**UTILISATION DU PERISTIM PRO**

**Principe** : Obtenir une sensation franche de fourmillement/petit battement non douloureux avec les électrodes ou contraction avec les sondes



**Programme** :

P1/P2/P3 (incontinence effort ou anale) – 3 x/semaine 30 mn avec sonde – changer de programme lorsque la contraction est maitrisée durant toute la séance (P1 puis P2 puis P3)

P7 (instabilité vésicale ou anale) – 1 fois (voire 2 fois) par jour 30 mn puis entretien lorsque les symptômes s’estompent

P8/P9 : douleurs (cystalgies, névralgie pudendale, endométriose…) : 1H 2 à 3 fois par jours en alternant les programmes

**Mise en route** :

* Faire les branchements (électrodes ou sonde - câbles - appareil)
* Coller les électrodes sur la peau (peau sèche, saine, sans crème ni parfum)  comme indiqué par votre thérapeute ou insérer la sonde dans la cavité appropriée (prévoir un gel lubrifiant pour plus de confort)
* Allumer l’appareil avec le bouton marche/arrêt du milieu
* Appuyer sur **P** pour faire defiler et sélectionner le programme choisi
* Régler la stimulation en montant la flèche du haut (flèche gauche ou droite selon le canal où vous avez branché le câble) pour obtenir une sensation de fourmillement (ou de petit battement) franche mais agréable avec les électrodes, ou une contraction avec la sonde.
* Le chiffre de l’intensité va s’afficher : il n’a pas d’importance et peut varier d’un jour à l’autre.
* Au bout de quelques secondes, l’écran se verrouille (un petit cadenas apparait) : appuyer sur une flèche du bas pour déverrouiller.
* P = sélection des programme et/ou Pause : la stimulation s’arrête et on réappuit sur P pour reprendre : l’appareil revient à l’intensité réglée avant la pause
* Réglage du temps : après avoir sélectionné le programme, démarrer l’ intensité avec flèche du haut et appuyer sur la touche de l’horloge : le temps clignote : régler le temps souhaité : on peut aller jusqu’à 60 mn. Si pas de temps souhaité positionner sur les 4 tirets -- : --

**Fin de séance** : Coller les électrodes sur le support plastique (côté ON) et les mettre dans le bac du frigo – nettoyer la sonde