مفيدة أيضاً إذا كانت الفحوصات النسائية أو إدخال السداة القطنية مؤلمة جداً.



Hersteller / Manufacturer / Fabricante / Fabricant / Fabbricante /
Fabrikant / Tillverkare / Producent / Valmistaja / Produsent / Producent /
Pembuatan / الشركة المصنعة



Gebrauchsanweisung beachten / Read instructions for use / Consulte las
instrucciones de uso / Consulter la notice / Consultare le istruzioni per
l'uso / Gebruiksaanwijzing raadplegen / Läs bruksanvisningen / Brugs-
anvisningen skal overholdes / Noudata käyttöohjeita / Følg bruksanvis-
ningen / Przestrzegać instrukcji użycia / Ikut arahan penggunaan /

اتبع تعليمات الاستخدام



Temperaturbegrenzung / Temperature restriction / Limitación de la
temperatura / Limite de temperature / Limiti di temperatura / Tempera-
tuurlimiet / Temperaturgräns / Temperaturbegrænsning / Lämpötilarajat /
Temperaturbegrænsning / Zakres temperatur / حد درجة الحرارة

Vagiwell®

Dilators



KESSEL medintim GmbH
Kelsterbacher Str. 28
64546 Mörfelden-Walldorf
Germany

www.medintim.de



Made in EU