

Step by step – so wird's gemacht!

Zuerst führen Sie den Sensor in die Vagina ein bis es für Sie angenehm ist. Dann erhöhen Sie die mit der Pumpe langsam den Druck solange, bis Sie einen leichten Widerstand fühlen. Das ist Ihr Anfangs-Widerstand, dieser kann z.B. bei 100 mm/hg liegen (das differiert Frau zu Frau, da jede Vagina anders ist).



Nach etwa zwei Wochen werden Sie bemerken, dass Sie den Zeiger auf dem Biofeedback stärker bewegen können, d.h. Ihr Beckenbodenmuskel wird stärker. Dann erhöhen Sie einfach den Basisdruck und die Übung wird für Sie wieder schwieriger.

Zum leichteren Einführen des Sensors verwenden Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis. Zum Reinigen spülen Sie den Sensor vorsichtig ab, sodass kein Wasser in den Schlauch kommt. Der Silikonteil sollte von Zeit zu Zeit abgenommen und in der Waschmaschine gewaschen werden.



Dann versuchen Sie den Beckenbodenmuskel anzuspannen (so als wenn Sie den Harnstrahl unterbrechen möchten). Wenn es Ihnen gelingt, die Anzeige auf dem Feedback zu erhöhen (z.B. auf 120 mm/hg), haben Sie den richtigen Muskel bewegt. Wenn Sie den Sensor aus der Vagina hinausdrücken, haben Sie den Bauchmuskel zu stark angespannt, der sollte entspannt sein. Für einen optimalen Erfolg machen Sie 20 bis 40 Wiederholungen, zweimal täglich.

