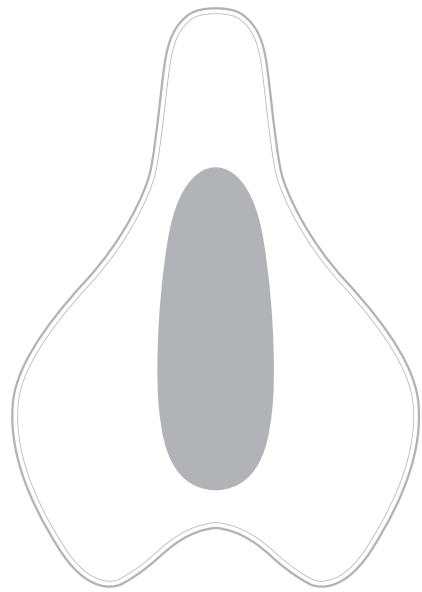


壹智匯

盆底肌训练器 (凯格尔锻炼器)



产品简介

盆底肌训练 (pelvic floor muscle training) 又称凯格尔运动 (Kegels), 临床医学上一般简称PFMT。主要应用于产后子宫脱垂、大小便失禁、功能失调性腹泻、便秘、勃起功能障碍、早泄、射精无力、尿频尿不尽、前列腺炎、痔疮等等的治疗恢复或辅助治疗恢复。

盆底肌训练器经过长期论证、实验, 精心研发出全球领先的首款非侵入式盆底肌训练器。通过精准按压配合人体盆底肌内收缩训练刺激盆底肌内持续收缩/舒张运动, 增强括约肌能, 提升盆底肌肌力。起到辅助收缩盆底肌锻炼的效果。体外训练方式安全无副作用, 小巧便携, 不限制性别, 不受环境影响。可以在居家, 办公室、车内等场景中利用零碎时间训练, 更无需繁琐姿势、体位, 不知不觉中让盆底肌的核心肌群得到锻炼。

哪些人群将从盆底肌训练中收益?

那些曾经遭遇到:
女性产后子宫脱垂/尿失禁(压力性/急迫性/混合性)
盆底肌内潜在性损伤(分娩、运动、疾患)
勃起不坚
早泄
射精无力
慢性前列腺炎问题
尿滞留
慢性盆腔痛(阴道痉挛、前列腺炎等)
慢性便秘
功能失调性腹泻/排便障碍

- 1 -

产品工作原理

盆底肌是指封闭盆腔的肌肉群。这一肌肉群犹如一张“吊网”, 尿道、膀胱阴道、子宫、前列腺、精囊腺、直肠等脏器被这张“网”紧紧吊住, 从而维持正常位置以行使其功能。一旦这张“网”弹性变差, “吊力”不足, 便会导致“网”内的器官无法维持在正常位置, 从而出现相应功能障碍, 如大小便失禁、盆底脏器脱垂等。随着生活品质的提高, 盆底肌发达所带来的好处越来越被人们所重视, 盆底肌锻炼器作为锻炼盆底肌肉群的锻炼器材已经广泛被人们使用。

盆底肌的肌肉群分为以下两类:

I类肌纤维: 慢收缩纤维, 约占70%, 与维持静息状态下的支持功能有关; Flying盆底肌训练器对于I类肌纤维训练主要针对肌力、耐力、稳定性这几个方面
II类肌纤维: 快收缩纤维, 约占30%, 主要参与维持动态条件下的支持功能; 腹压升高时, 纤维被激活, 强烈收缩以维持盆底的稳定; 盆底肌训练在II类肌纤维训练中主要针对肌力、快速收缩和快速放松时间、稳定性这几个方面。

通过对盆腔神经的反射性刺激、加强盆底肌肉的强度、提高盆底神经肌肉的兴奋性、促进神经细胞功能的恢复、诱发肌肉被动收缩、增加肌红蛋白的数量、增加耐疲劳纤维、促进盆底血液循环、增强盆底肌肉力量。盆底肌内锻炼不能盲目, 正确收缩盆底肌才是重中之重。

