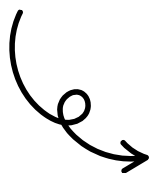


Tulip Handleiding

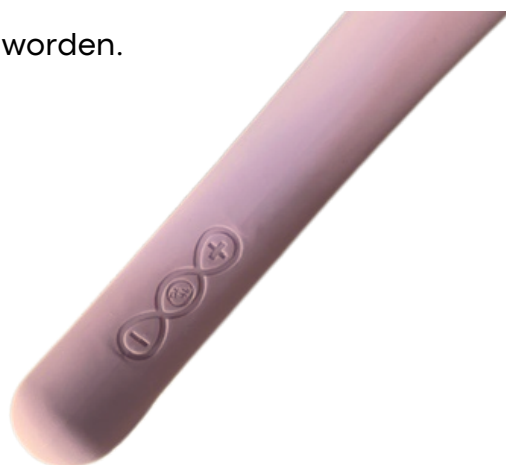


De Tulip vibration is een vibratiehulpmiddel dat van zacht bodysafe silicone is gemaakt. De tool is 18 cm lang en heeft een zeer flauwe bocht van 90 graden. De diameter van het handvat is 2,4 cm en 2,7cm van de kop. Aan de voorzijde bevindt zich een ronde kop met een geringe inkeping net onder de kop. Een zijde van de kop is afgevlakt. Aan de onderzijde van de Tulip bevinden zich drie knoppen. De "+", "Aan/uit (logo)" knop en een "-" knop. zie afbeelding

De tool is waterproof gradatie IPX 6, bevat 10 verschillende patronen van vibratie waarbij ieder patroon gebruikt kan worden in 5 verschillende vibratie intenties. In totaal beschikt de tool dus over 40 keuze instellingen.



- 3 seconden indrukken van "logo knop" is om de tool aan en uit te zetten.
- Kort indrukken van "logo knop" geeft een wisseling in de 10 vibratie patronen.
- Kort indrukken van de "+" button zorgt voor een toename van de vibratie intensiteit
- Kort indrukken van de "-" button zorgt voor een afname in vibratie intensiteit
- Ieder patroon van vibratie beschikt over 5 gradaties van vibratie intensiteit die met
- de "+" en "-" knop bediend kunnen worden.



Hygiëne

Het wordt geadviseerd om het hulpmiddel individueel te gebruiken en na gebruik te reinigen. Na gebruik kan de Tulip worden afgespoeld met lauw-warm water en daarna worden gedroogd met een zachte, niet pluizende doek. Het is van belang om de Tulip elke keer, al dan niet met zeer grote regelmaat, te reinigen met speciaal ontwikkelde reinigingssprays die ontwikkeld zijn voor het reinigen van intieme tools. Hierbij adviseren we om een zo neutraal mogelijk middel te gebruiken zonder geur- en kleurstoffen om eventueel huidirritatie of allergische reacties te voorkomen. Het is iedereen vrij om hierin zijn eigen keuzes te maken.



Voor de gebruiker



De Tulip is ontwikkeld om positieve ervaringen op te doen in relatie tot de genitaliën, dijbenen, onderbuik en het bekkenbodemgebied. Hierbij beschikt de Tulip over verschillende mogelijkheden. De Tulip biedt daarmee verschillende opties om de de bekkenbodem te (her)ontdekken. Daarnaast kan de Tulip bijdragen in de spierontspanning en in de spierfunctie van de bekkenbodem.



Embrace yourself and discover your possibilities.

Het ontdekken en leren aanspannen van de bekkenbodem



Een prettige prikkeling zoals vibratie en een hulpmiddel kunnen je ondersteunen bij het ontdekken van je bekkenbodem.

De bekkenbodem is een plateau van spieren dat zich uitstrekt van de stuit tot aan het schaambeentje en aan beide zijden wordt begrensd door de zitknobbels. Deze spiergroep bestaat uit een oppervlakkige laag, die voornamelijk verantwoordelijk is voor het afsluiten van de uitgangen van de vagina, plasbuis en anus. Deze spieren lopen grotendeels circulair rond de uitgangen. Daarnaast is er een diepere laag, waarvan de spieren vanaf het schaambeentje naar de stuit lopen en als een waaijer naar buiten uitwaaiëren. Deze laag speelt een belangrijke rol bij de krachtsoverdracht van de romp, het ondersteunen van de organen en het langdurig afsluiten van de uitgangen.

