

Theros ® FMS
(Flexibilisierungs- und Massage System)

Ergonomische Dilatatoren

Gebrauchsanweisung

Hersteller:

Theros
Schulte Westenberg & Pötter
Frau-Holle-Weg 12
49479 Ibbenbüren
www.theros.de

FMS ist registriert als Medizinprodukt Klasse 1. Die Konformität des Produktes mit der Richtlinie 93/42 EWG über Medizinprodukte wird durch die



Kennzeichnung bestätigt.

Chargennummer:

Inhaltsangabe

	Seite
1. Das Theros FMS (Flexibilisierungs- und Massagesystem)	3
2. Besonderheiten der FMS-Dilatatoren	3
3. Warum Borsilikatglas?	4
4. Anwendungsbereiche / Indikationen	4
5. Erhältliche Größen	5
6. Einschränkungen der Anwendbarkeit	5
7. Risiken und Nebenwirkungen	5
8. Sicherheitshinweise	6
9. Vorbereitung der Anwendung	7
10. Grundsätzliche Anwendung	8
11. Kräftigung der Muskulatur / Kontinenztraining	8
12. Prostatamassage	9
13. Hämorrhoidenbehandlung	10
14. Reinigung	11
15. Aufbewahrung	11
16. Haftungsausschluss	11
17. Technische Angaben	11

1. Theros FMS (Flexibilisierungs- und Massagesystem)

ist das weltweit umfangreichste Sortiment von Dilatoren (neuere Bezeichnung: Dilatoren) zur vaginalen oder rektalen Anwendung. Sie bestehen aus extrem belastbarem Borsilikatglas (Laborglas mit Sicherheitszertifikaten), haben keine Poren und sind daher extrem glatt, klinisch hygienisch und (mit Füllung) nachhaltig temperierbar. Im Gegensatz zu herkömmlichen Dilatoren ist ihr Schaft nicht konisch, sondern verläuft gerade und hat vorne eine elliptische Verdickung.

Es stehen Abstufungen in 1- oder 2 mm-Schritten zur Verfügung, so dass Steigerungsgrad und Ziel der Behandlung je nach Art und Grad der Problematik, Anwendungsbereich und Behandlungsziel individuell definiert werden können, auch in Schritten von 4- oder sogar 6 mm. Die Sets von je 3 oder 6 Stück können ebenfalls frei zusammengestellt werden und sind ebenso frei erweiterbar.

Das FMS bietet also extreme Flexibilität bezüglich Behandlungsziel und Behandlungsmethode bei kompromissloser Qualität in Bezug auf Funktionalität und Material.

2. Besonderheiten der FMS-Dilatoren

Herkömmliche Dilatoren haben einen konischem (sich verdickenden) Schaft. Dieser verursacht einen stark zunehmenden Druck im Anwendungsbereich, je tiefer der Dilator eingeführt wird, weil das Gewebe diesem Druck in den Körper hin weicht. Dieser Druck ist – insbesondere bei traumatisierten Partien – sehr schmerzhaft und unterbindet letztendlich auch die Muskelaktivität. Diese Stauchung von Gewebe wird durch die Verwendung von Silikon oder Kunststoff mit relativ reibungsintensiven Oberflächen unterstützt, insbesondere durch das Aufrauen nach häufigem Reinigen und sollte beim FMS so weit wie möglich vermieden werden.

Der gerade Schaft und die ergonomisch geformten Köpfe der FMS-Dilatoren hingegen ermöglichen ein sehr leichtes, sanftes Einführen ohne jede Stauchung. Außerdem ist die porenlose Oberfläche von Borsilikatglas extrem gleitfähig und die Reibung auf den Schleimhäuten auch bei längerer Anwendung minimal.

Ein wesentlicher therapeutischer Unterschied zu herkömmlichen Dilatoren besteht auch darin, dass FMS-Dilatoren nicht nur dehnen, sondern die Anwendung besteht aus dem Wechsel von Dehnung und Massage sowie Aktivierung der Muskulatur. Dadurch wird die Muskulatur gekräftigt und das Gewebe stabilisiert, anstatt durch eine reine Dehnung zu erschlaffen oder „auszuleiern“.

