

AQUAFLEX® Manual de Instrucciones

Utilice Aquaflex® para prevenir o ayudar a curar la incontinencia urinaria de esfuerzo.

Si todavía no se ha visto afectada, puede utilizar Aquaflex® como medida preventiva para fortalecer los músculos del suelo pélvico, en la preparación para el embarazo o como parte de un programa de acondicionamiento físico en general.

Todo el esfuerzo que realice por la salud de su suelo pélvico ahora será recompensado más tarde, cuando esté embarazada o en la vida adulta, tras la menopausia, lo que reduce la probabilidad de sufrir incontinencia urinaria de esfuerzo o un prolapso.

Si ya se ha dado cuenta de que se le escapa la orina cuando se ríe, tose, al estornudar, correr, bailar o hacer ejercicio, comience a usar Aquaflex®, en 12 semanas este problema debe haber mejorado considerablemente.

El tono muscular estará restaurado y usted disfrutará de los resultados: mayor control de la vejiga y más confianza en sí misma.

- Lávese las manos y lave todos los elementos de Aquaflex® con agua jabonosa, enjuáguelos y séquelos.
- Tome el cono de inicio del entrenamiento, es decir, el de mayor tamaño de los dos, sin agregar ningún peso.
- Sujete el cono donde se une con la cuerda, y empújelo suavemente hacia el interior de la vagina dejando sólo el cable en el exterior. Puede resultar más cómodo si se inserta el cono mientras esté de pie con una pierna levantada y apoyada en una silla o la tapa del inodoro. Cuando el cono esté completamente introducido dentro de la vagina debe ser capaz de tocar fácilmente la parte inferior del cono con el dedo.

Para obtener los mejores resultados, el cono debe colocarse más bajo de lo que se coloca normalmente un tampón.

Uso correcto de los conos vaginales Aquaflex®

Una vez colocado el cono en el interior de la vagina, sitúe un dedo en el punto donde el cable se une al cono y realice una contracción los músculos del suelo pélvico.

Si está usando los músculos correctos, el cono debe alejarse del dedo, ya que se eleva en el interior de la vagina. Si el cono empuja hacia el dedo, probablemente no esté utilizando sus músculos del suelo pélvico.

Se necesita un poco de práctica antes de poder localizar y trabajar estos músculos de manera eficaz.

Es recomendable visitar a un especialista en rehabilitación de esta musculatura, es decir, un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico, si no logra contraer y relajar de manera aislada sus músculos del suelo pélvico.

Tome todo el tiempo que necesite para repetir este proceso hasta que logre localizar y aislar los músculos correctos.

Es muy importante que haya realizado esta primera etapa de reconocimiento y aislamiento de sus músculos del suelo pélvico correctamente, ya que habrá una diferencia considerable en los resultados obtenidos con los conos vaginales Aquaflex®.

Cómo elegir el mejor peso y el tamaño del cono vaginal inicial

- Desenrosque el cono por la parte central.
- Añada el peso en el eje.
- Enrosque el cono correctamente y ya está listo para su uso.

Inserte el cono inicial (el mayor de los dos conos) sin añadir ningún peso.

Póngase de pie y use los músculos del suelo pélvico para tratar de mantener el cono vacío en la vagina.

Cuando pueda mantener el cono sin esfuerzo en el interior de su vagina, estará preparada para comenzar a agregar pesos.

Si el cono se sale de su vagina cuando lo coloca y se pone de pie, acuéstese con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la superficie en la que está estirada, a continuación, contraiga los músculos del suelo pélvico mientras tira suavemente del cordón como si tratara de sacar el cono de salida.

Contraiga los músculos diez veces y luego levántese de nuevo para tratar de mantener el cono en su lugar. Si aun así no permanece en su interior, repita el ejercicio al día siguiente.

Si no logra mantener el cono en el interior de la vagina tras una semana practicando tumbada, le recomendamos que se ponga en contacto con un especialista en reeducación del suelo pélvico o fisioterapeuta que podrá ayudarle.

Puede empezar a añadir peso a medida que sienta sus músculos cada vez más fuertes.

Si el cono vacío permanece en el interior de su vagina mientras esté en la posición de pie, con suavidad, tire del cono por el cable y empiece a añadir peso hasta que realice un esfuerzo por mantener el cono en su lugar.

Ejercite todos los días para lograr los mejores resultados

Una vez que haya establecido su peso inicial, debe tratar de aumentar el tiempo que es capaz de mantener el cono en su lugar.

Intente lograrlo hasta 20 minutos al día.

Cuando pueda fácilmente mantener el cono en su lugar, empiece a aumentar el peso en ese mismo cono inicial, es decir, el de mayor tamaño.

Cuando pueda retener en el interior de su vagina el cono grande con el máximo peso es el momento para cambiar al cono más pequeño.

A partir de este momento, comience de nuevo con el cono más pequeño vacío y añada gradualmente pesos.

Una vez sea capaz de llevar durante 20 minutos el cono más pequeño con el máximo número de pesas en su interior, comience a agregar dificultad al ejercicio usándolo mientras camina por casa, sube las escaleras o tose.

Estas actividades añaden presión sobre el suelo pélvico, por lo que necesitará trabajar más intensamente para mantener el cono en su interior.

Para lograr los mejores resultados en el menor tiempo, es aconsejable usar Aquaflex® todos los días durante las primeras ocho a doce semanas.

Si usted no puede realizar ejercicio a diario, necesitará más tiempo para que lograr alcanzar su meta.

Es importante que progrese lentamente y de manera segura dentro de los límites que son adecuados para usted personalmente.