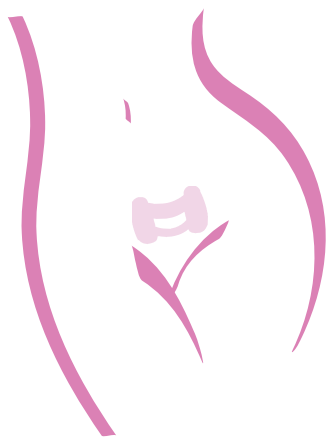


# restifem<sup>®</sup>

**Gebrauchsanweisung**  
**Instructions on how to use**  
**Instrucciones de uso**  
**Mode d'emploi**  
**Istruzioni d'uso**



**back to balance**

# RESTIFEM® GEBRAUCHSANWEISUNG

restifem® ist ein vaginales Stütz pessar aus geprüfem, gewebeverträglichem Silikon. Es entlastet das Beckenbodenbindegewebe und fördert so dessen Rückbildung, insbesondere nach vaginaler Geburt.

## Anwendungsbereich

Das Pessar hat präventive und therapeutische Eigenschaften.

### Präventiver Effekt

Durch Schwangerschaft und Geburt kommt es zur Überdehnung und manchmal auch zu Verletzungen des Beckenbodenbindegewebes sowie zur Überlastung der Beckenbodenmuskulatur. Beides wird durch die Therapie mit dem Stütz pessar entlastet und dadurch der Rückbildungsprozess unterstützt. Alle Frauen nach einer vaginalen Geburt bzw. nach einem Kaiserschnitt können das Pessar tragen und so das Risiko für spätere Funktionseinschränkungen des Beckenbodens vermindern.

### Therapeutischer Effekt

Bei allen Frauen, die unter Belastungsharninkontinenz (unfreiwilliger Abgang von Urin) und/oder Deszensus (insbes. Gebärmutter senkung, Scheidensenkung, Prolaps, Zystozele) leiden, können diese Beschwerden durch das Tragen gelindert beziehungsweise aufgehoben werden. Das Pessar richtet die Gebärmutter auf und stützt Blase und Harnröhre.

### Gegenanzeigen zur Anwendung

restifem® wird nicht angewendet bei einer Scheidenentzündung, Blasen- oder Harnwegsentzündung, bei nicht intakter Haut bzw. Schleimhaut im Scheidenbereich, bei einer Unverträglichkeit gegen Silikon, bei nicht abgeschlossenem Wochenbett oder wenn die Anwenderin mental oder physisch nicht in der Lage ist, das Pessar selbst einzusetzen und herauszunehmen.

### Art und Dauer der Anwendung

Das Pessar wird von der Frau selbst in die Scheide (Vagina) eingeführt, idealerweise nach dem Aufstehen am Morgen. Es wird tagsüber getragen und zur Nacht wieder von der Anwenderin entfernt und gereinigt.

Um die Rückbildung des Beckenbodenbindegewebes nach einer Geburt optimal zu unterstützen, sollte restifem® nach Abschluss des Wochenbettes mindestens über 3-6 Monate angewendet werden. Durch das Stillen kommt es zu einem relativen Östrogenmangel im Bereich des Scheidengewebes, was die Rückbildung von Bindegewebe und Muskulatur im kleinen Becken verzögern kann. Daher ist die Pessaranwendung über die Stillzeit hinaus sinnvoll.

### Die richtige Größe

Das Pessar ist in den Größen small (s) und medium (m) erhältlich. Small hat die Länge: 7 cm und die größte Breite: 4 cm. Medium hat die Länge: 8 cm und die größte Breite: 4,5 cm. Den meisten Frauen passt am besten die Größe medium. Bei kleinerer Körpergröße kann man eher das kleinere Pessar wählen. Auch im Zuge der Rückbildung der Gewebestrukturen nach einer Entbindung kann es sein, dass von medium auf small gewechselt wird.

Prinzipiell können Sie selbst testen, welche Pessargröße die richtige ist. Beim Tragen sollen keine Schmerzen gespürt werden und keine Kontaktblutungen auftreten. Ein anfängliches Druckgefühl hin zur Gebärmutter und hinter dem Schambeinknochen ist sogar erwünscht, da ja in diesen Bereichen die Gewebestrukturen entlastet, also gestützt werden sollen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welches die richtige Größe ist, beraten Sie sich bitte mit Ihrem Frauenarzt.

### Gebrauch (Einführen, Entfernen, Reinigen)

Das Pessar wurde zum mehrfachen Gebrauch entwickelt. Waschen Sie das Pessar vor der ersten Anwendung unter fließendem, lauwarmem Wasser mit einer flüssigen Hand- oder Intimseife ab.

### Einführen des Pessars

Die beiden ovalen Pessarhälften werden durch 2 leicht gebogene Querbügel zusammengehalten. Der längere hintere Querbügel soll im hinteren Scheidengewölbe zwischen der hinteren Scheidenwand und dem Gebärmutterhals positioniert werden. Der kürzere vordere Querbügel liegt unter der Harnröhre (Urethra), dichtet diese in der Belastungssituation ab und stützt das Bindegewebe besonders neben der Harnröhre.

Die Richtungspfeile auf den unteren Längsbügeln zeigen die Einführrichtung des Pessars an. (Abbildung 1)

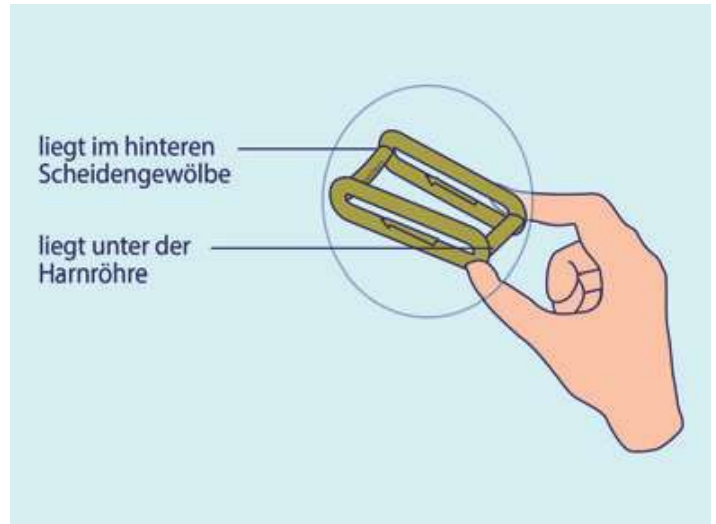


Abbildung 1

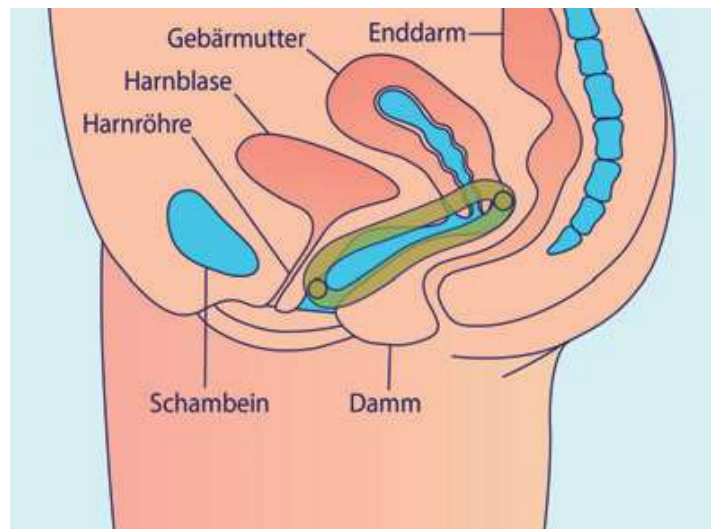


Abbildung 2

### So gehen Sie vor

1. Waschen Sie sich vor dem Einsetzen des Pessars die Hände.
2. Nehmen Sie das Pessar am vorderen kürzeren Querbügel zwischen Daumen und Zeigefinger. Die auf den unteren Längsbügeln abgebildeten Pfeile müssen sichtbar sein.
3. Nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein, z.B. Liegen, Hocken oder Stehen mit einem auf einen Hocker aufgestellten Bein.
4. Führen Sie das Pessar mit der breiteren Seite voran hochkant ein (der Scheideneingang ist längsoval geformt). Dabei wird es auf den hinteren Scheideneingang (zum Damm hin) aufgesetzt und dann soviel Druck auf den Damm ausgeübt, bis genug Platz ist, um das Pessar in den Scheideneingang einzuführen. Bei diesem Vorgang sollte das Pessar nicht gegen das Schambein gedrückt werden, da in diese Richtung kein Platz geschaffen werden kann und der Druck gegen den Harnröhrenaussgang schmerzhaft sein kann.