Voor een optimale werking van de bekkenbodem is de samenwerking tussen beide spierlagen essentieel. In de praktijk maken we een grove tweedeling tussen het sluiten van de bekkenbodem (oppervlakkige laag) en het liften van de bekkenbodem (de inwaartse beweging van de diepere laag). Beide functies kunnen zowel snel en krachtig als langdurig worden aangespannen.

Het ontdekken van deze spieren kan beginnen met het gebruik van de Tulip. In eerste instantie kun je de gehele buitenzijde van de vulva stimuleren. Hierbij zul je merken dat je lichaam reageert met spierspanning, vooral wanneer je het perineum en de onderzijde van de vulvalippen aanraakt.

Aan de bovenzijde van de vulva bevindt zich de clitoris, die uit vier "armen" bestaat. Aan beide kanten van de vulva loopt een arm: één in de binnenste vulvalip en één rondom de vaginale ingang. Door vibratie rondom de vulva wordt de clitoris altijd gestimuleerd, wat kan zorgen voor een prettig en ontspannend gevoel.



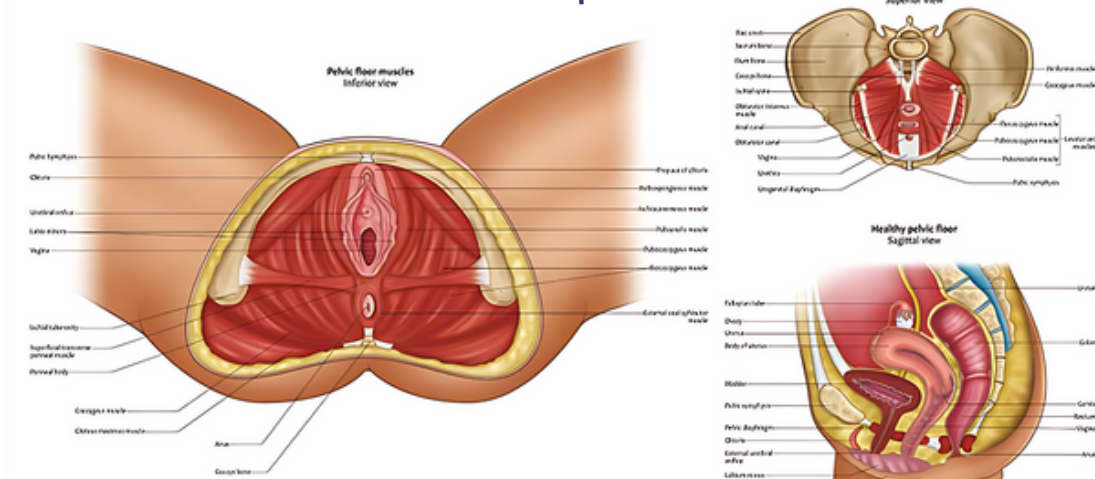
De oppervlakkige bekkenbodemspieren

De oppervlakkige spieren kunnen worden behandeld door de kop van de Tulip aan de binnenzijde van de vulvalippen te plaatsen. De oppervlakkige spieren bevinden zich direct aan de binnenzijde van de vulvalippen en lopen rondom de vaginale ingang.

Aan de bovenzijde van de vulva bevindt zich de plasbuis. Het uiteinde van de plasbuis kun je zien als een klein gaatje. De plasbuis zelf is heel gevoelig en als je daar tegenaan komt met de kop kan dit een onaangename prikkeling geven. Aan de bovenzijde van de vulva bevinden zich aan de linker- en rechterzijde een spier die vanaf het schaambot richting de buik loopt. Deze spieren geven bij spanning vaak een diepe pijn in de buik ter hoogte van de eierstokken. Deze punten kun je goed zelf behandelen door de Tulip iets dieper in te brengen, net voorbij het schaambot.

De oppervlakkige bekkenbodemspieren spelen een belangrijke rol in het sluiten van de vulva en de sluitfunctie van de plasbuis. Door de ronde in te brengen voor ongeveer 2 centimeter kun je deze spieren (her)ontdekken en oefenen. Na het inbrengen van de kop probeer je de kop als het ware vast te houden. Met de hand trek je rustig aan het handvat, alsof je de Tulip eruit wil halen. Het aanspannen van de oppervlakkige spieren voorkomt dat de Tulip uit de vagina komt. Door te spelen met de kracht van de uittrekkende beweging kun je de oppervlakkige spieren uitdagen in kracht en functie. Hierdoor oefen je het opvangen van momenten zoals springen, niezen, etc.

