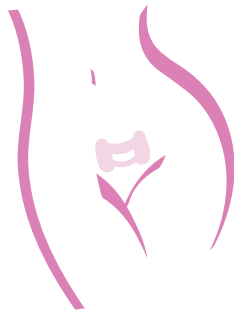


restifem[®]

Gebrauchsanweisung



back to balance

RESTIFEM® GEBRAUCHSANWEISUNG

restifem® ist ein vaginales Stütz pessar aus geprüfem, gewebeverträglichem Silikon. Es entlastet das Beckenbodenbindegewebe und fördert so dessen Rückbildung, insbesondere nach vaginaler Geburt.

Anwendungsbereich

Das Pessar hat präventive und therapeutische Eigenschaften.

Präventiver Effekt

Durch Schwangerschaft und Geburt kommt es zur Überdehnung und manchmal auch zu Verletzungen des Beckenbodenbindegewebes sowie zur Überlastung der Beckenbodenmuskulatur. Beides wird durch die Therapie mit dem Stütz pessar entlastet und dadurch der Rückbildungsprozess unterstützt. Alle Frauen nach einer vaginalen Geburt bzw. nach einem Kaiserschnitt können das Pessar tragen und so das Risiko für spätere Funktionseinschränkungen des Beckenbodens vermindern.

Therapeutischer Effekt

Bei allen Frauen, die unter Belastungsharninkontinenz (unfreiwilliger Abgang von Urin) und/oder Deszensus (insbes. Gebärmutter senkung, Scheidensenkung, Prolaps, Zystozele) leiden, können diese Beschwerden durch das Tragen gelindert beziehungsweise aufgehoben werden. Das Pessar richtet die Gebärmutter auf und stützt Blase und Harnröhre.

Gegenanzeigen zur Anwendung

restifem® wird nicht angewendet bei einer Scheidentzündung, Blasen- oder Harnwegsentzündung, bei nicht intakter Haut bzw. Schleimhaut im Scheidenbereich, bei einer Unverträglichkeit gegen Silikon, bei nicht abgeschlossenem Wochenbett oder wenn die Anwenderin mental oder physisch nicht in der Lage ist, das Pessar selbst einzusetzen und herauszunehmen.

Art und Dauer der Anwendung

Das Pessar wird von der Frau selbst in die Scheide (Vagina) eingeführt, idealerweise nach dem Aufstehen am Morgen. Es wird tagsüber getragen und zur Nacht wieder von der Anwenderin entfernt und gereinigt.

Um die Rückbildung des Beckenbodenbindegewebes nach einer Geburt optimal zu unterstützen, sollte restifem® nach Abschluss des Wochenbettes mindestens über 3-6 Monate angewendet werden. Durch das Stillen kommt es zu einem relativen Östrogenmangel im Bereich des Scheidengewebes, was die Rückbildung von Bindegewebe und Muskulatur im kleinen Becken verzögern kann. Daher ist die Pessaranwendung über die Stillzeit hinaus sinnvoll.

Die richtige Größe

Das Pessar ist in den Größen small (s) und medium (m) erhältlich. Small hat die Länge: 7 cm und die größte Breite: 4 cm. Medium hat die Länge: 8 cm und die größte Breite: 4,5 cm. Den meisten Frauen passt am besten die Größe medium. Bei kleinerer Körpergröße kann man eher das kleinere Pessar wählen. Auch im Zuge der Rückbildung der Gewebestrukturen nach einer Entbindung kann es sein, dass von medium auf small gewechselt wird.

Prinzipiell können Sie selbst testen, welche Pessargröße die richtige ist. Beim Tragen sollen keine Schmerzen gespürt werden und keine Kontaktblutungen auftreten. Ein anfängliches Druckgefühl hin zur Gebärmutter und hinter dem Schambeinknochen ist sogar erwünscht, da ja in diesen Bereichen die Gewebestrukturen entlastet, also gestützt werden sollen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welches die richtige Größe ist, beraten Sie sich bitte mit Ihrem Frauenarzt.

Gebrauch (Einführen, Entfernen, Reinigen)

Das Pessar wurde zum mehrfachen Gebrauch entwickelt. Waschen Sie das Pessar vor der ersten Anwendung unter fließendem, lauwarmem Wasser mit einer flüssigen Hand- oder Intimseife ab.

