

# Pelvi+



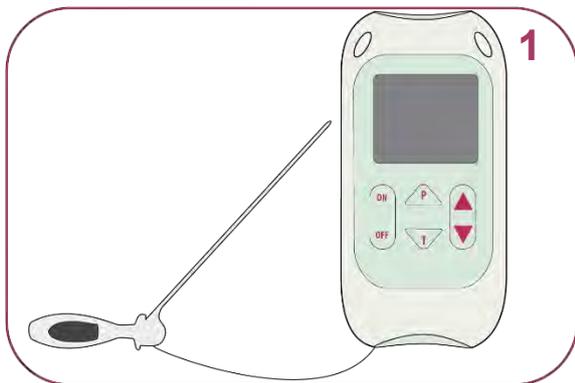
## MANUEL D'UTILISATION



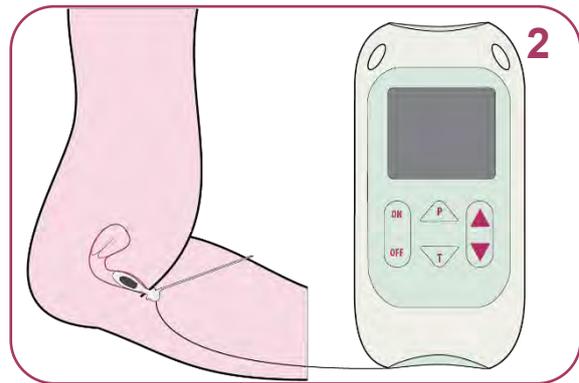
LIRE ATTENTIVEMENT AVANT UTILISATION

 Périnée Shop

## DEMARRAGE RAPIDE



Connectez l'appareil à la sonde vaginale



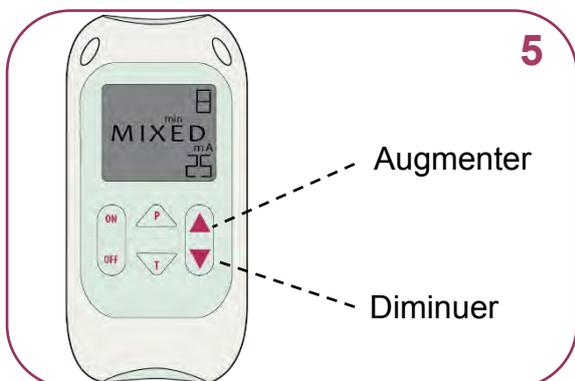
Insérez la sonde vaginale



Appuyez sur le bouton ON



Choisissez le programme en appuyant sur P



Choisissez l'intensité avec les boutons ▲ et ▼



Pressez OFF pour éteindre l'appareil

Chère Cliente, Chère Client,

Merci d'avoir choisi **Pelvi +**.

Depuis maintenant plus de 20 ans, Périnée Shop/Ouest Médical Diffusion travaille en collaboration avec des sages-femmes, des gynécologues, des kinésithérapeutes et des centres de rééducation pour la fourniture de matériel médical et d'appareils de rééducation fonctionnelle.

Fort de cette expérience, Ouest Médical Diffusion s'est spécialisé au fil des années dans le domaine de la rééducation périnéale et de la santé intime notamment en créant le site internet *perineeshop.com*.

Premier importateur français des cônes vaginaux *Pelvifit* et de la marque *Neurotrac* qui propose une gamme importante de neurostimulateurs pour la rééducation, notre société OMD a voulu développer son activité vers le grand public et donner ainsi la possibilité à chacune et à chacun d'accéder facilement à la rééducation et à l'entretien à domicile de son périnée.

Aussi, l'idée de créer notre propre appareil pour l'exercice du plancher pelvien s'est tout naturellement imposée.

En combinant notre expertise et notre connaissance de nos clients et de leurs besoins, nous avons conçu **Pelvi +** pour vous.

Très cordialement,

Votre équipe Périnée Shop/OMD

## Sommaire

|  |    |
|--|----|
| 1. INTRODUCTION .....  | 5  |
| 2. UTILISATION.....  | 5  |
| 3. CARACTERISTIQUES DE PELVI + .....   | 5  |
| 4. CET APPAREIL EST-IL POUR MOI ?.....   | 6  |
| 5. FONCTIONNEMENT DU TENS .....  | 6  |
| 6. FONCTIONNEMENT DE L'EMS .....   | 7  |
| 7. CONTRE-INDICATIONS, AVERTISSEMENTS & PRECAUTIONS D'EMPLOI... 9                  |    |
| 8. PROGRAMMES .....  | 12 |
| 8.1. PARAMETRES DES PROGRAMMES.....  | 12 |
| 8.2. PROGRAMMES PREREGLES .....  | 12 |
| 9. CONTENU.....  | 13 |
| 10. INFORMATION SUR L'APPAREIL.....  | 14 |
| 10.1. COMMANDES & AFFICHAGE .....  | 14 |
| 10.2. INSTRUCTIONS D'UTILISATION.....  | 15 |
| 11. INSTALLER ET UTILISER PELVI + .....  | 16 |
| 11.1. INSTALLATION DES PILES.....  | 16 |
| 11.2. BRANCHEMENT DE LA SONDE .....  | 17 |
| 11.3. PREPARATION POUR LA SESSION D'EXERCICES.....                                 | 18 |
| 11.4. SESSION D'EXERCICES.....   | 19 |
| 11.5. APRES LA SESSION D'EXERCICES .....   | 20 |
| 12. NETTOYAGE & ENTRETIEN.....   | 21 |
| 13. SONDE ANALE.....   | 21 |
| 14. EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN .....  | 22 |
| 14.1. QU'EST-CE QUE LE PLANCHER PELVIEN ?.....                                     | 22 |
| 14.2. COMMENT FAIRE LES EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN ?.....                       | 22 |
| 15. ACCESSOIRES .....  | 24 |
| 16. COMPATIBILITE ELECTROMAGNETIQUE .....  | 25 |
| 17. GESTION DES DECHETS D'EQUIPEMENTS ELECTRIQUES ET<br>ÉLECTRONIQUES (DEEE) ..... | 25 |
| 18. GARANTIE .....   | 25 |
| 19. RESOLUTION DE PROBLEMES.....   | 26 |
| 20. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES.....   | 28 |
| NOTES.....   | 29 |

## SYMBOLES UTILISES

|   |  |
|---|--|
|    | Attention ! Veuillez suivre les instructions présentes dans le manuel d'utilisation.   |
|    | ÉQUIPEMENT DE TYPE BF : Équipement qui fournit un certain degré de protection contre les chocs électriques, avec des parties isolantes. Indique que cet appareil a un contact conducteur avec le patient.  |
|    | Ce symbole sur l'appareil signifie « Lire attentivement la notice avant utilisation ».   |
|    | Limitation de température : indique la température limite pour laquelle l'appareil peut être utilisé en toute sécurité.  |
|    | Numéro de Lot : indique le numéro du lot de production du fabricant afin que le lot puisse être identifié.   |
|    | Limitation d'humidité : indique le taux d'humidité limite pour lequel l'appareil peut être utilisé en toute sécurité.  |
|    | Numéro de Série : indique le numéro de série du fabricant afin que l'appareil en particulier puisse être identifié.  |
|  | Ne pas jeter dans les déchets ménagers.  |
|  | Numéro d'Inventaire : indique le numéro d'inventaire du fabricant afin que l'appareil puisse être identifié.   |
|  | Cet appareil médical n'est pas étanche contre l'eau et doit être tenu à l'écart de tout liquide.   |
|  | Pression Atmosphérique : indique la pression atmosphérique limite pour laquelle l'appareil peut être utilisé en toute sécurité.  |
|  | Date de Fabrication : indique la date à laquelle l'appareil médical a été fabriqué. Ceci est inclus dans le numéro de série présent sur l'appareil (en général dans le compartiment des piles), soit avec « E/Année/Numéro » (AA/123456) ou avec « E/Mois/Année/Numéro » (MM/AA/123456).   |
|  | Cet appareil médical est indiqué pour une utilisation à domicile.  |
|  | <p><b>Le premier numéro 2 :</b> Protégé contre l'accès avec le doigt à des parties dangereuses, un doigt test de 12mm de diamètre et 80mm de long est protégé de contact avec des parties dangereuses. Est également protégé contre l'accès de tout objet étranger de plus de 12,5mm de diamètre.</p> <p><b>Le second numéro 2 :</b> Protégé contre des gouttes d'eau tombant verticalement lorsque l'enceinte est inclinée jusqu'à 15°. Des gouttes d'eau tombant verticalement ne devraient pas avoir d'effets nocifs lorsque l'enceinte est inclinée à n'importe quel angle jusqu'à 15° de chaque côté de la verticale.</p> |

## 1. INTRODUCTION

---

**Le Pelvi + est un appareil d'électrostimulation conçu pour renforcer les muscles du plancher pelvien.**

L'appareil envoie une légère stimulation (similaire à vos impulsions nerveuses naturelles) directement vers votre plancher pelvien grâce à une sonde vaginale et ses électrodes en acier inoxydable. Ces signaux permettent de faire contracter les muscles périnéaux. Si vous avez oublié comment contracter ces muscles, ou avez des problèmes à engendrer une réponse musculaire, ou encore si vous désirez tout simplement améliorer l'état des muscles de votre plancher pelvien, le **Pelvi +** peut faire travailler vos muscles et renforcer leur efficacité et vous aider à développer votre propre contrôle musculaire. C'est un complément efficace aux exercices du plancher pelvien.

