



## Vaginal Dehner · Vaginal Dilator

Gebrauchsanweisung · Instruction for use





CE<sub>0483</sub>

Made in Germany

M E D E S  G N

Dietramszell · Dubai · München



|            |    |   |
|------------|----|---|
| Deutsch    | 04 |  |
| English    | 08 |  |
| Indikation | 11 |  |
| Indication | 11 |  |

## Vaginal Dehner:

Übungen mit dem medesign Vaginaldilator werden normalerweise nach ärztlicher oder therapeutischer Empfehlung durchgeführt. Die Vaginaldilatoren haben sich über viele Jahre in der Praxis bewährt. Es ist eine konservative, dem Therapieverlauf angepasste Behandlung bei Verengung des Scheideneingangs.

## Anwendungsbereich:

Der Vaginaldilator besteht aus einem flexiblen gewebefreundlichem weichen Silikon, das für medizinische Verwendung geprüft und zugelassen ist. Die medesign Silikon-Vaginaldehner sind elastisch und können je nach Größe leicht und schmerzfrei eingeführt werden. Mit Vaginaldilatoren werden Patientinnen behandelt, bei denen aus verschiedenen Gründen Probleme bestehen.

Zum Beispiel:

- problematischer Naht nach Episiotomie
- nach Operationen mit Verkleinerung und/oder Vernarbung der Vagina
- Vaginismus
- während und nach Strahlentherapie
- nicht angelegte Scheide
- Neovagina
- Dyspareunie

Es wird eine Dehnung der Vagina angestrebt. Die richtige Form und Größe wird zusammen mit ihrem Arzt oder ihrem therapeutischen Begleiter ausgewählt. medesign Vaginaldilatoren können einen „wichtigen“ Einfluss auf die Sexualität der Frau haben.

## Anwendung:

Der medesign Vaginaldehner wird normalerweise vom Arzt verordnet und angepasst. Diese Anwendungsbeschreibung ist nur als generelle Information anzusehen. Je nach individueller Situation können Sie mit ihrem Arzt oder medizinischer Begleitung eine andere Anwendungsweise besprechen und

durchführen. Nehmen Sie sich täglich Zeit (ca. 15 bis 20 Minuten) Ihre Scheide zu dehnen. Es sollte „Ihre Zeit“ sein, in der Sie nicht gestört werden und in innerer Ruhe und Entspannung sind. Da die Dehnung der Scheide über einen Zeitraum von ca. 3–5 Monaten erfolgen sollte, bedarf es einer gewissen Planung und Vorbereitung. Nehmen Sie eventuell vorher ein entspannendes Bad mit ätherischen Ölen. Die Wärme und die ätherischen Öle machen die Muskulatur und Haut weich und elastisch. Je besser Ihr Körper vorbereitet ist, desto wirkungsvoller ist die Dehnung der Scheide. Wir möchten, dass Ihre Bemühungen erfolgreich sind.

Wenn Sie nicht mit der Anatomie ihres Intimbereiches vertraut sind, nehmen Sie einen Spiegel, um sich zu orientieren. Lokalisieren Sie die großen und kleinen Schamlippen, den Kitzler, den Scheideneingang und den Damm (zwischen Scheide und After). Nehmen Sie etwas Gleitmittel (Ladysoft) auf die Fingerkuppe ihres Zeigefingers und versuchen ihn etwas in die Scheide einzuführen. Je vertrauter Sie mit der Anatomie und den Empfindungen des Intimbereiches sind, desto leichter wird die Dehnung mit dem medesign Vaginaldilator.

Finden Sie eine für Sie entspannte sitzende oder liegende Position, in der Sie die Beine leicht spreizen können. Unterstützen Sie ruhig Ihre Beine mit einer Knierolle oder einem Kissen. Alle Ihre Muskeln, ja Ihr ganzer Körper sollte entspannt sein.

