

Gebrauchsanweisung  
Instructions for use  
Mode d'Emploi  
Istruzioni per l'Uso  
Instrucciones de Uso



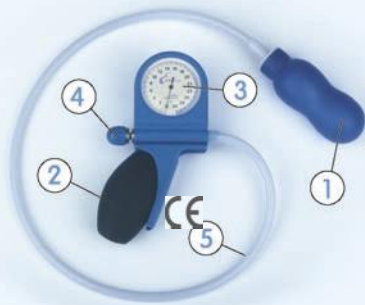
## Description de l'appareil

Les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus**, ont été conçus, développés puis produits en Allemagne dans le cadre d'étroites relations avec des gynécologues, des sages-femmes, des physiothérapeutes et des femmes enceintes.

Le dispositif se compose:

(1) d'un étroit ballonnet gonflable, en silicone, de forme anatomique, (2) d'une pompe manuelle, (3) d'un indicateur de pression (seul le modèle **EPI-NO Delphine Plus**), (4) d'une valve, (5) d'éléments connectés entre eux par un tube en plastique souple.

### EPI-NO Delphine Plus



## Indications

Les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** sont brevetés et destinés à la préparation à l'accouchement, ainsi qu'à la rééducation des muscles du plancher pelvien.

### Applications

En premier lieu, les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** peuvent contribuer à la préparation du périnée et du plancher pelvien en vue de l'accouchement:

#### Préparation à l'accouchement

Ensuite, **EPI-NO Delphine Plus**, grâce à la nature des exercices qu'il permet de pratiquer, assurera des conditions de récupération optimales après l'accouchement:

#### Entraînement des muscles du plancher pelvien

## Méthodes d'entraînement

### Préparation à l'accouchement en 3 phases

(**EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus**)

- Préparation des muscles du plancher pelvien.  
Permet la prise de conscience de ce qu'est le périnée avant l'accouchement.
- Etirement du périnée.  
Pour une ampliation progressive du passage vulvo-vaginal, avant l'accouchement.
- Préparation à l'accouchement.  
Exercices de simulation de l'expulsion, phase finale de l'accouchement.

## Programme de rééducation postnatale du périnée

(Note: Seul le modèle **EPI-NO Delphine Plus** permet l'exercice de biofeedback).

Programme de rééducation du périnée après l'accouchement.



Tous les exercices sont simples. Vous les exécuterez en toute intimité chez vous, en adaptant les programmes **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** à vos propres besoins.

Des études cliniques et une expérience pratique ont démontré l'efficacité du choix des programmes d'exercices d' **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** .

Au cours des exercices d'aplissement du périnée, dans le cadre de la préparation à l'accouchement, l'indicateur de pression (disponible uniquement sur le modèle **EPI-NO Delphine Plus**) n'indique pas la dimension du ballonnet.

Vous pouvez cependant déterminer les progrès que vous réalisez en utilisant le calibre de mesure fourni avec l'appareil ou une autre règle.

(Note: la mesure de la taille du ballon doit s'effectuer lorsque celui-ci est à l'extérieur du vagin).

Par ailleurs, au cours des exercices de rééducation du plancher pelvien, vos performances vous sont signalées par l'amplitude de l'aiguille du manomètre (modèle **Delphine Plus**) .

Dans le cas de césariennes programmées, la préparation du périnée n'est pas nécessaire.

## Contre-indications à l'utilisation des appareils EPI-NO

Vous devez vous abstenir d'utiliser les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** dans les cas suivants :

- position inhabituelle de l'enfant ou diagnostic de risques pouvant rendre un accouchement par voie basse impossible (p. ex. placenta praevia);
- danger d'infection par germes ascendants (p. ex. éclatement de la vessie, infection vaginale);
- blessures mal guéries des organes génitaux;
- état sous influence de l'alcool ou de drogues;
- saignements vaginaux;
- maladies malignes des organes génitaux (p. ex. cancer du col de l'utérus).