Overzicht van de bekkenbodemspieren



De diepe bekkenbodemspieren

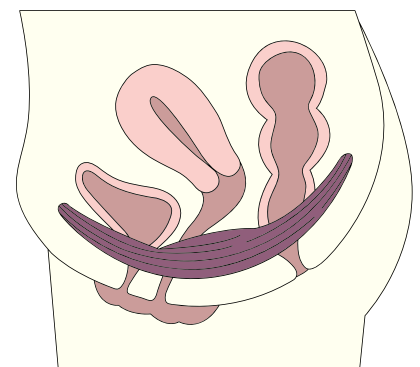


Door de Tulip verder in te brengen kom je dieper in de vagina. Vanaf 1,5 tot +/- 3 centimeter hoog bevindt zich links en rechts een spierbuis. Deze spier loopt vanaf het schaambot naar de achterzijde en zit vast aan je stuit. Deze spier kun je ontdekken en activeren door de kop van de Tulip rustig via de linker- of rechterzijde van het schaambot tot aan de stuit te bewegen.

Aan de voorzijde bevindt de plasbuis zich tussen de spierbuis van de linker- en rechterzijde. Een lokale stimulatie kan hierdoor een gevoel van aandrang voor urine opwekken. Aan de achterzijde loopt de spier langs de anus en kan hierdoor ook aandrang voor ontlasting geven. Als je voorbij deze spierbuis bent, ervaar je een meer open ruimte. De vagina gaat omhoog richting de buik. De bekkenbodemspieren bevinden zich richting de stuit en de zitknobbels. Ze liggen als een soort waaier richting de billen.

Door de kop rustig naar achter te kantelen kun je verschillende spierbuiken waarnemen. Ook een diepe bilspier loopt hier met een spierbuis, waardoor de prikkeling zelfs tot in de heup gevoeld kan worden. Je kunt meerdere spierbuiken tegelijk stretchen. Hiervoor plaats je de kop aan de linkerzijde 45 graden vanuit de middenlijn. Bij een lichte rek ervaar je een stretch in een groter gebied tot soms zelfs in de achterzijde van het been.

Tijdens het rekken kun je ervaren dat de bekkenbodem naar beneden beweegt, zoals bij het persen voor ontlasting. Door de beweging tegen te gaan of de bekkenbodem inwaarts te trekken (liften) ontdek je de beweging van de diepere laag. Dit herhaal je aan de rechterzijde.



Als gevolg van een litteken, letsel, overgevoelige huid of een verhoogde zenuwactiviteit van de vulva kan huidcontact in dit gebied als vervelend en pijnlijk worden ervaren.

We adviseren je om ongeveer 10 cm van de meest pijnlijke locatie af te starten met de tool. Je kiest een programma dat je als prettig ervaart. Dit kun je het beste voorbereiden door de programma's te doorlopen op de huid van je onderarm.

Na het aanzetten van de Tulip plaats je deze op de plek 10 cm van de meest pijnlijke locatie. Hier laat je de Tulip rusten op de huid, waarbij je eventueel al kunt starten met het toepassen van meer of mindere mate van druk. Vervolgens kun je dit uitbreiden met lichte ronde bewegingen of een strijkende beweging. Pas als je deze bewegingen als ontspannen en comfortabel beoordeelt, verplaats je de Tulip 1-2 cm richting de meest pijnlijke zone. Je begint weer met het ervaren van de sensatie. Vervolgens kun je weer een variatie van druk en bewegingen toepassen tot je de sensatie beoordeelt als comfortabel of prettig.