Eine Anwendung besteht im Wesentlichen aus folgenden Schritten:

1. Behandlungsbeginn mit einer Dilatorgröße, die sehr einfach eingeführt werden kann (minimal 14 mm).
2. Behutsames Bewegen des Massagekopfes im Anwendungsbereich. Hierbei werden Muskulatur und Gewebe durch den Wechsel von minimaler Dehnung und aktiver Kontraktion extrem schonend, aber effektiv massiert, flexibilisiert und gekräftigt
3. Nachdem der Bereich entspannt und flexibel ist, kann die Behandlung mit der nächsten Größe fortgesetzt werden.

3. Warum Borsilikatglas?

Borsilikatglas entspricht höchsten labortechnischen Qualitätsanforderungen und hat die glatteste Oberfläche, die technisch erzeugbar ist. Dadurch wird jede unnötige Reibung beim Einführen oder Reizung der Schleimhäute während der Massage vermieden.

Borsilikatglas hat im Gegensatz zu Kunststoffen weitere eminente Vorteile:

- Es hat keine Poren, ist dadurch vollkommen geruchs- und färbungsresistent
- Es erfüllt klinische Hygienestandards
- Die Oberfläche wird auch nach vielen Anwendungen und Reinigungen nicht rau
- Mit Watte oder Zellstoff gefüllt und mit Wasser getränkt lassen sich Borsilikat-Dilatator nachhaltig temperieren und ermöglichen damit auch thermische Behandlungen, z.B. Kühltherapie bei Hämorrhoiden oder Verletzungen.

4. Anwendungsbereiche / Indikationen

Vaginal:

- Dyspareunie (Schmerzen beim Geschlechtsverkehr mit verschiedenen Ursachen)
- Vaginismus (Verkrampfungen der Scheidenmuskulatur)
- Vernarbungen oder Verwachsungen (nach Operationen oder Geburtsverletzungen)
- Verhärtungen (nach Bestrahlungen)
- Scheidenoperationen (Vaginoplastik, Geschlechtsangleichung)
- Dammschnitt, Dammriss
- Geburtsvorbereitung

Rektal:

- Analfissuren
- Verkrampfungen im Analbereich
- Hämorrhoiden
- Vernarbungen oder Verwachsungen (nach Operationen)
- Prostatastimulation / Prostatamassage.

5. Erhältliche Größen

Die FMS-Dilatatore sind erhältlich in folgenden Größen:

14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 mm

22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50 mm.

6. Einschränkungen der Anwendbarkeit

° Bei Schwangeren vor Ablauf der 35. Schwangerschaftswoche sollte FMS nicht angewendet werden

° Bei offenen Hämorrhoiden, offenen Verletzungen oder wunden Stellen sollte erst eine Abheilung erfolgen.

° Bei akuten Erkrankungen im Anwendungsbereich sollte ein Arzt befragt werden.

7. Risiken und Nebenwirkungen

° Die Anwendung von FMS-Dilatatoren kann bestehende Jungfräulichkeit verletzen.

° Bei Verwendung von Diaphragmen, Pessaren oder anderen Verhütungsmitteln innerhalb des Körpers sollte ein Arzt befragt werden.

° Die Anwendung kann abführend wirken.

° Eine Prostatamassage kann zum Entleeren der Samenblase führen.

Weitere Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Sollten bei der Anwendung Nebenwirkungen auftreten, kontaktieren Sie uns gerne unter der angegebenen Adresse.

8. Sicherheitshinweise

FMS-Dilatatoren bestehen aus Borsilikatglas (Laborglas), das für industriellen Einsatz konzipiert ist: Es ist extrem hart und belastungsfähig, resistent gegen Temperaturschocks, Säuren und Laugen. Trotzdem sind sie bei starker Kollision oder bei Schlageinwirkung durch Gegenstände aus harten Materialien* zerbrechlich. Deshalb beachten Sie bitte die folgenden Regeln:

Benutzen Sie die Dilatatore immer auf einer möglichst großen und weichen Unterlage (Bett, Futon o.ä.).