Le **Pelvi +** est simple à utiliser, avec 4 programmes d'entraînement pré-réglés répondant chacun à un type d'incontinence différent et un 5ème programme pour lutter contre la douleur pelvienne.

## 2. UTILISATION

---



**Pelvi +** est un appareil médical conçu pour être utilisé à domicile, dans un environnement de soins, pour traiter l'incontinence et soulager la douleur pelvienne. Il peut être utilisé par toute personne étant capable de contrôler l'appareil et de comprendre les instructions, mais est inapproprié à une

utilisation chez l'enfant sans la surveillance d'un professionnel.

Ne pas utiliser pour une utilisation différente de celle ci-dessus.

## 3. CARACTERISTIQUES DE PELVI +

---

### • Chronométrage du Traitement

Permet de programmer la durée du traitement (entre 10 et 90 min) et de sélectionner des réglages manuels.

### • Détection Circuit Ouvert (LEADS)

Détecte si les capteurs de la sonde vaginale ne sont pas en contact avec la zone à traiter. LEADS clignotera à l'écran et l'appareil réinitialisera le niveau d'intensité à zéro afin d'éviter tout changement brusque de l'intensité lorsque la connexion sera rétablie.

### • Stimulation Confortable

Assure une stimulation douce et confortable grâce à 99 niveaux d'intensité.

### • Verrouillage Clavier

Verrouillage clavier automatique lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant 30 s afin d'éviter tous changements accidentels des réglages.

### • Clip Ceinture Détachable

Permet d'attacher l'appareil à votre ceinture.

### • 5 Programmes Pré-réglés

Incluant un programme de suivi et un programme de soulagement de la douleur.

### • Démarrage Facile - Mémoire

Retourne simplement au dernier programme et intensité utilisés.



**N.B.** : La sonde doit être suffisamment lubrifiée (avec de l'eau ou un lubrifiant à base d'eau) afin de pouvoir utiliser les touches d'augmentation de l'intensité. Si le **Pelvi +** détecte que l'appareil n'est pas bien connecté (si la sonde ou les câbles sont mal fixés), l'appareil réinitialisera l'intensité à zéro. Cette fonction permet d'éviter tous changements accidentels des réglages.

#### 4. CET APPAREIL EST-IL POUR MOI ?

---

Il existe trois types d'incontinence : l'incontinence d'effort, par impériosité et mixte.

##### **Incontinence d'effort**

Décrit les fuites involontaires d'urine lorsqu'une personne tousse, éternue, fait un effort ou un mouvement soudain. Ce type d'incontinence est particulièrement courant chez les femmes et se produit lorsque le col de la vessie et les autres mécanismes en œuvre pour contenir l'urine dans la vessie ne fonctionnent pas correctement. La cause la plus commune est un plancher pelvien affaibli.

##### **Incontinence par impériosité**

Décrit une vessie hyperactive. Une personne peut ressentir un besoin intense et urgent d'aller aux toilettes, sans toujours pouvoir se retenir ou devra aller aux toilettes si souvent que cela devient une réelle gêne.

##### **Incontinence mixte**

Il s'agit d'une combinaison de l'incontinence d'effort et de l'incontinence par impériosité.

##### **Douleur pelvienne chronique**

Peut être due à un grand nombre de causes telles que :

Vulvodynie, symphyse pubienne, ou cystite interstitielle.

La stimulation basse fréquence stimule la libération d'endorphines – le mécanisme de soulagement naturel de la douleur – afin de réduire la douleur sans effets secondaires.

#### 5. FONCTIONNEMENT DU TENS

---

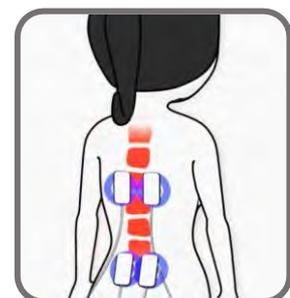
T.E.N.S. signifie Électrostimulation Nerveuse Transcutanée (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation).

Le T.E.N.S. stimule les défenses naturelles du corps contre la douleur, en l'occurrence les endorphines. Le TENS est totalement sans danger et a été utilisé par des milliers de personnes souffrant de douleurs.

**Le TENS envoie des impulsions qui traversent la peau et ce mode agit de deux façons :**

##### **Barrage de la douleur**

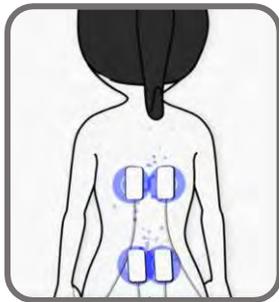
Il stimule les nerfs sensoriels du toucher et de la température. Ces nerfs partagent la même connexion à la colonne vertébrale que les nerfs qui transportent la sensation de



douleur. Un signal sensoriel important va bloquer le signal de douleur qui voyage de la colonne vertébrale au cerveau. On appelle cela la fermeture du « barrage de la douleur ». L'effet est assez rapide une fois que l'appareil est mis en route. Vous pouvez utiliser la stimulation TENS plusieurs fois par jour, aussi longtemps que vous le désirez.

### Libération des endorphines

A une basse fréquence avec des intensités de sortie un peu plus élevées, le TENS ordonne aux nerfs moteurs de répéter de multiples petites contractions musculaires. Le cerveau l'interprète comme un exercice, ce qui favorise la libération des endorphines, les antalgiques naturels du corps humain. Le soulagement sera grandissant et il faut normalement environ 40 minutes pour atteindre un niveau maximal qui pourra perdurer pendant plusieurs heures après avoir éteint la machine.



En utilisant le TENS, la douleur peut être réduite de façon significative voire complètement.

- TENS est efficace pour une large variété de douleurs.
- Il ne soulage pas les douleurs internes hormis les règles douloureuses.
- Vous pouvez utiliser les programmes basses fréquences (<10Hz) sur les points d'acupuncture afin d'obtenir

des résultats similaires aux effets de l'acupuncture.

- Avec des douleurs névralgiques (de causes inflammatoires) comme le zona et la névralgie, le TENS peut augmenter la sensation de douleur au début de son utilisation. Si vous souffrez de ce type de problème, nous vous recommandons d'utiliser le TENS sous contrôle médical.
- Vous pouvez utiliser le TENS sans danger aussi longtemps que cela soulage votre douleur. L'effet peut s'estomper après quelques heures (accoutumance). Si c'est le cas, faites une pause d'une heure avant de réessayer. Si vous utilisez des programmes sollicitant vos muscles durant plus de 40 minutes, il se peut que vos muscles soient endoloris quelques heures plus tard.

## 6. FONCTIONNEMENT DE L'EMS

---

EMS signifie Stimulation Musculaire Électrique et est utilisée avec succès dans la rééducation médicale et l'entraînement sportif. L'EMS produit une contraction musculaire intense et efficace, générant des effets d'entraînement musculaires extraordinaires et améliorant rapidement les performances.

Pour la rééducation, l'EMS est une méthode bien connue pour le traitement de nombreux diagnostics squeletto-musculaires.

L'électrostimulation d'un système nerveux périphérique intact peut générer des réponses motrices chez des patients qui ont des activités musculaires volontaires réduites ou perdues.

## **L'EMS est communément utilisé pour :**

Rééducation du muscle, Assistance Neuromusculaire, Entraînement du muscle, Prévention/Ralentissement d'Atrophie/Hypotrophie, Prévention de l'Affaiblissement Post opératoire des muscles, Réduction de la Paralyse spasmodique, Maintien ou Augmentation de la Mobilité, Entraînement des Nerfs périphériques partiellement endommagés avec signes de réinnervation, Traitement de la Scoliose, Traitement de l'Incontinence.

L'EMS est utilisé en complément d'autres traitements physiques et doit toujours être combiné avec un entraînement de mobilité active, de force, de coordination et fonctionnel.

Pour l'entraînement, la technologie de l'électrostimulation est utilisée pour tous types d'exercices musculaires – échauffement, force, rapidité, puissance, résistance, endurance, récupération et également réhabilitation. L'EMS est bien connu et efficace en tant que complément de l'exercice physique régulier.

