

PLEASE READ AND STORE  
INSTRUCTIONS FOR USE!

# MANUAL

## Vagiwell<sup>®</sup> Dilators

Medizinische Dehnungsstifte (Dilatatoren) aus Silikon

Medical silicone dilators

Dilatadores vaginales de silicona para uso médico

Dilatateur médical en silicone

Dilatatori medici in silicone

Medische pelottes (dilatators) van siliconenrubber

Medicinska dilatorer av silikon

Medicinske dilatorer af silikone

Lääkinnälliset silikonista valmistetut laajentimet (dilataattorit)

Medisinske dilatatorer i silikon

Medyczne rozszerzaczki silikonowe

Dilator silikon perubatan



**MEDintim**  
personal healthcare

DE EN ES FR IT NL  
SV DA FI NO PL MY

# Vagiwell<sup>®</sup> Dilators



## Indikationen:

- Dyspareunie (wiederholt auftretende oder ständige genitale Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) unterschiedlicher Ursachen
- Vaginismus (Verkrampfung der Scheidenmuskulatur)
- Vernarbung nach Dammschnitt (Episiotomie) bzw. Dammriss
- nach gynäkologischen Operationen
- während und nach Strahlentherapie/Chemotherapie
- nach Scheidenoperationen mit Verkleinerung der Vagina und Narbenbildung
- Hautkrankheiten wie bestimmte Lichen-Formen, z. B. Lichen sclerosus
- Vaginoplastik/Neovagina (z. B. bei geschlechtsangleichender Operation)
- Scheidenenge (Jungfräulichkeit), die von der Betroffenen als sexuelle Störung beschrieben wird

Dehnungsübungen mit den **Vagiwell®** Dehnungsstiften sind auch dann sinnvoll, wenn gynäkologische Untersuchungen oder das Einführen eines Tampons als sehr schmerzhaft empfunden werden.

## Anwendung:

Ziel der Übungen ist eine Desensibilisierung, bei der die Scheide langsam gedehnt werden soll, so dass Geschlechtsverkehr (wieder) bzw. gynäkologische Untersuchungen schmerzfrei möglich sind.

Führen Sie die Übungen an einem Ort durch, an dem Sie sich wohl fühlen und Sie entspannt sind. Sorgen Sie dafür, dass kein Telefon oder andere Störungen Sie bei den Übungen beeinträchtigen.

1. Waschen Sie die **Vagiwell®** Dehnungsstifte vor der ersten Anwendung mit heißem Wasser und milder Seife und trocknen Sie diese sorgfältig ab.
2. Finden Sie eine entspannte sitzende oder liegende Position, in der Sie die Beine leicht spreizen können. Wir empfehlen zum Einführen der Dehnungsstifte, sich flach auf den Rücken zu legen, wobei die Knie angewinkelt und die Beine leicht gespreizt sind. Die Anwendung kann jedoch ebenso im Stehen, mit einem Bein auf einen Stuhl gestellt, erfolgen. Beginnen Sie mit dem kleinsten Dehnungsstift.
3. Benetzen Sie den Scheideneingang und den Dehnungsstift mit einem wasserlöslichen Gleitgel.
4. Atmen Sie ruhig. Führen Sie den Dehnungsstift mit leichtem Druck in die Scheide ein. Sie sollten den Dehnungsstift nur so tief in die Scheide einführen, wie es für Sie angenehm ist. Wenn Sie Schmerzen verspüren sollten, üben Sie eventuell einen zu starken Druck aus.
5. Lassen Sie den Dehnungsstift einige Minuten in der Scheide bzw. im Scheideneingang liegen.
6. Anschließend führen Sie den Dehnungsstift ein und aus, ohne diesen dabei vollständig aus der Scheide zu entfernen. Wiederholen Sie diese Bewegung etwa 5 Mal. Wechseln Sie dann

in eine leichte Drehbewegung: drehen Sie den Dehnungsstift 5 Mal nach rechts und 5 Mal nach links. Danach bewegen Sie den Dehnungsstift 5 Mal nach rechts und 5 Mal nach links. Durch diese Bewegungen wird das Scheidengewebe sanft gedehnt.

- Wenn Sie die Dehnungsübung beenden wollen, entfernen Sie den Dehnungsstift aus der Scheide. Bleiben Sie noch einige Minuten entspannt liegen.

Wenn Sie eine Größe beschwerdefrei einführen können, hat sich Ihre Scheide soweit gedehnt, dass Sie den nächst größeren Dehnungsstift verwenden können. Beim Wechsel von einer Größe zur nächsten Größe sollte zunächst die zuletzt verwendete Dehnungshilfe eingeführt und einige Minuten in der Scheide gelassen werden. Verfahren Sie mit dem nächst größeren Dehnungsstift wie bereits zuvor beschrieben. Die Dehnungsübungen können drei bis viermal wöchentlich wiederholt werden. Wenn das Einführen des größten Dehnungsstiftes beschwerdefrei möglich ist, können Sie in Erwägung ziehen, Geschlechtsverkehr zu haben.

## Reinigung

Die **Vagiwell®** Dehnungsstifte sind für den Gebrauch durch eine Patientin gedacht. Nach dem Gebrauch reinigen Sie den bzw. die Dehnungsstifte mit lauwarmem Wasser und milder Seife. Stellen Sie sicher, dass die Dehnungsstifte trocken sind, bevor Sie diese in der Aufbewahrungstasche verstauen.

## Inhalt:

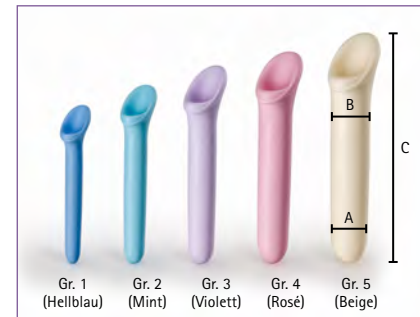
– 3 bzw. 5 Dehnungsstifte je nach Set

Größe	Farbe	Durchmesser A/B	Länge C
Gr. 1	Hellblau	12/14 mm	122 mm
Gr. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Gr. 3	Violett	20/22 mm	150 mm
Gr. 4	Rosé	24/26 mm	163 mm
Gr. 5	Beige	28/30 mm	177 mm

## Vagiwell® Dilators Premium

5 Dehnungshilfen (Dilatatoren) aus Silikon Gr. 1-5:

**Vagiwell®** Nr. 6 (weiß) ist als Sondergröße und -form auf Anfrage lieferbar.



Art. Nr.: Vagiwell P

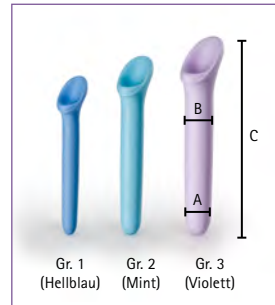
EAN: 4013273001557

PZN: 10224634

## Vagiwell® Dilators Small

3 Dehnungshilfen (Dilatatoren)  
aus Silikon Gr. 1-3:

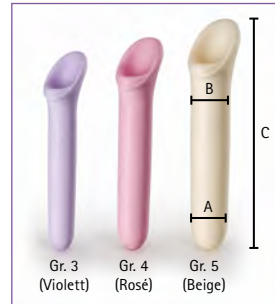
Art. Nr.: Vagiwell S  
EAN: 4013273001564  
PZN:10224640



## Vagiwell® Dilators Large

3 Dehnungshilfen (Dilatatoren)  
aus Silikon Gr. 3-5:

Art. Nr.: Vagiwell L  
EAN: 4013273001571  
PZN:10224657



## Lieferumfang:

- **Vagiwell®** Dilators (3 oder 5 Dehnungsstifte)
- Gleitmittel SYLK, wasserlöslich, 50 ml
- Tasche zur Aufbewahrung
- Gebrauchsanweisung

## Material:

- **Vagiwell®** Dehnungsstifte: Silikon
- Tasche: Nylon

## Indications:

- Dyspareunia (recurring or constant genital pain during sexual intercourse) of different causes, e.g.:
  - vaginitis (inflammation of the vagina)
  - adnexitis (combined inflammation of the fallopian tubes, ovaries and surrounding tissue)
  - vaginal stenosis
  - endometriosis
- vaginismus (tightening of the vaginal muscles)
- scarring following surgical cuts to the perineum (episiotomy) or perineal tears
- subsequent to gynaecological operations (e.g. prolapse surgery or cancer operations)
- during and after radiotherapy/chemotherapy
- after vaginal surgery involving tightening of the vagina and scarring
- skin conditions such as certain lichen forms, e.g. lichen sclerosus
- vaginoplasty/neovagina (e.g. during sex reassignment surgery)
- narrowness of the vagina (virginity) described as a sexual impediment by those affected.

Stretching exercises with the **Vagiwell®** dilators can also be useful in making gynaecological examinations or the insertion of tampons less painful.

## Application:

The aim of the exercises is to desensitise the vagina by slowly stretching it, thereby making sexual intercourse pain-free (once more) and gynaecological examinations a painless experience.

Do the exercises in a place where you feel comfortable and are relaxed. Make sure that neither the telephone nor anything else will disturb you while you are carrying out the exercises.

