

Finn et godt treningssted

hvor du kan få være i fred. Gjerne på badet, eller soverommet. Se til at du har alt utstyret du trenger for å sette igang.

BF-106 biofeedback
Slange for trykkprobe
og trykkprobe eller
EMG-sensor med kabel
Batteri

Du kan stå, sitte eller ligge, men det er viktig at du finner en god stilling å trene i.

Gjør klar apparatet

- Ved trykkmåling kobles slange og probe til venstre – på enden av apparatet
- Ved EMG-måling kobles EMG-sensor og kabel til kanal 1 – på enden av apparatet
- Ved overflatemålinger brukes referanse-elektrode som kobles til nøytralpunktet til høyre – på enden av apparatet
- Plasser elektrode/probe i henhold til terapeutens anvisning

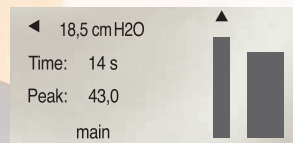


Slik gjør du

- Slå på apparatet med ON/OFF-tasten
- Plassér elektroden/proben og slapp helt av
- Nå vil du se din egen “faste” stolpe som du laget hos terapeuten. Trening med stolpe kan starte nå

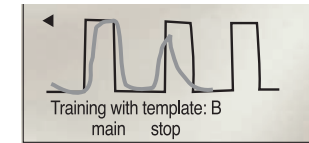


- Knip med bekkenbunnsmuskulaturen rundt proben/sensoren. Ved siden av din “faste” stolpe vil du se en bevegelig stolpe som viser din trening nå



- Hvis du ønsker å trene med kurve, tast Template A, B eller C for å starte treningen. Din egen kurve kommer frem i displayet

Du vil se en bevegelig strek nederst i display-bildet som indikerer treningen din nå. Etterlign den lagrede kurven. Her ser du hele tiden løpende måleresultater samtidig som du trener mot den lagrede kurven. Når du er ferdig trykkes F2 (Stopp).



- Tast channel 2
Nå trener du med stolpe igjen
- Tast A, B eller C
Nå trener du med kurve

For antall og type biofeedback-trening og valg av probe, følg anbefaling fra din terapeut

Lykke til
med din
bekkenbunns-
trening!



Biofeedback er en motiverende behandlingsmetode

Biofeedback bidrar til å øke intensiteten i bekkenbunns-
treningen. Umiddelbar tilbake-
melding øker motivasjonen,
og bidrar til en mer effektiv
og målrettet trening.

Ved kontroll hos din terapeut vil BF-106 danne grunnlag for å vurdere knipefunksjon, holdefunksjon og styrke. Ved svak muskel-
funksjon vil du i starten kunne trene med EMG – elektromyografi. Da registreres spenningen i muskelfibre og du vil se aktiviteten i displayet. I takt med framgang etableres nye mål for behandlingen og nye treningskurver programmeres.

BF-106 biofeedback gir en unik mulighet til å trene bekkenbunnen hjemme korrekt og målrettet. Du vil selv aktivt ta del i behandlingen og hjemmetrening vil kunne redusere dine besøk til lege, fysioterapeut og sykepleier. Likevel det er svært viktig å ha god oppfølging underveis i behandlingen.

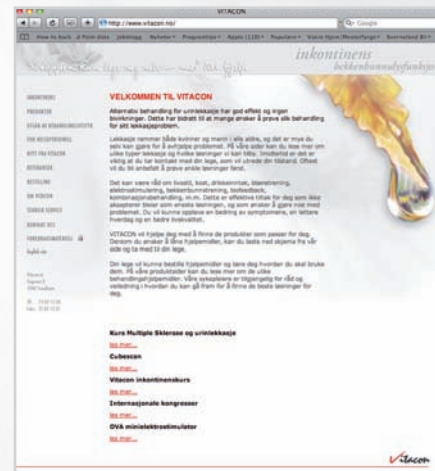
Husk at det er regelmessig og riktig trening av bekkenbunnen over tid som gir de beste resultater. Din innsats belønnes med en tørr hverdag og en bedre livskvalitet.

Mange lider av inkontinens

5-10% av befolkningen lider av urin og/eller anal inkontinens. Dette er en svært utbredt lidelse, både hos kvinner og menn.

Biofeedback og elektrostimulering er enkle og effektive alternativ til operative inngrep og medikamenter. Ta kontakt med din lege og be om denne effektive behandlingen for dine problemer.

Denne brosjyren fokuserer på kvinnen som pasient men også menn kan benytte biofeedback og elektrostimulering for sine lekkasjep problemer.



Ønsker du å vite mer om inkontinens, biofeedback og elektrostimulering som behandlingsmetoder, besøk vår web side www.vitacon.no eller ring oss.

Vitacon AS, Vegamot 8, N-7048 Trondheim, Norway
Tlf.: +47 73 82 13 00, Fax: +47 73 82 13 01, e-mail: sales@vitacon.com

Lekkasjep problem?

Slik trener du din
bekkenbunns-
muskulatur
hjemme med **BF-106**
Biofeedback



vitacon