## **Avantages de l'EMS :**

L'utilisation de l'EMS peut mener à accélérer les progrès d'un patient au cours de son programme de traitement. La méthode est simple et appropriée pour le traitement dans un environnement médicalisé ou dans le traitement à domicile.

Des athlètes partout dans le monde ont découvert les bénéfices de l'utilisation de l'électrostimulation musculaire, à savoir une augmentation de la circulation sanguine locale et de la taille des fibres musculaires. L'EMS permet

également d'améliorer la quantité d'oxygène inhalé, d'améliorer les échanges métaboliques et la consommation d'énergie de l'utilisateur.

## **Comment fonctionne l'EMS :**

L'activité musculaire est produite par le système nerveux central et périphérique transmettant des stimuli électriques vers les muscles de notre corps. L'EMS utilise une impulsion électrique externe qui passe à travers la peau pour stimuler les nerfs d'un groupe de muscles spécifique.

Le muscle réagira de manière différente selon la puissance du courant, la durée et la fréquence de l'impulsion électrique.

Les muscles sont composés de deux types de fibres :

- 1) Fibres rouges – qui se contractent plus lentement et nécessitent une augmentation de la prise d'oxygène
- 2) Fibres blanches – qui réagissent plus rapidement et sont capables de fonctionner sans augmenter la prise d'oxygène

Les proportions de fibres rouges et blanches dépendent de la manière dont le muscle est utilisé.

Les fibres peuvent passer d'un type à l'autre, selon le type de signaux reçus. Ceci est communément appelé l'effet Trophique.

Les différentes fréquences ont différents effets ; par exemple, la contraction musculaire liée à une impulsion électrique de fréquence basse (1-10Hz) couplée à une impulsion longue, améliorera la circulation sanguine et de ce fait

apportera une meilleure oxygénation du muscle stimulé et un drainage.

En revanche, par le biais d'une succession rapide de contractions (fibrillations), une fréquence moyenne (20-50 Hz) peut engendrer un niveau de pression élevé sur le muscle, et par conséquent soutenir la structure musculaire.

Les électrodes ou les capteurs de la sonde sont normalement placés proche du nerf moteur du muscle et l'appareil transmet un stimulus à travers la peau, avec un certain choix de placements thérapeutiques spécifiques.

## 7. CONTRE-INDICATIONS, AVERTISSEMENTS & PRECAUTIONS D'EMPLOI

Dans ce mode d'emploi :



Un **Avertissement** est utilisé lorsqu'un non-respect des instructions peut conduire à une blessure sérieuse voire au décès.



Une **Précaution d'Emploi** est utilisée lorsqu'un non-respect des instructions peut conduire à une blessure légère ou modérée, ou peut endommager l'appareil ou d'autres biens.



Des notes **NB** sont utilisées afin de fournir une clarification ou une recommandation.

### CONTRE-INDICATIONS :

- **NE PAS utiliser** si vous êtes enceinte ou tentez de le devenir. *Les effets que l'électrostimulation*

*pourrait avoir sur le développement du fœtus sont inconnus.*

- **NE PAS utiliser** avec les électrodes auto-adhésives optionnelles si vous avez un pacemaker (ou si vous avez un problème de rythme cardiaque) ou avec tout autre appareil médical électronique. *Utiliser cet appareil avec d'autres appareils médicaux électroniques peut causer un fonctionnement erroné. La stimulation dans la zone d'un dispositif implanté peut affecter certains modèles. La stimulation sur le cou peut affecter votre rythme cardiaque. De fortes stimulations au niveau de la poitrine peuvent entraîner une augmentation des battements du cœur.*
- **NE PAS utiliser** si vous avez des symptômes d'infection urinaire active, d'infection vaginale, des lésions locales ou si vous avez des infections locales. Introduire la sonde vaginale pourrait irriter des tissus sensibles.
- **NE PAS utiliser** si vous avez peu ou pas de sensations dans la région pelvienne. Vous pourriez ne pas être en capacité de contrôler l'intensité de la stimulation en toute sécurité.
- **NE PAS utiliser** si vous avez un handicap cognitif tel que : maladie d'Alzheimer ou démence.
- **NE PAS utiliser** si vous n'êtes pas capable d'insérer la sonde vaginale. Si vous avez un prolapsus sévère, ou si la sensation devient désagréable lors de l'insertion de la sonde, consultez votre médecin avant utilisation.
- **NE PAS utiliser** dans les 6 premières semaines après une opération chirurgicale pelvienne ou un accouchement par voie basse. La

stimulation pourrait altérer les processus de guérison.

### AVERTISSEMENTS :

 **NE PAS utiliser** l'appareil en marchant, conduisant, utilisant des machines ou toute autre activité lors de laquelle un contrôle musculaire est nécessaire. *Des électrodes lâches, des câbles endommagés ou des changements soudains du contact peuvent causer des mouvements musculaires brefs et involontaires.*

 **NE PAS utiliser** si vous êtes touché dans la zone traitée par un cancer actif ou suspecté ou par une douleur non diagnostiquée avec un antécédent de cancer dans la famille. *Eviter la stimulation d'une zone confirmée comme étant maligne, cela pourrait stimuler la croissance et la propagation des cellules cancéreuses.*

 **NE PAS utiliser** pour soulager une douleur non diagnostiquée. *Cela pourrait retarder le diagnostic d'une maladie évolutive.*

### PRECAUTIONS D'EMPLOI :

 Utiliser avec **précaution** si vous souffrez d'épilepsie, la stimulation électrique pourrait affecter le seuil épileptogène.

 Utiliser avec **précaution** si vous avez un trouble du saignement, la stimulation augmente la circulation du sang dans la zone traitée.

 **Précaution :** La sonde vaginale fournie est conçue pour être utilisée par un seul patient. Ne partagez pas votre sonde avec qui que ce soit. Un traitement incorrect ou une contamination pourrait se produire.

 **Précaution :** Si une irritation apparaît, arrêtez le traitement immédiatement. Demandez conseil à votre médecin avant de reprendre le traitement afin d'éviter une blessure.

 **Précaution :** Il est important de nettoyer la sonde vaginale après chaque utilisation. Un nettoyage inefficace pourrait mener à une irritation ou une infection.

 **Précaution :** Ne jamais insérer ni retirer la sonde vaginale si l'appareil n'est pas éteint. L'insertion ou le retrait de la sonde lorsque l'appareil est actif pourrait causer une gêne ou une irritation.

 **Précaution :** Ne pas utiliser un lubrifiant à base de silicone sur les capteurs de la sonde, ceci pourrait diminuer l'efficacité de la stimulation du **Pelvi +**.

 **Précaution :** de puissants champs électromagnétiques (électrochirurgie, four micro-ondes, téléphone portable) peuvent perturber le bon fonctionnement de l'appareil. Si l'appareil montre des signes de fonctionnement inhabituel, éloignez-le de ces machines.

 **Précaution :** Les capteurs en acier inoxydable de la sonde vaginale contiennent du nickel. Ils pourraient donc vous causer certaines réactions si vous êtes allergique au nickel.

 Utiliser avec **précaution** si vous utilisez l'appareil en même temps qu'un appareil de suivi avec des électrodes positionnées sur votre corps. *Cela pourrait interférer les signaux de l'appareil de suivi.*

 Utiliser avec **précaution** si vous avez un DIU en cuivre. En cas de sensation désagréable, arrêtez immédiatement l'utilisation et consultez votre médecin. *Il existe un léger risque de stimulation de la paroi utérine si le DIU n'est pas correctement positionné.*

 **Précaution** : une connexion simultanée avec un appareil chirurgical haute fréquence pourrait causer des brûlures et un endommagement de l'appareil.

 **Précaution** : Ne convient pas aux enfants de moins de 5 ans. Présence d'une cordelette – *risque d'étranglement chez le nourrisson.*

 **Précaution** : Inapproprié à une utilisation chez l'enfant sans la surveillance d'un professionnel (insertion d'une sonde vaginale ou anale).

AFIN DE GARDER VOTRE APPAREIL EN BON ETAT, RESPECTER LES PRECAUTIONS SUIVANTES :

 **Précaution** : Ne pas immerger l'appareil ou la sonde vaginale dans l'eau, ne pas l'approcher d'une source de chaleur excessive telle qu'une cheminée ou un chauffage par rayonnement ni d'une source très humide telle qu'un nébuliseur ou une bouilloire car l'appareil pourrait cesser de fonctionner correctement.

 **Précaution** : Ne pas essayer d'ouvrir le boîtier. Cela pourrait nuire à la sûreté d'opération de l'appareil et la garantie ne sera plus valide.

 **Précaution** : Garder l'appareil éloigné des sources de champs magnétiques élevés telles que

des télévisions, des fours micro-ondes et des haut-parleurs hi-fi, ceci pourrait affecter l'affichage de l'écran LCD.

 **Précaution** : Garder l'appareil éloigné de la lumière du soleil, une exposition prolongée pourrait rendre le plastique moins élastique ou cassant à long terme.