Einführen des Pessars

Die beiden ovalen Pessarhälften werden durch 2 leicht gebogene Querbügel zusammengehalten. Der längere hintere Querbügel soll im hinteren Scheidengewölbe zwischen der hinteren Scheidenwand und dem Gebärmutterhals positioniert werden. Der kürzere vordere Querbügel liegt unter der Harnröhre (Urethra), dichtet diese in der Belastungssituation ab und stützt das Bindegewebe besonders neben der Harnröhre. Die Richtungsfeile auf den unteren Längsbügeln zeigen die Einführrichtung des Pessars an. (Abbildung 1)

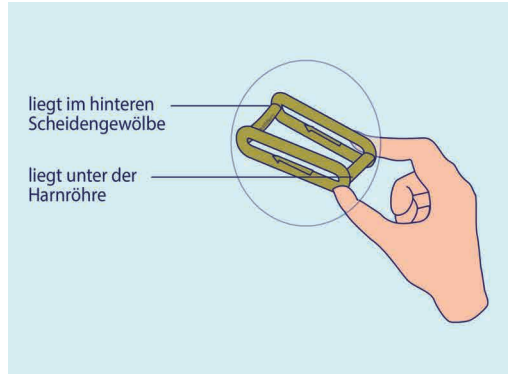


Abbildung 1

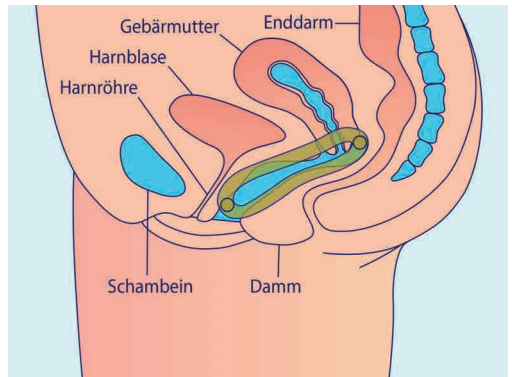


Abbildung 2

So gehen Sie vor

1. Waschen Sie sich vor dem Einsetzen des Pessars die Hände.
2. Nehmen Sie das Pessar am vorderen kürzeren Querbügel zwischen Daumen und Zeigefinger. Die auf den unteren Längsbügeln abgebildeten Pfeile müssen sichtbar sein.
3. Nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein, z.B. Liegen, Hocken oder Stehen mit einem auf einen Hocker aufgestellten Bein.
4. Führen Sie das Pessar mit der breiteren Seite voran hochkant ein (der Scheideneingang ist längsoval geformt). Dabei wird es auf den hinteren Scheideneingang (zum Damm hin) aufgesetzt und dann soviel Druck auf den Damm ausgeübt, bis genug Platz ist, um das Pessar in den Scheideneingang einzuführen. Bei diesem Vorgang sollte das Pessar nicht gegen das Schambein gedrückt werden, da in diese Richtung kein Platz geschaffen werden kann und der Druck gegen den Harnröhrenaussgang schmerzhaft sein kann. (Abbildung 3)

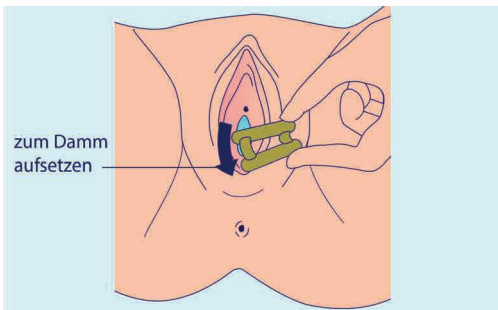


Abbildung 3

5. Beim Einföhren wird das Pessar langsam um 90° gedreht, bis der hintere Querbügel unter dem Gebärmutterhals im hinteren Scheidengewölbe zu liegen kommt. Dabei die Drehrichtung beachten! Die Längsbügel mit den Pfeilen sind in der Endposition unten. (Abbildung 4)

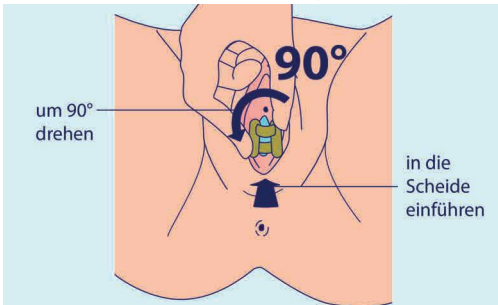


Abbildung 4

6. Das vordere Ende des Pessars kann sanft hinter das Schambein gedrückt werden. Dort stützt es sich dann von selbst. (Abbildung 5)