1. Prior to use, wash the **Vagiwell**® dilators with hot water and a mild soap and dry them thoroughly.
2. Find a relaxed sitting or lying position that allows you to spread your legs slightly. For inserting the dilators, we recommend lying flat on your back with your knees bent and your legs spread slightly apart. You can, however, also use the dilators standing up, with one leg on a chair. Start with the smallest dilator.
3. Lubricate the entrance to the vagina and the dilator with a water-soluble lubricant gel.
4. Breathe calmly. Gently push the dilator into the vagina. You should only insert the dilator as far in as is comfortable for you. Should this be painful, you may be using too much pressure.
5. Leave the dilator in the vagina or in the entrance to the vagina for a few minutes.
6. After that, insert and remove the dilator, **without** fully taking the dilator out of the vagina. Repeat this movement approx. 5 times. Then slowly start moving the dilator with a slight rotating movement: rotate the dilator 5 times to the right and 5 times to the left.

After that, move the dilator 5 times to the right and 5 times to the left. These movements help to gently dilate the vaginal tissue.

7. When you want to finish the stretching exercise, remove the dilator from the vagina. Remain lying down and relax for a few minutes more.

Once you are able to insert one size comfortably, your vagina has stretched far enough for you to be able to use the next largest dilator. When changing from one size to the next one up, the most recently used dilator should first be inserted and left in the vagina for a few minutes. Proceed with the next largest dilator as described above. The stretching exercises may be repeated three to four times a week. Once you are able to comfortably insert the largest dilator, you can consider having sexual intercourse.

## Cleaning

The **Vagiwell**® dilators are intended for single-patient use. After use, wash the dilator(s) with warm water and mild soap. Make sure that the dilator(s) is/are dry before putting it/them back in the storage pouch.

## Contents:

- 3 or 5 dilators depending on the set

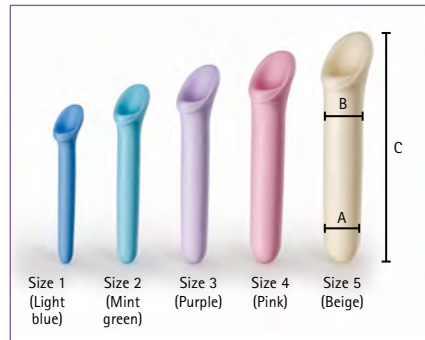
Size	Colour	Diameter A/B	Length C
Size 1	Light blue	12/14 mm	122 mm
Size 2	Mint green	16/18 mm	135 mm
Size 3	Purple	20/22 mm	150 mm
Size 4	Pink	24/26 mm	163 mm
Size 5	Beige	28/30 mm	177 mm

## Vagiwell® Dilators Premium

5 silicone dilators, sizes 1-5

The **Vagiwell®** No. 6 is available on demand.

Shape is different to sizes 1-5. Color: white.



Art. no.: Vagiwell P

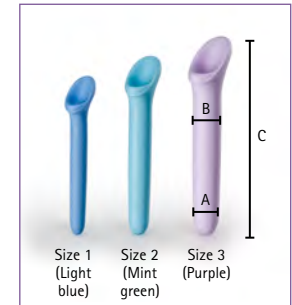
EAN: 4013273001557

## Vagiwell® Dilators Small

3 silicone dilators, sizes 1-3:

Art. no.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

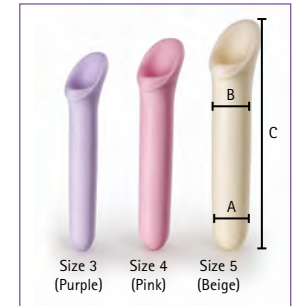


## Vagiwell® Dilators Large

3 silicone dilators, sizes 3-5:

Art. no.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



## Contents:

- Set of **Vagiwell®** dilators
- SYLK lubricant, water-soluble, 50 ml
- Storage pouch
- Instructions for use

## Material:

- **Vagiwell®** Dilators: silicone
- Pouch: nylon

## Indicaciones:

- Dispareunia (dolores genitales recurrentes o continuos durante las relaciones sexuales) de diverso origen, p. ej:
  - Vaginitis (inflamación de la mucosa vaginal)
  - Anexitis (inflamación de las trompas de Falopio, los ovarios y el tejido circundante)
  - Estenosis vaginal
  - Endometriosis
- Vaginismo (espasmo de los músculos vaginales)
- Cicatrización después de episiotomía o de desgarro perineal
- Después de una intervención quirúrgica ginecológica (p. ej. tratamientos quirúrgicos de prolapso u oncológicos)
- Durante y después de una quimioterapia/radioterapia
- Después de una cirugía vaginal para reducción de la vagina y de retracción cicatricial
- Enfermedades dermatológicas, como determinadas formas de liquen, p. ej. liquen escleroatrófico
- Vaginoplastia/neovagina (p. ej. en las operaciones de cambio de sexo)
- Estrechez vaginal (virginidad), la cual es descrita por las personas afectadas como disfunción sexual

Los ejercicios de dilatación con los dilatadores **Vagiwell®** están también indicados en caso de dolor durante las exploraciones ginecológicas o durante la introducción de un tampón.

## Modo de uso:

El objetivo del ejercicio es la desensibilización mediante la progresiva dilatación de la vagina, de modo que sea posible mantener (nuevamente) relaciones sexuales o someterse a las exploraciones ginecológicas sin experimentar dolor.

Haga los ejercicios en un lugar donde se sienta cómoda y relajada, y donde no le molesten las llamadas de teléfono ni otros factores.

1. Antes de utilizar los dilatadores **Vagiwell®** por primera vez, lávelos con agua muy caliente y con un jabón suave y séquelos por completo.
2. Colóquese en una posición que le resulte cómoda, sentada o tumbada, que le permita separar ligeramente las piernas. La posición recomendada para introducir los dilatadores es tumbada sobre la espalda con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas. También puede usar los dilatadores de pie, con una pierna flexionada y el pie apoyado sobre una silla. Comience con el dilatador más pequeño.
3. Aplique un lubricante a base de agua, en la entrada de la vagina y en el dilatador.
4. Respire pausadamente. Introduzca el dilatador en la vagina presionando ligeramente. Deslice el dilatador hacia el interior de la vagina hasta donde le sea posible sin experimentar dolor. Si siente dolor es posible que esté ejerciendo demasiada presión.
5. Deje el dilatador en la vagina o en la entrada de la vagina durante unos minutos.



6. A continuación, deslice el dilatador hacia dentro y hacia fuera sin sacarlo completamente de la vagina. Repita este movimiento unas 5 veces. Haga después un ligero movimiento giratorio: gire el dilatador 5 veces hacia la derecha y 5 veces hacia la izquierda. Después mueva el dilatador 5 veces hacia la derecha y 5 veces hacia la izquierda. Estos movimientos dilatan suavemente el tejido vaginal.
7. Cuando desee finalizar los ejercicios de dilatación, saque el dilatador de la vagina. Permanezca unos minutos tumbada relajadamente.

Cuando deje de sentir molestias al introducir el dilatador significa que su vagina se ha dilatado lo suficiente como para poder utilizar el tamaño siguiente. Al cambiar de un tamaño a otro es recomendable introducir primeramente el dilatador utilizado la última vez y dejarlo en la vagina durante unos minutos. Después sáquelo y siga el mismo procedimiento descrito anteriormente con el dilatador del siguiente tamaño. Los ejercicios de dilatación se pueden repetir de tres a cuatro veces a la semana. Cuando la introducción del dilatador más grande no le resulte molesta, puede considerar mantener relaciones sexuales.

## Limpeza

Los dilatadores **Vagiwell®** están pensados para su uso por una sola paciente. Después de utilizarlos, lávelos con agua templada y un jabón suave. Antes de guardar los dilatadores en la bolsa compruebe que están secos.

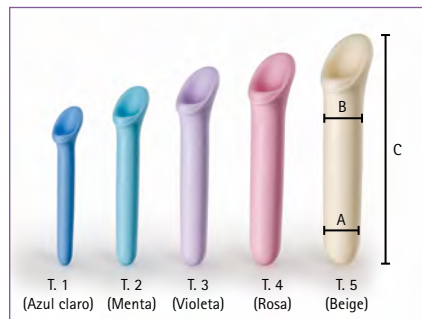
## Contenido:

– 3 o 5 dilatadores según el set

Tamaño	Color	Diámetro A/B	Longitud C
T. 1	Azul claro	12/14 mm	122 mm
T. 2	Menta	16/18 mm	135 mm
T. 3	Violeta	20/22 mm	150 mm
T. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
T. 5	Beige	28/30 mm	177 mm

## Dilatadores Vagiwell® Premium

5 dilatadores de silicona T. 1-5



Nº de art.: Vagiwell P

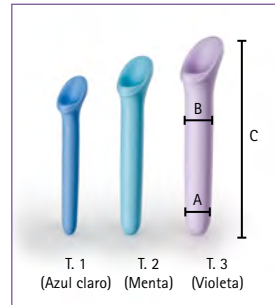
EAN: 4013273001557

## Dilatadores Vagiwell® Small

3 dilatadores de silicona T. 1-3

Nº de art.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

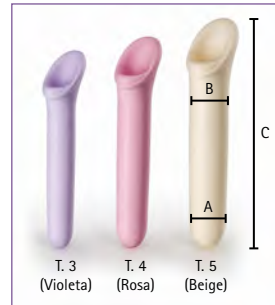


## Dilatadores Vagiwell® Large

3 dilatadores de silicona T. 3-5

Nº de art.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



## Contenido:

- Set de dilatadores
- Lubricante SYLK, a base de agua, 50 ml
- Bolsa para guardar los dilatadores
- Manual de instrucciones

## Material:

- Dilatadores **Vagiwell®**: silicona
- Bolsa: nylon

## Indications :

- Dyspareunie (douleurs génitales répétées ou permanentes lors des rapports sexuels) aux causes variées, par exemple :
  - Vaginite (inflammation de la muqueuse vaginale)
  - Annexite (inflammation combinée des trompes, des ovaires et des tissus périphériques)
  - Sténose vaginale
  - Endométriose
- Vaginisme (contraction des muscles du vagin)
- Cicatrisation après une épisiotomie ou une déchirure du périnée
- Après des opérations gynécologiques (p. ex. chirurgie de la descente d'organes ou en cas de cancer)
- Pendant et après une radiothérapie/chimiothérapie
- Après des opérations du vagin avec rétrécissement du vagin et cicatrisation
- Maladies de la peau comme certaines formes de lichen, par exemple le lichen scléreux
- Vaginoplastie/néovaginoplastie (par exemple opération de changement de sexe)
- Étroitesse du vagin (virginité) qui est décrite par les personnes concernées comme trouble sexuel

Les exercices de dilatation avec les dilataeurs **Vagiwell®** sont également pertinents lorsque les examens gynécologiques ou l'intromission d'un tampon sont ressentis comme douloureux.

