

PC, retenez le dilataateur afin de l'empêcher de glisser vers l'extérieur. Dès que vous serez relâchée, poussez-le un peu plus profondément dans le vagin.

- **NE PAS forcer l'introduction du dilataateur.** Lorsque vous serez relâchée, le dilataateur glissera et vous ressentirez une légère pression.

Étape 2

- **Introduire et maintenir le dilataateur dans le vagin pendant plusieurs minutes.** Recommencer jusqu'à pouvoir maintenir le dilataateur en place pendant dix minutes sans ressentir aucun inconfort.
- **Il faudra peut-être maintenir le dilataateur en place avec la main afin d'éviter qu'il ne glisse vers l'extérieur.**

Faites plusieurs essais pendant plusieurs jours d'exercices.

Étape 3

- **Lorsque vous pourrez introduire le dilataateur facilement et sans aucun inconfort, déplacer doucement le dilataateur de droite à gauche et de l'intérieur vers l'extérieur.**
- **Effectuer plusieurs essais pendant plusieurs jours d'exercices, jusqu'à ne ressentir aucun inconfort.**

Quand l'étape 3 aura été exécutée de manière satisfaisante, vous pourrez utiliser un dilataateur plus grand et recommencer les étapes 1 à 3.

Contactez votre médecin en cas de besoin.

MESURES

Jeu de 6 dilataateurs vaginaux thérapeutiques progressifs donea®

Taille	Long. mm.	Diam. mm.
Très petit	125	10,50
Petit	130	16,00
Moyen	135	21,50
Grand	140	27,00
Très-grand	150	32,50
Très très-grand	160	38,00

Latex free



INSTRUCCIONES DE USO PARA LA PACIENTE

Dilatadores vaginales progresivos terapéuticos para:

- **Vaginismo y Dispareunia**
- **Cirugía vaginal reconstructiva**
- **Tras tratamientos con radiación**

Atención, lea estas instrucciones antes de iniciar el tratamiento. Las instrucciones facilitadas son meramente informativas. Es conveniente seguir las indicaciones del especialista para el uso de estos dilataadores vaginales progresivos terapéuticos.

Fabricado por: EUROGINE S.L.
C. Raurell 21-29, Nave 3
08860 Castelldefels · Barcelona (Spain)
www.eurogine.com

INDICACIONES

Los dilatadores vaginales progresivos terapéuticos **donea**® están indicados para tratar disfunciones como el Vaginismo y la Dispareunia, y abrir y dar elasticidad a la vagina en caso de cirugía reconstructiva o tras tratamientos con radiación.

MANTENIMIENTO

Este set de dilatadores vaginales progresivos terapéuticos ha sido diseñado con un material cuyo tacto resulta agradable, confiriendo una ligera flexibilidad para que su inserción y extracción sea fácilmente realizable por la paciente.

- *Después de cada sesión, lave cuidadosamente los dilatadores donea® con agua tibia y jabón neutro.*
- *Séquelos perfectamente antes de guardarlos de nuevo en su estuche hasta su próximo uso.*
- *Manténgalos alejados de toda fuente de calor y en lugar seco.*

DESINFECCIÓN / DESCONTAMINACIÓN

Enjuagar abundantemente con agua antes de reutilizar los dilatadores tras la desinfección con soluciones líquidas en frío.

CONTRAINDICACIONES

- *No usar en caso de embarazo o sospecha del mismo.*
- *No usar en caso de infección vaginal.*
- *Consulte con el especialista.*

INSTRUCCIONES DE USO GENERALES

Su terapeuta le ha recomendado el uso de este set de dilatadores vaginales progresivos terapéuticos **donea**®. Tal y como le habrá indicado, inicie el tratamiento con el dilatador de menor diámetro. Una vez insertado en la vagina, debe ser consciente de una ligera sensación de presión. Gradualmente, durante el periodo indicado por su especialista,

deberá ir utilizando los dilatadores de diámetro superior hasta que se sienta del todo cómoda. Siempre que inicie una sesión de ejercicios, hágalo con aquel dilatador cuyo diámetro ya haya superado cómodamente y sin dificultad.

Se recomienda crear un ambiente idóneo, donde la paciente esté a solas, sin prisas, cómoda y relajada, para iniciar el tratamiento. Una vez tumbada boca arriba con las piernas flexionadas, abiertas y relajadas, podrán iniciarse los ejercicios.

Si lo necesita, puede usar un lubricante con base de agua para facilitar su inserción.

Consulte con su especialista ante cualquier duda.

ANTES DE INICIAR LOS EJERCICIOS

Practique la relajación de los músculos que rodean la vagina, conocidos como los músculos pubocoxígeos (PC), siguiendo los pasos que se indican a continuación:

- *Contraiga el músculo PC como si estuviera tratando de aguantar la orina y cuente hasta tres.*
- *Relaje.*
- *Repita los pasos 1 y 2 diez veces.*
- *Realice este ejercicio, denominado ejercicio de Kegel, 2 veces al día.*

REALIZAR LOS EJERCICIOS PASO A PASO

Paso 1

- *Empiece con el dilatador más pequeño.*
- *Usando un espejo podrá ver el área genital.*
- *Aplique una pequeña cantidad de lubricante para insertar el dilatador. NO use vaselina, aceite para bebés u otros lubricantes a base de aceite porque no son solubles en agua y pueden ser irritantes para las paredes vaginales.*
- *Tense los músculos tal y como lo practicó y relájelos antes de introducir el dilatador en la vagina. Cada vez que contraiga el músculo PC, sujete el dilatador para que éste no se deslice hacia fuera. Tan pronto como esté*

relajada, empuje un poco más el dilatador hacia el interior de la vagina.