盆底肌训练器整体采用符合人体工程学的流畅线条外观, 设计成类似于自行车座椅的三角形, 不仅仅最大限度满足舒适度的同时起到了规范使用姿的作用, 不再需要额外的产品使用姿势训练就可以达到最大的锻炼效果, 避免了使用者因为姿势不规范而导致训练效果大打折扣。

使用方法及步骤

- 1: 在使用训练器前请先详细的阅读该产品使用说明书。
- 2: 正确找到盆底肌位置, 在人体排尿中如果突然中断的时候, 感觉最紧张的肌肉即为盆底肌。

- 2 -

常见问题回答

- 1: 如何给产品充电?
答: 盆底肌锻炼器具有2000毫安可充电锂离子聚合物电池, 它带有USB充电线, 以实现最大的便携性。充电中产品尾部会常亮红灯, 充满后会常亮绿灯。(详见主机功能布局图)
- 2: 是否必须在特定表面上使用盆底肌锻炼器?
答: 我们在各种常见的桌椅表面(硬)上设计并测试了盆底肌锻炼器
- 3: 女性可以使用盆底肌锻炼器吗?
答: 我们设计的盆底肌锻炼器针对男性解剖结构进行了优化。虽然我们最初专注于男性, 但我们对女性的初步测试也显示出令人鼓舞的结果。盆底肌锻炼器是可以男女通用的。
- 4: 我必须脱掉衣服吗?
答: 否, 在用户测试期间, 我们发现了几条非常僵硬, 非常紧身的牛仔裤, 虽然效果并不理想, 但是我们尝试的其他柔软轻薄裤子效果很棒。
- 5: 电池可持续使用多长时间?
答: 盆底肌锻炼器设计为一次充电即可持续至少10-20次锻炼。因此您不必太频繁的进行充电。
- 6: 如何正确的找到盆底肌内位置?
答: 在人体排尿中如果突然中断的时候, 感觉最紧张的肌肉即为盆底肌。
- 7: 如何正确的使用盆底肌锻炼器训练盆底肌?
答: 跟着气囊升降频率进行盆底肌收缩训练, 当气囊上升时收紧盆底肌, 当气囊下降时放松盆底肌。盆底肌锻炼器起到一个辅助锻炼过程和控制锻炼节奏的作用。
- 8: 盆底肌锻炼器的训练频率?
答: 每天频率不宜过多或或少: 一天1-2次, 每周3~4天。
- 9: 盆底肌锻炼器如何帮助我正确地执行?
答: 盆底肌锻炼器整体采用符合人体工程学的流畅线条外观, 设计成类似于自行车座椅的三角形, 不仅仅最大限度满足舒适度的同时起到了规范使用者姿势的作用, 不再需要额外的产品使用姿势训练就可以达到最大的锻炼效果, 避免了使用者因为姿势不规范而导致训练效果大打折扣。

产品配置

主机 1个
充电数据线 1根
便携存放包 1个
说明书 1本
外包装盒 1个

警示

- 禁止浸泡于水中
- 禁止在易燃易爆环境中使用。
- 严禁私自拆装或改装本产品



参照说明书使用



电子废弃物处理请遵循相关法规

【品名】 壹智匯盆底肌训练器
【产品型号】 HZY-312 /H/F/L
【授权生产商】 中国深圳市宏睿智科技有限公司
【无线连接】 4344MHz
【电池类型】 锂聚合物电池
【电池规格】 3.7V 2000mAh
【额定输入】 5V1A
【保修期】 一年