Il convient d'utiliser les appareils **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus** sous sur-



### veillance d'un médecin ou d'une sage-femme dans les cas suivants:

- lésion des nerfs et autres maladies diminuant la sensibilité à la douleur dans les parties génitales;
- paraplégie;
- sclérose en plaques;
- prise de médicaments diminuant la sensibilité à la douleur dans les parties génitales;
- forte dilatation des veines à l'entrée du vagin (varices vulvaires).

Veillez consulter votre médecin ou votre sage-femme avant d'utiliser un appareil [EPI-NO Delphine](#) ou [Delphine Plus](#).

## Précautions et mises en garde

- Avant chaque utilisation, pompez pour gonfler le ballonnet à 7 cm de diamètre environ (voir la figure du gabarit) et vérifiez qu'il est en bon état et étanche. Ouvrez la valve afin que le ballonnet reprenne sa forme initiale. Vous apprenez ainsi à utiliser votre [EPI-NO](#). Si vous constatez un dysfonctionnement, n'utilisez surtout pas l'appareil et contactez immédiatement le fabricant.
- Pour des raisons d'hygiène et afin d'éviter une infection, les appareils [EPI-NO Delphine](#) et [Delphine Plus](#) sont des objets personnels qui doivent être utilisés par une seule femme.
- La préparation à l'accouchement ne doit pas débuter avant les trois semaines qui précèdent le terme, sauf avis contraire de votre médecin ou de votre sage-femme.
- Ne pas utiliser le même appareil [EPI-NO](#) pour plus de deux grossesses ou pour une durée supérieure à celle recommandée sur l'appareil (indication fournie sur la pompe manuelle).
- Interrompre les exercices en cas de douleur.
- Nous recommandons un lavage soigné des mains avant chaque utilisation d'un appareil [EPI-NO Delphine](#) ou [Delphine Plus](#). Observez strictement les consignes de nettoyage et de désinfection des appareils [EPI-NO Delphine](#) et [Delphine Plus](#) (voir le chapitre «nettoyage et désinfection»).
- Veuillez utiliser exclusivement des lubrifiants à base d'eau.  
  
N'utilisez pas de lubrifiants contenant des huiles ou des produits essentiels, ceux-ci pouvant endommager le ballon.
- Veuillez à ce que le ballon ne soit pas endommagé par des objets pointus ou à arêtes vives (par ex. des bagues, des ongles etc.).
- Lorsque le ballon est introduit puis gonflé, évitez des mouvements excessifs afin de ne pas provoquer de déplacements non contrôlés du ballon.
- Les appareils [EPI-NO Delphine](#) ou [Delphine Plus](#) ne doivent pas s'utiliser sous l'eau (douche ou bain). L'introduction d'eau risquerait de détériorer l'appareil.

- Conservez l'appareil dans de bonnes conditions et évitez d'exposer les appareils **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus** au soleil.
- Gardez les appareils **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus** hors d'atteinte des enfants.

## EPI·NO Préparation à l'accouchement

Les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** sont conçus pour un usage lors de grossesses primipares (premier enfant) et multipares, en l'absence de contre-indications médicales.

Si vous n'avez pas reçu de la part de votre médecin ou de votre sage-femme un programme personnel spécifique, vous pouvez commencer votre programme d'exercices avec les appareils **EPI·NO Delphine** ou **Delphine Plus** trois semaines avant la date prévue pour l'accouchement.

Par le renforcement et l'étirement des muscles et des tissus, l'ensemble du périnée devient plus fort et plus souple.

Les exercices pratiqués avec les appareils **EPI·NO Delphine** et **Delphine Plus** peuvent réduire les risques de déchirure du périnée et la fréquence des épisiotomies.

Si, après l'accouchement, le périnée reste intact, les muscles et les tissus se régénèrent plus facilement.

Les séquelles telles que cicatrices, prolapsus ou incontinences urinaires seront ainsi évitées.

## Instructions

Prévoyez au minimum 30 minutes sans être dérangée et choisissez un emplacement agréable pour pratiquer vos exercices.

Installez vous dans une position confortable; par exemple couchée ou légèrement sur le côté.