## Utilisation :

L'objectif des exercices est la désensibilisation, permettant au vagin de lentement se dilater, de sorte que les rapports sexuels ou les examens gynécologiques soient (de nouveau) possibles sans douleur. Faites les exercices dans un endroit où vous vous sentez à l'aise et où vous êtes détendue. Veillez à ce que les exercices ne soient pas perturbés par la sonnerie du téléphone ou autre.

1. Avant la première utilisation, lavez le dilateur **Vagiwell®** avec de l'eau chaude et un savon doux et séchez-le soigneusement.
2. Trouvez une position assise ou couchée détendue dans laquelle vous pouvez légèrement écarter les jambes. Nous vous recommandons de vous allonger sur le dos avec les genoux repliés et les jambes légèrement écartées pour introduire le dilateur. Le dilateur peut également être utilisé en position debout avec une jambe posée sur une chaise. Commencez avec le plus petit dilateur.
3. Humidifiez l'entrée du vagin et le dilateur avec un lubrifiant à base d'eau fourni avec votre kit.
4. Respirez lentement. Introduisez le dilateur avec une légère pression dans le vagin. N'introduisez le dilateur qu'à une profondeur qui reste confortable pour vous. Si vous ressentez des douleurs, vous avez peut-être exercé une pression trop forte.
5. Laissez le dilateur quelques minutes dans le vagin ou à l'entrée du vagin.
6. Puis, effectuez un mouvement de va-et-vient avec le dilateur sans l'enlever complètement du vagin. Répétez ce mouvement

environ 5 fois. Ensuite, effectuez un léger mouvement de rotation : tournez le dilateur 5 fois vers la droite et 5 fois vers la gauche. Puis, déplacez le dilateur 5 fois vers la droite et 5 fois vers la gauche. Ces mouvements permettront aux tissus du vagin de se dilater lentement.

7. Si vous souhaitez terminer l'exercice de dilatation, enlevez le dilateur du vagin. Restez allongée et détendue encore quelques minutes.

Si vous pouvez introduire sans douleur un dilateur d'une certaine taille, votre vagin s'est dilaté de sorte à pouvoir utiliser le dilateur de la taille au-dessus. Lors du passage d'une taille à la taille supérieure, introduisez d'abord le dernier dilateur utilisé et laissez-le quelques minutes dans le vagin. Procédez avec le dilateur suivant comme décrit auparavant. Les exercices de dilatation peuvent être répétés trois à quatre fois par semaine. Si l'introduction du plus grand dilateur est possible sans douleur, vous pouvez envisager d'avoir des rapports sexuels.

## Nettoyage

Les dilateurs **Vagiwell®** sont conçus pour être utilisés par des femmes. Après l'utilisation, nettoyez le ou les dilateurs avec de l'eau tiède et un savon doux. Assurez-vous que les dilateurs vaginaux sont secs avant de les ranger dans leur trousse.

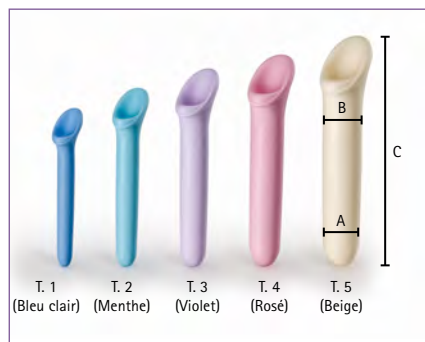
## Contenu :

- 3 ou 5 dilatateurs vaginaux selon le kit

Taille	Couleur	Diamètre A/B	Longueur C
T. 1	Bleu clair	12/14 mm	122 mm
T. 2	Menthe	16/18 mm	135 mm
T. 3	Violet	20/22 mm	150 mm
T. 4	Rosé	24/26 mm	163 mm
T. 5	Beige	28/30 mm	177 mm

## Vagiwell® Dilators Premium

5 dilatateurs en silicone T. 1-5

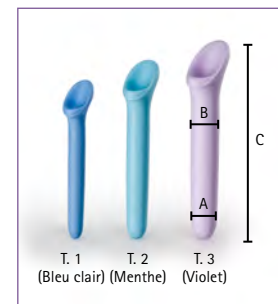


Art. N° : Vagiwell P  
EAN : 4013273001557

## Vagiwell® Dilators Small

3 dilatateurs en silicone T. 1-3

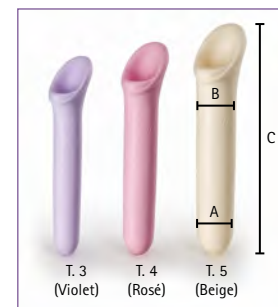
Art. N° : Vagiwell S  
EAN : 4013273001564



## Vagiwell® Dilators Large

3 dilatateurs en silicone T. 3-5

Art. N° : Vagiwell L  
EAN : 4013273001571



## Contenu :

- Kit de dilatateurs **Vagiwell®**
- Lubrifiant SYLK, hydrosoluble, 50 ml
- Trousse de rangement
- Notice d'utilisation

## Matériau :

- Dilatateurs **Vagiwell®** : silicone
- Trousse : Nylon

## Indicazioni

- Dispareunia (dolore genitale ricorrente o costante durante i rapporti sessuali) di svariata origine, per es.:
  - Vaginite (infiammazione della mucosa vaginale)
  - Annesite (infiammazione combinata di tuba, ovaio e tessuti adiacenti)
  - Stenosi vaginale
  - Endometriosi
- Vaginismo (contrazione della muscolatura vaginale)
- Cicatrizzazione dopo incisione del perineo (episiotomia) o lacerazione perineale
- Dopo interventi chirurgici ginecologici (per es. interventi per prolasso o in caso di tumori)
- Durante e dopo la radioterapia/chemioterapia
- Dopo interventi di riduzione della vagina e formazione di cicatrici
- Malattie cutanee come determinate forme di lichen, per es. lichen sclerosus
- Vaginoplastica/neovagina (per es. in caso di interventi di cambio di sesso)
- Vagina stretta (verginità) descritta come disturbo sessuale dall'interessata

Gli esercizi di dilatazione con il dilatatore **Vagiwell®** sono opportuni anche quando le visite ginecologiche o l'uso di assorbenti interni sono molto dolorosi.

## Modo d'uso

Obiettivo degli esercizi è una desensibilizzazione con lenta dilatazione della vagina, in modo che i rapporti sessuali possano (nuovamente) essere indolori, così come le visite ginecologiche. Effettuare gli esercizi in un luogo confortevole e che consenta di rilassarsi. Fare in modo di evitare di essere disturbati dal telefono o da altri fattori durante gli esercizi.

1. Prima del primo utilizzo, lavare i dilatatori **Vagiwell®** con acqua molto calda e sapone delicato, quindi asciugarli con cura.
2. Assumere una posizione rilassata, seduta o coricata, che consenta di divaricare leggermente le gambe. Per l'inserimento dei dilatatori si consiglia la posizione supina con le ginocchia piegate e le gambe leggermente divaricate. Tuttavia, i dilatatori possono anche essere utilizzati stando in piedi, con una gamba su una sedia. Iniziare con il dilatatore più piccolo.
3. Applicare un gel lubrificante idrosolubile sull'orificio vaginale e sul dilatatore.
4. Respirare lentamente. Inserire il dilatatore nella vagina con una leggera pressione. Inserire il dilatatore a una profondità tale che sia ancora confortevole. Se compare dolore, la pressione potrebbe essere eccessiva.
5. Lasciare il dilatatore alcuni minuti nella vagina o nell'orificio vaginale.
6. Quindi muovere il dilatatore avanti e indietro senza estrarlo completamente dalla vagina. Ripetere questo movimento circa 5 volte.

Passare ora a un leggero movimento rotatorio: ruotare il dilatatore 5 volte verso destra e 5 volte verso sinistra. Muovere quindi il dilatatore 5 volte verso destra e 5 volte verso sinistra. Questi movimenti consentono di dilatare delicatamente i tessuti vaginali.

- Per terminare l'esercizio, estrarre il dilatatore dalla vagina. Restare tranquillamente coricata ancora per qualche minuto.