Entfernen Sie sämtliche Gegenstände aus harten Materialien* aus dem unmittelbaren Umfeld des Behandlungsplatzes, um Unfälle durch unvorhergesehene Schlageinwirkung auf die Dilatatoren (etwa durch Herunterfallen aus einem Regal) zu vermeiden.

Die Anwendung muss grundsätzlich in entspannt liegender und fallsicherer Position erfolgen. Laufen Sie niemals mit den Dilatatoren im Körper umher, um jegliches Risiko von Schlagwirkung oder Kollision mit harten Materialien* zu vermeiden.

Führen Sie die Dilatatoren niemals durch Einsatz des Körpergewichtes in der Hocke, im Sitzen oder Stehen oder anderen Positionen ein, in denen Sie stolpern oder das Gleichgewicht verlieren könnten.

Die Dilatatoren müssen beim Einführen und Massieren immer direkt mit den Händen geführt werden, keinesfalls dürfen sie mit Werkzeugen angewendet werden.

Verwenden Sie die Dilatatoren immer nur einzeln und nacheinander, um eine versehentliche Kollision zweier Dilatatoren zu vermeiden.

Wenden Sie die Dilatatoren unter keinen Umständen zusammen mit Gegenständen aus harten Materialien* im oder am Körper an, auch nicht zusammen mit unseren Viball® Therapiekugeln.

** Gegenstände aus Metall, Keramik, Stein, Glas usw.*

Überprüfung / Aufhebung der Anwendungssicherheit

Überprüfen Sie vor jeder Anwendung die Dilatatoren auf Kratzer oder sonstige Schäden an der Oberfläche. Unterlassen Sie in jedem Fall die Anwendung, wenn solche Schäden entstanden sein sollten, da die Anwendungssicherheit nicht gewährleistet ist.

Nach einem Fall auf harte Materialien* oder einer anderen heftigen Kollision ist die Anwendungssicherheit eines FMS-Dilatators nicht mehr gewährleistet. Wir übernehmen keine Verantwortung für eine weitere Verwendung.

** Gegenstände aus Metall, Keramik, Stein, Glas usw.*

9. Vorbereitung der Anwendung

Erforderliche Materialien

Sie brauchen für die Behandlung folgende Gegenstände:

- ° Ein hochwertiges, am besten biologisches Gleitmittel. Keinesfalls geeignet sind Vaseline, Hautcremes oder Hautpflegemittel
- ° Ein Kunststoffgefäß mit Wasser zum Anwärmen. Optimal ist ein Babykostwärmer, weil die Temperatur einstellbar ist und konstant bleibt
- ° Ein Handtuch zum Trocknen der Dilatatoren vor der Anwendung und zum Entfernen von Gleitmittel von den Fingern - wichtig für eine sichere Handhabung

- ° Ein Küchentuch oder eine Unterlage für benutzte Dilatatoren
- ° Eine Wund und Heilcreme zur Nachbehandlung strapazierter Bereiche ist empfehlenswert, insbesondere bei der Behandlung von Wunden oder Narben ist eine entsprechende Creme wichtig.

Anwendungsplatz

Der Raum sollte gut gewärmt sein. Führen Sie die Anwendungen ausschließlich auf einer möglichst großen und bequemen Unterlage aus. Die Dilatatoren und das Wasserbad sollten in direkter Reichweite neben Ihnen, aber unbedingt auf einer festen Unterlage stehen.

Psychische Vorbereitung

Die Psyche hat einen sehr wesentlichen Anteil am Erfolg der Anwendung. Bereiten Sie sich eine angenehme Atmosphäre mit gedämpftem Licht, entspannender Musik oder was immer Sie dazu benötigen. Machen Sie aus Ihrer Anwendung ein kleines, regelmäßiges Ritual, für das Sie sich genug Zeit nehmen. Meditieren Sie oder stimulieren Sie sich erotisch, auch erotisches „Kopfkino“ hilft sehr, den Körper zu öffnen. Tun Sie alles, um die Anwendung zu genießen, anstatt sie als ein "Muss" zu empfinden und der Erfolg wird erheblich größer sein.

