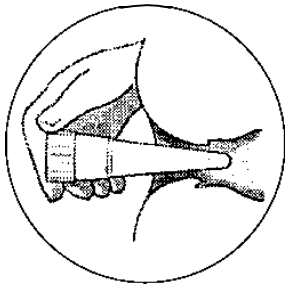


## Behandlung mit dem Analdehner

Der Analdehner dient der vorsichtigen Erweiterung des Analkanals und des Schließmuskels sowie der Verbesserung seiner Elastizität. Gleichzeitig wird mit dem Dehner Salbe in den After gebracht – mit heilender Wirkung auf die Auskleidung des Afterkanals.

### Anwendung



- Zunächst etwa 2 cm Salbe auf die Spitze des Analdehners auftragen.
- Auf die Seite legen und beide Knie leicht anziehen.
- Den Analdehner mit der Hand langsam in den Afterkanal einführen und dabei vorsichtig drehen. Dadurch wird die Salbe über den ganzen Analdehner und über die Haut des unteren Afterkanals verteilt und das Einführen erleichtert.

Anfangs kann das Einführen des Analdehners mit leichten Schmerzen verbunden sein; es soll ja ein zu enger und unelastischer Afterkanal aufgeweitet werden. Den Dehner deshalb zunächst nur ein kurzes Stück weit einführen.

In den folgenden Tagen lässt sich der Analdehner dann immer weiter einbringen. Gelegentliche leichte Blutungen sind kein Grund zur Sorge. Bei sachgerechter Anwendung sind Komplikationen nicht zu erwarten.

**Je regelmäßiger die Anwendung, um so größer der Behandlungserfolg.** Am besten immer morgens und abends. Dabei den Analdehner zunächst mehrmals (5–10 mal) langsam tief einführen. Zuletzt sollte er – möglichst tief – drei Minuten im Afterkanal gehalten werden.

Als **zusätzliches Training** für den Schließmuskel sollte man diesen gegen den Widerstand des Dehners mehrmals kräftig zukneifen. Diese Maßnahme kann den Schließmuskel und eine schlechte Beckenbodenmuskulatur wieder kräftigen.

Die Reinigung des Analdehners erfolgt durch gründliches Abwaschen mit Wasser und Seife. Auskochen oder zusätzliche Desinfektion sind nicht erforderlich.