Benetzen Sie den Scheideneingang und den Vaginaldilator mit dem beigefügten Ladysoft Gleitgel. Führen Sie nun die Spitze des Dilators, eventuell mit Hilfe eines Spiegels, an den Scheideneingang ein, und üben einen leichten Druck in Richtung des Bauchnabels. Verweilen Sie nun etwas, damit Sie sich an das Gefühl des dehrenden Dilators gewöhnen können. Durch gleichmäßiges Einführen und Herausziehen des Dilators dehnen Sie nun langsam das Scheidengewebe. Wenn Sie Schmerzen verspüren üben Sie eventuell einen zu starken Druck aus. Nach einigen Versuchen werden Sie den für Sie richtigen Druck und Rhythmus finden. Während Sie langsam Ihre Scheide dehnen sollte Ihre Atmung sehr ruhig sein. Wenn Sie pressend und schnell wird kommt Ihr Körper in einen Zustand, in dem die Scheidenmuskulatur nicht mehr entspannt ist.



Unterbrechen Sie ruhig die Übung bis Sie wieder ganz entspannt sind. Gönnen Sie sich ruhig eine Pause, es eilt nichts. Wenn Sie mit der Anwendung des medesign Dilators vertraut sind, können Sie nebenher auch ein Buch lesen oder entspannende Musik hören. Wenn Sie den Dilator ohne einen Widerstand zu spüren einführen können, hat sich Ihre Scheide so weit gedehnt, dass Sie den nächst größeren Dilator verwenden können. Versuchen Sie von Zeit zu Zeit den Vaginaldilator mit der Beckenbodenmuskulatur zu „umklammern“. Dieses zusätzliche Training der Beckenbodenmuskulatur ist sehr vorteilhaft, weil die Muskelbewegungen die Blutzirkulation im gesamten Intimbereich aktivieren. Wenn Sie die Dehnungsübung beenden wollen, entfernen Sie den Vaginaldilator aus der Scheide. Gönnen Sie sich danach noch einige Minuten totaler körperlicher Entspannung. Reinigen Sie den Vaginaldilator wie in der Anleitung beschrieben. Prüfen Sie auch in regelmäßigen Abständen den Zustand des Dilators auf Beschädigung oder Veränderungen.

### **Nebenwirkungen / Komplikationen:**

Bei bestimmungsgemäßen Gebrauch sind keine Nebenwirkungen bekannt. Achten Sie jedoch darauf, dass weder beim Einführen noch beim Tragen des Dilators starke Schmerzen auftreten. Sollten Sie dennoch größere Schmerzen empfinden, raten wir dringend, die Behandlung abzubrechen und einen Gynäkologen aufzusuchen.

### **Reinigung und Desinfektion:**

Der Vaginaldilator sollte jeweils nur von einer Patientin verwendet werden. Reinigen Sie den Dilator nach Gebrauch gründlich mit lauwarmem Wasser und einer milden Seife oder Waschlotion. Anschließend auf ein Handtuch legen und trocknen lassen, oder mit einem Föhn trocknen. Die Desinfektion kann mit einem handelsüblichen flüssigen Desinfektionsmittel durchgeführt werden. Eine Sterilisation ist normalerweise nicht erforderlich, kann aber mit einem Dampfsterilisator erfolgen.

**Wenn keiner unserer vielen Standard Dilatoren für Sie die richtige Form oder Größe haben, so können wir auch spezielle Sonderanfertigungen in medizinischem Silikon oder Hart-Kunststoff herstellen.**

English

**Vaginal Dilator:**

Exercises with the medesign vaginal dilator are normally carried out on medical or therapeutical recommendation. The vaginal dilators have proven their effectiveness over many years. It is a conservative therapeutical treatment of vaginal constriction.

**Application:**

The vaginal dilator consists of flexible, gentle and soft silicone, which has been tested and approved for medical use. The medesign Silicone Vaginal Dilator is elastic and can be inserted easily and pain free, depending on size. The vaginal dilator is applied on women with problems for various reasons.

For example:

- problematic scar after episiotomy,
- after reduction surgery  
and/or vaginal scarring
- Vaginitis
- during and after radiation
- unapplied vagina,
- Neovagina
- Dyspareunia

The aim is to dilate the vagina. The correct form and size is selected together with your doctor or your therapist. medesign Vaginal dilators can have an „important“ influence on female sexuality.

**Application:**

The medesign vaginal dilator is normally prescribed and fitted by the doctor. This application description is intended for general informative purposes only. Depending on your individual situation, you can discuss and apply different applications with your doctor or medical advisor.