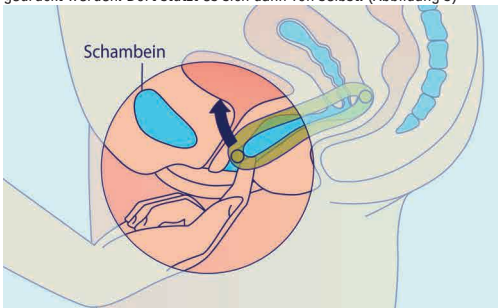


Abbildung 5

7. Pessar in Endposition (Abbildung 6)

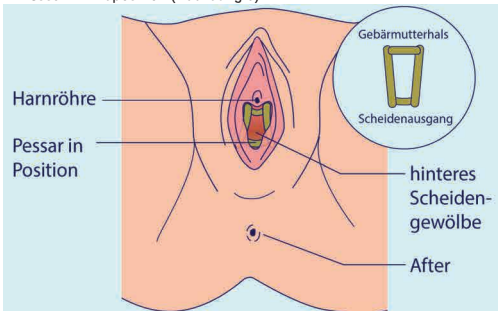


Abbildung 6

Tipp von anderen Anwenderinnen

Wenn es Ihnen leichter fällt, können Sie das Pessar nicht hochkant, sondern gleich waagrecht in die Scheide einföhren. Dann müssen Sie das Pessar später nicht drehen.

Hinweis

Das Einföhren des Pessars kann, insbesondere in der Stillzeit, durch eine gewisse Trockenheit der Scheide erschwert sein. Feuchten Sie dann vorher den Scheideneingang und das Pessar mit Wasser an. Sprechen Sie auch mit Ihrem behandelnden Frauenarzt darüber. Eventuell kommt für Sie eine lokale Estrogentherapie in Frage, die den Tragekomfort für das Pessar verbessert und auch die Rückbildung der Bindegewebsstrukturen zusätzlich unterstützen kann.

Entfernen des Pessars

1. Waschen Sie sich vor dem Entfernen die Hände.
2. Nehmen Sie, wie beim Einföhren des Pessars, eine entspannte Körperhaltung ein.
3. Föhren Sie den Zeigefinger in die Scheide ein und haken Sie diesen hinter den vorderen Querbügel, der unter der Harnröhre liegt. Durch sanften Zug am Pessar bei gleichzeitiger Drehung um 90° kann das Pessar hochkant aus der Scheide entfernt werden. (Abbildung 7)

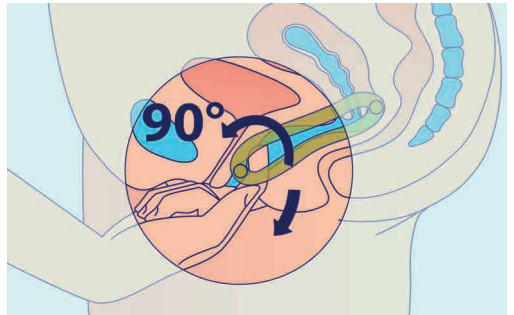


Abbildung 7

Reinigung

Reinigen Sie das Pessar nach der Nutzung unter fließendem, lauwarmem Wasser. Bei Bedarf können Sie zusätzlich eine Flüssighandseife oder Intimseife verwenden. Seife gut abspülen. Legen Sie das Pessar dann zum Trocknen auf eine saubere Ablage. Bewahren Sie das Pessar nicht in geschlossenen Behältern ohne Belüftung auf.

Weitere Anwendungshinweise

1. Lesen und beachten Sie die Gebrauchsanweisung.
2. Vor jeder Anwendung ist das Pessar auf Unversehrtheit und Sauberkeit der Oberfläche zu prüfen. Bei Beschädigungen der Oberfläche ersetzen Sie das Pessar durch ein Neues.
3. Vor dem Geschlechtsverkehr sollte das Pessar entfernt werden.
4. Während des Wochenbettes und der Menstruation wird das Pessar nicht getragen, um mögliche aufsteigende Infektionen zu vermeiden. Das Abfließen von Menstrualblut wiederum wird durch das Tragen des Pessars nicht beeinträchtigt.
5. Treten während des Tragens vermehrter Ausfluss (Fluor) oder Blutungen auf, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Frauenarzt und unterbrechen Sie die Therapie bis zum Vorstellungstermin.
6. Das Pessar darf nur von einer einzigen Anwenderin benutzt werden.

Entsorgung

Entsorgen Sie das Pessar bitte über den Hausmüll.

Bei Fragen schreiben Sie uns oder rufen Sie an:

✉ info@restifem.com ☎ +49 (0) 3382 7042 80

restifem.com

VIOMED


Kontakt und Vertrieb:
VIOMED Vertriebs GmbH
Berliner Str. 90
14797 KLOSTER LEHNIN
DEUTSCHLAND

 +49 (0) 3382 7042 80

 +49 (0) 3382 7042 81

 info@restifem.com

 **2274**

 CE Medizinprodukte GmbH, Waterkamp 4, 59075 Hamm, Deutschland

Copyright © 2019 - VIOMED Vertriebs GmbH