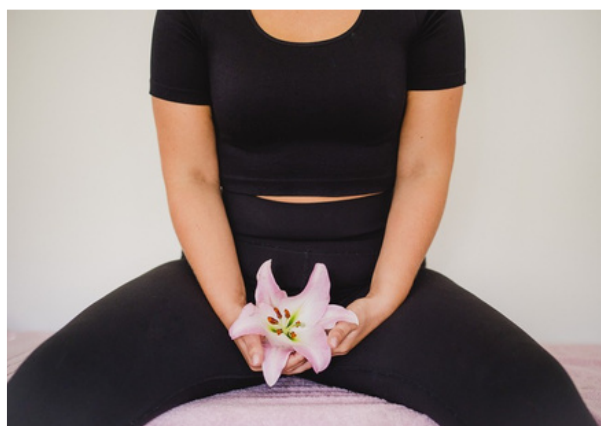
Deze stappen herhaal je steeds tot je bij de meest pijnlijke zone komt. Dit hoeft niet tijdens de eerste sessie gerealiseerd te worden; je mag dit op je eigen tempo uitvoeren. De intensiteit en snelheid van opbouwen kan in samenwerking met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut anders zijn dan hier is beschreven.

Bij de start van een oefensessie adviseren we om altijd te beginnen in een zone die je direct als prettig en ontspannen (niet pijnlijk) ervaart.

Het afnemen van de pijn op de meest pijnlijke locaties vraagt vaak enkele tot meerdere sessies. Zodra de locatie niet meer pijnlijk is, bestaat de optie om een variatie in vibratie of intensiteit toe te passen.

De huidige beschrijving is een mogelijkheid voor het inzetten van de Tulip bij een pijnlijke huid of vulva. Dit is geen vaststaand protocol of vastgelegde richtlijn.

Hierin is het mogelijk om eigen keuzes of andere stappen te maken indien dit voor jou prettiger is. Wil je hierin hulp of begeleiding, neem dan vooral contact op met een vakkundige professional.



Spierknopen of pijnlijke plekken in de spieren

Met enige regelmaat zijn gespannen spieren of spierknopen de oorzaak van pijn in de bekkenbodem, buik en/of billen. Spierknopen worden ook wel triggerpoints genoemd. Het kenmerkende hiervan is dat ze voelen als een harde knoop en vaak op een vaste plek een herkenbare pijn geven. Meestal zit de herkenbare pijn niet alleen direct op de plek van de spierknoop. Zo geven verschillende bekkenbodemspieren diepe pijn in de buik, ter hoogte van de eierstokken en diep in de billen of de achterzijde van het been.



De oppervlakkige bekkenbodemspieren

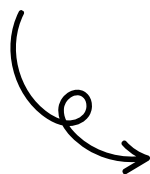
Voor de oppervlakkige spierbuiken van de bekkenbodem kun je de Tulip plaatsen aan de buitenzijde van de vulva. De meeste vrouwen vinden het prettiger om te starten aan de binnenzijde van de bovenbenen. Daarna verplaats je de Tulip naar de onderzijde van de vulva. Hierbij masseer en vibreer je de onderste halve cirkel van de vulva, van 3 tot 9 uur als je de vulva als een klok weergeeft. Hierbij is de clitoris 12 uur en de lijn naar de anus 6 uur. De oppervlakkige spierknopen bevinden zich vooral rond de positie van 4 en 7 uur. Als je deze massage als comfortabel en prettig beoordeelt, kun je de kop van de Tulip rustig 1 tot 1,5 cm inbrengen. Hiermee behandel je eenzelfde gebied (de halve cirkel). Voor extra ontspanning kun je met de platte zijde van de kop aanhaken aan de spieren op het klokpunt van 4 en 7 uur. Heel rustig bouw je wat rek op tot je een gevoel van stretch hebt. Ga hierbij geen pijn provoceren. We adviseren je om de behandeling gedurende enkele weken meerdere keren per week uit te voeren. Op het moment dat je milde technieken en acceptabele stretch gebruikt, kun je geen spieren of systemen beschadigen. Bij intensievere behandeling adviseren we je om dit te doen onder begeleiding van een geregistreerde bekkenfysiotherapeut.

De diepe bekkenbodemspieren

Voor de diepere laag van de bekkenbodem breng je de vibrator dieper in de vagina. Aan de linker- en rechterzijde van de vagina bevinden zich de diepere bekkenbodemspieren. Een van de grootste spieren loopt vanaf het schaambot tot aan de stuit. Vaak bevinden zich net naast de stuit of net voor het schaambot enkele spierknopen dan wel pijnlijke punten. Deze kun je rustig opzoeken door de kop naar voren en achteren te verplaatsen op de lijn van 2-3 centimeter diepte. Vervolgens kun je de kop van de Tulip verder inbrengen. De vagina gaat omhoog richting de buik. De bekkenbodemspieren bevinden zich meer aan de achterzijde richting het zitvlak. Hier liggen ze als een waaiër naast en deels over elkaar. Door de Tulip naar de onderzijde van de billen te draaien, kun je aan de rechter- en linkerzijde verschillende pijnpunten opzoeken. Als deze pijnlijke punten er niet meer zijn, kun je met een milde beweging druk opbouwen richting het zitvlak. Hiermee breng je rek op de diepe bekkenbodemspieren.