- 6 -

- 3: 按说明书中盆底肌内等级评估测试方法进行肌力测试, 并根据图表获取准确的等级数据。
- 4: 准备就绪后将主机和遥控器开机。(开机方法详见: 主机功能布局和遥控器功能布局)
- 5: 将产品置于盆底肌下方, 调整好姿势坐下, 确保气囊位于盆底肌正下方, 然后遥控选择自己的等级并按开启键进行训练。
- 6: 在训练期间, 需要跟着气囊升降频率进行收缩训练当气囊上升并有震动时收紧盆底肌, 当气囊下降时放松休息。倒计时结束代表训练结束。
- 7: 训练完毕盆底肌内会酸胀疲劳, 这个时候可以选择放松模式(详见遥控器功能布局)并按开启按键。放松模式下会进行震动和热敷以缓解肌肉疲劳, 在放松模式下不用收缩盆底肌肉放松坐即可。

重点: 1: 训练中当气囊上升时一定要主动去收缩盆底肌肉(中断排尿动作), 而不是被动坐在。盆底肌训练器起到一个辅助锻炼和控制节奏的作用, 跟着盆底肌训练器进行科学的锻炼可以取得更大效果。
2: 训练完后可以使用放松档位进行高频震动和热敷使盆底肌肉群放松, 消除肌肉疲劳, 对促进肌纤维和筋膜的韧性具有一定促进效果。起到更好的锻炼和恢复盆底肌肉群力量和韧性的功效。

注意事项

- 1: 每天频率不宜过多或过少: 一天1-2次。根据等级评估自测来选择自己的锻炼档位, 最好是在早晨开始锻炼, 尽量不要在晚上锻炼, 晚上盆底肌肉正处于疲劳期, 会加重坠胀感。
- 2: 不能穿紧身衣、束腰带、骨盆带, 会增加腹压, 加重坠胀感。
- 3: 训练过程中保持正常呼吸节奏, 禁止憋气。
- 4: 盆底肌训练过程中切记不要并拢双腿, 不要吸腹, 大腿和臀部的肌肉不要紧绷, 在训练过程中用力的地方只有盆底肌肉内。
- 5: 在进行盆底肌训练前需要将膀胱的尿液排除干净, 防止增加尿路感染风险和盆底肌变薄。
- 6: 有过前列腺或者盆底肌肉手术的用户, 在锻炼前需要咨询过医生方可进行锻炼

- 3 -

产品参考文献

1. 生物反馈物理疗法对慢性盆腔痛综合症男性的影响输入III. Eur Urol. 2005年5月; 47 (5) : 607-11. epub 2005 ian 22.
2. 关于男性泌尿生殖疼痛病因的神经生理学见解. J Urol. 1999年Mar161 (3) : 903-8
3. 慢性盆腔疼痛综合症的男性肌肉骨骼功能障碍: 病例对照研究. I Urol 2003;17ft 828
4. 前列腺炎, 前列腺炎或骨盆底张力肌痛? Urol 1979; 122: 168.
5. 骨盆底肌肉训练与无治疗或无控制的尿失禁的比较. Cochrane Database Syst Rev 2010 Jan 20; (1)
6. 骨盆底解剖: 骨盆底, 支撑结构和骨盆器官. Urol 2004,6 Suppl 5: S2-S10.
7. 术前盆底肌肉运动对前列腺癌根治术后早期节制的影响: 随机对照研究. Eur.Urol 2010 Jun; 57 (6)
8. 术后一对一骨盆底肌肉训练后的男性尿失禁, 前列腺切除术或经尿道前列腺切除术 (MAPS) : 两项平行的随机对照试验. 柳叶刀2011年7月23日; 378 (9788)
9. 对盆底肌肉运动有过度的膀胱抑制作用. World J Urol 2003年5月; 20 (6)
10. 比较术前和术后盆底肌训练 (PFMT) 的影响前列腺癌根治术后尿失禁的术后PFMT: 一项随机对照试验. Eur.Urol. 2013 Nov;64(5)
11. 盆底超声在泌尿科慢性盆腔痛中评估盆底肌肉功能男性综合症. J Sex Med 2011 Nov;8(11)
12. 在骨盆潮肌痉挛患者中, 在专门治疗中对盆底物理疗法产生了悬垂反应中心. J.Urol. 2015 Oct194 (4) .
13. 制定盆底肌肉训练方案以用于试验性干预. Physiotherapy 2009 Sep95(3)
14. 盆底肌肉锻炼和测压生物反馈治疗勃起功能障碍的随机对照试验. & J Gen Pract 2004 Nov;54(508)
15. 2014年关于改善盆底肌肉训练依从性的共识: 国际Continence Society 2011科学现状研讨会. 神经尿素. Uroldyn. 2015Sep; 34 (7)
16. 骨盆底肌康复中出现功能障碍和早泄. 物理疗法2014 Dec4(12)
17. 盆底受累于男女性功能障碍以及骨盆底康复在治疗中的作用: 文献评论. J Sex Med 2007 Jan;4(1)