 **Précaution** : Garder l'appareil éloigné des peluches et de la poussière, sur le long-terme cela pourrait affecter les prises ou causer un faux-contact du connecteur de la batterie.

 **Précaution** : Ne pas utiliser cet appareil avec des câbles, sondes et accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant. *Les performances pourraient être différentes de celles spécifiées. Les électrodes avec une surface plus petite peuvent engendrer une irritation des tissus.*

 **NB** : Il n'y a pas d'effet indésirable connu lorsque l'on utilise TENS et son utilisation sur le long terme n'est pas nocive.

## 8. PROGRAMMES

---

### 8.1. PARAMETRES DES PROGRAMMES

---

| Prog                   | STRES Effort | TONE Tonifier | MIXED Mixte | URGE Impériosité | PAIN Douleur |
|------------------------|--------------|---------------|-------------|------------------|--------------|
| Fréq. (Hz)             | 50           | 35            | 10 / 50     | 10               | 4            |
| Amp. Imp. (µs)         | 300          | 250           | 200 / 300   | 200              | 200          |
| Rampe (sec)            | 1            | 2             |             | Continu          | Continu      |
| Plateau (sec)          | 5            | 3             |             |                  |              |
| Repos (sec)            | 10           | 6             |             |                  |              |
| Durée par défaut (min) | 20           | 20            | 20          | Constant         | Constant     |

### 8.2. PROGRAMMES PREREGLES

---

L'appareil **Pelvi +** possède cinq programmes pré-réglés. Un pour chaque type d'incontinence (Stres, Urge et Mixed), un programme pour tonifier les muscles du plancher pelvien (Tone) et un programme pour soulager la douleur pelvienne chronique (Pain).

#### INCONTINENCE D'EFFORT :

Affichage à l'écran : « STRES ».

Le programme d'incontinence D'EFFORT renforce les muscles du plancher pelvien à l'aide d'une légère stimulation. Lorsque la force musculaire sera améliorée, ces muscles seront plus à même de résister aux fuites urinaires causées par la pression externe appliquée sur la

vessie, comme une toux, un étternement ou un effort physique.

La stimulation entraîne la contraction des muscles et contribue donc à les renforcer. Pour un traitement efficace, une stimulation est requise une fois par jour pendant un à trois mois. Vous constaterez un début d'amélioration après environ quatre semaines. Il est utile de consigner les problèmes de fuites urinaires afin de pouvoir mesurer objectivement vos progrès.

La sensation ressemble à une forte contraction des muscles du vagin, qui tire le périnée vers le haut. Votre réaction naturelle sera de contracter vos muscles vers le haut, ce qui vous permet de les faire travailler et de les renforcer.

#### INCONTINENCE PAR IMPÉRIOSITÉ :

Affichage à l'écran : « URGE ».

Le programme d'incontinence PAR IMPÉRIOSITÉ réduit les contractions involontaires du muscle de la vessie (le détrusor). Cela empêche que la vessie ne se vide de manière indésirable ou imprévue. Pour un traitement efficace, une stimulation est requise une fois par jour et vous pourrez constater une amélioration à partir de deux semaines.

La sensation au niveau des muscles du plancher pelvien est plus douce, comme une vibration. Néanmoins, lorsque le programme se termine et que vos muscles du plancher pelvien se détendent, vous ressentez une nette amélioration de la situation.

## INCONTINENCE MIXTE :

Affichage à l'écran : « MIXED ».

Ce programme est idéal si vous souffrez à la fois d'incontinence d'effort et par impériosité ou si vous n'êtes pas sûr(e) de la forme d'incontinence vous posant problème. Ce programme est une combinaison des programmes STRES et URGE.

Les 10 premières minutes correspondent au programme URGE afin de réduire la sensibilité, puis pendant les 10 minutes suivantes, le programme STRES fera travailler les muscles du plancher pelvien. Lorsque la partie STRES du programme commence, il est possible que vous ayez besoin d'augmenter l'intensité des stimulations afin de ressentir la contraction des muscles.

## TONIFIER :

Affichage à l'écran : « TONE ».

Lorsque vos muscles du plancher pelvien auront retrouvé une excellente forme, vous voudrez les maintenir tonifiés et forts. Une utilisation régulière de ce programme, environ deux fois par semaine, vous permettra de maintenir la tonicité de vos muscles.

Le programme TONE peut également être utilisé comme traitement alternatif de l'incontinence d'effort.

La sensation lors de l'utilisation du programme TONE est celle d'une forte contraction des muscles, suivie d'un relâchement.

Des muscles périnéaux forts et en bonne santé peuvent optimiser votre santé et plaisir sexuel.

## DOULEUR :

Affichage à l'écran : « PAIN ».

Le programme PAIN peut être utilisé afin de soulager la douleur pelvienne chronique. Comme tous les appareils TENS, ce programme ne traite pas la cause de la douleur et vous devez consulter un médecin pour obtenir un diagnostic avant de commencer l'utilisation. PAIN procure une sensation constante de doux fourmillement. A utiliser avec la sonde vaginale TensCare Liberty Loop (fournie) pendant au moins 40 minutes deux à trois fois par semaine. Réglez l'intensité de la stimulation aussi élevée que vous le pouvez tout en restant confortable.

## 9. CONTENU

---

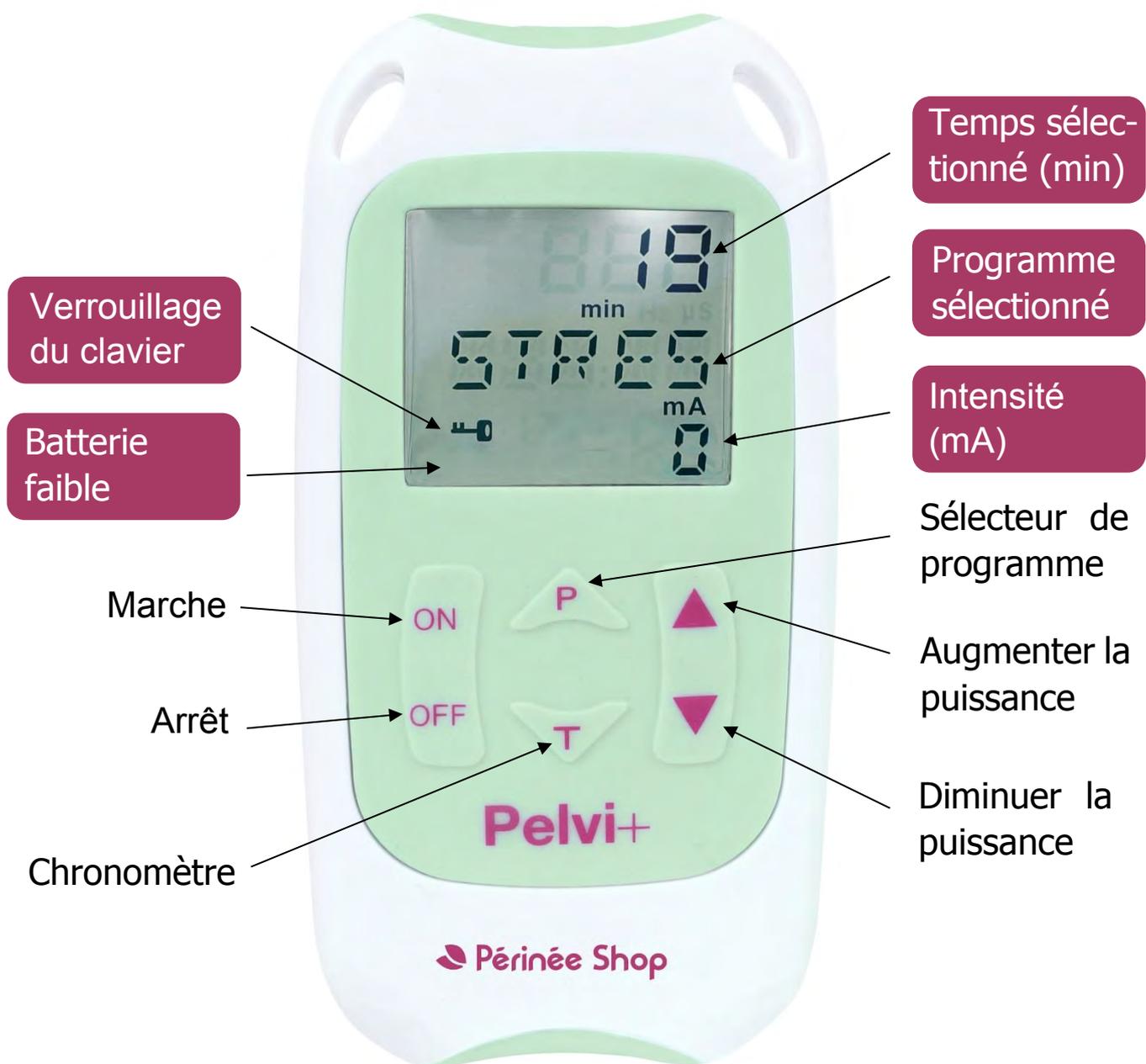
L'emballage contient :

- 1 appareil pour l'exercice du plancher pelvien **Pelvi +**
- 1 câble (L-CPT)
- 1 sonde vaginale Liberty Loop (X-VPL)
- 2 piles alcalines AA 1,5V (type LR6)
- 1 clip ceinture
- 1 guide d'utilisation
- 1 étui de rangement



## 10. INFORMATION SUR L'APPAREIL

### 10.1. COMMANDES & AFFICHAGE



## 10.2. INSTRUCTIONS D'UTILISATION

### MARCHE/ARRET



Pour allumer l'appareil, appuyez sur le bouton ON pendant 3 à 5 secondes, jusqu'à ce que l'écran s'allume.

