MEDESIGN

Femcon® Plus

Vaginalkonen

MEDESIGN

FAST JEDE DRITTE FRAU IST BETROFFEN.

UND SO EINFACH TRAINIEREN SIE IHRE „MUSKELSCHWÄCHE“

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland
www.medesign.de • info@medesign.de

MEDESIGN

FEMCON® PLUS

VAGINALKONEN ZUM TRAINING DER WEIBLICHEN BECKENBODENMUSKULATUR.

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland

www.medesign.de • info@medesign.de

WARUM BECKENBODENTRAINING MIT FEMCON?

HARNINKONTINENZ - EIN LÖSBARES PROBLEM

- Zwischen 6 und 8 Millionen Menschen in Deutschland sind von Harninkontinenz betroffen
- Häufigste Form: Belastungsinkontinenz (oder Stressinkontinenz) = Beim Lachen, Niesen, beim Heben oder Tragen oder anderen körperlichen Arbeiten kommt es zu Urinverlust

URSACHEN

SCHWACHE BECKENBODENMUSKULATUR AUSGELÖST DURCH:

- Eine oder mehrere Geburten
- Schwaches Bindegewebe
- Schwere körperliche Arbeit
- Starkes Übergewicht
- Hormonänderungen während der Wechseljahre

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland
www.medesign.de • info@medesign.de

VORBEUGENDE MAßNAHMEN

ES IST WICHTIG, TÄGLICH UND AUSDAUERND ÜBER LÄNGERE ZEIT ZU TRAINIEREN.

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland
www.medesign.de • info@medesign.de

MEDESIGN

MAßNAHMEN BEI BESTEHENDER STRESSINKONTINENZ

- Sorgfältiges und kontinuierliches Training beseitigt oder verbessert zumindest wesentlich die Harn- oder Stuhlinkontinenz
- Mit Femcon® Plus Vaginalkonen können Operationen verhindert werden

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland
www.medesign.de • info@medesign.de

WIRKPRINZIP

- Durch das Gewicht und der glatten Oberfläche der Vaginalkonen vermitteln sie das Gefühl des "Herausgleitens"
- Die Beckenbodenmuskulatur wird zur Anspannung (Kontraktion) um den Konus veranlasst
  → Das Herausgleiten wird verhindert
  → Konus wird wieder nach oben geschoben
- Durch zusätzliches willkürliches Anspannen wird die Beckenbodenmuskulatur wieder aufgebaut

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland
www.medesign.de • info@medesign.de

EINFACHE ANWENDUNG, GROßE WIRKUNG

- Das Üben ist einfach
- Konsequente, regelmäßige Anwendung
  (zwei mal 10 Minuten pro Tag)
  → Spürbar stärkere Beckenbodenmuskulatur

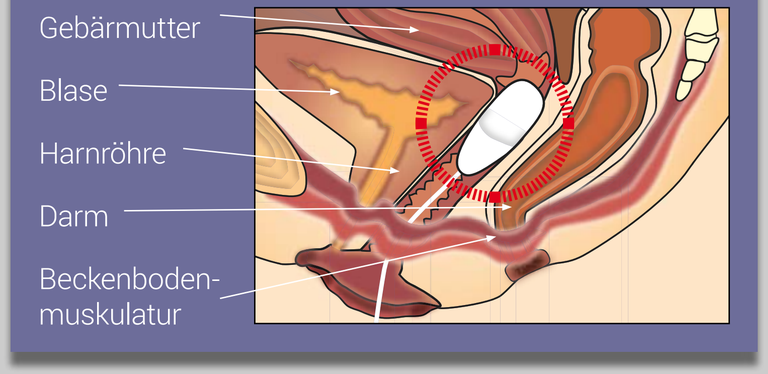
dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland
www.medesign.de • info@medesign.de

MEDESIGN

WIE WIRD FEMCON BENUTZT?

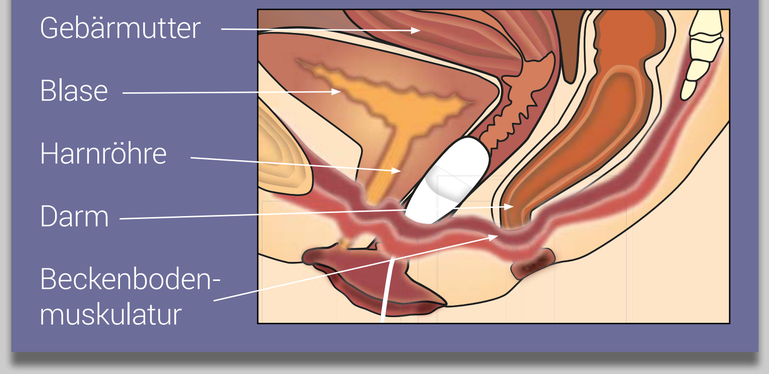
1. **Den Konus mit einigen Tropfen Ladysoft Gel benetzen und sanft einführen.**

Richtig platzierter Konus



2. **Bei ungeübtem Beckenboden gleitet der Konus nach unten.**

Konus sitzt zu tief



- Konus mit einigen Tropfen Ladysoft Gleitgel benetzen und dann in die Scheide einführen
- Übungen werden mit dem letzten Konus begonnen, der ohne Anstrengung eine Minute gehalten werden kann
- Im Stehen oder Herumgehen mehrmals täglich trainieren
- Für 10 bis 15 Minuten halten