Probeer druk in de middenlijn te voorkomen. Hier bevindt zich namelijk het rectum. Druk of stretch op het rectum kan geen kwaad, maar het geeft vaak wel een zeer sterk gevoel van aandrang voor ontlasting. In deze middenlijn zien we eigenlijk geen pijnlijke plekken die behandeld hoeven te worden.

Bij veel pijn en/of chronische pijn adviseren we je om de behandeling eerst samen met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut te doen. Zij kunnen je begeleiden in de juiste mate van druk, frequentie en het opzoeken van de specifieke pijnplekken die voor jou relevant zijn.



Ervaar je pijn die (zeer) scherp is, pijn in de middenlijn van de bekkenbodem, of een pijn die je een ongerust gevoel geeft? Neem dan altijd contact op met je huisarts of bezoek een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

De Tulip is ontworpen door een medisch bioloog en een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Zij werken wekelijks met vrouwen en mannen die last hebben van bekkenbodemplachten. Uit behoefteonderzoek blijkt uit de feedback dat mannen en vrouwen de huidige hulpmiddelen als zeer medisch en confronterend ervaren, wat he bewust maakt van hun beperkingen zonder positieve ervaringen te bieden. Daarnaast wordt en geen verbinding gevoeld met positieve intimiteit of seksualiteit.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt ook dat eigen regie * **, een positieve beleving en positieve ervaringen bijdragen aan een afname van pijnklachten en beleving in de mate van pijn.*** We horen in de praktijk dat ook de overgang naar een genitale interactie voor intimiteit en seksualiteit als makkelijker wordt ervaren.

De Tulip biedt hierin nieuwe mogelijkheden. Het geeft patiënten de kans om onder begeleiding zelfstandig aan de slag te gaan met de bekkenbodem. Hierdoor haken we aan op de principes van chronische pijnbehandeling. Daarbij is het ook passend bij de wens van de toekomstige generaties om op eigen momenten zichzelf te kunnen behandelen.

Voor veel bekkenfysiotherapeuten kan de Tulip geïntegreerd worden in een behandeltraject, waarbij ook de frequentie en duur van behandeling mogelijk positief beïnvloed kan worden.

De Tulip is specifiek ontwikkeld om een brug te slaan tussen (medische) pijnbehandeling en het ervaren van positieve prikkels en eigen regie. De Tulip heeft om die reden een ergonomische kromming en een ronde en zachte top, waardoor deze comfortabel en prettig aanvoelt. Om goed te kunnen aanhaken op de intritis en triggerpoint is er bewust voor gekozen de kop niet te laten bewegen, omdat je dan geen tractie meer kan uitoefenen op de weefsels.

De kromming zorgt ervoor dat de patiënt hem zelf gemakkelijk kan gebruiken bij het zelf oefenen en behandelen van de bekkenbodem. De Tulip kan ingezet worden voor verschillende doeleinden;

Behandel mogelijkheden van de Tulip

*Man EG, LeFort S, et al; Self-managent interventions for chronic pain, pain management 2013, 3 (3) 211-222

** Kerns RD, Burgess DJ, et al. Self-management of chronic pain; Psychologically guided core competencies for providers, pain med 2022 nov; 23(11); 1815-1819

*** Finan PH, Garland EL; The role of positive affect in pain and its treatment. Clin J Pain 2015 feb; 31 (2):177-187



- Massage van oppervlakkige en diepe bekkenbodemspieren bij myalgie en triggerpoints (manueel en met vibraties) met zowel een directe als een indirecte benadering.
- Episiotomie en sectiolitteken behandeling manueel gecombineerd met vibraties.
- Desensibiliseren van de introitus met behulp van indirect zelf contact en vibratie waarneming.
- Myogeen en fasciale stretches gericht op awareness en relaxatie.
- Oppervlakkige bekkenbodem-musculatuur is specifiek met de afgevlakte Tulip kop te stretchen.
- Training van de sluitfunctie met specifiek aandacht voor de blaashals elevatie.
- Regie bij de patiënt.
- Positieve en fijne vulvaire en bekkenbodem sensaties ervaren door verschillende patronen van vibratie.
- Combinatie behandeling in het hervinden van individuele seksualiteitsbeleving of in interactie tussen koppels (indien de geregistreerd bekkenfysiotherapeut en/of behandelaar zich hier bekwaam in voelt).