L'appareil démarrera avec le programme que vous avez utilisé en dernier et, si vous utilisez le Chronomètre, à 50% de la puissance utilisée. **Pour stopper l'augmentation de l'intensité** pendant le démarrage automatique, appuyez sur n'importe quelle touche.

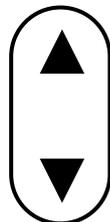
Pour éteindre l'appareil, appuyez sur ▼ pour déverrouiller le clavier.

Puis appuyez sur le bouton OFF de l'appareil pendant 3 à 5 secondes, jusqu'à ce que l'écran s'éteigne.



**NB :** Vérifiez toujours que l'appareil est éteint avant d'insérer ou de retirer la sonde ou les électrodes.

### CONTROLEURS DE PUISSANCE



Pour augmenter l'intensité, appuyez et maintenez le bouton ▲ enfoncé jusqu'à l'intensité désirée.

Appuyez et relâchez le bouton pour augmenter l'intensité par unité de 1mA.

L'appareil restera sur WORK (contraction) par cycle de 5 secondes pendant lequel l'intensité peut être modifiée.

Pour diminuer l'intensité, appuyez et maintenez le bouton ▼ enfoncé afin de réduire rapidement l'intensité.

Pour déverrouiller le clavier, pressez également le bouton ▼.

### SELECTEUR DE PROGRAMME



Le bouton P est le sélecteur de programme.

**Pelvi +** a cinq programmes pré-réglés. Lors de la première utilisation, le programme STRES est automatiquement sélectionné. Ensuite, l'appareil démarrera avec le dernier programme utilisé.

Chaque fois que vous pressez et relâchez le bouton P, le programme change. L'écran affichera le programme choisi.

### CHRONOMÉTRAGE DU TRAITEMENT



Le bouton T peut être utilisé pour régler la durée de la session de traitement.

La durée des programmes est de 20 minutes ou C (continu) par défaut.

Pour changer la durée de session, remettez l'intensité à zéro. Appuyez sur T et le symbole « min » clignotera à l'écran. Ajuster la durée désirée en utilisant les boutons ▼ et ▲. Vous pouvez régler la durée de session sur C (continu) ou sur 10, 20, 30, 45, 60 ou 90 minutes.

Appuyez de nouveau sur T pour sauvegarder votre choix.

## MÉMOIRE

Le **Pelvi +** a une mémoire avec deux fonctions :

1) Utilisation. Appuyez simultanément sur T et ▼ pendant 3 secondes. L'écran affichera le nombre d'utilisations total de l'appareil et la durée totale en heures.

Appuyez à nouveau sur les mêmes boutons pour revenir au menu principal.

2) Réinitialisation de la mémoire. Pour réinitialiser la mémoire à zéro, appuyez simultanément sur les boutons T et OFF pendant 3 secondes.

## PILES FAIBLES



Un symbole de piles vides apparaîtra lorsque vous avez besoin de remplacer les piles. L'appareil s'éteindra environ 2 minutes plus tard.

## VERROUILLAGE DU CLAVIER



Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 30 secondes, le clavier se verrouillera, seul le bouton ▼ fonctionnera. Ceci permettra d'éviter des changements de réglages non désirés.

Pour déverrouiller, appuyez sur la touche ▼.

## INTERRUPTION EN CIRCUIT OUVERT

Le **Pelvi +** contrôle le branchement et le contact entre la sonde ou les électrodes, et votre corps.

Si l'un d'eux n'est pas bien connecté ou se déconnecte alors que l'intensité est supérieure à 20 mA, « LEADS »

clignotera à l'écran, l'appareil émettra trois bips sonores et l'intensité redescendra à zéro.

Vérifiez le câble et lubrifiez la sonde avec un lubrifiant à base d'eau tel que TensCare Go Gel si nécessaire.



**NB :** Ne pas utiliser un lubrifiant à base de silicone sur les capteurs de la sonde, ceci pourrait diminuer l'efficacité de la stimulation du **Pelvi +**.

## 11. INSTALLER ET UTILISER PELVI +

### 11.1. INSTALLATION DES PILES

1) Oter le clip ceinture en le faisant glisser vers le bas.



2) Enlever la plaque du compartiment à piles en tirant l'onglet.



3) Insérer les piles.

Vérifiez que les piles sont dans le bon sens et que le ruban soit en-dessous des piles.



4) Remettre en place la plaque du compartiment à piles et le clip ceinture.



Quand les piles sont faibles, un indicateur de batterie faible apparaîtra à l'écran, il est alors important de les changer aussi vite que possible.

## Piles rechargeables

L'appareil peut fonctionner avec des piles rechargeables, néanmoins il se peut que l'affichage de l'écran soit un peu faible.

## Stockage

Enlever les piles de votre appareil **Pelvi +** s'il est prévu de ne pas utiliser la machine durant une longue période. *Certains types de piles peuvent laisser échapper un fluide corrosif.*

## Piles Usagées

Jeter toujours vos piles avec précaution.

Ne pas jeter les piles dans le feu. *Risque d'explosion.*

## Durée de Vie des Piles

Les piles ont une durée de vie d'au moins 48h à puissance maximale.

Les piles non utilisées sont valables 3 ans, mais elles sont généralement encore utilisables après cette période.

## Avertissements concernant les Piles



**NE PAS** allumer l'appareil tant que la plaque du compartiment à piles n'est pas en place.



**NE PAS** percer, ouvrir, démonter, ni utiliser dans un environnement humide et/ou corrosif.



**NE PAS** exposer à des températures de plus de 60°C(140F).



**NE PAS** placer, stocker ou laisser à proximité d'une source de chaleur, à la lumière directe du soleil, dans un endroit avec une haute température, dans un container pressurisé ou dans un four à micro-ondes.



**NE PAS** immerger dans l'eau ou dans l'eau de mer ni mouiller.



**NE PAS** court-circuiter.

*Si un écoulement des piles apparaît et que cette substance entre en contact avec la peau ou les yeux, lavez abondamment avec beaucoup d'eau et consultez votre médecin.*



**Précaution** Gardez les piles hors de la portée des enfants.



**Précaution** N'essayez jamais de recharger des piles alcalines – il y a un risque d'explosion.



**Précaution** Ne mélangez pas des piles neuves avec des vieilles ni des piles différentes ceci pourrait provoquer un écoulement des piles ou une indication de batterie faible.

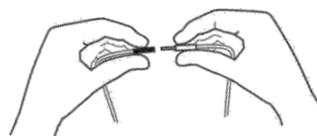
**Elimination des déchets :** *Jetez toujours les piles en respectant les points de collecte municipaux pour le recyclage. Ne pas jeter les piles dans un feu. Risque d'explosion.*

## 11.2. BRANCHEMENT DE LA SONDE

1) Insérez le connecteur de chaque câble dans la base de l'appareil.



2) Branchez la sonde vaginale au câble.



Poussez l'extrémité du câble fermement dans la terminaison de la sonde vaginale.

Le câble peut être endommagé lors d'une manipulation brutale, et doit être traité avec soin.

### Code couleur des câbles

Les extrémités des câbles sont noires (-ve) ou rouges (+ve). Ce codage est destiné à une utilisation professionnelle. Pour la plupart des utilisations de cet appareil, vous pouvez ignorer ce code couleur.

## 11.3. PREPARATION POUR LA SESSION D'EXERCICES



**Avertissement** : Vérifiez que le **Pelvi +** est éteint avant d'insérer la sonde vaginale.

1) Avant d'utiliser votre **Pelvi +**, il est nécessaire de vider votre vessie. Il est conseillé de lubrifier la sonde vaginale avec de l'eau ou un lubrifiant à base d'eau tel que TensCare Go Gel, même si ceci n'est pas obligatoire.