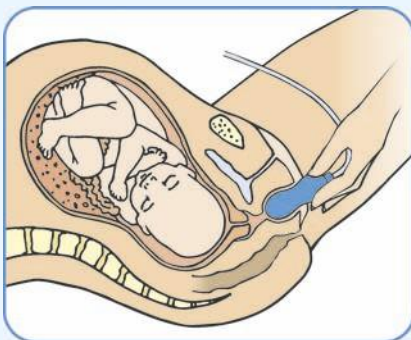
Lors de vos entraînements, vous découvrirez certainement la position qui vous conviendra le mieux.

Fermez la valve avant l'introduction du ballon dans le vagin. Dans certains cas, il peut être nécessaire de lubrifier l'extrémité du ballon (reportez-vous au chapitre «précautions et mise en garde»).

## Préparation à l'accouchement en 3 phases

### 1. Préparation des muscles du plancher pelvien

Prenez le ballonnet par la base et introduisez la moitié du ballonnet dans le vagin (voir l'illustration).



Restez décontractée durant l'exercice même si au début vous n'êtes pas habituée à ce type de sensation.

L'expérience démontre qu'en pratique, trois séances sont nécessaires pour obtenir une certaine routine dans l'utilisation et oublier l'inconfort.

Contractez vos muscles pelviens tout en essayant de tirer le ballon vers le haut durant environ 10 secondes.

Relâchez votre tension musculaire durant 10 secondes, puis recommencez la mise en tension et la traction du ballon à nouveau durant 10 secondes, etc.

Pratiquez cet exercice durant 10 minutes.

Avec le modèle **EPI·NO Delphine Plus** uniquement, observez l'aiguille du manomètre avant et pendant la contraction des muscles du pelvis.

Vous comparerez le niveau de la force contractile en début et en fin d'exercice.

Vous obtiendrez des résultats plus significatifs après quelques jours de pratique.

## 2. Etirement du périnée

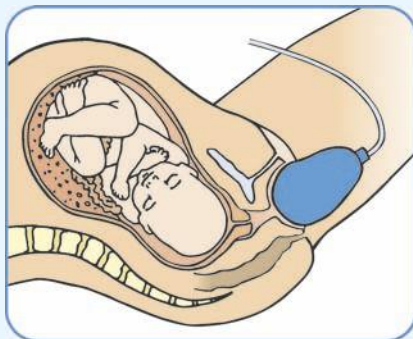
Prenez le ballonnet par la base et introduisez la moitié du ballonnet dans le vagin (voir l'illustration). Procédez doucement au gonflement du ballonnet au maximum de votre niveau de confort (l'étirement se manifeste par un léger picotement).

Conservez le ballon gonflé dans le vagin pendant environ 10 minutes.

Avec cet exercice vous obtiendrez une dilatation douce et progressive de la région périnéale et de la vulve.

La taille du ballon doit être augmentée graduellement d'une séance à l'autre.

Cependant, vous devez toujours respecter les limites de votre confort personnel. Vous pouvez à tout instant réduire la taille du ballon en utilisant la valve.



La valeur indiquée sur la jauge de pression (seulement sur le modèle **EPI·NO Delphine Plus**) ne correspond pas au diamètre du ballon.

Pour ce type d'exercice, ne vous basez pas sur l'indicateur de pression mais uniquement sur votre sensation corporelle personnelle.

## 3. Préparation à l'accouchement

À l'issue de l'exercice d'étirement, relâchez vos muscles pelviens et laissez le ballon s'extraire lentement par lui-même du vagin en le retenant légèrement de la main si nécessaire.

Cette simulation de l'accouchement vous permettra de ressentir à l'avance la sensation de la mise au monde.

Vous avez la possibilité de déterminer vos progrès en procédant à la mesure de la dimension du ballon à l'aide de la règle qui vous est fournie avec l'appareil ou avec un autre moyen, mais uniquement lorsque le ballon est à l'extérieur du corps.

## Informations complémentaires

Occasionnellement la tension du plancher pelvien se trouve augmentée lorsqu'on laisse le ballon glisser à l'extérieur du vagin. Dans les premières séances, il est recommandé de diminuer la taille du ballon en le dégonflant légèrement afin de vous familiariser avec cet exercice.