Position

Bei vaginaler Anwendung empfiehlt sich eine Rückenlage mit leicht erhobenem Oberkörper, damit Sie die Dilatatoren bequem erreichen, vorwärmen und wechseln können.

Bei rektaler Anwendung drehen Sie auf die Seite, wobei Sie ein Bein anziehen, so dass Sie fast auf dem Bauch liegen.

10. Grundsätzliche Anwendung

Sichere Handhabung

Halten Sie die Dilatatoren immer mit allen Fingern am gewölbten Rand, so dass er von allen Seiten ringförmig umschlossen ist. Achten Sie darauf, dass Ihre Fingerspitzen soweit über den Rand ragen, bis sie den Schaft des Dilatators wieder berühren. So verhindern Sie, dass der Dilatator nach vorne bzw außen aus den Fingern rutscht.

Phase 1: Einführen

Nehmen Sie nun den kleinsten Dilatator für Ihre Anwendung aus dem Wasserbad. Trocknen Sie den Dilatator mit dem Handtuch und bringen Sie dann mit der anderen Hand von allen Seiten ein wenig Gleitmittel auf, aber nur auf das vordere Drittel. Nicht zu viel, ansonsten gelangt das Gleitmittel auch auf Ihre Finger, die den Dilatator halten. Sollte das passieren, sollten Sie sie unbedingt mit dem Handtuch trocknen.

Setzen Sie die Spitze an den Schließmuskel und atmen oder summen Sie tief und laut hörbar. Mit jedem Ausatmen drücken Sie ein wenig mehr. Führen Sie den Dilator nur so weit ein, bis der Schließmuskel oder der Introitus überschritten ist (circa ein Drittel). Jetzt warten Sie ein Weilchen, bis der Muskel sich beruhigt hat.

Phase 2: Vibrieren

Nun bewegen Sie Ihre Hand schnell vor und zurück, aber nur so weit, dass der Dilator auf der Stelle vibriert. Diese Vibration führen Sie mindestens eine Minute lang aus, auch länger, wenn Sie möchten. Sie lockert den Muskel auf und bereitet ihn für die Massage vor.

Phase 3: Massage

Jetzt beginnen Sie die Massage, indem Sie den Dilator langsam und in kleinen Abständen im Körper kreisend bewegen. Erweitern Sie ganz allmählich den Bereich und drehen Sie dabei den Dilator auch. Erweitern Sie den Bereich behutsam so weit wie möglich und behandeln Sie besonders eventuelle Problembereiche. Diese innere Massage fördert die Stärkung des Gewebes und die Reinnervation (Sensibilisierung gefühlloser Bereiche, z.B. nach OPs oder Geburtsverletzungen).

Phase 5: Entspannung...

An dieser Stelle können Sie mit dem ersten Erfolg zufrieden sein und es zunächst dabei belassen. Entspannen Sie sich ein paar Minuten: Machen Sie sich den lockeren, befreiten Zustand bewusst und tragen Sie eventuell noch eine Pflege- oder Heilcreme auf. Anfangs ist die Muskulatur von der Massage noch irritiert, doch von Mal zu Mal geht es einfacher und die Erfolge sind nachhaltig, wenn Sie die Anwendung regelmäßig durchführen.

...oder alternativ: Steigerung

Wenn Sie die Behandlung mit einem größeren Dilator fortsetzen wollen, falls die Dehnung im Vordergrund steht, sollte der Wechsel möglichst direkt nach dem Ausführen des vorherigen Dilators erfolgen, weil die Muskulatur noch optimal flexibilisiert ist. Dann beginnen Sie wieder mit Phase 1.