(Abbildung 3)

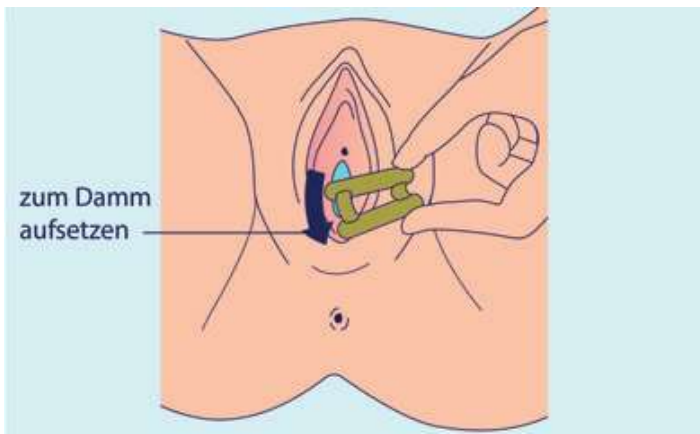


Abbildung 3

5. Beim Einführen wird das Pessar langsam um 90° gedreht, bis der hintere Querbügel unter dem Gebärmutterhals im hinteren Scheidengewölbe zu liegen kommt. Dabei die Drehrichtung beachten! Die Längsbügel mit den Pfeilen sind in der Endposition unten. (Abbildung 4)

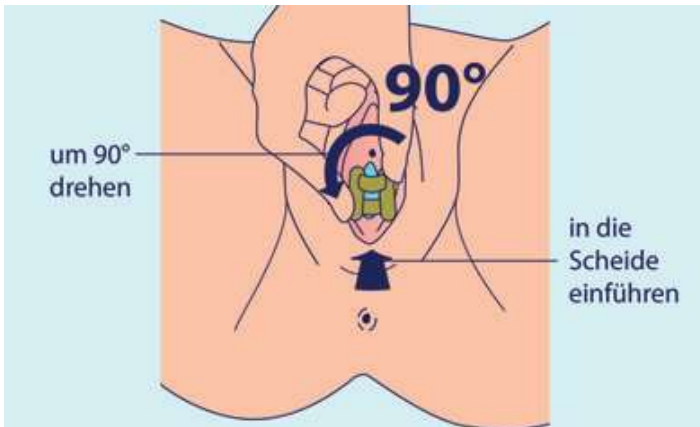


Abbildung 4

6. Das vordere Ende des Pessars kann sanft hinter das Schambein gedrückt werden. Dort stützt es sich dann von selbst. (Abbildung 5)

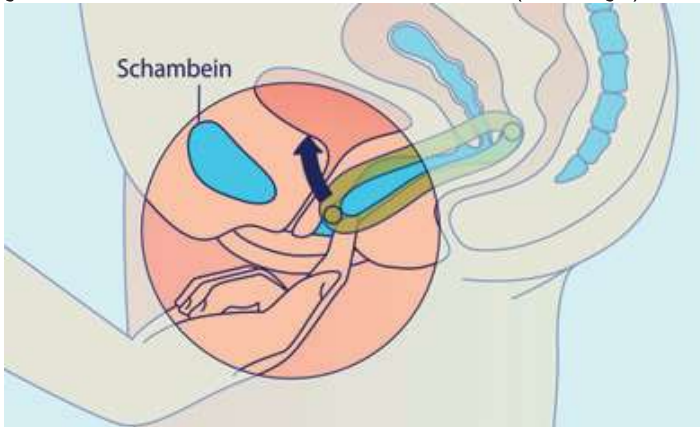


Abbildung 5

7. Pessar in Endposition (Abbildung 6)

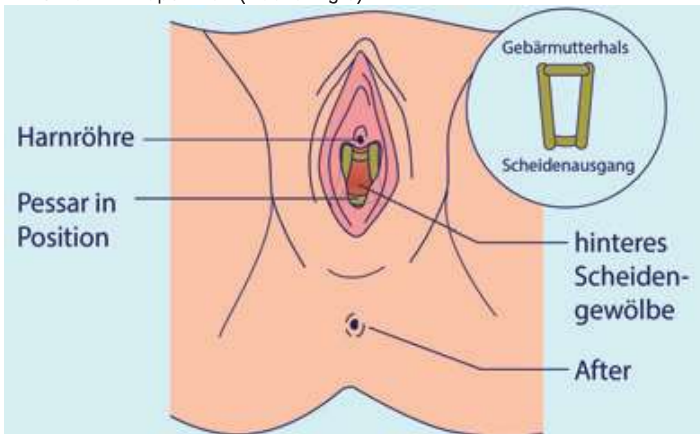


Abbildung 6

### Tipp von anderen Anwenderinnen

Wenn es Ihnen leichter fällt, können Sie das Pessar nicht hochkant, sondern gleich waagrecht in die Scheide einführen. Dann müssen Sie das Pessar später nicht drehen.

### Hinweis

Das Einführen des Pessars kann, insbesondere in der Stillzeit, durch eine gewisse Trockenheit der Scheide erschwert sein. Feuchten Sie dann vorher den Scheideneingang und das Pessar mit Wasser an. Sprechen Sie auch mit Ihrem behandelnden Frauenarzt darüber. Eventuell kommt für Sie eine lokale Estrogentherapie in Frage, die den Tragekomfort für das Pessar verbessern und auch die Rückbildung der Bindegewebsstrukturen zusätzlich unterstützen kann.

### Entfernen des Pessars

1. Waschen Sie sich vor dem Entfernen die Hände.
2. Nehmen Sie, wie beim Einführen des Pessars, eine entspannte Körperhaltung ein.
3. Führen Sie den Zeigefinger in die Scheide ein und haken Sie diesen hinter den vorderen Querbügel, der unter der Harnröhre liegt. Durch sanften Zug am Pessar bei gleichzeitiger Drehung um 90° kann das Pessar hochkant aus der Scheide entfernt werden. (Abbildung 7)

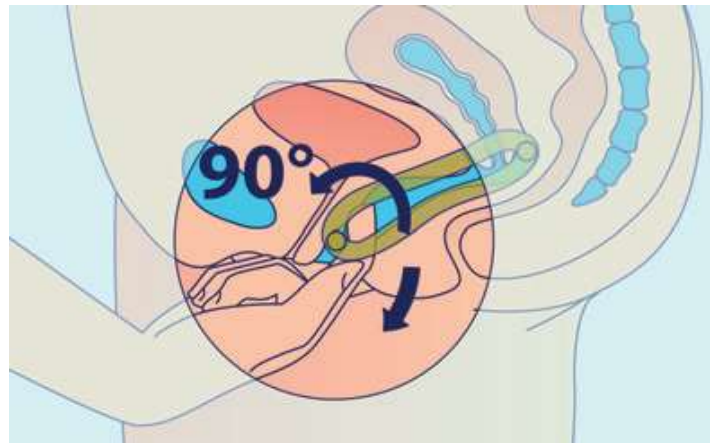


Abbildung 7

### Reinigung

Reinigen Sie das Pessar nach der Nutzung unter fließendem, lauwarmem Wasser. Bei Bedarf können Sie zusätzlich eine Flüssighandseife oder Intimseife verwenden. Seife gut abspülen. Legen Sie das Pessar dann zum Trocknen auf eine saubere Ablage. Bewahren Sie das Pessar nicht in geschlossenen Behältern ohne Belüftung auf.

### Weitere Anwendungshinweise

1. Lesen und beachten Sie die Gebrauchsanweisung.
2. Vor jeder Anwendung ist das Pessar auf Unversehrtheit und Sauberkeit der Oberfläche zu prüfen. Bei Beschädigungen der Oberfläche ersetzen Sie das Pessar durch ein Neues.
3. Vor dem Geschlechtsverkehr sollte das Pessar entfernt werden.
4. Während des Wochenbettes und der Menstruation wird das Pessar nicht getragen, um mögliche aufsteigende Infektionen zu vermeiden. Das Abfließen von Menstrualblut wiederum wird durch das Tragen des Pessars nicht beeinträchtigt.
5. Treten während des Tragens vermehrter Ausfluss (Fluor) oder Blutungen auf, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Frauenarzt und unterbrechen Sie die Therapie bis zum Vorstellungstermin.
6. Das Pessar darf nur von einer einzigen Anwenderin benutzt werden.

### Entsorgung

Entsorgen Sie das Pessar bitte über den Hausmüll.

Bei Fragen schreiben Sie uns oder rufen Sie an:

✉ info@restifem.com ☎ +49 (0) 3382 7042 80



## RESTIFEM®

### INSTRUCTIONS ON HOW TO USE

restifem® is a vaginal supportive pessary manufactured from tested, tissue-compatible silicone. It relieves the pelvic floor connective tissue and in so doing furthers its restitution, especially after a vaginal delivery.

#### Area of application

The pessary has both preventive and therapeutic properties.

#### Preventive effect

Pregnancy and childbirth results in over-stretching and sometimes even injuring the pelvic floor connective tissue, as well as an overburdening of the pelvic floor musculature. Both are relieved by treatment with a support pessary in a way that supports the restitution process. After a vaginal or caesaren delivery, all women can wear the pessary and in this way reduce the risk of any functional impairments of the pelvic floor occurring subsequently.

#### Therapeutic effect

For all women who suffer from stress urinary incontinence (involuntary loss of urine) and/or descensus (especially falling of the womb, falling of the vagina, prolapse, cystoceles), their symptoms can be alleviated or even eliminated by wearing the pessary. The pessary orientates the uterus and supports the bladder and urethra.

#### Contraindications for use

restifem® should not be used if there is inflammation of the vagina, bladder or urinary tract, if the skin or vaginal mucosa is not intact, if there is an intolerance to silicone, if the postpartum period (puerperium) has not been completed, or if the user is mentally or physically incapable of fitting or removing the pessary herself.

#### Type and duration of administration

The pessary is inserted by the woman herself into the vagina, ideally after she gets up in the morning. It is worn throughout the day is removed at night and cleaned by the user herself.

For optimal repair of the pelvic floor connective tissue after childbirth, restifem® should be used for at least 3-6 months after your six week postnatal check. Breastfeeding leads to a relative oestrogen deficiency in the area of the vaginal tissue, which can delay the recovery of connective tissue and muscles within the pelvis. For this reason, use of the pessary during breastfeeding is also a sensible measure.

#### The right size

The pessary is available in small (s) and medium (m) sizes. Small has a length of: 7 cm and a maximum width of: 4 cm. Medium has a length of: 8 cm and a maximum width of: 4.5 cm. For most women the medium size fits best. For smaller women a small pessary can be chosen. During the process of tissue structure involution after childbirth, it may also become necessary to switch from a medium to a small pessary.

