

# Instructies voor het starten van de Vacuum Bell behandeling

De Vacuum Bell is een grote zuignap. Door deze over de kuil in je borst te plaatsen en de lucht uit de Vacuum Bell te pompen mbv de ballon, zuigt deze zich vast aan de borstkas en zal hierna het borstbeen en dus de kuil in de borst naar voren verplaatsen.

## Instructies tav het gebruik van de vacuum bell:

- Bij voorkeur starten met 3 keer per dag 30-60 minuten. In het begin zal je moeten wennen en hoeft de huid van de borst niet direct tegen het glazen raampje aan te komen echter na enkele weken dient dit wel te gebeuren. Dit is een teken dat er genoeg zuigkracht op de vacuum bell staat.
- Aanvankelijk zal je merken dat de borst langzaam naar voren komt en snel terugzakt bij het stoppen met zuigen. Geleidelijk aan zal dit omdraaien. Bij veelvuldig gebruik van de vacuum bell zal de borst sneller naar voren komen bij het starten met zuigen en minder snel terugzakken na het stoppen met zuigen. Op den duur zal de borst zelfs een tijd op zijn plaats blijven staan. Als dit gedurende de hele dag is zullen we starten met het afbouwen van het gebruik van de vacuum bell.
- Wij beseffen dat 3x per dag lastig kan zijn bij een druk schema. Soms helpt het om de wekker een half uur eerder te zetten in de ochtend en de vacuum bell op je borst te plaatsen voordat je op hoeft te staan. Als het echt niet anders kan is het ook goed om het 2 keer per dag te doen maar probeer hem dan minimaal een uur te gebruiken.
- Indien de behandeling na enige tijd goed gaat is het mogelijk ook met de vacuum bell te slapen. Plaats deze dan voor het slapen gaan. Omdat het kraantje/ventiel soms wel wat lucht kan lekken is het dan aan te bevelen om de transparante bijgeleverde dopjes te gebruiken. De ballon en het kraantje kunnen verwijderd worden na plaatsen van de vacuum bell (hierbij wel de slang even afknikken zodat deze niet lekt) en in de slang kan dan een van deze dopjes geplaatst worden. Hiermee zal hij beter blijven zitten gedurende de nacht. Indien het gebruik 's nachts lukt raden wij aan hem wel nog na school of bij thuiskomen te gebruiken gedurende minimaal een uur.

## Handleiding gebruik vacuum bell:

1. Zet het kraantje (zwarte schroefdopje) bij de knijpballoon dicht door deze zoveel mogelijk naar rechts te draaien.
2. Plaats de vacuum bell op je borst en druk deze aan. Aan alle zijden moet deze luchtdicht zijn en goed aan je huid aansluiten. Let er hierbij op dat het diepste punt van je borst ongeveer in het midden van het raampje komt te liggen.
3. Knijp in de ballon zodat de lucht uit de vacuum bell verdwijnt en de borstkas omhoog komt. Bouw het geleidelijk op. In het begin kan dit nog erg oncomfortabel zijn maar dit wordt steeds gemakkelijker en comfortabeler naarmate je de vacuum bell vaker gebruikt.
4. Nu kun je de vacuum bell 30-60 minuten (of indien al getraind hierin, wat langer) laten zitten. De ballon kun je evt verwijderen en de vacuum bell kun je onder je shirt laten zitten terwijl je bv huiswerk of andere activiteiten doet.

5. Na afloop van de behandeling draai je het kraantje bij de ballon naar links (open) en zal de vacuüm bell zich weer vullen met lucht. Indien je wil dat de vacuüm bell er snel afgaat (bv bij klachten) dan kun je ook aan het lipje trekken bovenaan de vacuüm bell, dan komt deze los.

#### **Bijwerkingen of complicaties vacuüm bell:**

In de informatie die bijgeleverd is, is al veel terug te lezen en hierbij bevindt zich een lijst met mogelijke complicaties. Veel van deze complicaties hebben wij nog nooit gezien. Indien zich een van deze complicaties voordoet, wordt u verzocht contact met ons op te nemen.

*Wat wij vaak zien maar in het normale beloop van de behandeling past zijn:*

- Roodheid; door het zuigen wordt bloed naar de kleine vaatjes gezogen en dit geeft een rode plek. Deze verdwijnt geleidelijk na het stoppen van de behandeling
- Puntbloedinkjes; er kunnen kleine stolseltjes ontstaan in de haarvaatjes door het zuigen. Ook deze zullen verdwijnen na stoppen van de behandeling
- Vocht onder de huid (oedeem); er kan soms vochtophoping ontstaan onder de huid, met name bij de tepel. Deze verdwijnt door de behandeling even te stoppen. Soms is het niet nodig de behandeling te onderbreken als de vacuüm bell iets verschoven kan worden naar links of naar rechts en het getroffen gebied ontzien kan worden.

Deze verschijnselen zijn onschuldig en indien deze optreden hoeft niet direct gestopt te worden met de behandeling. Ze verdwijnen spontaan na het stopzetten van de behandeling.

#### **Resultaat van de vacuüm bell behandeling:**

Het effect van de behandeling is afhankelijk van de stugheid van je borstkas, de gebruiksfrequentie en je leeftijd. Bij de een zien we snel resultaat en bij een ander soms pas wat later. De beste tip die we je mee kunnen geven is om gemotiveerd aan de slag te gaan en vol te houden (ook al zie je niet direct resultaat). Het helpt om de momenten dat je de vacuüm bell gebruikt te plannen en als routine in te bouwen in je dagelijkse activiteiten (bv zoals tanden poetsen of eten). Soms helpt het deze momenten aan andere activiteiten te koppelen.

Wij wensen je succes met de behandeling en zullen na 4-6 weken contact opnemen om de eerste ervaringen met je te evalueren en zullen je na de eerste 6 maanden behandeling terugzien op de polikliniek om het effect van de behandeling te evalueren.

**Succes!**