- **NUNCA fuerce la introducción del dilatador. Cuando esté relajada, éste se deslizará haciéndole notar una leve presión.**

Paso 2

- **Insertar y mantener el dilatador en la vagina durante varios minutos. Repita hasta que sea capaz de mantener el dilatador durante diez minutos sin molestias.**
- **Puede que tenga que sujetar el dilatador con una mano una vez insertado para que no se deslice hacia fuera.**
- **Realice varios intentos a lo largo de varios días de ejercicios.**

Paso 3

- **Cuando consiga realizar la inserción de una forma cómoda y sin notar molestias, muévelo suavemente de lado a lado. Deslícelo hacia dentro y hacia fuera.**
- **Realice varios intentos a lo largo de varios días de ejercicios hasta que no note molestia alguna.**

Cuando realice el paso 3 satisfactoriamente, está lista para empezar de nuevo con el paso 1 utilizando el siguiente tamaño de dilatador.

Contacte con su médico cada vez que lo crea oportuno.

MEDIDAS

Set de 6 dilatadores vaginales progresivos terapéuticos donea®

Tamaño	Long. mm.	Diam. mm.
Extra-pequeño	125	10,50
Pequeño	130	16,00
Mediano	135	21,50
Grande	140	27,00
Extra-grande	150	32,50
Extra extra-grande	160	38,00

Latex free



INSTRUCTIONS FOR THE PATIENT

Progressive Therapeutic Vaginal Dilators for:

- **Vaginismus and Dyspareunia**
- **Vaginal reconstructive surgery**
- **After radiation treatments**

Warning: please read these instructions before starting treatment. The instructions are provided solely for information purposes. It is recommended to follow the instructions of the specialist in order to use these progressive therapeutic vaginal dilators.

Manufactured by: EUROGINE S.L.
C. Raurell 21-29, Nave 3
08860 Castelldefels · Barcelona (Spain)
www.eurogine.com

INDICATIONS

donea® progressive therapeutic vaginal dilators are indicated to treat dysfunctions as Vaginismus and Dyspareunia, and to open and give elasticity to the vagina in cases of reconstructive surgery or after radiation treatments.

MAINTENANCE

This set of progressive therapeutic vaginal dilators has been designed using a material that is comfortable to the touch, giving it slight flexibility so that insertion and removal are easily achievable by the patient.

- *After each session, carefully wash the donea® dilators with warm water and mild soap.*
- *Dry them thoroughly before storing them back in their case until their next use.*
- *Keep them away from heat sources and in a dry place.*

DISINFECTION / DECONTAMINATION

Rinse thoroughly with water before re-using the dilators after disinfection with cold liquid solutions.

CONTRAINDICATIONS

- *Do not use if you are pregnant or suspect being pregnant.*
- *Do not use in case of vaginal infection.*
- *Consult with your specialist.*

GENERAL INSTRUCTIONS

Your therapist has recommended that you use this set of **donea**® progressive therapeutic vaginal dilators. As indicated by your therapist, begin treatment with the smallest diameter dilator. Once inserted into the vagina, you will feel mild pressure. Gradually, during the period indicated by your specialist, you must use the dilators with increasing

diameter until you feel entirely comfortable. Whenever you start a workout session, do so with a dilator whose diameter already fits comfortably and poses no difficulties.

We recommend creating a suitable environment where the patient is alone, unhurried, comfortable and relaxed, to start treatment. After lying on your back with legs bent, open, and relaxed, you can begin your workout.

If needed, use a water-base lubricant to facilitate insertion.

Check with your specialist if you have any questions.

BEFORE YOU BEGIN YOUR WORKOUT

Practice relaxing the muscles around the vagina, known as the pubococcygeal muscles (PC), following the steps listed below:

- *Squeeze your PC muscles as if trying to stop urinating and count to three.*
- *Relax.*
- *Repeat steps 1 and 2 ten times.*
- *Perform this workout known as Kegel exercises, 2 times daily.*

CONDUCTING THE WORKOUT STEP BY STEP

Step 1

- *Start with the smallest dilator.*
- *Using a mirror will allow you to see the genital area.*
- *Apply a small amount of lubricant to insert the dilator. DO NOT use vaseline, baby oil, or other oil-based lubricants because they are not soluble in water and can be irritating to the vaginal walls.*
- *Tense your muscles as you practiced, and relax them before inserting the dilator into the vagina. Each time you contract the PC muscle, hold the dilator so that it does not slip out. As soon as it is relaxed, push the dilator a little farther into the vagina.*

- **NEVER** force the introduction of the dilator. When you are relaxed, it will slide and you will notice some mild pressure

Step 2

- Insert and hold the dilator in the vagina for several minutes. Repeat until you are able to keep the dilator for ten minutes without discomfort.
- You may have to hold the dilator in place with one hand to keep it from slipping out.
- Make several attempts over several days of working out.