In principle you can see for yourself which pessary is the right one for you. When wearing the pessary there should be no pain and no contact bleeding. An initial feeling of pressure toward the uterus and behind the pubic bones is even desirable, since it is in these areas that the tissue structures are to be relieved and supported. If you are unsure which is the correct size, please consult your gynaecologist.

#### Use (insertion, removal, cleaning)

The pessary is designed for multiple use. Wash the pessary prior to its first application under running warm water with a liquid or hand soap for intimate use.

#### Insertion of the pessary

The two oval pessary halves are held together by 2 slightly bowed cross-bars. The longer rear cross-bar should be positioned in the posterior fornix between the posterior vaginal wall and the cervix. The shorter front cross-bar lies under the urethra, which it seals under load so that the connective tissue is supported, especially next to the urethra.

The directional arrows on the lower longitudinal bars indicate the direction which the pessary should be inserted. (Figure 1)

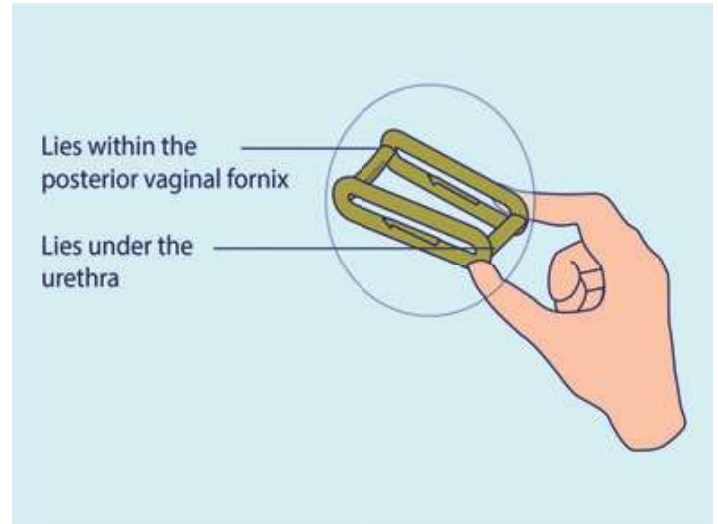


Figure 1

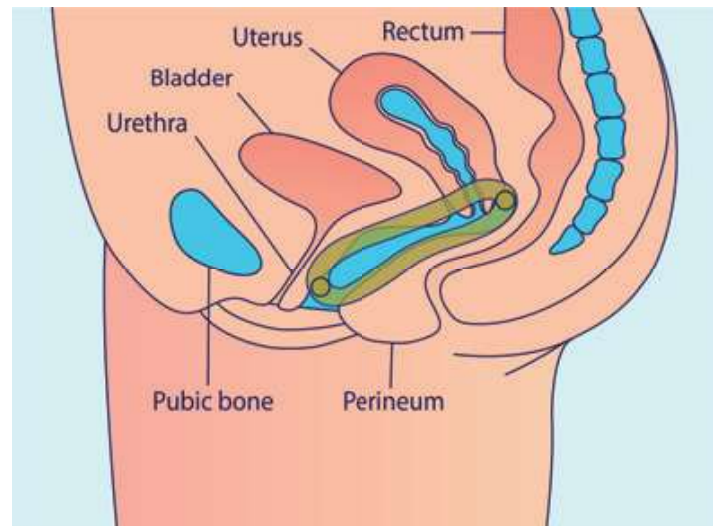
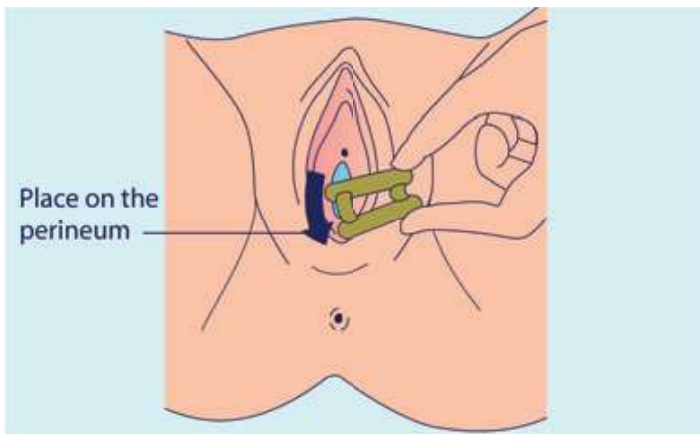


Figure 2

#### Proceed as follows

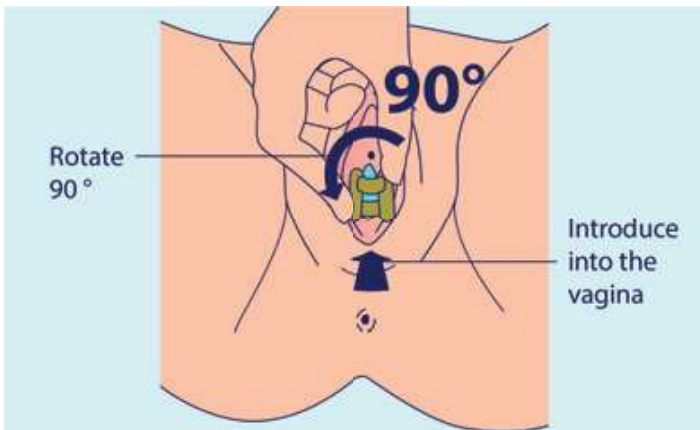
1. Before using the pessary, wash your hands thoroughly.
2. Hold the pessary at the front, shorter cross-bar, between the thumb and the forefinger. The arrows depicted on the lower longitudinal bars must be visible.
3. Assume a relaxed position, e.g. by lying, squatting or standing with one leg on a stool.
4. Insert the pessary with the wider side forward and upright (the vaginal opening is oval shaped). To achieve this, it is first placed on the posterior of the vaginal opening (on the perineum) and then as much pressure is applied to the perineum as necessary until there is enough space to insert the pessary into the vaginal opening. During this process the pessary should not be pressed against the pubic bone since no space can be created in this direction and the pressure at the urethral outlet may even be painful.

(Figure 3)



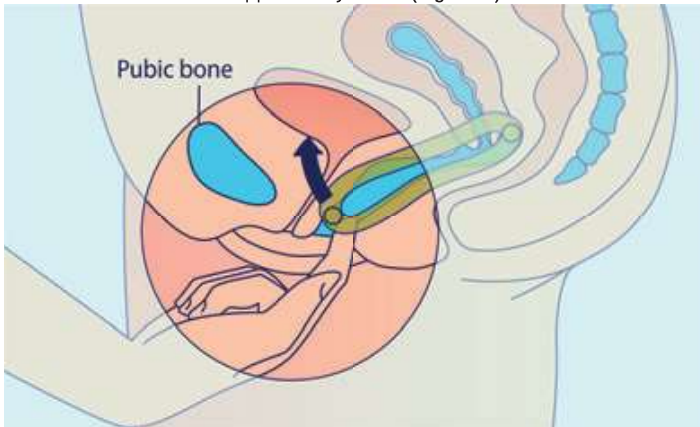
**Figure 3**

5. When inserting the pessary, it is slowly rotated by 90° until the rear cross-bar comes to lie below the cervix in the posterior vaginal fornix. During this process, observe the correct direction of rotation! The longitudinal bars with the arrows are then below, in their final position. (Figure 4)



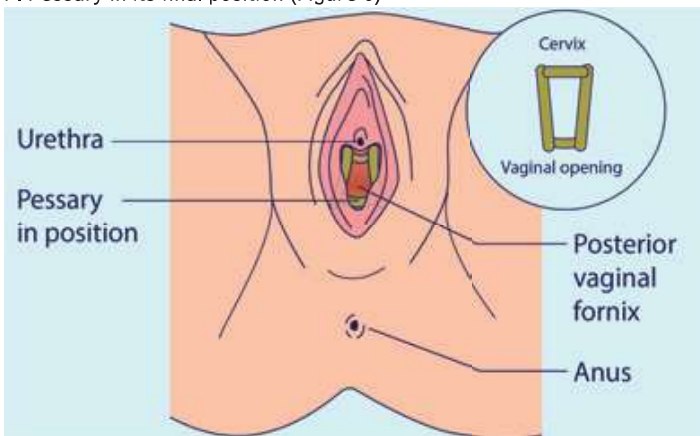
**Figure 4**

6. The front end of the pessary can be gently pressed behind the pubic bone. It then becomes supported by itself. (Figure 5)



**Figure 5**

7. Pessary in its final position (Figure 6)



**Figure 6**

#### Tips from other users

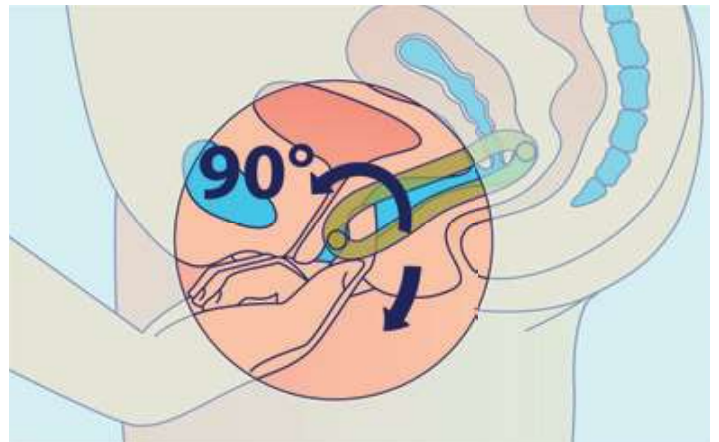
If you find it easier, you can insert the pessary horizontally, rather than upright, into the vagina. In this case you do not need to rotate the pessary.