Tijdens het consult kan de client worden geïnformeerd over het gebruik van de Tulip. Hierbij kan het helpend zijn om de volgende elementen te benoemen. Spanning op de bekkenbodem en pijnpunten zijn vaak terugkerend en vragen ook om meer dan een behandeling. Door hulp van de Tulip is het mogelijk om dit zelf te behandelen (eventueel onder begeleiding). De Tulip ondersteunt in de ontspanning, door een combinatie van vibratie is het ontspannen van de bekkenbodem eenvoudiger in te zetten. Hierbij geeft het het ook de mogelijkheid om je eigen bekkenbodem te ontdekken, zonder enig risico om iets fout te doen. De vibratie en het zachte design van de Tulip nodigen je uit om je bekkenbodem en de bekkenregio te ontdekken en waarnemen met plezierige en positieve prikkels. Hierbij ervaar je dat jouw eigen lichaam nu meer te bieden heeft dan alleen de pijn.

Behandelindicaties

- Myalgie en myofasciale triggerpoints.
- Vulvodynie ofwel pelvicogenitale pijn.
- Sectiolitteken of episiotomie/ruptuur litteken (2 weken postoperatief of postpartum).
- Dyspareunia oppervlakkig, diepe dyspareunie alleen op indicatie van een geregistreerd bekkenfysiotherapeut en/of arts.
- Vaginisme.
- Awareness oefeningen van de bekkenbodem.
- Stress urine incontinentie op basis van een hypertonie van de diepe musculatuur en verminderde of afwezigheid van de blaashals elevatie (sluitfunctie training).



Aanvullende adviezen

In de handleiding beschrijven we verschillende strategieën voor een gebruiker om individueel aan de slag te gaan met het (her)ontdekken en optimaliseren van de bekkenbodem. Hiermee verwachten we een doelgroep te bereiken die nog niet de stap kan of durft te zetten richting een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. De Tulip kan aanvullend in de bekkenfysiotherapeutische behandeling worden ingezet op basis van de eerder beschreven indicaties. Alle indicaties zijn een richtlijn. In de komende periode zullen we de gebruiksvriendelijkheid van de Tulip blijven testen en evalueren, en waar nodig nieuwe innovaties doorvoeren om aan de behoeften van de gebruikers te voldoen. Aansluitend zal er wetenschappelijk onderzoek plaatsvinden om de effectiviteit bij verschillende behandelindicaties objectief in beeld te brengen. We adviseren echter ten alle tijden, om bij onduidelijkheden, toename van klachten of langdurige problematiek, de Tulip alleen in te zetten in samenwerking met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut of arts.

Aanvullende adviezen voor gebruik

De adviezen voor gebruik zijn op basis van de kennis over fysiologie gecombineerd met wetenschappelijke informatie over gebruik van bijvoorbeeld pelottes.

- Oefen frequentie 2-3 maal per week, met aandacht (anders liever een keer minder)
- Rek- en ontspanningstechnieken duren ongeveer 10 minuten minimaal.
- Sluit een sessie altijd af met positieve prikkels en een prettig gevoel bij jezelf





Contact Informatie

*Embrace yourself and
discover your
possibilities.*

My Own Filo BV
Amsterdamsestraatweg 45D 1411 AX
Naarden Nederland

Mail naar medical@myownfilo.com
met jouw ervaringen, reactie of indien
je wil deelnemen aan ons
wetenschappelijk onderzoek.



Disclaimer
Alle artikelen die verkrijgbaar zijn bij My Own Filo worden gebruikt op eigen risico. We adviseren u om bij ernstige klachten, bij een aandoening van de vulva/vagina of gedurende een behandeltraject de hulpmiddelen alleen in te zetten in overleg met de behandelaar. Bij ernstige of complexe klachten adviseren we u om een arts of geregistreerd bekkenfysiotherapeut te consulteren voor aanvang van de oefeningen/zelfbehandeling van de bekkenbodem, vulva en/of bekkenregio.

Door Santine & Eefje