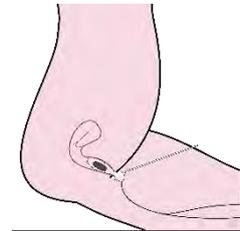


**Précaution** : Ne pas utiliser un lubrifiant à base de silicone sur les capteurs de la sonde, ceci pourrait diminuer l'efficacité de la stimulation du **Pelvi +**.

2) Choisissez une position confortable, telle qu'assise ou allongée sur votre lit avec les genoux pliés.

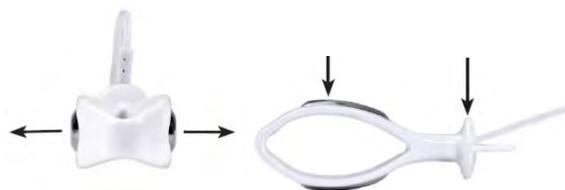


3) Insérez la sonde dans le vagin, comme vous inséreriez un tampon, jusqu'à ce que seule la collerette à la base de la sonde soit visible.



4) Veillez à positionner les capteurs en acier de la sonde latéralement (droite/gauche dans votre vagin), les grands côtés de la collerette et l'embout étant orientés verticalement.

Capteurs Côtés de la collerette



5) La sonde Liberty Loop possède un pointeur qui permet de surveiller les contractions des muscles périnéaux en un coup d'œil (la sonde peut aussi être utilisée sans le pointeur).

- Si la **contraction est correcte**, le pointeur se déplacera vers le **bas**.
- Si la **contraction est incorrecte**, le pointeur se déplacera vers le **haut**.



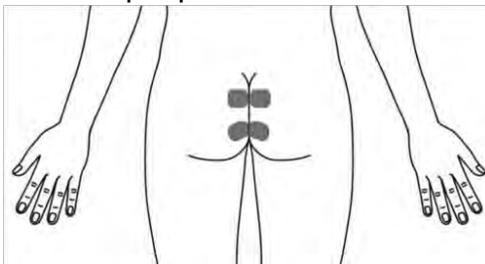
Le pointeur décrit l'intensité et la durée de chaque contraction, qu'elle soit engendrée par une stimulation du **Pelvi +** ou par une contraction volontaire. Des contractions faibles se

manifestent par peu ou pas de déplacement du pointeur.

Assemblez le pointeur et attachez-le à la sonde vaginale comme ci-dessous :



Si vous utilisez les électrodes optionnelles pour URGE, placez-les de chaque côté de la colonne vertébrale aussi bas que possible sur le fessier.



#### 11.4. SESSION D'EXERCICES

 **Précaution :** Si une irritation apparaît, arrêtez le traitement immédiatement. Demandez conseil à votre médecin avant de reprendre le traitement afin d'éviter une blessure.

1) Appuyez sur le bouton ON et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes pour allumer l'appareil.

2) Avec les programmes STRES et TONE, l'appareil fonctionnera par phase de contractions de 4 à 5 secondes suivie d'une période de repos de 8 à 10 secondes.

Pendant la période de repos, l'intensité redescendra jusqu'à 0 et clignotera à l'écran.

3) Lors de la première utilisation, le programme STRES est automatiquement sélectionné. Ensuite,

le **Pelvi** + sélectionnera automatiquement le dernier programme utilisé.

4) Vous pouvez choisir l'un des cinq programmes prééglés. Les informations de la section 8 vous permettront de trouver le programme qui vous convient le mieux.

Pour choisir le programme, il suffit d'appuyer sur le bouton P.

5) Avec le programme de votre choix, vous pouvez ensuite ajuster l'intensité de la stimulation avec les touches ▼ et ▲ afin de trouver un niveau confortable.

6) L'intensité nécessaire dépend du programme que vous utilisez.

A une intensité basse, il est possible que vous ne ressentiez aucune sensation, ceci dépend beaucoup de l'individu et de sa condition physique. Augmentez donc l'intensité tout doucement en appuyant répétitivement sur le bouton ▲ jusqu'à ce que vous commenciez à sentir les muscles se contracter autour du vagin.

Pour les programmes STRES et TONE, le muscles doit absolument se contracter afin de vous apporter les bénéfices de la session.

Les programmes URGE et PAIN sont différents, il n'est pas nécessaire d'avoir des contractions. L'intensité doit être confortable mais doit toujours être assez forte pour être ressentie. Il est possible que vous deviez augmenter l'intensité au fur et à mesure du traitement.

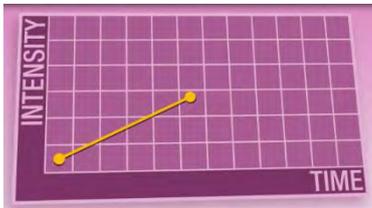
7) Si la sensation devient désagréable, diminuez l'intensité avec le bouton ▼.

8) Si vous ressentez des crampes, éteignez l'appareil jusqu'à ce que symptômes disparaissent, puis

reprenez la session avec une intensité moins élevée.

**Pelvi +** engendre une sensation similaire à une forte contraction des muscles du vagin, qui tire le périnée vers le haut. Votre réaction naturelle est de contracter vos muscles vers le haut, ce qui vous permet de les faire travailler et de les renforcer. Pour un résultat optimal avec les programmes STRES et MIXED, essayez de contracter les muscles périnéaux en même temps que **Pelvi +** et de maintenir la contraction pendant le temps de repos. Essayez de faire le lien entre les contractions et votre respiration afin d'entrer dans un rythme régulier.

9) Vous pouvez lire l'intensité utilisée sur l'écran LCD. Vous devez essayer d'augmenter cette intensité au cours du traitement. Mais souvenez-vous qu'il n'y a pas d'urgence et que vous ne devez l'augmenter que lorsque vous êtes à l'aise et prête à progresser.



10) La durée de chaque session est de 20 minutes par défaut.

La durée de la session de renforcement musculaire dépend aussi de votre capacité à contracter et résister à la fatigue. Faites attention à ne pas en abuser surtout au début du traitement, des courbatures pourraient apparaître le lendemain.

Si vous ressentez des courbatures, vous pouvez réduire la durée de la session à 10 minutes et réduire l'intensité utilisée.

Afin de programmer la durée de session, remettez l'intensité de la stimulation à 0.

Appuyez sur T et le symbole **min** devrait clignoter.

Régler la durée souhaitée en utilisant les touches ▼ et ▲.

Appuyez à nouveau sur T pour sauvegarder et retourner à l'écran initial.



**Avertissement :** Les durées de session supérieures à 20 minutes ne doivent être utilisées que pour les programmes URGE et PAIN, ou après recommandation d'un professionnel.

## 11.5. APRES LA SESSION D'EXERCICES

Lorsque le chronomètre arrive à zéro, votre session de traitement est terminée et l'appareil s'éteint.

1) Vérifiez que l'appareil est éteint. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur le bouton OFF pour éteindre, puis retirez la sonde de votre vagin en tirant doucement sur la collerette de la sonde. Faites attention à ne pas tirer sur le câble car ceci pourrait l'endommager.

2) Nettoyez et séchez la sonde vaginale, puis rangez-la dans la pochette de rangement.

3) **Pelvi +** permet non seulement de renforcer vos muscles périnéaux, mais aussi de reconnaître la bonne sensation lorsque vous faites des exercices Kegel (décrits en section 14).

## 12. NETTOYAGE & ENTRETIEN

---

Après chaque utilisation, nettoyez la sonde vaginale avec une lingette antibactérienne sans alcool telle que TensCare Antibacterial Wipes ou à l'aide d'un mélange de savon et d'eau. Ensuite, rincez et séchez complètement. **Ne pas immerger votre appareil dans l'eau.**

Nettoyez le boîtier et le câble de la même manière au moins une fois par semaine.



**Précaution :** La sonde vaginale fournie est conçue pour être utilisée par un seul patient. Ne partagez pas votre sonde, une contamination est possible.

## 13. SONDE ANALE

---

Une sonde anale peut être achetée séparément. Cette sonde peut être utilisée pour traiter l'incontinence fécale chez les hommes, comme chez les femmes, ainsi que l'incontinence urinaire et la dysfonction érectile chez l'homme.

### Les problèmes pouvant être traités :

Une sonde anale peut être utilisée pour traiter l'incontinence urinaire et fécale de façon similaire à la sonde vaginale.

Les stimulations produites par la sonde anale ne peuvent pas être limitées à un groupe de muscles et les tissus muqueux sont particulièrement sensibles, ce qui rend la stimulation anale moins confortable que la stimulation vaginale.

Il est toujours conseillé de consulter votre médecin avant le début d'un traitement.

### L'incontinence fécale :

L'incontinence fécale peut être le résultat de muscles sphinctériens affaiblis ou ne fonctionnant pas correctement, ou encore de dommages sur nerfs les contrôlant. Le but du traitement est de réapprendre au sphincter et aux autres muscles du plancher pelvien à contracter en progressant vers des exercices actifs qui renforcent et améliorent l'endurance de ces muscles afin qu'ils reprennent leurs fonctions initiales.