Au fur et à mesure des progrès de votre entraînement, vous trouverez de plus en plus facile de laisser le ballon glisser à l'extérieur du vagin.

Augmentez graduellement le diamètre du ballon afin de renforcer votre confiance et votre force musculaire.

Chaque session ne doit pas excéder 15 à 20 minutes; au maximum 2 sessions par jour. Vous pouvez organiser votre séance d'entraînement ainsi, si vous trouvez que c'est plus facile: faite 3 à 4 séries d'exercices de 2 à 3 minutes, avec une petite pause entre chaque exercice.

Procédez au nettoyage de votre appareil [EPI-NO Delphine](#) ou [Delphine Plus](#) à l'issue de chaque exercice selon les recommandations au chapitre «nettoyage et désinfection».

Chaque exercice pratiqué contribue à diminuer le risque de blesser votre zone périnéale durant l'accouchement.

L'entraînement optimum est atteint au terme d'environ deux semaines, lorsque le ballon atteint un diamètre de 8 - 10 cm et peut être expulsé tout en étant gonflé.

Lorsque ce niveau de 8 - 10 cm est atteint, vous devez engager le programme d'exercice en vue de la phase de délivrance. Il n'est pas conseillé d'excéder le diamètre de 8 - 10 cm qui représente le diamètre nécessaire pour l'arrivée du bébé.

Il arrive assez souvent que le ballon soit expulsé spontanément (souvent en raison d'une utilisation excessive de lubrifiant ou d'une contre-pression trop forte). Pour y remédier, vous pouvez maintenir le ballon en place avec la main, resserrer légèrement les jambes ou bien vous positionner sur le côté. Vous pouvez également introduire le ballon

légèrement plus profondément. Même lorsque le ballon s'introduit entièrement jusqu'au col, il est possible de le repositionner correctement en tirant légèrement au niveau de la base.

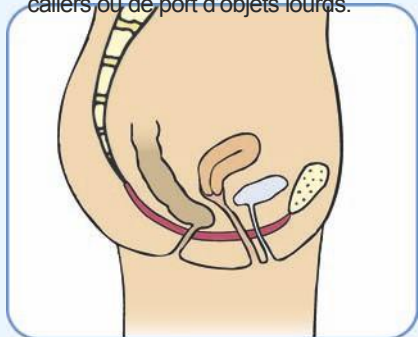
En cas d'incident quelconque au cours de l'usage d'un appareil [EPI-NO Delphine](#) ou [Delphine Plus](#), contactez immédiatement votre médecin ou votre sage-femme.

## Programme d'entraînement postnatal du plancher pelvien

( Note: seul le modèle [EPI-NO Delphine Plus](#) permet le contrôle biofeedback )

### Les symptômes les plus fréquents constatés lors de la défaillance des muscles du pelvis sont :

- Incontinence urinaire à l'occasion d'éternuements, de toux, lors de montée d'escaliers ou de port d'objets lourds.



Les muscles pelviens (rouge)

- Besoin impératif d'uriner, malgré une vessie vide.
- Pesanteur sur le bas ventre.
- Prolapsus du vagin ou du col de l'utérus.
- Emission incontrôlée de gaz intestinaux ou de selles (incontinence anale).

Avant de débiter le programme d'entraînement des muscles du plancher pelvien post accouchement, toute sécrétion vaginale doit être traitée, la zone périnéale exempte de lésion et les éventuelles cicatrices guéries.

Nous conseillons de ne pas utiliser l'appareil **EPI-NO Delphine Plus** avant un délai de trois semaines après l'accouchement. (En principe le programme d'entraînement se poursuit durant 4 à 6 mois).

Choisissez d'abord un emplacement agréable pour pratiquer votre entraînement.

Assurez-vous de ne pas être dérangée.

Installez vous dans une position confortable (légèrement inclinée). Vous trouverez avec un peu de temps et de pratique la position qui vous convient le mieux.