11. Kräftigung der Muskulatur / Kontinenztraining

Die folgenden Übungen sind sehr essentiell und sollten sehr langsam und bewusst ausgeführt werden, insbesondere bei Dehnungsanwendungen, um die Muskulatur dabei nicht erschlafft:

Ziehen Sie den Dilator nach Phase 3 sehr langsam heraus, aber nur so weit, bis die dickste Stelle den Eingangsmuskel passiert hat. Spannen Sie

dabei Beckenboden- und Schließmuskulatur an, wie um den Massagekopf im Körper festzuhalten.

Führen Sie dann den Massagekopf direkt wieder ein, wobei Sie den Muskel wieder völlig entspannen. Sie sollten sich dabei bewusst öffnen und ganz locker bleiben, als Gegenpol zum Festhalten: Spannung – Entspannung.

Wenn Sie diesen Wechsel ein paarmal ausgeführt haben, drehen Sie die die Phasen von Aktivität und Passivität um:

Nun versuchen Sie, beim Herausziehen des Dilatators den Muskel ganz locker zu lassen und beim Einführen versuchen Sie dann, den Dilatator mit dem Muskel „hereinzuziehen“.

Führen Sie diese Wechsel ruhig so oft wie möglich aus. Sie werden merken, wie es immer leichter wird. Danach legen Sie den Dilatator auf der Unterlage ab.

Diese Wechsel von Anspannen-Entspannen bewirken nachhaltigen Zuwachs an Flexibilität und Kraft. Auch wenn es zunächst etwas ungewohnt oder sogar unangenehm sein mag -- dieser Wechsel ist überaus effizient und auch psychisch bereichernd, weil sich darin die Urprinzipien „männlich-weiblich“ im Körper manifestieren und eine gesunde Ausgewogenheit schaffen. Nach einigen Anwendungen hat sich auch die Muskulatur merklich verbessert.

12. Prostatamassage

Die Prostata sollte mit einem Dilatator ab Größe 30 massiert werden, weil die Spitze etwas sanfter geformt ist als bei kleineren Größen. Für eine Prostatamassage wird der Dilatator leicht in Richtung Bauchdecke geneigt, bis er die Prostata trifft. Die Berührung ist etwas gewöhnungsbedürftig, löst aber gleichzeitig meist eine leichte sexuelle Erregung oder Erektion aus. Ein Hin- und Herbewegen bewirkt eine so genannte „Klingelknopf“-Punktmassage. Zusätzlich können auch kreisförmige Bewegungen ausgeführt werden, die die Prostata von allen Seiten massieren. Achten Sie bei diesen Bewegungen darauf, dass Sie Dilatator nicht zu tief einführen, ansonsten liegt die Spitze hinter der Prostata und die kreisende Massage wird für die Prostata weniger effektiv.

Bitte beachten Sie: Eine Prostatamassage kann zum Samenerguss ohne Orgasmus führen!

Alternativ zu den FMS-Dilatatoren kann die Prostata auch mit unseren Viball® Therapiekugeln im Alltag stimuliert werden.

13. Hämorrhoidenbehandlung

Bei der akuten Behandlung / Reponierung von Hämorrhoiden wird jede Hitze vermieden. Sie benutzen also ein Gefäß mit kaltem Wasser.

Beim Einführen benutzen Sie zunächst die kleinstmögliche Größe. Die letztendlich optimale Größe hängt von vielen Faktoren ab wie dem Grad der Beschwerden, der individuellen Physis und sexuellen Gewohnheiten. Mit dem Einführen eines kühlen Dilatators wird die Hämorrhoid reponiert und klingt merklich ab.

Eine Massageanwendung wie oben beschrieben sollte erst nach abgeklungenen akuten Beschwerden aufgenommen werden. Nach dem Abklingen der Beschwerden aber ist die Massage aber eine optimale Prävention, denn sie durch die Kräftigung des Gewebes wird einer erneuten Bildung von Hämorrhoiden effektiv entgegengewirkt.