Quando è possibile inserire senza problemi il dilatatore di una determinata misura, la vagina è stata dilatata in modo tale da poter passare alla misura successiva. Per passare alla misura successiva, inserire innanzitutto il dilatatore utilizzato in precedenza e lasciarlo alcuni minuti nella vagina. Passare quindi alla misura successiva come descritto in precedenza. Gli esercizi di dilatazione possono essere effettuati da tre a quattro volte alla settimana. Quando l'inserimento del dilatatore più grande non crea problemi, si può considerare la possibilità di avere rapporti sessuali.

## Pulizia

I dilatatori **Vagiwell®** sono destinati a essere utilizzati da una singola paziente. Dopo l'uso, lavare i dilatatori con acqua tiepida e sapone delicato. Assicurarsi che i dilatatori siano asciutti prima di riporli nella loro custodia.

## Contenuto

- 3 o 5 dilatatori, a seconda del tipo di set

Misura	Colore	Diametro A/B	Lunghezza C
Misura 1	celeste	12/14 mm	122 mm
Misura 2	menta	16/18 mm	135 mm
Misura 3	viola	20/22 mm	150 mm
Misura 4	rosa	24/26 mm	163 mm
Misura 5	beige	28/30 mm	177 mm

## Vagiwell® Dilators Premium

5 dilatatori in silicone misura 1-5



Art. N.: Vagiwell P

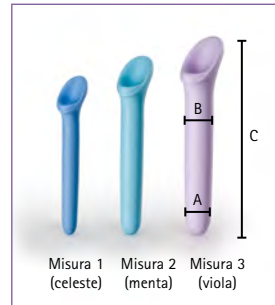
EAN: 4013273001557

## Vagiwell® Dilators Small

3 dilatatori in silicone misura 1-3

Art. N.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

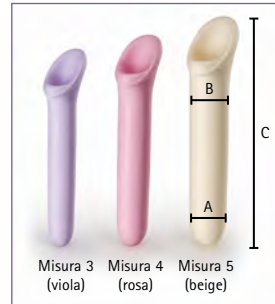


## Vagiwell® Dilators Large

3 dilatatori in silicone misura 3-5

Art. N.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



## Contenuto

- **Vagiwell®** dilatatori
- Lubrificante SYLK, idrosolubile, 50 ml
- Custodia
- Istruzioni per l'uso

## Materiale

- Dilatatori **Vagiwell®**: silicone
- Custodia: nylon

## Indicaties:

- Dyspareunie (herhaaldelijk terugkerende of aanhoudende genitale pijn bij het geslachtsverkeer) met verschillende oorzaken, bijv.:
  - vaginitis (ontsteking van de vaginale huid)
  - adnexitis (gecombineerde ontsteking van eileider, eierstok en omringend weefsel)
  - vaginale stenose (vernauwing)
  - endometriose
- Vaginisme (verkramping van de vaginaspieren)
- Littekenvorming na inknippen of inscheuren van het perineum bij de bevalling
- Na gynaecologische operaties, bijvoorbeeld bij prolaps (verzakking) of bij kanker
- Tijdens en na bestralingstherapie of chemotherapie
- Na vagina-operaties met verkleining van de vagina en littekenvorming
- Huidziektes zoals bepaalde lichen-vormen, bijv. lichen sclerosus
- Vaginoplastiek en neovagina (bijv. bij geslachtsveranderende operatie)
- Te nauwe vagina (maagdelijkheid) die door de getroffen personen als seksuele stoornis wordt beschreven

Oprekoefeningen met de **Vagiwell®** pelottes zijn ook zinvol, wanneer gynaecologische onderzoeken of het inbrengen van een tampon als zeer pijnlijk worden ervaren.

## Toepassing:

Doel van de oefeningen is een training waarbij de vagina langzaam wordt opgerekt, zodat geslachtsverkeer of gynaecologisch onderzoek zonder pijn weer mogelijk is.

Voer de oefeningen uit op een plek waar u zich prettig voelt en ontspannen bent. Zorg ervoor dat u tijdens de oefeningen niet gestoord kan worden door de telefoon of andere dingen.

1. Reinig de **Vagiwell**<sup>®</sup> pelottes vóór het eerste gebruik met warm water en milde zeep en droog ze zorgvuldig af.
2. Zoek een ontspannen zittende of liggende positie waarin u uw benen licht kunt spreiden. Wij adviseren voor het inbrengen van de pelottes plat op de rug te gaan liggen, waarbij uw knieën gebogen en uw benen licht gespreid zijn. De pelottes kunnen echter eveneens staand, met één been op een stoel geplaatst, worden ingebracht. Begin met de kleinste pelotte.
3. Bevochtig de ingang van de vagina en de pelotte met een wateroplosbaar glijmiddel.
4. Adem rustig. Breng de pelotte met een lichte druk in de vagina. U moet de pelotte slechts zo diep in de vagina inbrengen dat het voor u nog comfortabel is. Wanneer u pijn mocht voelen, dan oefent u eventueel een te sterke druk uit.
5. Laat de pelotte enkele minuten in de vagina of in de ingang van de vagina zitten.
6. Breng vervolgens de dilator naar binnen en naar buiten zonder dat deze daarbij volledig uit de vagina komt. Herhaal deze bewe-

ging ongeveer 5 keer. Ga daarna over op een lichte draaibeweging: draai de dilator 5 keer naar rechts en 5 keer naar links.

Vervolgens beweegt u de dilator 5 keer naar rechts en 5 keer naar links. Door deze bewegingen wordt het vaginale weefsel langzaam opgerekt.

7. Wanneer u de oprekoefening wilt beëindigen, verwijdert u de pelotte uit de vagina. Blijf nog enkele minuten ontspannen liggen.

Wanneer u een bepaalde maat pelotte zonder klachten kunt inbrengen, is uw vagina zover opgerekt dat u de eerstvolgend grotere pelotte kunt gebruiken. Bij het wisselen van een kleinere naar een grotere maat pelotte, moet eerst de laatst gebruikte pelotte gedurende enkele minuten in de vagina geplaatst worden. Ga met de eerstvolgende grotere pelotte op dezelfde manier te werk als hiervoor beschreven. De oprekoefeningen kunnen drie tot vier keer per week worden herhaald. Wanneer het inbrengen van de grootste pelotte zonder klachten mogelijk is, kunt u overwegen weer geslachtsverkeer te hebben.

## Reiniging

De **Vagiwell**<sup>®</sup> pelottes zijn bestemd voor gebruik door één patiënte. Na het gebruik maakt u de pelotte(s) schoon met lauwwarm water en milde zeep. Zorg ervoor dat de pelottes droog zijn, voordat u deze in de opbergetui opbergt.



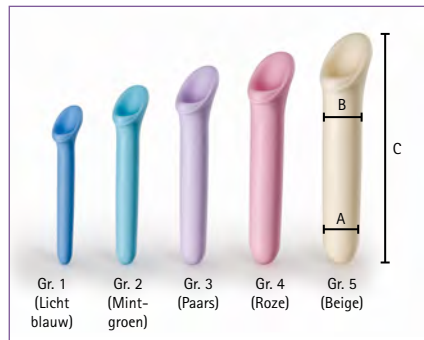
## Inhoud:

- 3 of 5 pelottes naargelang set

Grootte	Kleur	Diameter A/B	Lengte C
Gr. 1	Lichtblauw	12/14 mm	122 mm
Gr. 2	Mintgroen	16/18 mm	135 mm
Gr. 3	Paars	20/22 mm	150 mm
Gr. 4	Roze	24/26 mm	163 mm
Gr. 5	Beige	28/30 mm	177 mm

## Vagiwell® Dilators Premium

5 oprekhulpmiddelen (dilatators) van siliconenrubber, grootte 1-5



Artikelnummer: Vagiwell P

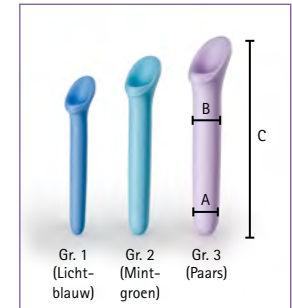
EAN: 4013273001557

## Vagiwell® Dilators Small

3 oprekhulpmiddelen (dilatators) van siliconenrubber, grootte 1-3

Artikelnummer: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

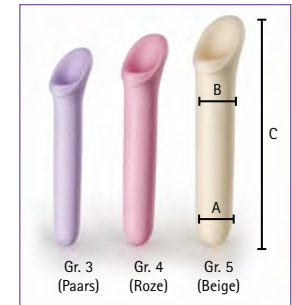


## Vagiwell® Dilators Large

3 oprekhulpmiddelen van siliconenrubber, grootte 3-5

Artikelnummer: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



## Meegeleverd bij elke set:

- Set **Vagiwell®** Pelottes
- Glijmiddel SYLK, wateroplosbaar, 50 ml
- Opbergetui
- Gebruiksaanwijzing

## Materiaal:

- **Vagiwell®** pelottes: siliconenrubber
- Etui: nylon

## Indikationer:

- Dyspareuni (upprepade eller ständiga genitala smärtor vid samlag) av olika orsaker, t.ex.:
  - vaginit (slidkatarr)
  - adnexit (kombinerad inflammation i äggledare, äggstock och omgivande vävnad)
  - vaginalstenos
  - endometriosis
- Vaginism (kramper i slidmuskulaturen)
- Ärr efter perinealsnitt (episiotomi) respektive perineal spricka
- Efter gynekologiska operationer (t.ex. prolapsoperation eller canceroperationer)
- Under och efter strålbehandling/kemoterapi
- Efter slidoperationer med förminskning av vagina och ärrbildning
- Hudsjukdomar som särskilda former av lichen, t.ex. lichen sclerosus
- Vaginoplastik/neovagina (t.ex. vid könskorrigering operation)
- Trång slida (oskuld) som av den berörda beskrivs som sexuellt besvärande

Tänjövningar med **Vagiwell**® dilatorer är också till hjälp om gynekologiska undersökningar eller införande av en tampong upplevs som mycket smärtsamma.