Spend some time (approx. 15 to 20 minutes) to dilate your vagina. It should be „your time“ without disturbances, with inner quiet and relaxation. As

dilation of the vagina should be carried out over a period of approx. 3–5 months, a certain amount planning and preparation is required.

You might want to take a relaxing bath with essential oils. The warmth and essential oils will soften and relax the muscles and skin. The more your body is prepared, the more effective the dilatation of the vagina will be. We want you to be successful.

If you are not familiar with the anatomy of your genitals, take a mirror to orientate yourself. Localise the large and small labia, the clitoris, the vaginal opening and the perineum (between vagina and anus).

Take a little lubricating jelly (Ladysoft) onto the tip of your finger and try to insert it into the vagina. The more familiar you are with the anatomy and sensitivity of your vulva, the easier dilation with the medesign vaginal dilator will be.

Find a relaxing sitting or reclining position in which you can spread your legs slightly. You can support your legs with a knee roll or a pillow. All your muscles, your entire body should be relaxed.

Moisten the vaginal entry and the vaginal dilator with the Ladysoft lubricating jelly. Now insert the tip of the dilator, possibly with the aid of a mirror, into the vagina and push gently towards your navel.

Wait a little to get used to the feeling of the dilator. You can now dilate your vagina by evenly inserting and withdrawing the dilator. If you feel pain you may be using too much pressure. You will find the right amount of pressure and rhythm after a few tries.

While you are slowly dilating your vagina, your breathing should be steady. If it is forced and fast, your body will be in a condition in which your vaginal muscles are not relaxed. Interrupt the exercise until you are fully relaxed once more. Have a break; you do not need to hurry.

Once you are familiar with the application of the medesign Dilator, you can read a book or listen to relaxing music on the side. Once you are able to insert the dilator without feeling resistance, you are ready for the next largest dilator.

Occasionally try to „grasp“ the vaginal dilator with your pelvic floor muscles. This additional training of the pelvic floor muscles of great advantage, because the muscle movement activates the blood circulation of your entire vulva.

If you wish to end the dilation exercise, remove the vaginal dilator from your vagina. Pamper yourself with a few minutes of total relaxation. Clean the vaginal dilator as described in the instructions. Examine the condition of the dilator at regular intervals and check for damages or changes.

### Side effects / Complications:

No known side effects if used as intended. Ensure that you do not feel any strong pain during insertion or wearing of the dilator. Should you feel strong pain we recommend that you terminate the treatment and consult your doctor.

### Cleaning and disinfection:

The vaginal dilator should only be used by one patient. Clean the dilator with luke-warm water and mild soap or mild detergent after use. Then leave to dry on a towel or dry with a hair dryer. Disinfection can be carried out with normal liquid disinfectant. Sterilising is normally not required but can be carried out with a steam steriliser.

**Should none of our many standard dilators have the right form or size, we can manufacture special orders made of medical silicone or plastic.**

### Indikation

medesign Vaginaldehner werden aus einem speziellen, für Medizinprodukte zugelassenen, Silikon für folgende Indikationen hergestellt.

- Anlagestörung z.B. nach MRKH
- problematischer Naht nach Episiotomie
- nach Operationen mit Vernarbung der Vagina
- während und nach einer Strahlentherapie
- Neovagina
- Vaginismus
- Dyspareunie
- Zystozele

Wir fertigen auch individuelle Formen und Grössen. Sollten Sie noch Fragen bezüglich der medesign Vaginaldilatoren haben fragen Sie Ihren Arzt, Ihre therapeutische Begleitung oder senden Sie uns eine e-mail.

### Indication

medesign vaginal dilators are made of special, medically approved silicone for the following indications.

- dysfunction, e.g. after MRKH
- problematic scarring after episiotomy
- after reducing surgery, scarring of the vagina
- during and after radiation
- Neovagina
- Vaginitis
- Dyspareunie
- Cystocele

We also manufacture individual forms and sizes. Should you have any questions regarding the medesign Vaginal Dilators, please ask your doctor, your therapeutical advisor or send us an e-mail.

M E D E S  G N

medesign I.C. GmbH · Dietramszellerstr. 6 · D-83623 Dietramszell  
Phone +49(0)8027-907 38-0 · Fax +49(0)8027-907 38-27  
[info@medesign.de](mailto:info@medesign.de) · [www.medesign.de](http://www.medesign.de)