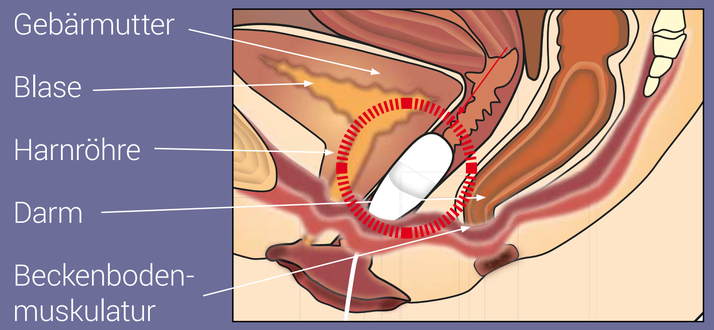
dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland
www.medesign.de • info@medesign.de

MEDESIGN

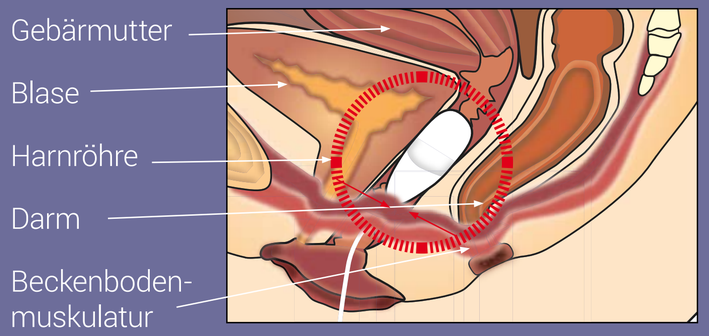
WIE WIRD FEMCON BENUTZT?

3. Übungssequenzen und deren Wirkung.

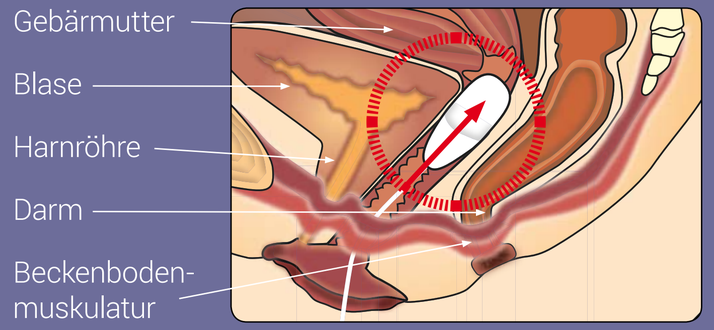
Der Konus gleitet durch das Eigengewicht nach unten. A



Durch Anspannung der Beckenboden-Muskulatur … B



…wird der Konus nach oben geschoben. C



- Durch die anatomische Form und sein Eigengewicht neigt der Konus dazu, nach unten zu gleiten. Dabei entsteht ein Gefühl des „Verlierens“, das zu einer Anspannung der Beckenbodenmuskulatur führt.
- Durch das Anspannen wird verhindert, dass der Konus herausgleitet (Biofeedback-Phänomen).
- Gelingt es, den Konus wiederholt 10 Minuten zu halten, wird die Übung bei der mit dem nächst schwereren Konus in der gleichen Weise fortgeführt.

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland
www.medesign.de • info@medesign.de

MEDESIGN

LANGSAM UND SICHER ZUM ERFOLG

- Konus kann gerade noch gehalten werden
  → Aufschluss über Funktionszustand und Kraft der Beckenbodenmuskulatur wird gegeben
- Übungen werden mit dem vorhergehenden Konus, der ohne Anstrengung gehalten werden konnte, begonnen
- Training: Mehrmals täglich im Stehen oder Herumgehen
- Nicht vermeiden: Husten, Niesen, Lachen und kleinere gymnastische Übungen

ERFOLG IST NACH WENIGEN WOCHEN SPÜRBAR

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland
www.medesign.de • info@medesign.de

MEDESIGN

ERFOLG DER BEHANDLUNG

- Nach wenigen Trainingswochen, kann die Beckenbodenmuskulatur auch ohne den Gebrauch der Konen trainiert werden
- Lediglich um den Funktionszustand der Beckenbodenmuskulatur zu prüfen werden sie wieder eingesetzt
- Dann wird eine konzentrierte Trainingsperiode von ca. 2-4 Wochen durchgeführt
- Femcon® Plus Vaginalkonen sind in jedem Alter einsatzbereit

FEMCON TRAINING IST ALS NATÜRLICHE ERGÄNZUNG UND ALTERNATIVE ZU KLASSISCHEM BECKENBODENTRAINING DER SCHNELLE WEG AUS DER HARNINKONTINENZ

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland
www.medesign.de • info@medesign.de

MEDESIGN

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland

www.medesign.de • info@medesign.de

MEDESIGN

Wünscht eine gute Zeit ...
Kommen Sie vorbei.

dietramszeller straße 6 • 83623 dietramszell - linden • deutschland

www.medesign.de • info@medesign.de