Adapter un rythme respiratoire décontracté et régulier durant l'exercice. Essayez de relâcher la tension des muscles fessiers, des cuisses et du ventre.

Nous vous conseillons une durée d'exercice de 10 à 20 minutes par jour.

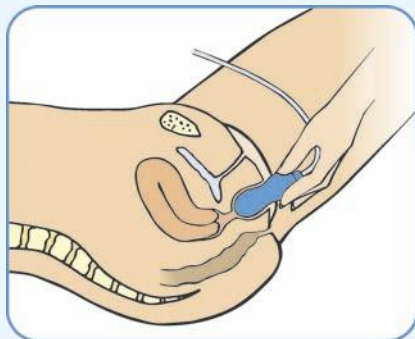
## Préparation

Ouvrez la valve afin de vider manuellement l'air du ballon puis refermez-la.

Le ballon, pour l'instant, reste dans cette position dégonflée. La lubrification de sa partie supérieure facilitera l'insertion. (Reportez-vous au chapitre «précautions/mises en garde»).

Tenez le ballon par la base et introduisez la moitié de sa longueur dans le vagin.

Procédez lentement car le vagin peut être sec et fragile.



Relâchez vos muscles pelviens. Gonflez le ballon jusqu'à percevoir son contact (en moyenne, chez la plupart des utilisatrices, l'indicateur de pression s'établit sur la valeur 2). Si la pression est trop forte, vous pouvez la diminuer à tout moment en manœuvrant la valve.

## Exercice de renforcement du périnée

Tout en mettant en tension vos muscles du périnée, tirez comme pour extraire le ballon vers le haut durant 10 secondes. Relâchez la tension musculaire et la traction pendant 10 secondes et recommencez.



**EPI-NO Delphine Plus** - Avec ce modèle, vous pouvez observer l'aiguille de l'indicateur de pression avant et après mise en tension des muscles pelviens - consultez la « Table des progrès de l'entraînement ».

Il est possible que vous ne constatiez pas de variation importante au début de vos exercices, mais vous obtiendrez un résultat significatif après quelques jours de pratique.

### Table des progrès de l'entraînement:

Diff. de pression ( Tension / Relaxation )	Commentaires
< 1	Doit être amélioré
1 - 2	Progrès bien engagé
3 - 4	Premiers résultats acquis
> 4	Excellent résultat

### Autres exercices praticables avec l'appareil EPI-NO Delphine Plus

Les exercices proposés ci-après constituent une série d'exercices d'entraînement. Suivez les instructions fournies par votre médecin, votre sage-femme ou votre physiothérapeute pour l'utilisation ou la rééducation avec le modèle **EPI-NO Delphine Plus**.

Suivez les recommandations présentées dans la section « Programme postnatal d'entraînement du plancher pelvien ».

Au cours de tous vos exercices, vous pouvez suivre les indications fournies par la jauge de mesure de pression et apprécier ainsi la force du plancher pelvien.

#### « Balance pelvienne »

Allongez vous sur le dos, pliez légèrement les genoux et posez les pieds bien fermement sur le sol en faisant pression sur le sol avec les talons.

Elevez alternativement la hanche droite puis la gauche. Répétez 2 à 3 fois l'exercice.

#### « Autour de l'horloge »

Prenez la même position que pour la balance pelvienne et imaginez qu'une horloge se trouve sous votre pelvis.

Suivez le mouvement des mains, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse.

Le mouvement doit être très lent de façon à ce que le pelvis donne l'impression de tourner continuellement.

#### « Les longues jambes »

Mettez vous sur le dos et allongez les jambes. L'ensemble de la colonne doit reposer sur le sol.

Abaissez votre menton vers la poitrine de façon à ce que la nuque soit étirée.

Poussez en alternance vers l'extérieur sur le talon droit puis sur le talon gauche comme pour étirer les jambes. Finalement relevez les orteils vers le corps.