Brei akuten Problemen müssen Sie sich jedoch zunächst auf das Kühlen beschränken. Damit Sie nachhaltig kühlen können, präparieren Sie einen Dilatator als Kühlelement:

FMS-Dilatatoren als Kühl – oder Wärmeelement

Stopfen Sie einen Dilatator komplett mit Küchenpapier oder Watte und tränken ihn im Wasserbad, bis der Zellstoff durch und durch getränkt ist. Danach schütten Sie das überschüssige Wasser ab. Durch den Zellstoff wird das Wasser gehalten und es läuft nichts aus, selbst wenn der Dilatator aufrecht steht. Danach legen Sie ihn für mehrere Stunden in den Kühlschrank, bis er komplett durchgekühlt ist, das Wasser darf jedoch keinesfalls gefroren sein. Mit diesem Kühlelement können Sie bei wesentlich längere Phasen der Kühlung erzielen und dadurch die Reposition der Hämorrhoid wesentlich unterstützen.

Wenn Sie einen so präparierten Dilatator für andere Anwendungen im Wasserbad erwärmen, bleibt natürlich auch die Wärme länger gespeichert. Dieses kann für eine Entspannung sehr förderlich sein.

Temperaturcheck vor der Anwendung

Beim Umfassen mit der Handfläche erwärmt sich Dilatator außen leicht, aber wird nicht so warm wie ein hohler Dilatator. So wird je nach Größe über einen Zeitraum von circa 30-60 Minuten das umliegende Gewebe moderat gekühlt. Achten Sie darauf, dass die Kühlung bei der Anwendung angenehm ist und nicht schmerzt. Bei sorgfältiger Anwendung kann keine Unterkühlung entstehen.

Mit unseren Viball®-Therapiekugeln kann eine Kältetherapie auch "ambulant" durchgeführt werden. Gleichzeitig werden Beckenbodenmuskulatur, Prostata und Schließmuskeln stimuliert und trainiert.

14. Reinigung

Nach der Anwendung reinigen Sie die Dilatatoren am besten mit einer Waschlotion in einer Kunststoffschüssel, in einem steinernen Waschbecken besteht beim Herunterfallen höhere Bruchgefahr. Das Glas ist völlig porenlos und lässt sich sehr leicht reinigen. Es reicht meist, die Innenseiten auszuspülen, Sie können aber auch einen Flaschenreiniger verwenden. Der Einsatz von Desinfektionsmittel ist überflüssig und schadet der natürlichen Flora in Ihrer Umgebung und der Umwelt.

15. Aufbewahrung

Bewahren Sie FMS-Dilatatoren an einem vor Kindern sicheren Ort in einem weichen Behältnis auf. Hierfür bieten wir spezielle Dilatator-Boxen in verschiedenen Größen an. Vermeiden Sie unbedingt Kontakt oder Reibung mit harten Gegenständen*, die die Oberfläche verkratzen und die Sicherheit der Anwendung beeinträchtigen.

16. Haftungsausschluss

Wir übernehmen keine Haftung für gesundheitliche Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch unserer FMS-Dilatatoren entstanden sind. Nach einem Fall auf harte Materialien* oder einer anderen heftigen Kollision damit ist die Anwendungssicherheit eines FMS-Dilatators nicht mehr gewährleistet. Wir übernehmen keine Verantwortung für eine weitere Verwendung.

** Gegenstände aus Metall, Keramik, Stein, Glas usw.*

17. Technische Angaben

Material: Borsilikatglas (Laborglas), Hersteller: Simax / Schott DURAN. Extrem bruchfest, temperatur- bzw temperaturschockresistent, säure- und laugenresistent.

Materialstärke: 2,2 bis 3,5 mm je nach Dilatatorgröße.

Bruchfestigkeit: > 15000 g / cm² bei Glasstärke 2,2 mm und Rohrdurchmesser 30 mm. Im Vergleich: Höchster menschlicher Muskeldruck im Vaginal- oder Analbereich: < 160 g / cm².

(Quelle: Relationship Among Anal Sphincter Injury, Patulous Anal Canal and Anal Pressures in Patients with Anorectal Disorders von Dr. D. Prichard, MB, PhD, D. M. Harvey)

Weitere technische Angaben im Downloadbereich auf unserer Internetseite.