Step 3

- When you are able to perform the insertion comfortably and without feeling any discomfort, move it gently from side to side. Slide it in and out.
- Make several attempts over several days of working out, until no discomfort is felt.

When successfully completing step 3, you are ready to start again with step 1 using the next size dilator.

Contact your doctor whenever you deem appropriate.

MEASURES

Set of 6 progressive therapeutic vaginal dilators donea®

Size	Length. mm.	Diam. mm.
Extra-small	125	10,50
Small	130	16,00
Medium	135	21,50
Large	140	27,00
Extra-large	150	32,50
Extra extra-large	160	38,00

Latex free



INSTRUCTIONS DESTINÉES À LA PATIENTE

Dilatateurs vaginaux thérapeutiques progressifs pour:

- **Vaginisme et Dyspareunie**
- **Chirurgie vaginale reconstructrice**
- **Après une radiothérapie**

Lire attentivement ces instructions avant de commencer le traitement. Ces instructions sont exclusivement fournies à titre d'information. Il est recommandé d'observer les instructions du spécialiste lors de l'utilisation des dilatateurs vaginaux thérapeutiques

Fabriqué par: EUROGINE S.L.
C. Raurell 21-29, Nave 3
08860 Castelldefels · Barcelona (Spain)
www.eurogine.com

donea® est une marque déposée EUROGINE S.L.



INDICATIONS

Les dilateurs vaginaux thérapeutiques progressifs **donea**[®] sont indiqués pour le traitement des dysfonctionnements tels que le Vaginisme et la Dyspareunie. Ils permettent de dilater le vagin et de restaurer la souplesse vaginale en cas de chirurgie vaginale reconstructive ou après une radiothérapie.

ENTRETIEN

Ce jeu de dilateurs vaginaux thérapeutiques progressifs a été fabriqué dans un matériau agréable au toucher, ce qui leur confère une légère souplesse et aide la patiente à les introduire et les extraire.

- *Après chaque séance d'exercices, laver soigneusement les dilateurs donea[®] à l'eau tiède et au savon neutre.*
- *Les sécher soigneusement avant de les ranger dans leur étui jusqu'à la prochaine utilisation.*
- *Les conserver en lieu sec, à l'abri de toute source directe de chaleur.*

DÉSINFECTION/DÉCONTAMINATION

Avant réutilisation, rincer abondamment les dilateurs à l'eau après les avoir désinfectés à froid avec une solution liquide.

CONTRE-INDICATIONS

- *Ne pas utiliser en cas de grossesse ou de soupçon de grossesse.*
- *Ne pas utiliser en cas d'infection vaginale.*
- *Consultez votre spécialiste.*

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES D'UTILISATION

Votre thérapeute vous a prescrit d'utiliser ce jeu de dilateurs vaginaux thérapeutiques **donea**[®]. Conformément aux instructions, commencez le traitement avec le dilateur de la plus petite taille. Une fois le dilateur introduit dans le vagin, vous ressentirez une légère pression. Pendant la période préalablement indiquée par votre spécialiste, vous utiliserez

progressivement les dilateurs de plus grande taille, jusqu'à ne ressentir aucun inconfort. Quand vous commencerez les exercices, utilisez un dilateur avec lequel vous vous sentez à l'aise et dont la taille est confortable.

Il est recommandé d'utiliser les dilateurs dans un endroit calme, où votre intimité est assurée. Il est préférable d'être seule, détendue et à l'aise avant de commencer le traitement. Il est recommandé de s'allonger sur le dos, genoux pliés et jambes légèrement écartées.

Vous pouvez si vous le souhaitez utiliser un lubrifiant à base d'eau afin de faciliter l'introduction du dilateur.

Consultez votre spécialiste pour toute question.

AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES

Détendre les muscles périvaginaux appelés muscles pubo-coccygiens (PC). Suivez les étapes suivantes :

- *Contractez le muscle PC comme si vous reteniez votre urine puis comptez jusqu'à trois.*
- *Relâchez.*
- *Exécuter 10 fois les étapes 1 et 2.*
- *Faire 2 fois par jour cet exercice, appelé exercice de Kegel.*

FAIRE LES EXERCICES ÉTAPE PAR ÉTAPE

Étape 1

- *Utiliser le plus petit dilateur.*
- *Vous pouvez observer votre vagin à l'aide d'un miroir.*
- *Appliquer une petite quantité de lubrifiant pour introduire le dilateur. NE PAS utiliser de vaseline, d'huile pour bébés ou des lubrifiants à base d'huile car ils ne sont pas hydrosolubles et peuvent irriter les parois vaginales.*
- *Contractez vos muscles comme vous l'avez déjà pratiqué et les relâchez avant d'introduire le dilateur dans le vagin. Chaque fois que vous contractez le muscle*