L'appareil **Pelvi +** avec la sonde anale en option peut vous aider si vous n'avez aucune contraction du sphincter (muscle circulaire anal) ou si cette contraction est faible et ne peut être soutenue.

Utilisez les programmes STRESS ou TONE.

L'intensité devrait être aussi élevée que possible sans être douloureuse. Essayez de contracter les muscles en même temps que le **Pelvi +**.

### L'incontinence urinaire suite à une prostatectomie :

Certaines études ont démontré que l'électrostimulation aide à traiter l'incontinence urinaire masculine après une prostatectomie radicale.

Utilisez les mêmes programmes que pour la stimulation vaginale.

L'intensité des programmes STRESS, MIXED ou TONE devrait être aussi élevée que possible tout en restant tolérable.

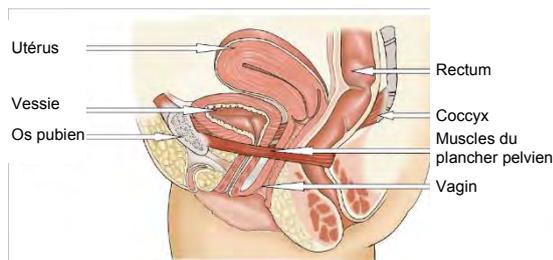
## 14. EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN

---

### 14.1. QU'EST-CE QUE LE PLANCHER PELVIEN ?

---

Le plancher pelvien est un groupe de muscles qui forment une large écharpe de l'avant vers l'arrière et qui forment le plancher de votre pelvis.



### Qui doit faire des exercices du plancher pelvien ?

Toutes les femmes ont besoin de faire des exercices du plancher pelvien à un moment de leur vie.

Les muscles périnéaux peuvent s'affaiblir :

- Après un accouchement
- A cause d'un manque d'exercice
- A cause de la ménopause
- Après une opération chirurgicale dans la région pelvienne, telle que l'hystérectomie (ablation de l'utérus) ou une chirurgie de la vessie
- En cas de constipation chronique
- En cas de surpoids
- En cas de toux chronique

Les exercices du plancher pelvien peuvent aider à renforcer vos muscles afin qu'ils puissent à nouveau soutenir correctement vos organes. Ils permettront d'améliorer le contrôle de votre vessie/colon et d'améliorer voire de stopper toute fuite.

## 14.2. COMMENT FAIRE LES EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN ?

---

Une fois que **Pelvi +** vous a aidé à regagner suffisamment de contrôle sur vos muscles périnéaux, vous devez continuer à faire des exercices de Kegel (exercices du plancher pelvien) régulièrement.

Les exercices de Kegel ont été conçus pour aider à renforcer les muscles périnéaux.

Les muscles périnéaux permettent de fournir un support et de maintenir en place la vessie, l'utérus et le colon ; mais ces muscles peuvent s'affaiblir au cours de la vie, il est donc important de faire des exercices pour les garder en bon état.

1) Les exercices de Kegel peuvent être faits à n'importe quel moment de la journée et presque n'importe où puisqu'ils sont très discrets ; allongée dans un lit, assise au bureau ou en attendant un bus. C'est une bonne idée d'essayer de développer une routine que vous répétez tous les jours.

2) Tout d'abord, il est primordial de trouver les muscles périnéaux et de ressentir les contractions. Voici donc quelques techniques qui peuvent vous aider :

Essayez d'insérer un ou deux doigts dans votre vagin et de resserrer les muscles autour, tout en tirant vers le haut et vers le nombril – une sensation de soulèvement et de serrement.

Ou alors vous pouvez essayer de stopper le flux d'urine pendant que vous urinez. Si vous y parvenez, c'est que vous contracter les bons muscles.

Ces techniques servent juste à confirmer que vous utilisez les bons muscles.

Il est important de vider votre vessie avant de commencer les exercices de Kegel.

3) Essayez de vous souvenir de la sensation de soulèvement et de serrement, et lorsque vous êtes prête, essayez de reproduire cette sensation en utilisant les muscles identifiés plus tôt. Ne contractez pas les muscles des jambes, des abdominaux ou des fessiers et continuez à respirer normalement.

4) Essayez de contracter pendant 3 à 5 secondes, puis relâchez. Vous devriez ressentir une sensation de relâchement des muscles.

Restez au repos pendant 5 secondes et recommencez.

5) Essayez de répéter ce cycle contraction-repos environ 10 fois.

6) Essayez de faire cette session 3 à 4 fois par jour.

7) Après plusieurs jours d'entraînement, essayez de prolonger la contraction des muscles jusqu'à environ 10 secondes, mais n'oubliez pas de vous accorder une période de repos plus longue entre chaque contraction.

Il est primordial de viser à faire des contractions de qualité plutôt qu'une grande quantité. Quelques fortes et longues contractions sont bien plus bénéfiques que beaucoup de faibles contractions.

Ne vous inquiétez pas si au début du traitement vous n'êtes pas capable de maintenir la contraction pendant 3 secondes. Contractez simplement aussi longtemps que vous le pouvez,

sans effort désagréable. Plus vous vous entraînez, plus les muscles seront forts et plus vous pourrez contracter pour une longue durée.

8) Vous pouvez également utiliser Pelvi + en plus de faire les exercices de Kegel, ceci vous permettra de mieux comprendre comment ces muscles fonctionnent et comment les exercer.

Vous pouvez utiliser le pointeur comme indicateur pendant les exercices de Kegel.

- Si la **contraction est correcte**, le pointeur se déplacera vers le **bas**.
- Si la **contraction est incorrecte**, le pointeur se déplacera vers le **haut**.

### **Comment vérifier que ça marche ?**

Toutes les deux semaines, testez la force de votre plancher pelvien en stoppant le flux urine au milieu de la miction. Ceci devrait provoquer une sensation similaire à celle ressentie pendant les exercices. Il est possible qu'au début du traitement vous ne parveniez pas à stopper complètement le flux d'urine mais que vous poussiez tout juste le ralentir. Ce sera votre évaluation initiale. Au fur et à mesure que les semaines passent, vous devriez remarquer un changement. Il est important de ne pas faire ce test plus d'une fois toutes les 2 semaines, car cela pourrait causer des problèmes pour la vessie. C'est juste un test pour vérifier votre progression.

### **Ne vous attendez pas à un résultat instantané !**

Il faut un certain temps pour que les muscles se renforcent. Il est peu probable que vous ayez une

amélioration dans les premières semaines – mais il faut persévérer ! Les muscles périnéaux ont besoin d'exercices réguliers pendant au moins 3 mois avant de retrouver leur force initiale.

Vous devez faire ces exercices au cours de toute votre vie. Si vous vous arrêtez, le problème réapparaîtra.

## 15. ACCESSOIRES

### Estimation de la durée de vie

- L'appareil sera souvent fonctionnel pendant plus de 5 ans, mais la garantie est de 2 ans. Les accessoires (câble, sonde et piles) ne sont pas couverts par la garantie.
- La durée de vie du câble dépend de son utilisation. Manipulez toujours le câble et les branchements avec soin.
- Remplacez la sonde tous les six mois environ afin d'assurer un niveau d'hygiène suffisant.
- Les électrodes auto-adhésives (non fournies) devraient durer 12 à 20 applications, cela dépend du type de peau et de l'humidité.
- Les piles alcalines AA devraient fonctionner pendant au moins 15 heures d'utilisation en continu.

Les sondes et les câbles de remplacement peuvent être commandés sur le site internet de Périnée Shop ([www.perineeshop.com](http://www.perineeshop.com)).

Les pièces suivantes peuvent être commandées sur le site internet de TensCare, [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) ou chez Périnée Shop.

|           |   |
|-----------|---|
| X-VPL     | Sonde vaginale Liberty Loop               |
| X-VP      | Sonde vaginale Liberty 28 mm              |
| X-VPM     | Sonde vaginale Liberty Plus 32 mm         |
| X-VPG     | Sonde vaginale en or 26 mm                |
| L-CPT     | Câble CPT 1,25 m                          |
| X-PR13    | Sonde anale                               |
| E-CM5050  | 4 électrodes auto-adhésives 50 x 50 mm    |
| K-GO      | Gel lubrifiant à base d'eau               |
| B-AA      | Piles AA 1.5V                             |
| X- BC-PT  | Remplacement du clip ceinture             |
| X- BL-PTT | Remplacement du couvercle des piles       |
| X-WIPES   | 30 lingettes antibactériennes sans alcool |



**NB :** N'utilisez que la sonde fournie avec l'appareil ou des sondes identiques conseillées par Périnée Shop. La performance pourrait être modifiée avec d'autres sondes.

### Durée de conservation

- La durée de conservation d'un pack d'électrodes non-ouvert est de 2 ans. Ceci peut être altéré en cas de hautes températures ou d'un degré d'humidité très faible.

