

Step by step – so wird's gemacht!

Zuerst führen Sie den Sensor in den After ein bis es für Sie angenehm ist. Dann erhöhen Sie die mit der Pumpe langsam den Druck solange, bis Sie einen leichten Widerstand fühlen, jedoch mindestens auf 100 mm/hg. Das ist nun Ihr Anfangs-Widerstand, dieser kann natürlich auch höher liegen.



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. Für einen optimalen Erfolg machen Sie 20 bis 40 Wiederholungen, zweimal täglich. 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 Kondom oder 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.