## Nettoyage et désinfection

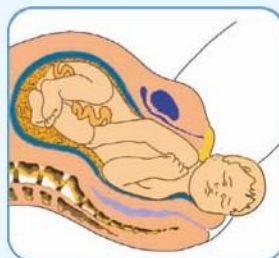
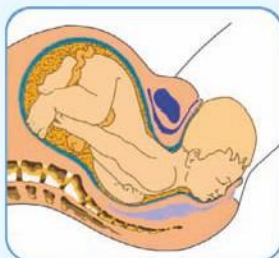
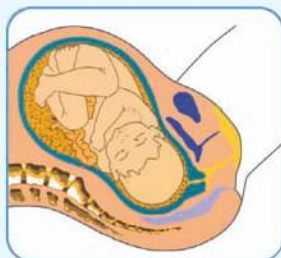
### Précautions

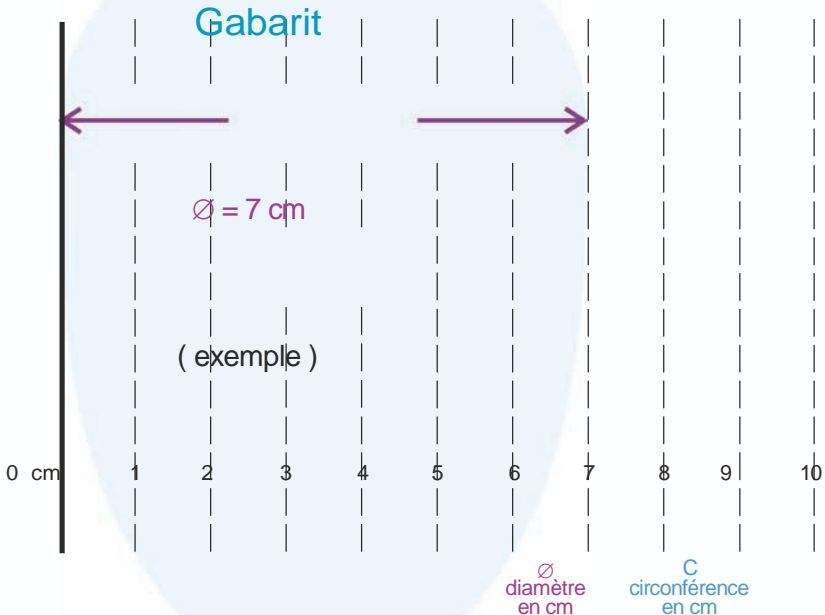
- Assurez vous que la pompe ne soit pas mouillée durant la phase de désinfection et de nettoyage, car l'eau pourrait endommager l'appareil.
- Suivez les instructions relatives au lavage et à la désinfection avant et après une phase d'utilisation.
- Si les appareils **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** n'ont pas été utilisés depuis plus de 7 jours, appliquez la procédure «nettoyage et désinfection» avant un nouvel usage.
- Rincez le ballon sous l'eau courante chaude. Laissez l'appareil sécher sur une surface sèche et douce.
- Désinfectez l'appareil **EPI-NO** en utilisant un tissu imbibé d'isopropyle à 70%. Vous pouvez également utiliser de l'alcool et du coton disponibles en pharmacie.
- Placez votre appareil une fois complètement sec dans une pochette fermée, puis stockez-le dans un endroit sec et propre.

Avant le premier usage et à la suite de tout exercice, procédez au nettoyage des appareils **EPI-NO Delphine** ou **Delphine Plus** en respectant les instructions ci-dessous :

- Gonflez le ballon en pressant la pompe une dizaine de fois.
- Nettoyez soigneusement le ballon en le frottant pendant 1 à 2 minutes avec de l'eau chaude (à une température minimum de 40 °C) additionnée de produit pour la vaisselle. Evitez de mouiller l'intérieur de la pompe, ce qui risquerait de l'endommager.

Nous vous souhaitons d'excellents résultats avec l'emploi du système **EPI-NO Delphine** et **Delphine Plus**.





Tenez le ballon au-dessus de la feuille en le positionnant sur la ligne continue de gauche (0 cm) et lisez son diamètre (p. ex. Ø 7 cm).

Mesurez la taille du ballon à l'endroit le plus large.

Pour connaître la circonférence correspondante, veuillez consulter le tableau ci-contre.