#### Advice

During breastfeeding in particular it may become more difficult to insert the pessary due to vaginal dryness. In this case, moisten both the vaginal opening and the pessary beforehand with water. You should also discuss this with your gynaecologist. In your particular case a local oestrogen therapy might be considered which, on the one hand, improves comfort when wearing the pessary and, on the other, encourages the restitution of the connective tissue structures.

#### Removal of the pessary

1. Before removing, wash your hands thoroughly.
2. Assume a relaxed body position in the same way that you did when inserting the pessary.
3. Insert the index finger into the vagina and hook this behind the front cross-bar which lies below the urethra. The pessary can then be removed upright from the vagina by gently pulling and rotating it through 90°. (Figure 7)



**Figure 7**

#### Cleaning

Clean the pessary after use under running, lukewarm water. If necessary, you can also use a liquid hand soap or a hand soap for intimate use. Rinse away all the soap. Lay down the pessary to dry on a clean dish. Do not keep the pessary in a closed container without ventilation.

#### Other notes on usage

1. Read and follow the instructions.
2. Before each use, the pessary should be checked for its integrity and the cleanliness of its surfaces. If damage to the surface should occur, the pessary should be replaced with a new one.
3. Before sexual intercourse, the pessary should be removed.
4. Do not wear the pessary during the postpartum phase or menstruation, so as to prevent the possibility of any ascending infections. The outflow of menstrual blood is not affected by wearing the pessary.
5. If, while wearing the pessary, there is increased vaginal discharge or bleeding, you should contact your gynaecologist and stop using the pessary until your appointment.
6. The pessary may only be used by a single user.

#### Disposal

Please dispose of the pessary in your regular household waste.

If you have any questions, please write to us or call:

✉ info@restifem.com ☎ +49 (0) 3382 7042 80



## RESTIFEM® INSTRUCCIONES DE USO

restifem® es un pesario vaginal fabricado en silicona fisiológicamente inocua. Descongestiona la carga del tejido conjuntivo del suelo pélvico y ayuda de esta forma a su recuperación, especialmente tras el parto vaginal.

### Indicaciones

El pesario cumple funciones tanto preventivas como terapéuticas.

#### Función preventiva

El embarazo y el parto provocan una distensión -en ocasiones, también daños- del tejido conjuntivo del suelo pélvico, así como una sobrecarga de la musculatura del mismo. Este dispositivo terapéutico descongestiona el tejido conjuntivo y la musculatura pélvicos, favoreciendo el proceso de recuperación. El pesario está indicado para todas las mujeres tras un parto vaginal o por cesárea y disminuye el riesgo de padecer déficits funcionales posteriores.

#### Función terapéutica

Todas las mujeres que padezcan incontinencia urinaria (pérdida involuntaria de orina) y descensos de los órganos pélvicos (especialmente un prolapso uterino, vaginal o un cistocele) pueden paliar estas dolencias con el uso del pesario. Este dispositivo eleva el útero y brinda soporte a la vejiga y la uretra.

### Contraindicaciones

La utilización de restifem® está contraindicada en caso de infección de la episiotomía, cistitis o infección urinaria; si la piel o las mucosas no están en perfecto estado en la zona de la episiotomía, en caso de intolerancia a la silicona, durante el puerperio o si la usuaria es física o mentalmente incapaz de introducir y extraer el dispositivo por sí misma.

### Modo de aplicación y duración

La mujer introduce ella misma el pesario en la vagina, preferiblemente por las mañanas tras levantarse. Este se lleva durante el día y se retira y limpia de nuevo por la noche.

Con el fin de fomentar de forma óptima la recuperación del tejido conjuntivo pélvico tras un parto, se recomienda utilizar restifem® durante al menos un período de entre 3 y 6 meses tras finalizar el puerperio. La lactancia provoca una falta relativa de estrógenos en la zona vaginal, lo que ralentiza la recuperación del tejido conjuntivo y la musculatura de la pelvis menor. Por ello, resulta muy adecuado el empleo del pesario durante el periodo de lactancia.

### El tamaño adecuado

El pesario se encuentra disponible en tamaño pequeño («Small», S) y mediano («Medium», M). El pequeño tiene una longitud de 7 cm, y su parte más ancha mide 4 cm. El mediano cuenta con una longitud de 8 cm, y su parte más ancha mide 4,5 cm. El tamaño Medium es el que mejor se adecua a la mayoría de las mujeres. No obstante, para mujeres cuya estatura sea menor puede optarse preferiblemente por el pesario más pequeño. Asimismo, puede que sea necesario cambiar de tamaño durante el proceso de recuperación de las estructuras tisulares tras el alumbramiento.

En principio, la usuaria puede comprobar cuál es el tamaño más adecuado para ella. El empleo del pesario no debe provocar dolores ni hemorragias. Sin embargo, una sensación de presión inicial en el útero y detrás del hueso pubis resulta incluso positiva, puesto que es en estas zonas donde deben sostenerse las estructuras tisulares y descongestionarse su carga. En caso de dudas sobre el tamaño adecuado, consulte con su ginecólogo.

### Uso (inserción, extracción y limpieza)

El pesario se ha desarrollado para un uso continuado. Lávelo antes de la

primera aplicación con abundante agua tibia y jabón líquido para manos o zonas íntimas.

### Inserción del pesario

Los anillos ovalados del pesario se encuentran unidos mediante dos segmentos transversales ligeramente curvados. El segmento transversal más largo debe colocarse en el fórnix posterior, entre la parte más profunda de la pared vaginal y el cuello del útero. El segmento transversal más corto se posiciona bajo la uretra, la aísla de la posición de sobrecarga y soporta el tejido conjuntivo colindante.

Las flechas en los segmentos largos inferiores muestran la dirección de inserción del pesario. (Ilustración 1)

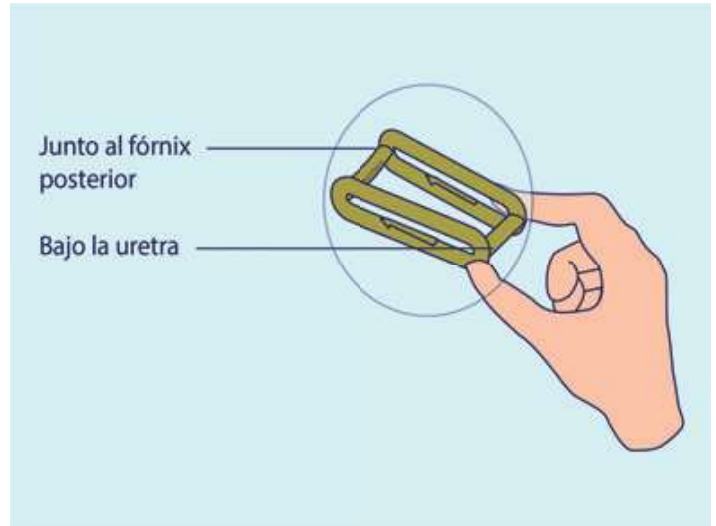


Ilustración 1

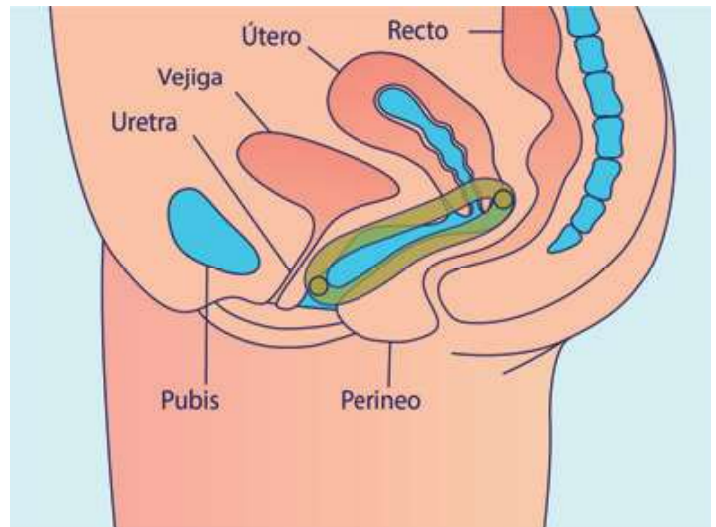
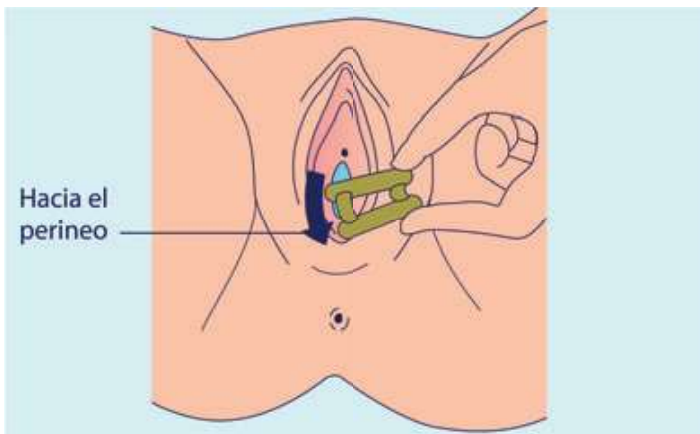