- 8 -

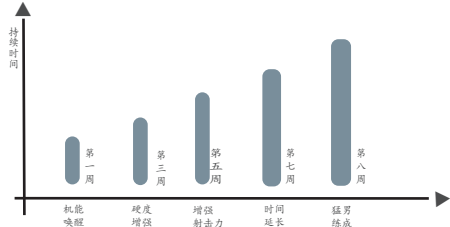
盆底肌肉等级评估自测

盆底肌训练器的训练强度等级评估采用国际牛津肌肉评估系统 (Modified Oxford Scale), PEPECT盆底肌5项评估系统评分表 (NIH-CPS1) 所制定出的5项专属训练强度等级。

请您用最大的力去收缩盆底肌, 并计算在最大力顶峰能坚持的秒数。并根据下表选择您的盆底肌等级 (训练时根据自测等级选择档位)

注意: 是计算盆底肌处于顶峰收缩状态, 根据盆底肌测试的结果推一个月的康复训练计划, 一个月后用户需再次进行测评并取得最新的训练等级。

你的进阶之路

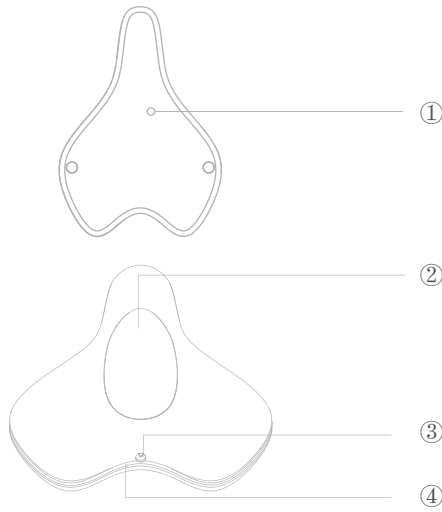


等级	收缩时间	盆底肌状态
Lv1	0-4秒	偏弱
Lv2	5-15秒	正常
Lv3	20-30秒	良好
Lv4	40-55秒	优秀
Lv5	60-120秒	极好

- 4 -

18. 骨盆底肌肉在男性性功能障碍和骨盆痛中的作用. Sex Med Rev 2016 01;4 (1) .
19. 男性的骨盆底肌肉训练: 实际应用. Urology. 2014 Jul;84(1)1-7.
20. 勃起功能障碍的盆底物理治疗-因子谬误? J Sex Med. 2017 Jun;14(6)765-766.
21. 消除勃起功能障碍的盆底肌运动. 北京大学2005 5ep96 (4) : S95-7.
22. 美国卫生与公共服务部: 美国人体育锻炼指南, 第二版. 华盛顿特区: (美国)

主机功能键布局



- ①: 主机电源按键
按电源按键1秒开机(下方绿灯亮起为开机状态)。开机状态下长按电源按键1秒关机(下方灯熄灭为关机状态)。如遇主机程序异常, 可以关机后重启完成程序复位。
- ②: 气囊坐垫
用户将坐垫置于盆底肌下方, 调整位置确保主机气囊在盆底肌下方。
- ③: USB充电接口
主机电量不足的情况下将数据线连接到充电口充电。
- ④: 充电指示灯
充电过程中LED灯持续亮起红灯, 主机电量充满LED灯变成绿灯。

- 5 -

- 7 -

- 9 -