## Användning:

Målet med övningarna är en desensibilisering, som innebär att slidan långsamt tänjs ut, så att samlag (åter) respektive gynekologiska undersökningar är möjliga utan smärta.

Gör övningarna på en plats där du mår bra och är avslappnad. Se till att ingen telefon eller andra störningar påverkar övningarna.

1. Tvätta **Vagiwell**® dilatorer med varmt vatten och en mild tvål och torka den noggrant innan du använder dem första gången.
2. Hitta en avslappnad sittande eller liggande position, som innebär att du kan sära lätt på benen. Vi rekommenderar att du ligger på rygg när du för in dilatorn, med knäna lätt vinklade och benen lätt sårade. Du kan dock göra övningen stående med ett ben på en stol. Börja med den minsta dilatorn.
3. Fukta slidingången och dilatorn med en vattenlöslig slidgel.
4. Andas lugnt. För in dilatorn i slidan med ett lätt tryck. Du ska bara föra dilatorn så långt upp i slidan som det känns bekvämt. Om du upplever smärtor, trycker du kanske för hårt.
5. Låt dilatorn ligga några minuter i slidan respektive slidingången.
6. För därefter dilatorn ut och in, **utan** att ta ut den helt ur slidan. Upprepa den här rörelsen cirka 5 gånger. Byt därefter till en lätt vridrörelse: vrid dilatorn 5 gånger åt höger och 5 gånger åt vänster. Rör därefter dilatorn 5 gånger åt höger och 5 gånger åt vänster. Genom de här rörelserna tänjs slidvävnaden ut försiktigt.
7. När du vill avsluta tänjövningen, tar du ut dilatorn ur slidan. Ligg kvar och slappna av ytterligare några minuter.

När du utan problem kan föra in en dilatorstorlek, har slidan tånjt sig så mycket att du kan använda nästa dilatorstorlek. Vid byte från en storlek till nästa ska först den senast använda dilatorn föras in och ligga kvar några minuter i slidan.

Göra därefter samma övningar som beskrivs ovan med nästa dilatorstorlek.

Tänjövningarna kan upprepas tre till fyra gånger per vecka.

När du utan problem kan föra in den största dilatorn kan du överväga att ha samlag.

## Rengöring

**Vagiwell®** dilatorer är endast avsedda att användas av en patient.

Efter användning ska dilatorn rengöras med ljummet vatten och en mild tvål. Kontrollera att dilatorn är torr innan du lägger den i förvaringsväskan.

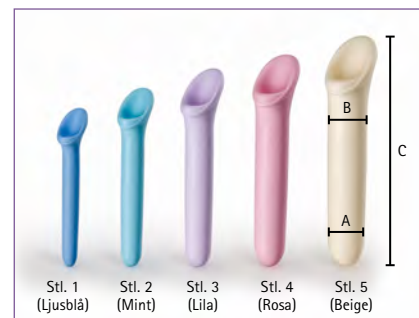
## Innehåll:

– 3 respektive 5 dilatorer per set

Storlek	Färg	Diameter A/B	Längd C
Stl. 1	Ljusblå	12/14 mm	122 mm
Stl. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Stl. 3	Lila	20/22 mm	150 mm
Stl. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
Stl. 5	Beige	28/30 mm	177 mm

## Vagiwell® dilatorer Premium

5 dilatorer av silikon stl. 1-5



Art. nr: Vagiwell P

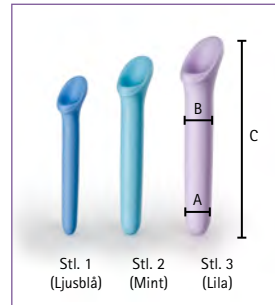
EAN: 4013273001557

## Vagiwell® dilatorer Small

3 dilatorer av silikon stl. 1-3

Art. nr: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

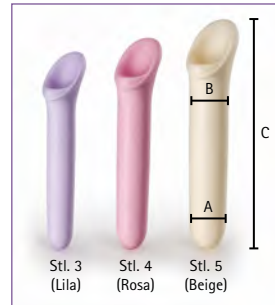


## Vagiwell® dilatorer Large

3 dilatorer av silikon stl. 3-5

Art. nr: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



## Innehåll:

- **Vagiwell®** dilatorer
- SYLK glidmedel, vattenlösligt, 50 ml
- Förvaringsväska
- Bruksanvisning

## Material:

- **Vagiwell®** dilatorer: Silikon
- Väska: Nylon

## Indikationer:

- Dyspareuni: (tilbagevendende eller vedvarende genitale smerter under samleje) af forskellige årsager, f.eks.:
  - Vaginitis (betændelse i skeden)
  - Adnexitis (kombineret betændelse i æggeleder, æggestok og omkringliggende væv)
  - Vaginalstenose
  - Endometriose
- Vaginisme (skedekrampe)
- Ardannelse efter snit gennem vaginalvæggen og mellemkødet (episiotomi) eller bristning af mellemkødet
- Efter gynækologiske operationer (f.eks. ved nedsænket livmoder eller kræftoperationer)
- Under og efter stråleterapi/kemoterapi
- Efter skedeoperationer med opstramning af vagina og ardannelse
- hudsygdomme, såsom bestemte lichen-typer, f.eks. lichen sclerosus
- Vaginoplastik/neovagina (f.eks. kønsskifteoperation)
- Snæver skede (jomfruelighed), som af patienten beskrives som seksuelt generende

Udvidelsesøvelser med **Vagiwell®** dilatorer er hensigtsmæssigt, hvis gynækologiske undersøgelser eller indføring af en tampon er smertefuldt.

## Anvendelse:

Formålet med øvelserne er en desensibilisering, hvor skeden langsomt skal udvides således, at samleje (igen) eller gynækologiske undersøgelser så vidt muligt kan foregå smertefrit.

Lav øvelserne på et sted, hvor du føler dig godt tilpas og er afslappet. Sørg for, at der ikke er nogen telefon eller andre forstyrrende elementer, som kan have en negativ indflydelse på øvelserne.

1. Vask **Vagiwell**® dilatorer med varmt vand og mild sæbe (pH neutral sæbe), inden de anvendes første gang. Tør dem grundigt.
2. Indtag en afslappet siddende eller liggende stilling, hvor du kan sprede benene lidt. Det anbefales at ligge fladt på ryggen med bøjede knæ og let spredte ben, når dilatoren indføres. Man kan også stå med det ene ben på en stol, når man anvender dilatoren. Begynd med den mindste dilator.
3. Fugt skedeindgangen og dilatoren med en vandopløselig glidecreme.
4. Træk vejret roligt. Før dilatoren forsigtigt ind i skeden. Du må kun indføre dilatoren så dybt ind i skeden, at det stadig er behageligt. Hvis du får smerter, så træk dilatoren lidt ud igen, hold en lille pause og prøv igen, når du er afslappet
5. Lad dilatoren blive i skeden eller skedeindgangen i nogle minutter.
6. Efterfølgende fører du dilatoren ind og ud, men **UDEN** at tage den helt ud ad skeden. Gentag denne bevægelse 5 gange. Drej dilatoren rundt 5 gange mod højre og derefter 5 gange mod venstre.

Pres nu dilatoren 5 gange mod venstre og derefter 5 gange mod højre. Med denne bevægelse udvides skedens væv langsomt.

7. Hvis du ønsker at afslutte øvelsen, tager du dilatoren ud ad skeden. Bliv liggende nogle minutter og slap af.

Hvis du kan indføre en bestemt størrelse uden smerter, har din skede udvidet sig så meget, at du kan anvende næste størrelse. Når du skifter fra en størrelse til en anden, bør den sidst anvendte dilator først indføres og sidde nogle minutter i skeden. Nu tager du dilatoren med et nummer større og bruger samme fremgangsmåde. Udvidelsesøvelserne kan gentages tre – til fire gange om ugen. Hvis det er muligt at indføre den største dilator uden smerter, kan du overveje at have samleje.

## Rengøring

**Vagiwell**® dilatorer er kun beregnet til én patient.

Efter brug skal dilatoren eller dilatorerne rengøres med lunkent vand og mild sæbe (pH neutral). Sørg for, at dilatorerne er tørre, før de opbevares i tasken.