Ilustración 2

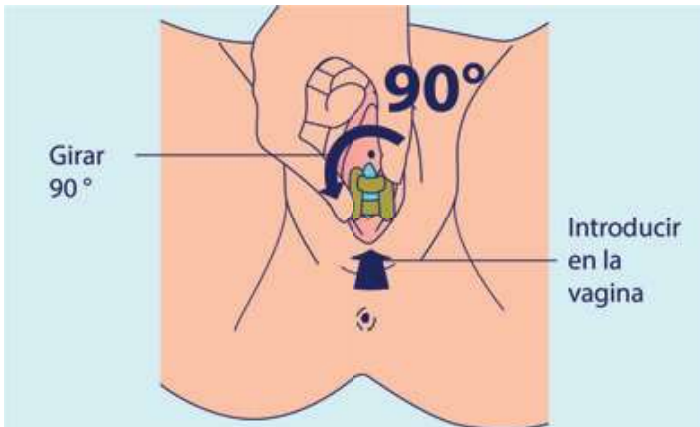
### Pasos a seguir

1. Lávese las manos antes de introducir el pesario.
2. Sujete el dispositivo por el segmento corto anterior con los dedos índice y pulgar. Las flechas de los segmentos largos inferiores deben estar visibles.
3. Colóquese en una postura cómoda, p. ej. tumbada, en cuclillas o de pie con una pierna apoyada sobre un taburete.
4. Introduzca el pesario de lado y por la parte más ancha (la apertura vaginal tiene una forma longitudinal ovalada). Colóquelo sobre la parte posterior de la vagina, hacia el perineo, y ejerza presión sobre este hasta que haya suficiente espacio para introducirlo. Durante este procedimiento no debe presionarse el pesario contra el pubis, pues en esta dirección no hay espacio y puede resultar doloroso ejercer presión sobre el conducto de salida de las vías urinarias. (Ilustración 3)



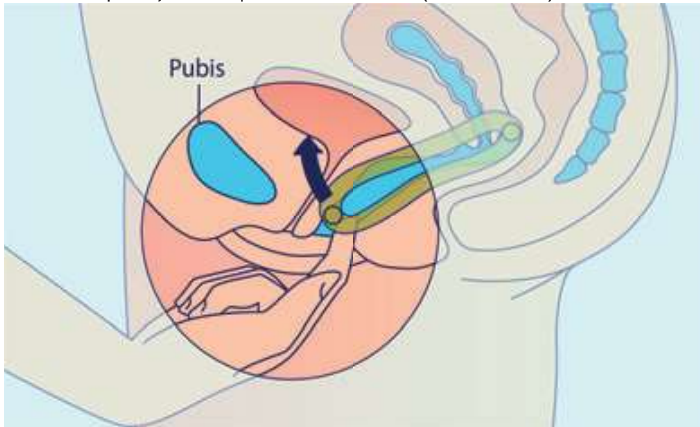
**Ilustración 3**

5. Mientras lo introduce, gírelo 90° lentamente hasta que el segmento posterior alcance el cuello del útero en el fórnix posterior. Preste atención a la dirección de giro: cuando lo haya colocado, los segmentos largos con las flechas se encontrarán en la parte inferior. (Ilustración 4)



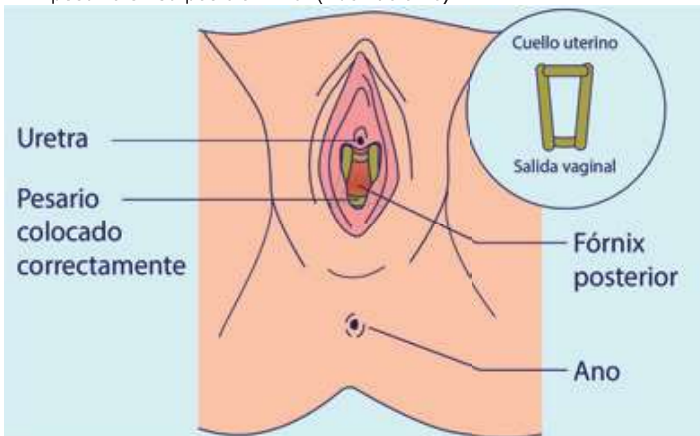
**Ilustración 4**

6. El extremo anterior del pesario puede presionarse suavemente por detrás del pubis, donde quedará sostenido. (Ilustración 5)



**Ilustración 5**

7. El pesario en su posición final (Ilustración 6)



**Ilustración 6**

#### Consejo de otras usuarias

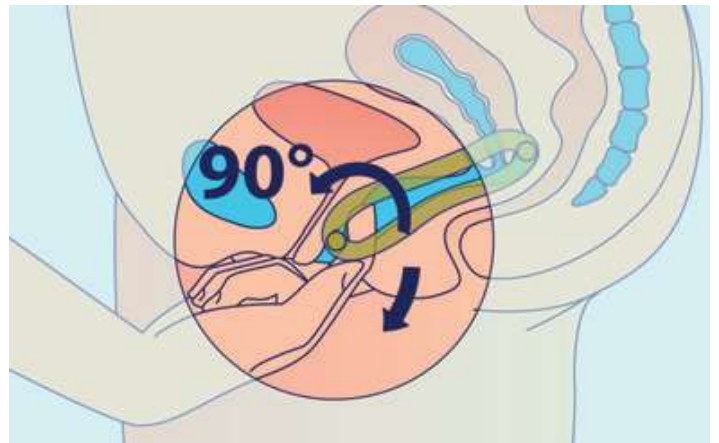
Si le resulta más fácil, puede introducir el pesario directamente en posición vertical en lugar de hacerlo de lado. De este modo, no tendrá que girarlo posteriormente.

#### Advertencia

Especialmente durante la lactancia, la inserción del pesario puede resultar dificultosa debido a una cierta sequedad vaginal. En este caso, humedezca con agua la apertura de la vagina y el dispositivo antes de introducirlo. Asimismo, consulte con su ginecólogo, puesto que podría considerarse la administración de un tratamiento con estrógenos locales que mejorara la utilización del dispositivo y pueda fomentar además la recuperación de las estructuras tisulares del suelo pélvico.

#### Extracción del pesario

1. Lávese las manos antes de extraer el pesario.
2. Tal y como hizo para la inserción del mismo, adopte una postura cómoda.
3. Introduzca el dedo índice en la vagina y agarre el segmento transversal que se encuentra bajo el conducto urinario. A continuación, extraiga el pesario de la vagina tirando suavemente al tiempo que lo gira 90° para colocarlo de lado. (Ilustración 7)



**Ilustración 7**

#### Limpieza

Tras su utilización, limpie el pesario con agua tibia abundante. De ser necesario, también puede utilizar un jabón líquido para manos o zonas íntimas. Retire bien los restos de jabón y coloque el dispositivo sobre una superficie limpia para que se seque. No lo guarde en un recipiente cerrado sin ventilación.

#### Advertencias de uso adicionales

1. Lea y siga las instrucciones de uso.
2. Compruebe la integridad y la limpieza de la superficie del pesario antes de cada utilización. Si constata cualquier defecto en su superficie, sustituya el dispositivo por uno nuevo.
3. El pesario debe extraerse antes de mantener relaciones sexuales.
4. Con el fin de evitar posibles infecciones, el pesario no debe utilizarse durante el puerperio o la menstruación. No obstante, el dispositivo no repercutirá en la salida del sangrado menstrual.
5. Si durante el uso del pesario observa la salida de flujo abundante (flúor) o hemorragias, interrumpa el tratamiento y consulte con su ginecólogo.
6. El pesario debe ser utilizado por una única persona.

#### Eliminación

Tire el pesario a la basura doméstica.

Si tiene alguna consulta, llámenos o escríbanos:  
 ✉ info@restifem.com ☎ +49 (0) 3382 7042 80



## RESTIFEM® MODE D'EMPLOI

restifem® est un pessaire de soutien vaginal en silicone homologué, compatible avec les tissus. Il soulage le tissu conjonctif du plancher pelvien et favorise ainsi sa restauration, en particulier après un accouchement par les voies naturelles.

### Champ d'application

Le pessaire a des propriétés préventives et thérapeutiques.

### Effet préventif

La grossesse et l'accouchement entraînent une distension et parfois également des lésions du tissu conjonctif du plancher pelvien ainsi qu'une hypersollicitation des muscles du plancher pelvien. Le pessaire de soutien soulage ces états et favorise ainsi le processus de restauration. Toutes les femmes qui ont accouché par les voies naturelles ou qui ont eu une césarienne peuvent porter le pessaire, ce qui réduit le risque de limitations fonctionnelles ultérieures du plancher pelvien.

### Effet thérapeutique

Chez toutes les femmes qui souffrent d'incontinence urinaire d'effort (émission involontaire d'urine) et/ou de descente d'organe (en particulier descente de l'utérus, du vagin, prolapsus, cystocèle), le port du pessaire peut atténuer ou éliminer ces troubles. Le pessaire redresse l'utérus et soutient la vessie et l'urètre.

### Contre-indications

restifem® ne doit pas être utilisé en cas de vaginite, de cystite ou d'infection urinaire, en cas de lésions de l'épiderme ou de la muqueuse dans la zone vaginale, en cas d'intolérance au silicone, lorsque la période post-partum n'est pas achevée, ou si l'utilisatrice n'est pas en mesure, mentalement ou physiquement, de placer et de retirer elle-même le pessaire.

### Nature et durée de l'utilisation

Le pessaire est introduit par la femme elle-même dans le vagin, idéalement le matin, après le lever. Il est porté la journée et retiré à nouveau par l'utilisatrice pour la nuit et est nettoyé.

Pour stimuler de façon optimale la réparation du tissu conjonctif du plancher pelvien après un accouchement, il est recommandé d'utiliser restifem® dès la fin de la période post-partum et ce, pendant au moins 3 à 6 mois. L'allaitement entraîne un déficit relatif en oestrogènes dans la région des tissus vaginaux, ce qui peut retarder la restauration des tissus conjonctifs et des muscles dans le petit bassin. L'utilisation du pessaire est donc utile au-delà de la période d'allaitement.

### La dimension adéquate

Le pessaire est disponible dans les tailles small (s) et medium (m). Les dimensions de la taille small sont les suivantes : longueur : 7 cm et largeur la plus grande : 4 cm. Pour la taille médium : longueur : 8 cm et largeur la plus grande : 4,5 cm. La taille medium est la plus appropriée pour la plupart des femmes. Pour les femmes de plus petite taille, choisir le pessaire plus petit. Dans le cadre de la restauration des structures tissulaires après un accouchement, il est possible de passer d'une taille medium à small.