- La durée de conservation des piles est de 3 ans.
- L'appareil n'a pas de durée de vie fixe.

## 16. COMPATIBILITE ELECTROMAGNETIQUE

---

Les équipements de communication sans fil tels que les appareils en réseau sans fil à domicile, téléphones portables, téléphones sans fil et leur base, talkie-walkie, peuvent affecter cet équipement et doivent rester à l'écart de l'appareil à une distance de plus de 3,3 mètres.

(NB : Comme indiqué dans le tableau 6 de IEC 60601-1-2:2007 pour EQUIPMENT ME, un téléphone cellulaire standard avec une puissance de sortie maximum de 2 W donne  $d = 3,3 \text{ m}$  à un NIVEAU D'IMMUNITÉ de 3 V/m).



**NB** : Pour une utilisation hospitalière, les tableaux complets EMS sont disponibles sur demande.

## 17. GESTION DES DÉCHETS D'ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES (DEEE)

---

Une des dispositions de la Directive Européenne 2002/96/CE prévoit que les appareils électriques et électroniques ne devraient pas être traités comme déchets domestiques et ne devraient pas être simplement jetés à la poubelle. Pour vous rappeler cette mesure, tous les produits concernés

sont marqués par le pictogramme de la poubelle barrée, voir image ci-dessous.

Pour se conformer à cette directive, vous pouvez nous retourner votre appareil d'électrothérapie usagé afin de l'éliminer. Imprimez simplement un bon de retour prépayé depuis notre site web [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk), joignez-le au pli ou à l'emballage dans lequel vous placerez l'appareil, et postez-le. Lorsque nous recevrons l'appareil, nous procéderons à la récupération des composants et minimiserons les effets négatifs pour l'environnement.



## 18. GARANTIE

---

Cette garantie s'applique uniquement à l'appareil. Elle ne couvre pas les électrodes, les piles ou les câbles.

### INFORMATIONS SUR LA GARANTIE PRODUIT

Cet article est garanti comme étant sans défaut fournisseur pendant 2 ans à partir de la date d'achat.

Cette garantie est annulée si le produit est modifié ou altéré, a été sujet à une utilisation détournée ou abusive ; endommagé lors d'un transport ; a été manipulé sans précaution ; est tombé ; si des mauvaises piles ont été insérées ; si l'appareil a été immergé dans l'eau ; si les dégâts sont apparus à cause d'un non-respect du mode

d'emploi ; ou si des réparations ont été effectuées sans l'autorité de TensCare Ltd.

Nous réparerons, ou, à notre seule discrétion, remplacerons gratuitement toutes pièces nécessaires pour corriger le matériel ou la qualité du travail, ou remplacerons l'appareil complet et vous le renverrons pendant la garantie. Sinon, nous vous facturerons chaque réparation qui devra être effectuée après votre acceptation de la facture. Les bénéfices conférés par cette garantie sont en addition des autres droits et remèdes dans le respect du produit, qui figurent dans Consumer Protection Act 1987.

Pour des raisons d'hygiène, merci de ne pas renvoyer la sonde vaginale. Envoyez uniquement l'appareil et le câble.

**Veillez renvoyer l'appareil à l'adresse suivante :**

Périnée Shop  
O.M.D (Ouest Médical Diffusion)  
2 bis, rue des Martyrs  
50230 Agon Coutainville  
France

Si besoin, contactez-nous :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h (vendredi 17h).

Tél : 09 72 35 79 80

Email : [contact@perineeshop.com](mailto:contact@perineeshop.com)

## 19. RESOLUTION DE PROBLEMES

---

Si l'appareil ne fonctionne pas :

- **Pas d'affichage**

Changer les piles et vérifiez qu'elles sont placées correctement. Vérifiez les ressorts des piles.

- **Les commandes ne fonctionnent pas**

- Si vous voyez  à l'écran, Appuyez sur ▼ pour déverrouiller.
- Sinon, retirez les piles et replacez-les.

- **Pas de sensation et indicateur d'alarme LEADS**

Vérifiez le branchement entre le câble et la sonde puis :

- Mouillez votre main avec un peu d'eau et ajoutez un peu de sel de table. Enserrez bien la sonde et augmentez doucement l'intensité jusqu'à ce que vous ressentiez quelque chose ou que l'alarme LEADS s'allume.
- Si vous ne sentez rien, l'appareil, la sonde ou le câble est défectueux.
- Si vous ressentez une sensation dans votre main, et que l'alarme LEADS ne s'allume pas, l'appareil et les autres pièces ne sont pas défectueux.

La conductivité électrique de la membrane vaginale peut varier selon chaque femme. Le détecteur LEADS est une fonction de sécurité qui assure

que des changements brusques de connexion ne causent pas de variations rapides et inconfortables dans la stimulation. Malheureusement ceci peut signifier que certaines personnes peuvent rencontrer des alarmes LEADS indésirables.

Néanmoins, l'intensité de la sensation peut dépendre de la distance entre le nerf et le courant qui circule, ainsi que la direction du courant par rapport au nerf. Vous pouvez essayer d'ajuster légèrement la position de la sonde, ou d'inverser les branchements du câble.

Si ceci se produit, vous pouvez essayer de :

- 1) Utiliser un lubrifiant à base d'eau, ce qui améliorera la conductivité.
- 2) Croiser les jambes et les serrer, ce qui devrait augmenter la pression sur la sonde et améliorer le contact. Si ceci vous permet d'utiliser l'appareil, vous devriez constater qu'après quelques semaines de stimulation le contact s'améliore. Si ce n'est pas le cas, il est possible que l'appareil **Pelvi +** ne fonctionne pas pour vous.
- 3) La sonde fournie avec l'appareil a un diamètre de 28 mm. Une sonde de 32 mm est disponible (TensCare X-VPM).

- **Pas de sensation et pas d'alarme LEAD**

Si vous avez essayé le test ci-dessus et ressentez bien une sensation lorsque vous testez la sonde dans votre main, il est possible que vous ayez une sensibilité réduite causée par un nerf endommagé ou désensibilisé (ceci peut se produire lors de l'accouchement ou lors de certaines interventions chirurgicales). Voir les contre-indications.

- **Pas de sensation d'un côté**

Le courant circule d'un côté à l'autre de la sonde, il n'est donc pas possible qu'un côté ne fonctionne pas.

## 20. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

|   |   |
|---|---|
| Intensité maxi.                           | 50V zéro à pic<br>Voltage constant de 470 à 1500 Ohm<br>Courant constant de 160 à 470 Ohm                         |
| Canal                                     | Un canal  |
| Forme d'onde                              | Rectangulaire asymétrique   |
| Energie d'impulsion maxi.                 | Puissance totale limitée à 25µC par impulsion   |
| Alimentation                              | 2 piles alcalines AA OU 2 piles AA NiMH   |
| Durée de vie des piles                    | Au moins 15 heures à 50 mA 300 µs 50 Hz   |
| Durée de la session réglable              | 10, 20, 30, 45, 60 et 90 min<br>Valeur par défaut 20 min<br>Bouton pause T au cours de la session                 |
| Fiche de sortie                           | Entièrement gainée  |
| Poids                                     | 75 g sans les piles   |
| Dimensions                                | 120 x 60 x 20 mm  |
| Classification de sécurité                | Source d'alimentation interne   |
| Type BF                                   | Conçu pour une utilisation en continu. IP22   |
|   |   |
| <b>Spécifications environnementales :</b> |   |
| En fonctionnement                         | Limites de températures : 5 à 40°C<br>Humidité : 15 à 93 % HR<br>Pression atmosphérique : 700 à 1060 hPa          |
| Stockage                                  | Limites de températures : -25 à 70°C<br>Humidité : 93% HR non condensé<br>Pression atmosphérique : 700 à 1060 hPa |
| Durée de contact                          | Au moins 10 minutes   |



**NB :** Les spécifications électriques sont indicatives et sujettes à variation par rapport aux valeurs listées, en fonction de la tolérance de production normale.

## NOTES

---



### **EC Declaration of Conformity**

TensCare Ltd hereby declare that an examination of the production quality assurance system has been carried out following the requirements of the UK national legislation according to Annex V of the Directive 93/42/EEC on medical devices. We certify that the production quality system conforms with the relevant provisions of the aforementioned legislation, and the result entitles the organization to use the CE 0088 marking on this product.

 **Périnée Shop**

O.M.D (Ouest Médical Diffusion)

2 bis, rue des Martyrs

50230 Agon-Coutainville

FRANCE

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de  
14h à 18h (vendredi 17h).

Tél : 09 72 35 79 80



Fabriqué pour Ouest Médical Diffusion par :

TensCare Ltd, 9 Blenheim Road,

Epsom, Surrey KT19 9BE, UK

Tel: +44(0) 1372 723434

[www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)

 **TensCare™**