

# *Tem Cone* Pesos Vaginais

Versão 1.1

## *Instruções ao Paciente*

Registro ANVISA nº 80079190007

**QUARK**<sup>®</sup>  
Produtos Médicos | Medical Products

Rua do Rosário, 1776 Centro Piracicaba.SP CEP.13400-186  
Fone (19) 3422.2864 [www.quarkmedical.com.br](http://www.quarkmedical.com.br)

*Parabéns !*

*Você acaba de adquirir um material com a tecnologia e qualidade QUARK.*

*Seu princípio de funcionamento se dá através da força gravitacional aliada a utilização de pesos gradativos para proporcionar um trabalho na musculatura que envolve o Assoalho Pélvico.*

### **Introduzindo os Pesos Vaginais FemCone**

1. Selecione o cone rosa, o mais leve do conjunto.

2. Se desejar, umedeça o cone com pouca água ou lubrificante vaginal para facilitar a aplicação.

3. Deite de costas, com os joelhos curvados e os pés na posição plana.

- Coloque o cone em sua vagina com a parte arredondada voltada para cima, mantendo o seu dedo médio na extremidade inferior do cone onde o cordão está fixado.

- Contraia (aperte) seus músculos do assoalho pélvico. Você deve sentir o cone se movimentando para cima, se afastando de seu dedo.

- Se você perceber que “empurrou” o cone para fora ao invés de “puxá-lo”, você provavelmente está utilizando os músculos abdominais e não os músculos do assoalho pélvico. O cone deve ser inserido em altura suficiente para assegurar que esteja acima dos músculos do assoalho pélvico. Você deve estar ciente de onde está o cone; se não, verifique se o cone não está mal colocado ou pendurado para fora da vagina. Utilize roupa íntima para minimizar o risco de queda do cone em uma superfície dura.

4. Quando o cone estiver posicionado corretamente, ande por cerca de um minuto. Se o cone permanecer no lugar facilmente, remova o cone rosa e insira o cone amarelo. Continue experimentando um cone de peso maior até encontrar aquele que não permaneça na posição dentro da vagina. O cone mais pesado que se consiga manter no local por um minuto deverá ser o escolhido para o treinamento.

5. Utilize o cone por 15 minutos, duas vezes ao dia, ou como recomendado pelo seu médico. Se o cone deslizar para fora, recoloque-o na vagina. Quando você estiver apta a segurar o cone no lugar por no mínimo 15 minutos, deve-se utilizar o próximo cone de maior peso.

### **Retirando os Pesos Vaginais FemCone**

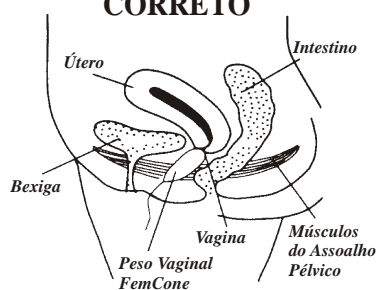
1. Fique na posição semi-agachada ou de pé com um dos pés em uma cadeira.

2. Segure, próximo ao cone, o cordão de remoção que sai da abertura vaginal.

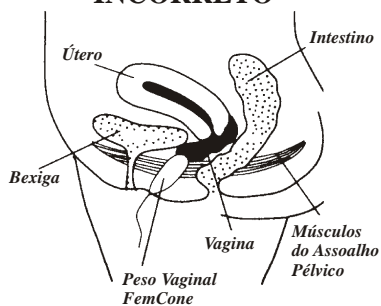
3. Relaxe e puxe vagarosamente o cordão para remoção do cone.

OBS.: Se você não puder sentir o cordão de remoção na abertura vaginal, o cone pode ser removido através da colocação de um ou dois dedos dentro da vagina para puxar e remover o cone.

### CORRETO



### INCORRETO



#### **Informações e Cuidados Importantes**

1. Antes da utilização lavar os cones com sabonete anti-séptico.

2. Após o uso, enxágue o cone com sabão neutro, água morna (não fervente) e seque-o totalmente. Recomenda-se que cada cone deva ser inspecionado para assegurar uma superfície lisa e limpa antes de utilizá-lo. Guardar na bolsa fornecida, mantendo-a fechada.

#### **Não esterilize em autoclave os cones.**

3. O uso regular é essencial; é recomendada a utilização dos cones por no mínimo 3 meses. Após 3 meses, os cones podem ser utilizados por poucos dias a cada semana, e não mais diariamente.

4. Se você tiver qualquer problema utilizando os cones, contate seu médico.

5. A força muscular do assoalho pélvico varia de pessoa para pessoa. Não é necessário, para todas, utilizar o cone mais pesado (cor azul) com o objetivo de aprimorar os exercícios de Kegel.

6. É mais fácil usar os cones pela manhã, porque mais tarde os músculos tendem a ficar cansados.

7. Para fortalecimento máximo dos músculos pélvicos, a mulher deve estar se movimentando enquanto usa os cones.

8. Os Pesos Vaginais FemCone são para uso pessoal de cada paciente.

9. Este produto deve ser usado somente sob orientação ou recomendação de um profissional da saúde.

**Indicações:** Fortalecimento do assoalho pélvico em casos de incontinência urinária e prolapso vaginal.

**Contra-Indicações:** Os Pesos Vaginais FemCone não são recomendados para serem utilizados nas seguintes circunstâncias:

1. Infecções urinárias.
2. Durante o período de seis semanas pós-parto, ou por um mínimo de seis semanas após os procedimentos cirúrgicos geniturinários ou pélvicos.
3. Ao mesmo tempo que se está utilizando outros dispositivos intra-vaginais, como absorventes internos, pessários ou diafragmas.
4. Quando a paciente faz uso de dispositivo contraceptivo intra-uterino, a menos que seja especificamente recomendado pelo médico.
5. Durante a menstruação (assepsia).

#### **Condições de Armazenamento**

Nos casos em que o cone não seja utilizado por um período mais longo, procure armazená-lo em sua própria embalagem e em local seco.

Nos casos em que o cone necessite ser enviado via transportadora, correio ou mesmo pelo próprio usuário à uma assistência técnica, é indispensável que se utilize sua própria embalagem, a qual foi dimensionada e testada para resistir à possíveis danos decorrentes do transporte.

#### **Características Técnicas dos Cones**

Material: PS de alto impacto

Tamanho: 5 cm

Cordão de Silicone

Conjunto com 5 pesos:

- Cone Rosa: 20 gramas
- Cone Amarelo: 32 gramas
- Cone Branco: 45 gramas
- Cone Verde: 57 gramas
- Cone Azul: 70 gramas

#### **Acessórios**

01 Manual

01 Bolsa

01 Certificado de Garantia

#### **Responsável Técnico**

André Luiz de Toledo Mendes

CREA: 0681928313