Vous pouvez déterminer vous-même la taille qui vous convient. Le port du pessaire ne doit pas entraîner de douleur ni déclencher de saignement. Une sensation de pression initiale en direction de l'utérus et à l'arrière du pubis est même souhaitable car dans ces zones, justement, les structures tissulaires détendues doivent être soutenues. Si vous ne savez pas quelle taille choisir, demandez conseil à votre gynécologue.

### Utilisation (introduction, retrait, nettoyage)

Le pessaire a été conçu pour une utilisation multiple. Laver le pessaire avant la première utilisation à l'eau courante tiède avec un savon liquide

pour les mains ou pour l'hygiène intime.

### Introduction du pessaire

Les deux moitiés ovales du pessaire sont maintenues par 2 arceaux transversaux légèrement courbés. L'arceau arrière plus long doit être positionné à l'arrière de la cavité vaginale, entre la paroi vaginale arrière et le col de l'utérus. L'arceau avant plus court se trouve sous l'urètre, assure son étanchéité en situation d'effort et soutient les tissus conjonctifs, notamment à côté de l'urètre. Les flèches sur l'arceau longitudinal inférieur indiquent la direction d'introduction du pessaire (Figure 1).

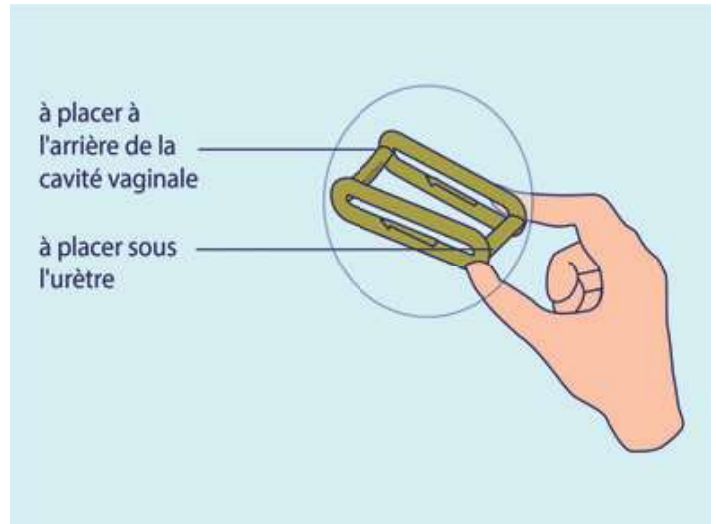


Figure 1

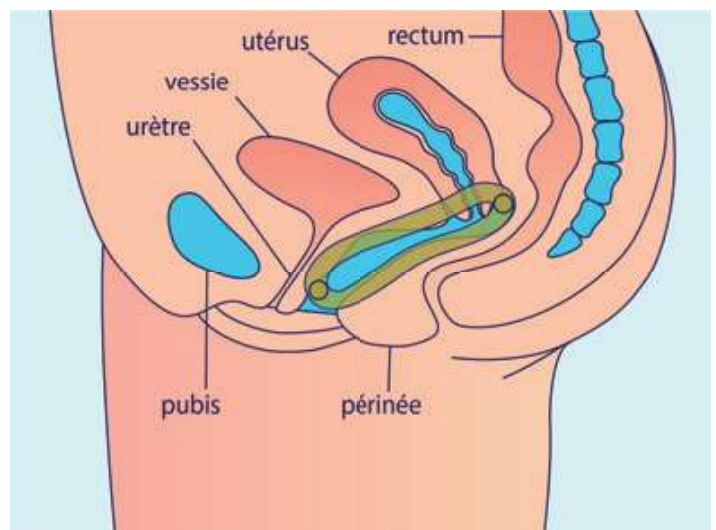


Figure 2

### Comment procéder

1. Se laver les mains avant l'insertion du pessaire.
2. Prendre le pessaire au niveau de l'arceau transversal avant entre le pouce et l'index. Les flèches représentées sur les arceaux longitudinaux inférieurs doivent être visibles.
3. Adopter une position détendue, par exemple, allongée, accroupie ou debout, une jambe posée sur un tabouret.
4. Introduire le pessaire avec le côté plus large vers le haut (l'entrée du vagin est de forme ovale allongée). Il sera donc placé sur la partie arrière du vagin (en direction du périnée) en exerçant une pression appropriée sur le périnée pour que la place soit suffisante pour l'introduction du pessaire. Lors de ce processus, le pessaire ne doit pas être appuyé contre le pubis, car dans cette direction, la place n'est pas suffisante et la pression contre l'orifice de l'urètre peut être douloureuse (Figure 3).



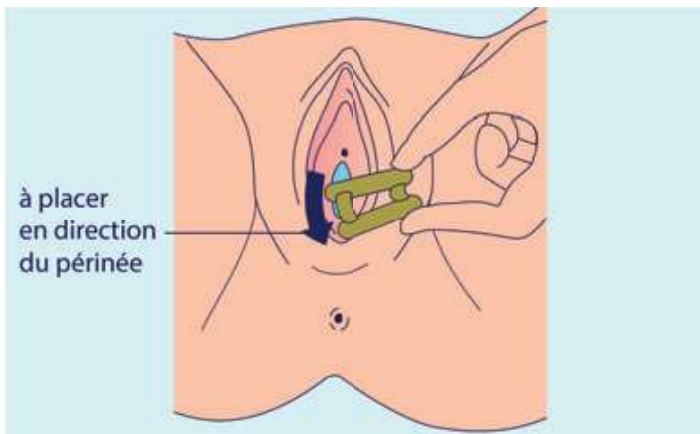


Figure 3

5. Lors de l'introduction, le pessaire est tourné lentement de 90° jusqu'à ce que l'arceau transversal arrière parvienne sous le col de l'utérus, à l'arrière de la cavité vaginale. Respecter le sens de rotation ! Dans la position finale, les arceaux longitudinaux avec les flèches sont en bas (Figure 4).

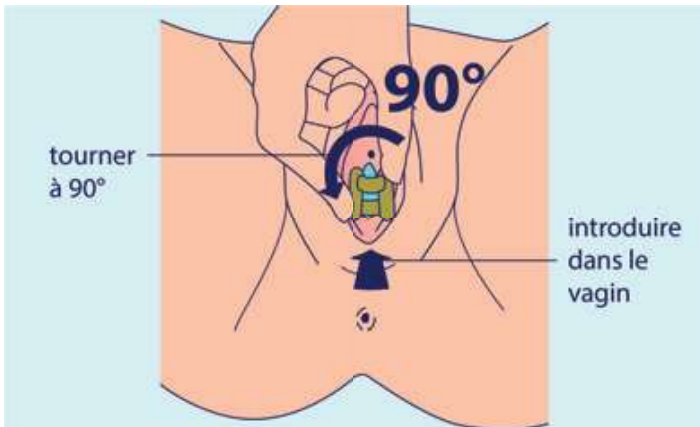


Figure 4

6. L'extrémité avant du pessaire peut être appuyée légèrement à l'arrière du pubis. Il s'appuiera ensuite de lui-même (Figure 5).

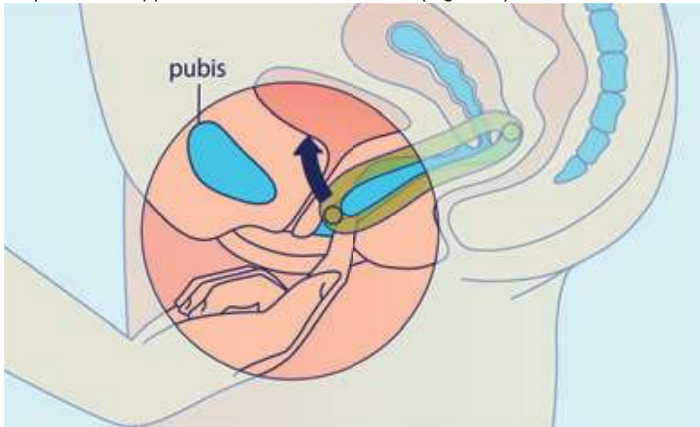


Figure 5

7. Pessaire en position finale (Figure 6).

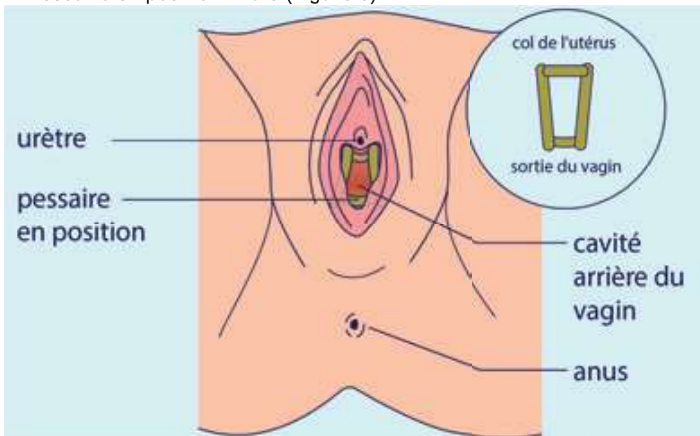


Figure 6

### Conseil d'autres utilisatrices

Si cela vous semble plus facile, vous pouvez introduire le pessaire non pas verticalement mais horizontalement dans le vagin. Il n'est alors pas nécessaire de tourner ensuite le pessaire.

### Remarque

L'introduction du pessaire peut être compliquée, notamment pendant l'allaitement, en raison d'une certaine sécheresse vaginale. Humidifiez au préalable l'entrée du vagin et le pessaire avec de l'eau. Parlez-en également avec votre gynécologue. Éventuellement, une oestrogénothérapie locale peut être envisagée dans votre cas pour améliorer le confort de port du pessaire et également pour favoriser la restauration des structures des tissus conjonctifs.