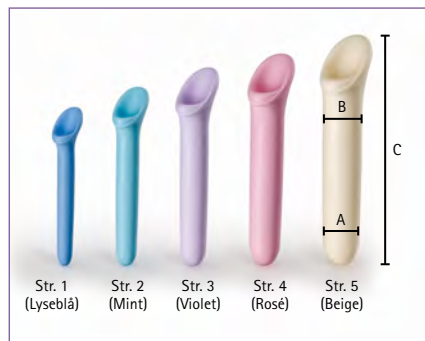
## Indhold:

– 3 eller 5 dilatorer afhængig af sæt

Størrelse	Farve	Diameter A/B	Længde C
Str. 1	Lyseblå	12/14 mm	122 mm
Str. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Str. 3	Violet	20/22 mm	150 mm
Str. 4	Rosé	24/26 mm	163 mm
Str. 5	Beige	28/30 mm	177 mm

## Vagiwell® dilator premium

5 dilatorer af silikone str. 1-5

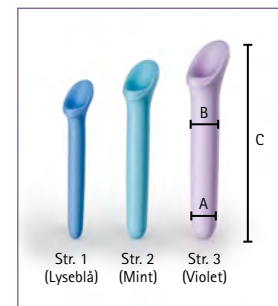


Art. nr.: Vagiwell P  
EAN: 4013273001557

## Vagiwell® dilator small

3 dilatorer af silikone str. 1-3

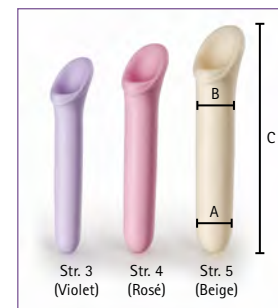
Art. nr.: Vagiwell S  
EAN : 4013273001564



## Vagiwell® dilator large

3 dilatorer af silikone str. 3-5

Art. nr.: Vagiwell L  
EAN : 4013273001571



## Indhold:

- Vagiwell® dilatorer
- Glidemiddel SYLK, vandopløselig, 50 mm
- Opbevaringstaske
- Brugsanvisning

## Materiale:

- Vagiwell® dilatorer: Silikone
- Taske Nylon

## Käyttöaiheet:

- dyspareunia (toistuva tai jatkuva sukuelinten alueen kipu yhdynnässä), joka voi johtua mm. seuraavista syistä:
  - vaginiitti (emätintulehdus)
  - adneksiitti (munanjohdinten, munasarjojen ja niitä ympäröivän kudoksen tulehdus)
  - emätinahtauma
  - endometriosisi
- vaginismi (emättimen lihaksiston supistustila)
- välilihan leikkauksen (episiotomian) tai välilihan repeytymisen jälkeinen arpeutuma
- gynekologisten leikkausten (esim. laskeuma- tai syöpäleikkausten) jälkeen
- sädehoidon/kemoterapian aikana ja niiden jälkeen
- emätinleikkausten jälkeen, joihin liittyy vaginan pienentymistä ja arpikudoksen muodostumista
- ihosairaudet, kuten tietyt jäkäläihottumat, esim. valkojäkäle (lichen sclerosus)
- vaginoplastia/neovagina (esim. sukupuolienkorjausleikkauksen myötä)
- emättimen ahtaus (neitsyys), jonka potilas itse kokee seksuaaliseksi häiriöksi

**Vagiwell®**-laajentimilla tehtävät venytysharjoitukset ovat hyödyllisiä myös silloin, kun gynekologiset tutkimukset tai tamponin sisäänvienti aiheuttavat huomattavaa kipua.

## Käyttö:

Harjoitusten tarkoituksena on herkkyyden vähentäminen ja emättimen venyttäminen vähitellen niin, että kivuton yhdyntä tai gynekologinen tutkimus on (jälleen) mahdollinen.

Suorita harjoitukset paikassa, jossa tunnet olosi mukavaksi ja voit rentoutua. Huolehdi, ettei puhelimen soiminen tai muu häiriötekijä voi häiritä harjoitusta.

1. Pese **Vagiwell®**-laajennin ennen ensimmäistä käyttökertaa kuumalla vedellä ja miedolla saippualla ja kuivaa se sitten huolellisesti.
2. Valitse mukava istuva tai makaava asento, jossa voit levittää jalkoja hieman. Suosittelemme laajentimen sisäänvientiä varten selinmakuuasentoa, jossa polvet ovat koukussa ja jalat hieman levällään. Sisäänvienti voidaan kuitenkin suorittaa myös seisten niin, että toinen jalka nostetaan tuolille. Aloita pienimmällä laajentimella.
3. Kostuta emättimen suu ja laajennin liukasteella vesiliukoinen.
4. Hengitä rauhallisesti. Vie laajennin kevyesti painamalla emättimeen. Laajennin kuuluu viedä vain niin syvälle, kuin on mukavasti mahdollista. Jos tunnet kipua, työnnä laajenninta mahdollisesti liian voimakkaasti.
5. Jätä laajennin muutamaksi minuutiksi emättimeen tai sen suuaukkoon.
6. Liikuta laajenninta lopuksi emättimen sisään ja sieltä ulos ilman, että vedät laajenninta kertaakaan kokonaan pois emättimestä.

Toista liike noin 5 kertaa. Vaihda sitten kevyeen pyörytysliikkeeseen: pyöritä laajenninta 5 kertaa oikealle ja 5 kertaa vasemmalle. Liikuta laajenninta sitten 5 kertaa oikealle ja 5 kertaa vasemmalle. Liikkeiden myötä emättimen kudosis venyy vähitellen.

7. Kun haluat lopettaa venytysharjoituksen, vedä laajennin ulos emättimestä. Makaa vielä muutaman minuutin ajan rauhassa paikallasi.

Kun käyttämäsi laajentimen sisäänvienti sujuu vaivatta, on emätin venynyt riittävästi ja voidaan siirtyä seuraavaan laajenninkokoon. Siirryttäessä pienemmästä koosta suurempaan on pienempi laajennin vietävä ensin emättimeen muutaman minuutin ajaksi. Toimi sitten suuremman laajentimen kohdalla yllä annettujen ohjeiden mukaisesti. Venytysharjoitukset voidaan toistaa 3–4 kertaa viikossa. Kun suurimman laajentimen sisäänvienti sujuu vaivatta, voidaan alkaa harkita yhdynnän kokeilua.

## Puhdistus

Vagiwell®-laajentimet on tarkoitettu potilaan itse käytettäväksi. Pese laajennin käytön jälkeen haalealla vedellä ja miedolla saippualla. Varmista, että laajentimet ovat kuivuneet täysin ennen niiden siirtämistä säilytyslaukuun.

## Sisältö:

– 3 tai 5 laajenninta pakkauksesta riippuen

Koko	Väri	Halkaisija A/B	Pituus C
Koko 1	vaal.sininen	12/14 mm	122 mm
Koko 2	mintunvihreä	16/18 mm	135 mm
Koko 3	violetti	20/22 mm	150 mm
Koko 4	vaal.punainen	24/26 mm	163 mm
Koko 5	beige	28/30 mm	177 mm

## Vagiwell® Dilators Premium

5 silikonista valmistettua laajenninta (dilataattoria), koot 1–5



Tuotenro: Vagiwell P  
EAN: 4013273001557

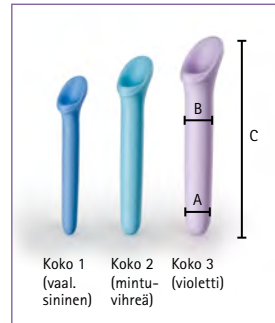


## Vagiwell® Dilators Small

3 silikonista valmistettua laajenninta (dilataattoria), koot 1-3

Tuotenumero: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

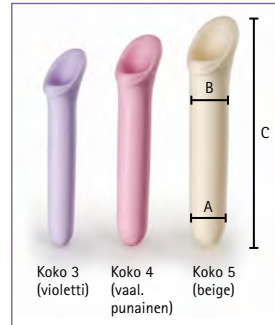


## Vagiwell® Dilators Large

3 silikonista valmistettua laajenninta (dilataattoria), koot 3-5

Tuotenumero: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



## Sisältö:

- **Vagiwell®**-laajennin
- SYLK-liukastegeeli, vesiliukoinen, 50 ml
- säilytyslaukku
- käyttöohjeet

## Material:

- **Vagiwell®**-laajennin: silikoni
- Laukku: nailon

## Indikasjoner:

- Dyspareuni (gjentatt forekommende eller stadig genitale smerter med seksuelt samleie) på grunn av foreskjellige årsaker, f.eks.:
  - Vaginitt (betennelse i vaginalhud)
  - Adneksitt (kombinert betennelse i eggleder, eggstokk og omgivende vev)
  - Vaginal stenose
  - Endometriose
- Vaginisme (kramper i skjedemuskulaturen)
- Arrdannelse etter klipping (episiotomi) hhv. revning av bekkenbunn
- Etter gynekologiske operasjoner (f.eks. senkingsoperasjoner eller operasjoner ved kreft)
- Under og etter stråleterapi/kjemoterapi
- Etter skjedeeoperasjoner med forminskning av vagina og arrdannelse
- Hudsykdommer som bestemte lichen-former, f.eks. lichen sclerosus
- Vaginoplastikk/neovagina (f.eks. ved kjønnsoperasjon)
- Skjedetranghet (jomfruelighet) som beskrives som seksuell lidelse av den berørte

Utvidelsesøvinger med **Vagiwell®** dilatatorer er også fornuftig hvis gynekologiske undersøkelser eller innføring av en tampong oppleves som svært smertefullt.

## Bruk:

Målet for øvelsene er en avsensibilisering der skjeden langsomt utvides, slik at seksuelt samleie (igjen) hhv. gynekologiske undersøkelser er mulige uten smerte.

Gjennomfør øvelsene på et sted der du føler deg vel og du er avslappet. Sørg for at ingen telefon eller andre forstyrrelser forhindrer deg ved øvelsene.

