

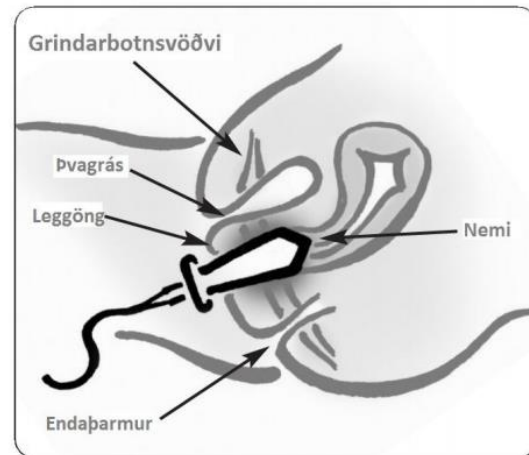
Sensatone grindarbotnsþjálfí

Sensatone raförvunar grindarbotnsþjálfí er tilvalinn fyrir konur sem eiga í erfiðleikum með að spenna grindarbotninn og ráða ekki við einfalda þjálfu eða æfingar.

Sensatone veitir raförvun og veldur þannig samdrætti í grindarbotnsvöðvum.

Hann er einfaldur í notkun og hefur forstillt kerfi sem henta mismunandi tegundum þvagleka.

- **A) Bráða þvagleki:** Sterk, skyndilega eða óstjórnleg þörf til að pissa – notkun 1-2 á dag í 30 mín.
- **B) Áreynsluþvagleki:** þvagleki við áreynslu, t.d. við það að hnerra, hósta, hlæja o.s.frv. – notkun hvern dag /annan hvern dag í 30 mín.
- **C) Blandaður þvagleki:** áreynslu – og bráðaþvagleki – notkun daglega í 45 mín.
- **D) Eftir meðferð:** – sem viðhaldsmeðferð, þegar þú ert búin að vera að nota Sensatone og finnst þú hafa náð árangri í meðferðinni. 15 – 30 mín á dag. Einnig er möguleiki að nota þetta beint eftir annarri meðferð, svo lengi sem þú upplifir ekki þreytu í grindarbotnsvöðvum.



Veldu þá stillingu sem hentar þér best með því að ýta á „mode“ takkann. Þú eykur svo styrkinn smám saman, þar til þú finnur að að vöðvarnir dragast þægilega saman. Tilfinningin sem þú átt að finna er notaleg, kitlandi tilfinning sem dregur saman og slakar á grindarbotnsvöðvunum til skiptis.

Það getur tekið 1-8 vikur að finna árangur af meðferðinni, fer eftir eðli þvaglekans (lengur ef um bráða þvagleka er að ræða).

SensaTone á EKKI að nota :

- Ef þú ert með gangráð
- Á meðgöngu og ekki fyrr en 12 vikum eftir fæðingu.
- Ef þú ert með þvagfæra – og/eða leggangasýkingu
- Á meðan tíðablæðingum stendur
- Á sama tíma og getnaðarvörn sem sett er í leggöng, t.d. hettan.
- Ráðfærðu þig við lækni ef þú ert með hjartasjúkdóm, sársauka af óþekktum orsökum, eða ef þú ert með málmígræðslu.

Þvoðu nemand með mildri sápu fyrir og eftir hverja notkun.