### Retrait du pessaire

1. Se laver les mains avant le retrait du pessaire.
2. Comme pour l'introduction du pessaire, adopter une position détendue.
3. Introduire l'index dans le vagin et accrocher avec celui-ci l'arrière de l'arceau transversal avant qui se trouve sous l'urètre. Le pessaire peut être retiré verticalement du vagin en tirant doucement sur le pessaire tout en le faisant tourner à 90° (Figure 7).

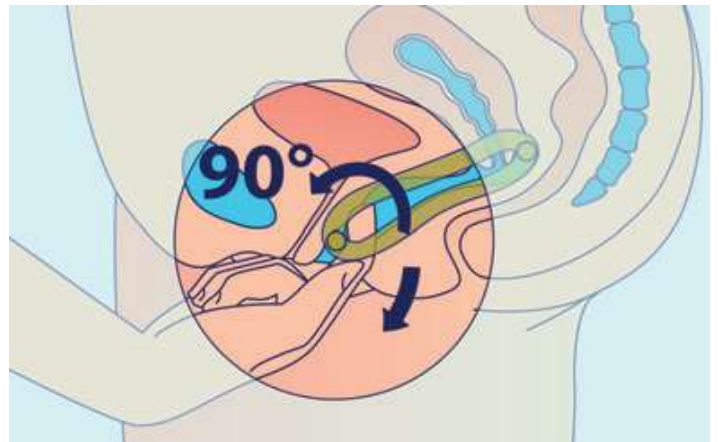


Figure 7

### Nettoyage

Après l'utilisation, nettoyer le pessaire à l'eau courante tiède. Si besoin, on peut utiliser un savon liquide pour les mains ou pour l'hygiène intime. Bien rincer le savon. Placer le pessaire à sécher sur un endroit propre. Ne pas conserver le pessaire dans un conteneur fermé sans aération.

### Autres conseils d'utilisation

1. Lire et suivre les consignes d'utilisation
2. Vérifier avant chaque utilisation l'intégrité du pessaire et la propreté de sa surface. Si la surface est endommagée, changer de pessaire.
3. Retirer le pessaire avant un rapport sexuel.
4. Pendant la période de post-partum et pendant les règles, ne pas porter le pessaire pour éviter d'éventuelles infections. En revanche, le port du pessaire ne gêne pas l'écoulement du sang menstruel.
5. Si le port du pessaire entraîne un écoulement plus important (fluor) ou des saignements, en parler avec son gynécologue et interrompre le traitement jusqu'au rendez-vous. o hemorragias, interrumpa el tratamiento y consulte con su ginecólogo.
6. Le pessaire ne doit être utilisé que par une seule utilisatrice.

### Élimination

Jeter le pessaire dans les ordures ménagères.

En cas de questions, écrivez à l'adresse ou appelez le numéro :  
 ✉ info@restifem.com ☎ +49 (0) 3382 7042 80

restifem®

**RESTIFEM®**

## **ISTRUZIONI D'USO**

restifem® è un pessario vaginale di supporto in silicone, testato e caratterizzato da compatibilità tissulare. Sostiene il tessuto connettivo pelvico e ne favorisce il ripristino, soprattutto dopo il parto vaginale.

### **Campi d'applicazione**

Il pessario ha proprietà preventive e terapeutiche.

#### Effetto preventivo

La gravidanza e il parto provocano un'eccessiva dilatazione e talvolta anche lesioni al tessuto connettivo pelvico e un'eccessiva sollecitazione dei muscoli del pavimento pelvico. Entrambi possono essere curati mediante la terapia con il pessario di supporto, favorendo in tal modo il processo di ripristino. Dopo un parto vaginale o un taglio cesareo tutte le donne possono utilizzare il pessario e quindi ridurre il rischio di successive limitazioni funzionali del pavimento pelvico.

#### Effetto terapeutico

Sintomi quali l' incontinenza urinaria da stress (perdita involontaria di urina) e/o di descensus (in particolare, prolasso uterino, abbassamento pelvico, prolasso, cistocele) possono essere alleviati o eliminati grazie all'applicazione del pessario. Il pessario rialza l'utero e sostiene la vescica e l'uretra.

### **Controindicazioni**

restifem® non può essere applicato in presenza di vaginite, cistite o di infiammazione delle vie urinarie ovvero in caso di cute o mucosa vaginale non integra, in caso di intolleranza al silicone, se la fase post-partum è ancora in corso oppure qualora l'utilizzatrice non sia mentalmente o fisicamente nelle condizioni di inserire e rimuovere autonomamente il pessario.

### **Tipo e durata dell'utilizzo**

Il pessario viene inserito in vagina dall'utilizzatrice stessa. Si consiglia di farlo al mattino appena desti e di tenerlo tutto il giorno. Si dovrà quindi rimuovere e pulire prima di coricarsi.

Per favorire in maniera ottimale il ripristino del tessuto connettivo del pavimento pelvico dopo il parto, restifem® andrebbe utilizzato per almeno 3-6 mesi al termine del puerperio. La fase di allattamento provoca una relativa carenza di estrogeni nella zona del tessuto vaginale, che può ritardare il ripristino del tessuto connettivo e della muscolatura della piccola pelvi. Pertanto l'utilizzo del pessario è consigliato anche dopo la fase di allattamento.

### **La misura corretta**

Il pessario è disponibile nelle misure: piccola (S) e media (M). La misura piccola ha una lunghezza di 7 cm e la larghezza più grande è di 4 cm. La misura media ha una lunghezza di 8 cm e la larghezza più grande è di 4,5 cm. La maggior parte delle donne utilizza la misura media, poiché è quella che meglio le si adatta. In caso di bassa statura si può invece optare per il pessario più piccolo. Considerando il fatto che le strutture tissulari si ripristinano dopo il parto, può succedere di dover passare dalla misura media alla piccola.

In sostanza, l'utilizzatrice può verificare autonomamente quale misura di pessario è per lei la più adeguata. Dopo l'applicazione non deve essere percepito alcun dolore e non devono verificarsi perdite ematiche dovute al contatto. È invece auspicabile il verificarsi di una sensazione iniziale di pressione a carico dell'utero e dietro l'osso pubico, in quanto in queste aree le strutture tissulari devono essere alleviate, quindi sostenute. Se l'utilizzatrice non è sicura di quale sia la misura corretta per lei, la preghiamo di consultare il proprio ginecologo.

### **Utilizzo (inserimento, rimozione, pulizia)**

Il pessario è stato progettato per essere utilizzato più volte. Prima di procedere alla prima applicazione lavare il pessario sotto acqua corrente

tiepida con un sapone liquido per le mani o per l'igiene intima.

### **Inserimento del pessario**

Entrambe le due metà ovali del pessario sono tenute insieme da 2 staffe diagonali leggermente ricurve. La staffa diagonale posteriore più lunga deve essere posizionata nella cavità vaginale posteriore, fra la parete vaginale posteriore e il fornice. La staffa diagonale anteriore più corta deve trovarsi sotto l'uretra, fissandola nella posizione di massima pressione e sostenendo il tessuto connettivo soprattutto in prossimità dell'uretra.

Le frecce direzionali sulle staffe longitudinali inferiori indicano la direzione d'inserimento del pessario. (Figura 1)

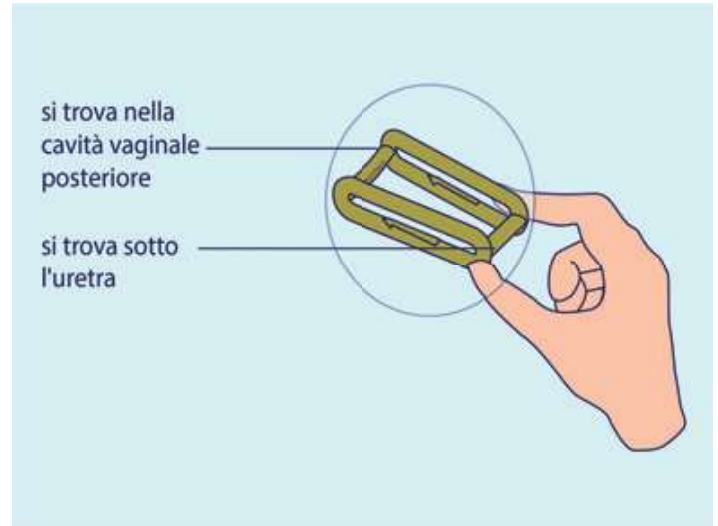


Figura 1

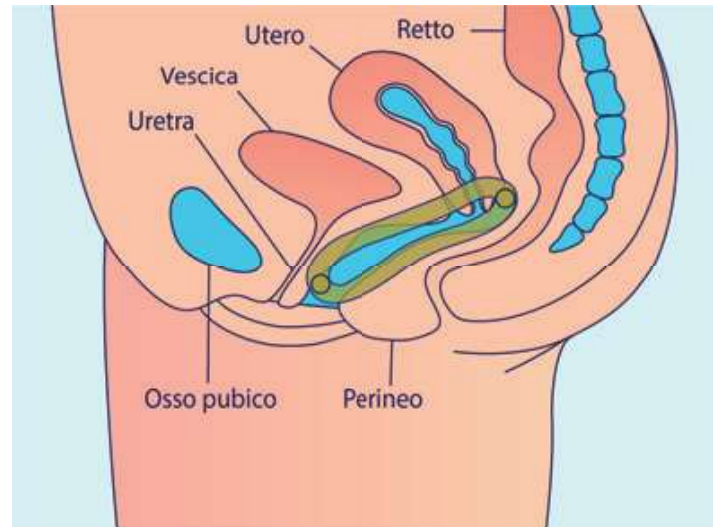


Figura 2

### **Come procedere**

1. Lavarsi le mani prima di procedere all'inserimento.
2. Prendere il pessario dalla parte della staffa diagonale anteriore tra pollice e indice. Le frecce indicate sulle staffe longitudinali inferiori devono essere visibili.
3. Assumere una postura rilassata, ad es. sdraiata, accovacciata o in piedi con una gamba appoggiata su uno sgabello.
4. Inserire il pessario con il bordo più largo rivolto in avanti (l'apertura vaginale ha una forma ovale allungata). Appoggiare il pessario sull'ingresso posteriore della vagina (verso il perineo) e poi esercitare una pressione sul perineo tale da creare lo spazio sufficiente per inserire il pessario in vagina. Durante questa fase il pessario non dovrebbe essere premuto contro l'osso pubico, poiché in questo punto non può venire a crearsi dello spazio e la pressione contro il meato uretrale potrebbe causare dolore. (Figura 3)