1. Vask **Vagiwell**® dilatatorer før første bruk med varmt vann og mild såpe og tørk godt av dem.
2. Innta en avslappet sittende eller liggende posisjon, der du kan spre beina lett. Vi anbefaler å ligge flatt på ryggen ved innføring av dilatatorene, med knærne i vinkel og beina lett spredt. Bruk kan imidlertid også skje i stående stilling, med ett bein på en stol. Begynn med den minste dilatatorene.
3. Fukt skjedeeinngangen og dilatatorene med en glidegel vannløsning.
4. Pust rolig. Før dilatatorene inn i skjeden med lett trykk. Du skal kun føre dilatatorene så dypt inn i skjeden at det fortsatt er behagelig for deg. Hvis du skulle føle smerter, bruker du eventuelt for mye trykk.
5. La dilatatorene ligge noen minutter i skjeden hhv. skjedeeinngangen.
6. Deretter skal dilatatorene føres inn og ut av skjeden **uten** at den tas helt ut. Gjenta denne bevegelsen ca. fem ganger.

Gå deretter over til lette dreibevegelser: vri pinnen fem ganger mot høyre og fem ganger mot venstre. Drei dilatatorene deretter fem ganger mot høyre og fem ganger mot venstre. Gjennom disse

bevegelsene utvides skjedevæggen forsiktig.

7. Når du ønsker å avslutte utvidelsesøvelsen, tar du dilatatorene ut av skjeden. Ligg avslappet i noen minutter lenger.

Når du kan føre inn en størrelse uten problemer, har skjeden utvidet seg så mye at du kan bruke den neste større dilatatorene.

Ved veksling fra en størrelse til neste størrelse, skal først det sist brukte utvidelsesmiddel føres inn og ligge i skjeden i noen minutter. Fortsett med den neste større dilatatorene som allerede beskrevet tidligere.

Utvidelsesøvelsene kan gjentas tre til fire ganger ukentlig.

Når innføringen av den største dilatatorene er mulig uten problemer, kan du vurdere om du skal ha seksuelt samleie.

## Rengjøring

**Vagiwell**® dilatatorer er beregnet til bruk av en pasient.

Etter bruk må dilatatorene rengjøres med lunkent vann og mild såpe.

Forsikre deg om at dilatatorene er tørre før du legger dem inn i oppbevaringsvesken.

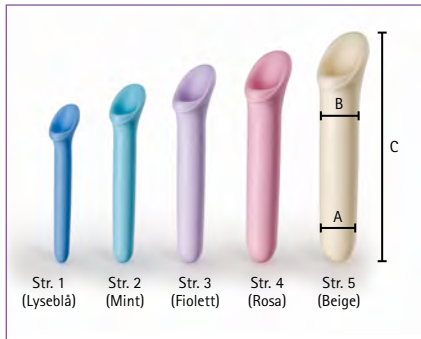
## Innhold:

– 3 hhv. 5 dilatatorer avhengig av sett

Størrelse	Farge	Diameter A/B	Lengde C
Str. 1	Lyseblå	12/14 mm	122 mm
Str. 2	Mint	16/18 mm	135 mm
Str. 3	Fiolett	20/22 mm	150 mm
Str. 4	Rosa	24/26 mm	163 mm
Str. 5	Beige	28/30 mm	177 mm

## Vagiwell® Dilators Premium

5 dilatatorer i silikon str. 1–5

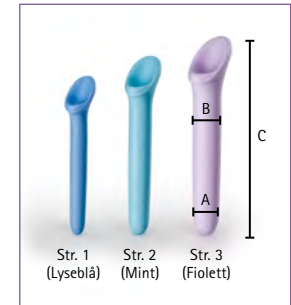


Art. nr.: Vagiwell P  
EAN: 4013273001557

## Vagiwell® Dilators Small

3 dilatatorer i silikon str. 1–3

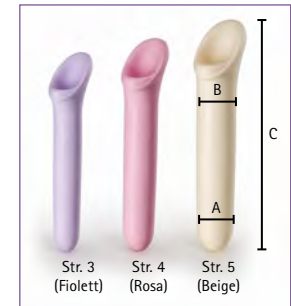
Art. nr.: Vagiwell S  
EAN : 4013273001564



## Vagiwell® Dilators Large

3 dilatatorer i silikon str. 3–5

Art. nr.: Vagiwell L  
EAN: 4013273001571



## Innhold:

- Vagiwell® dilatatorer
- Glidemiddel SYLK, vannløselig, 50 ml
- Veske for oppbevaring
- Bruksanvisning

## Materiale:

- Vagiwell® dilatatorer: Silikon
- Veske: Nylon

## Wskazania do stosowania:

- dyspareunia (nawracający lub stały ból w obrębie narządów płciowych podczas stosunku płciowego) z różnych przyczyn
- pochwica (skurcze mięśni pochwy)
- zbliżnowacenie po nacięciu krocza (epistomia) lub po pęknięciu krocza
- po operacjach ginekologicznych
- w czasie i po radioterapii /chemioterapii
- po operacjach pochwy ze zmniejszeniem pochwy i zbliżnowaceniem
- choroby skóry, takie jak określone postaci liszaja, np. liszaj twardzinowy
- plastyka pochwy/sztuczna pochwa (np. w przypadku operacji zmiany płci)
- zwężenie pochwy (dziewictwo), opisywane przez pacjentki jako zaburzenie seksualne

Ćwiczenia rozciągające przy użyciu rozszerzaczy **Vagiwell®** są wskazane również w sytuacjach, gdy badania ginekologiczne lub wprowadzanie tamponu są postrzegane jako bardzo bolesne.

## Sposób użycia:

Celem ćwiczeń jest zmniejszenie wrażliwości, polegające na powolnym rozciąganiu pochwy, tak aby stosunek płciowy lub badanie ginekologiczne mogły (ponownie) odbywać się bezboleśnie.

Ćwiczenia należy wykonywać w miejscu, w którym pacjentka czuje się dobrze i jest odprężona. Należy zadbać, aby telefon lub inne zakłócenia nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.

1. Rozszerzacz **Vagiwell®** należy umyć przed pierwszym zastosowaniem ciepłą wodą z łagodnym mydłem i dokładnie je wysuszyć
2. Znaleźć zrelaksowaną pozycję siedzącą lub leżącą, w której można lekko rozszerzyć nogi. Do wprowadzania rozszerzaczy zalecamy ułożenie się płasko na plecach, przy czym nogi powinny być lekko ugięte w kolanach i lekko rozszerzone. Zastosowanie może jednak odbywać się również w pozycji stojącej, z jedną nogą ustawioną na krześle. Zaczynać od najmniejszego rozszerzacza.
3. Zwilżyć przedsiónek pochwy i rozszerzacz rozpuszczalnym w wodzie lubrykantem
4. Oddychać spokojnie. Z lekkim naciskiem wprowadzić rozszerzacz do pochwy. Rozszerzacz należy wprowadzać tylko na taką głębokość, która jest komfortowa dla pacjentki. Jeśli odczuwalny jest ból, ewentualnie wywierany jest zbyt duży nacisk.
5. Rozszerzacz pozostawić na parę minut w pochwie lub przedsióнку pochwy.
6. Następnie poruszać rozszerzaczem do przodu i tyłu, nie wyjmując go całkowicie z pochwy. Powtórzyć 5 razy. Następnie przejść do lekkich ruchów obrotowych: obracać rozszerzacz 5 razy w prawo i 5 razy w lewo. Następnie przesuwając rozszerzacz 5 razy w prawo i 5 razy w lewo. Ruchy takie powodują delikatne rozciąganie tkanek pochwy.

7. Jeśli pacjentka chce zakończyć ćwiczenie rozciągające, należy wyjąć rozszerzacz z pochwy. Pozostać jeszcze przez kilka minut w odprężonej pozycji leżącej.

Jeśli wprowadzanie rozszerzacza w danym rozmiarze jest możliwe bez bólu, oznacza to, że pochwa rozciągnęła się w takim stopniu, że można użyć o rozmiar większego rozszerzacza. W przypadku zmiany z jednego rozmiaru do następnego należy najpierw wprowadzić ostatnio stosowany rozszerzacz i pozostawić go na kilka minut w pochwie. Z rozszerzaczem o rozmiar większym należy postępować w sposób opisany powyżej. Ćwiczenia rozciągające można powtarzać trzy do czterech razy na tydzień. Jeśli możliwe jest bezbolesne wprowadzanie największego rozszerzacza, można rozważyć odbycie stosunku płciowego.

## Czyszczenie

Rozszerzacze **Vagiwell**® są przeznaczone do użycia przez jedną pacjentkę. Po użyciu należy umyć rozszerzacz lub rozszerzacze letnią wodą z łagodnym mydłem. Należy zapewnić, aby rozszerzacze były suche przed schowaniem ich do torby do przechowywania.