Italiano



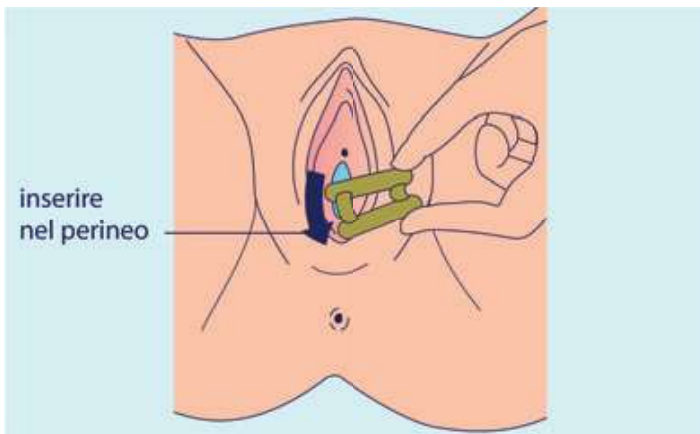


Figura 3

5. Durante la fase d'inserimento il pessario deve essere ruotato lentamente di 90° fino a quando la staffa diagonale posteriore non viene a trovarsi al di sotto della cervice uterina nel fornice vaginale posteriore. Fate attenzione al senso di rotazione! Nella posizione finale le staffe longitudinali con le frecce si trovano in basso. (Figura 4)

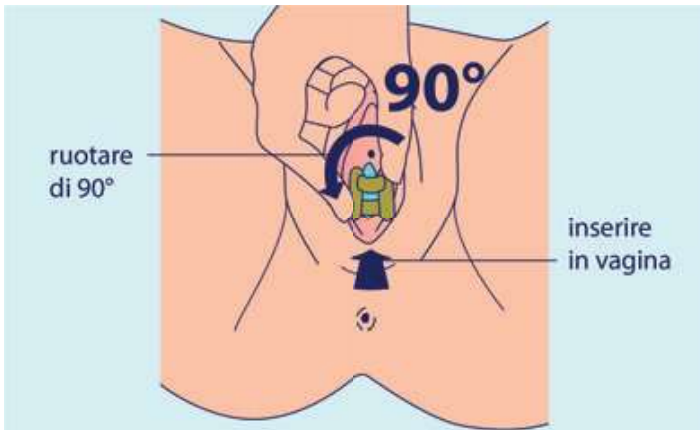


Figura 4

6. L'estremità anteriore del pessario può essere premuta leggermente dietro l'osso pubico. Lì potrà autosostenersi. (Figura 5)

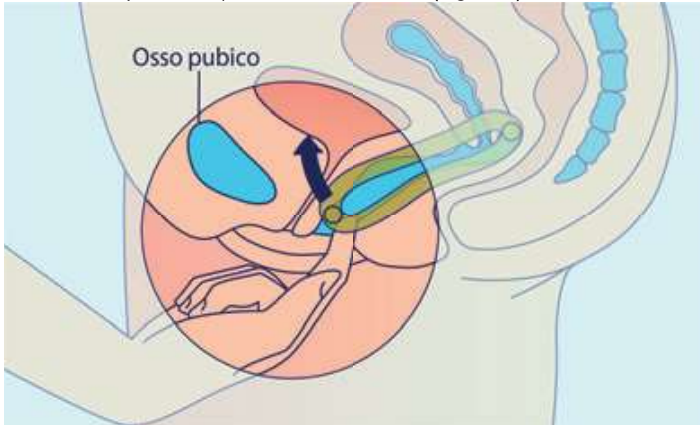


Figura 5

7. Pessario in posizione finale (Figura 6)

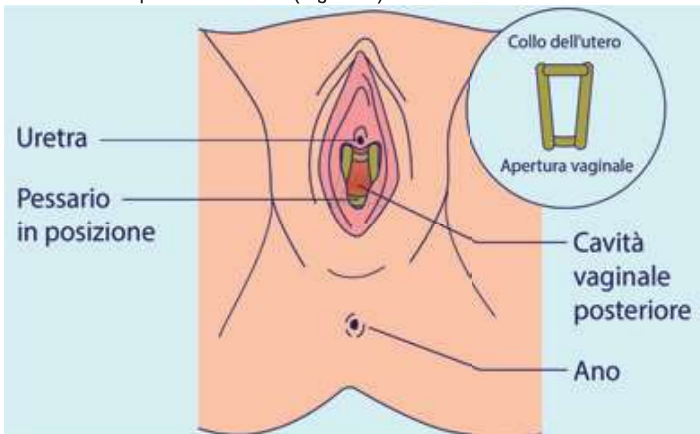


Figura 6

### Consigli di altre utilizzatrici

Se dovesse risultare più facile, è possibile introdurre il pessario in vagina non in verticale, ma direttamente in orizzontale. Quindi, successivamente, non è necessario ruotare il pessario.

### Avvertenze

L'inserimento del pessario, soprattutto durante l'allattamento, può risultare più difficoltoso a causa della presenza di una certa secchezza vaginale. Pertanto suggeriamo di inumidire preventivamente con acqua sia l'apertura vaginale che il pessario. Consigliamo anche di parlare con il proprio ginecologo di questo problema. Potrebbe eventualmente essere presa in considerazione una terapia estrogenica locale che sia in grado di migliorare il comfort applicativo del pessario e di agevolare il ripristino delle strutture del tessuto connettivo.

### Rimozione del pessario

1. Lavarsi le mani prima di procedere alla rimozione.
  2. Durante la fase d'inserimento del pessario assumere una postura rilassata.
- Inserire il dito indice nella vagina e afferrare il pessario dietro la staffa diagonale anteriore, che si trova sotto l'uretra. Tirando delicatamente il pessario e ruotandolo contemporaneamente di 90° è possibile rimuoverlo

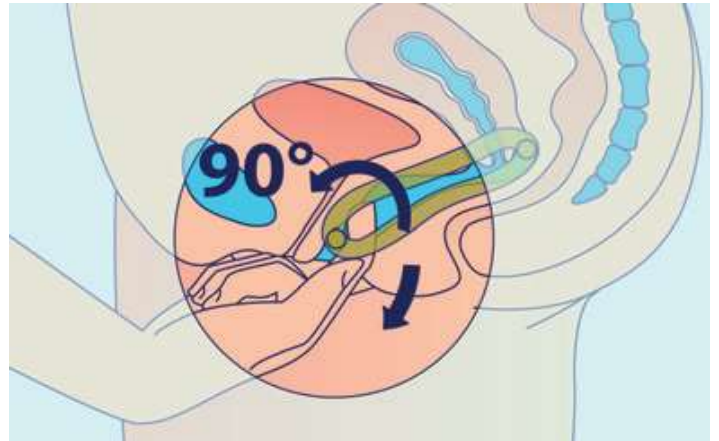


Figura 7

verticalmente dalla vagina. (Figura 7)

### Pulizia

Dopo l'utilizzo avere cura di lavare il pessario sotto l'acqua corrente tiepida. Se necessario è possibile utilizzare anche un sapone liquido per le mani o un sapone per l'igiene intima. Sciacquare bene il pessario verificando che non rimangano residui di sapone. Mettere il pessario ad asciugare su una superficie pulita. Non conservare il pessario in contenitori sigillati.

### Altre indicazioni d'applicazione

1. Leggere e osservare attentamente le istruzioni.
2. Prima di ciascuna applicazione è necessario controllare l'integrità e la pulizia della superficie del pessario. Se si riscontrano danni sulla superficie sostituire il pessario con uno nuovo.
3. Il pessario deve essere rimosso prima del rapporto sessuale.
4. Il pessario non deve essere applicato durante il puerperio e il ciclo mestruale per evitare possibili infezioni. Tuttavia il deflusso del sangue mestruale non viene compromesso dall'uso del pessario.
5. Se durante l'applicazione si verificano ripetute perdite vaginali (fluoro) o ematiche, rivolgersi al proprio ginecologo e interrompere la terapia fino alla prossima visita ginecologica.
6. Il pessario deve essere utilizzato da una sola persona.

### Smaltimento

Il pessario deve essere smaltito insieme ai rifiuti domestici.

In caso di domande potete scriverci o telefonarci:

✉ info@restifem.com ☎ +49 (0) 3382 7042 80




# restifem.com

**VIOMED**


Kontakt und Vertrieb  
Contact and sales:  
VIOMED Vertriebs GmbH  
Berliner Str. 90  
14797 KLOSTER LEHNIN  
DEUTSCHLAND

 +49 (0) 3382 7042 80

 +49 (0) 3382 7042 81

 [info@restifem.com](mailto:info@restifem.com)

 **2274**

 WQS Management Consultants GmbH, Waterkamp 24a, 59075 Hamm, Deutschland

Copyright © 2020 - VIOMED Vertriebs GmbH