## Zawartość:

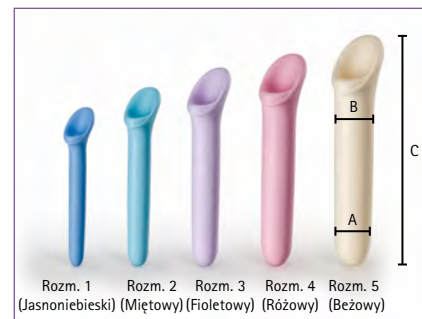
– 3 lub 5 rozszerzaczy na zestaw

Rozmiar	Kolor	Średnica A/B	Długość C
Rozm. 1	Jasnoniebieski	12/14 mm	122 mm
Rozm. 2	Miętowy	16/18 mm	135 mm
Rozm. 3	Fioletowy	20/22 mm	150 mm
Rozm. 4	Różowy	24/26 mm	163 mm
Rozm. 5	Beżowy	28/30 mm	177 mm

## Vagiwell® Dilators Premium

5 rozszerzaczy z silikonu, rozm. 1-5:

**Vagiwell**® nr 6 (biały) jest dostarczany na życzenie w specjalnym rozmiarze i kształcie.



Nr art.: Vagiwell P

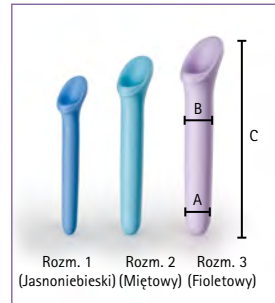
EAN: 4013273001557

## Vagiwell® Dilators Small

3 rozszerzacz z silikonu,  
roz. 1-3:

Nr art.: Vagiwell S

EAN: 4013273001564

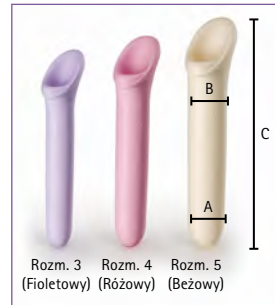


## Vagiwell® Dilators Large

3 rozszerzacz z silikonu,  
roz. 3-5:

Nr art.: Vagiwell L

EAN: 4013273001571



## Zakres dostawy:

- **Vagiwell®** Dilator (3 lub 5 rozszerzacz)
- lubrykant SYLK, rozpuszczalny w wodzie, 50 ml
- torba do przechowywania
- instrukcja użycia

## Material:

- rozszerzacz **Vagiwell®**: silikon
- torba: nylon

## Indikasi:

- Dispareunia (sakit kemaluan yang berulang atau berterusan semasa hubungan seks) kerana pelbagai sebab, cth.:
- vaginitis (keradangan vagina)
- adneksitis (gabungan keradangan tiub fallopio, ovari dan tisu sekitarnya)
- stenosis vagina
- endometriosis
- vaginismus (pengetatan otot vagina)
- parut berikutan luka pembedahan perineum (episiotomi) atau koyak perineum
- selepas pembedahan ginekologi (cth. pembedahan prolaps atau pembedahan kanser)
- semasa dan selepas radioterapi/kemoterapi
- selepas pembedahan vagina yang melibatkan pengetatan vagina dan parut
- sakit kulit seperti bentuk liken tertentu, cth. liken sklerosus
- vaginoplasti/neovagina (cth. semasa pembedahan tukar jantina)
- kesempitan vagina (dara) diterangkan sebagai halangan seksual oleh mereka yang mengalami.

Senaman regangan dengan dilator **Vagiwell®** juga boleh berguna dalam menjadikan pemeriksaan ginekologi atau penyisipan tampon kurang menyakitkan.

## Aplikasi:

Matlamat senaman ini adalah untuk menyahpeka vagina secara merenggangnya beransur-ansur, dengan itu menjadikan hubungan seks bebas kesakitan (semula) dan pemeriksaan ginekologi tidak menyakitkan. Lakukan senaman ini di tempat yang anda rasa selesa dan santai. Pastikan telefon atau apa-apa sahaja tidak akan mengganggu anda semasa anda melakukan senaman.

1. Sebelum mengguna, basuh dilator **Vagiwell®** dengan air suam dan sabun yang lembut dan keringkannya betul-betul.
2. Duduk atau baring secara selesa supaya anda boleh mengangkangkan sedikit kaki anda. Untuk menyisipkan dilator, kami cadangkan anda berbaring dengan membengkokkan lutut dan mengangkangkan kaki sedikit. Tetapi, anda juga boleh menyisipkan dilator sambil berdiri, dengan satu kaki di atas kerusi. Mulakan dengan dilator yang paling kecil.
3. Lincirkan pembukaan vagina dan dilator dengan gel pelincir larut air.
4. Bernafas secara tenang. Tolak dilator perlahan-lahan ke dalam vagina. Anda harus menyisipkan dilator hanya sedalam yang selesa pada anda. Sekiranya ini menyakitkan, anda mungkin menggunakan tekanan terlalu kuat.
5. Tinggalkan dilator dalam vagina atau dalam pembukaan vagina selama beberapa minit.
6. Selepas itu, masuk dan keluarkan dilator, **tanpa** mencabut seluruhnya dari vagina. Ulang pergerakan ini kira-kira 5 kali. Kemudian perlahan-lahan putarkan dilator sedikit demi sedikit: putarkan dilator 5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri.

Selepas itu, gerakkan dilator 5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri. Pergerakan-pergerakan ini membantu meluaskan dengan lembut tisu vagina.

7. Apabila anda mahu berhenti senaman meregang ini, keluarkan dilator dari vagina. Kekal berbaring dan santai selama beberapa minit lagi.

Apabila anda boleh sisipkan satu saiz dengan selesa, vagina anda telah cukup regang untuk membolehkan anda menggunakan dilator yang besar sedikit. Semasa menukar ke saiz besar yang berikutnya, sisipkan dahulu dilator yang baru lepas digunakan dan tinggalkan dalam vagina untuk beberapa minit. Teruskan dengan dilator yang besar sedikit sepertimana dinyatakan di atas. Senaman regangan ini boleh diulang tiga hingga empat kali seminggu. Apabila anda boleh sisipkan dilator yang terbesar dengan selesa, anda boleh memikirkan tentang melakukan hubungan seks.

## Pembersihan

Dilator **Vagiwell®** adalah untuk kegunaan khusus pesakit tunggal. Selepas mengguna, basuh dilator(-dilator) dengan air suam dan sabun yang lembut. Pastikan dilator(-dilator) adalah kering sebelum menyimpan semula dalam kantung simpanan.

## Kandungan:

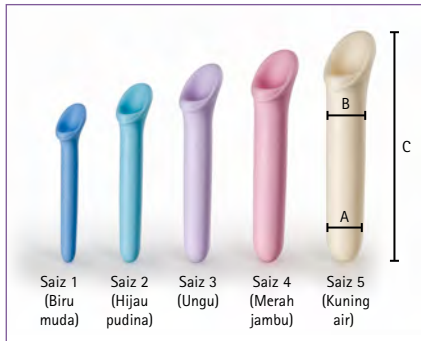
- 3 atau 5 dilator bergantung pada set

Saiz	Warna	Diameter A/B	Panjang C
Saiz 1	Biru muda	12/14 mm	122 mm
Saiz 2	Hijau pudina	16/18 mm	135 mm
Saiz 3	Ungu	20/22 mm	150 mm
Saiz 4	Merah jambu	24/26 mm	163 mm
Saiz 5	Kuning air	28/30 mm	177 mm

## Dilator Vagiwell® Premium

5 dilator silikone, saiz 1-5:

Dilator **Vagiwell®** No. 6 boleh didapati atas permintaan. Bentuknya adalah lain daripada saiz 1-5. Warna: putih.

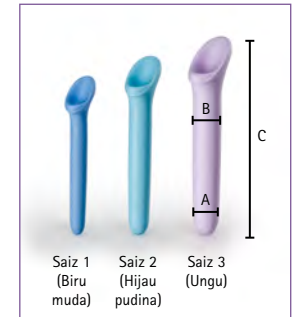


Art. no.: Vagiwell P  
EAN: 4013273001557

## Dilator Vagiwell® Kecil

3 dilator silikone,  
saiz 1-3:

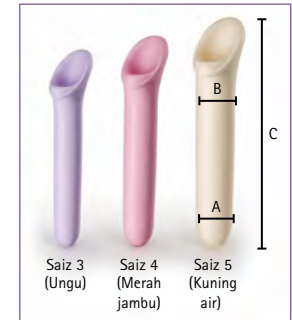
Art. no.: Vagiwell S  
EAN: 4013273001564



## Dilator Vagiwell® Besar

3 dilator silikone,  
saiz 3-5:

Art. no.: Vagiwell L  
EAN: 4013273001571



## Kandungan:

- Set dilator **Vagiwell®**
- Pelincir SYLK, larut air, 50 ml
- Kantung simpanan
- Arahan penggunaan

## Bahan:

- Dilator **Vagiwell®**: silikone
- Kantung: nilon





Herstellung / Manufacturer / Fabricante / Fabricant / Fabbricante / Fabrikant / Tillverkare /  
Producent / Valmistaja / Produzent / Producent / Pembuatan



Gebrauchsanweisung beachten / Read instructions for use / Consulte las instrucciones de uso /  
Consulter la notice / Consultare le istruzioni per l'uso / Gebruiksaanwijzing raadplegen /  
Läs bruksanvisningen / Brugsanvisningen skal overholdes / Noudata käyttöohjeita / Følg  
bruksanvisningen / Przestrzegać instrukcji użycia / Ikut arahan penggunaan



**KESSEL MEDintim GmbH**

Nordendstr. 82 - 84

D-64546 Mörfelden-Walldorf

Germany

Tel. +49 (6105) 20 37 20

Fax +49 (6105) 20 37 221

service@medintim.de

[www.medintim.de](http://www.medintim.de)



Medizinprodukt / Medical device / dispositivo médico / dispositif  
médical / prodotto medicale / medisch hulpmiddel / medicinteknisk  
produkt / medicinsk udstyr / lääkinnällisen laitteen / medisinsk utstyr /  
Wyrób medyczny / Alat perubatan

Made in EU

## **Verkoop en distributie in Nederland**

Memidis BV

[www.memidis.com](http://www.memidis.com)

[www.dilator.nl](http://www.dilator.nl)

info@dilator.nl