Bruk av penispumpe
til rehabilitering

Juni 2026

Les brukerveiledning Active 3 eller Manual Erection System før du tar pumpen i bruk

QUINTET

Innholdsfortegnelse

Bruk av penispumpe til rehabilitering ved erektil dysfunksjon 1

Rehabilitering av penis 2

Forslag til rehabiliteringsprogram..... 3

Hvis du bruker Active 3 - batteridrevet pumpe:..... 4

Vanlige problemstillinger ved rehabilitering..... 5

Vanlige problemstillinger ved bruk av penisring 6

Tips og triks..... 7

Produktgaranti 12

Ofte stilte spørsmål 12

Kundeservice 13

Merk: Denne veiledningen erstatter ikke brukerveiledningen som ligger sammen med pumpen. Les denne før bruk. Norsk brukerveiledning finner du på side 55-60 (Active 3) og 37-40 (Manual Erection system) i den flerspråklige brukerveiledningen (blå).

Bruk av penispumpe til rehabilitering ved erektil dysfunksjon

Erektil dysfunksjon (ED) er vanlig og kan skyldes både fysiske og psykiske faktorer. Tilstanden rammer særlig menn med diabetes eller hjerte-karsykdom, menn som bruker ulike medikamenter der ED er en bivirkning og menn som har gjennomgått kirurgi i bekkenet. Etter fjerning av prostata (radikal prostatektomi) opplever opptil 70 % erektil dysfunksjon, hovedsakelig på grunn av midlertidig eller permanent nervepåvirkning.

I denne veilederen retter vi oss i stor grad til menn som har gjennomgått prostatektomi, men bruk av penispumpe i forbindelse med rehabilitering gjelder selvfølgelig også andre menn som har erektil dysfunksjon / ønsker å bevare ereksjonsevne.

Hensikten med å bruke penispumpe når du har fjernet prostata er rehabilitering og bevaring av ereksjonsevne. Når prostata fjernes (prostatektomi) er det vanlig å oppleve forbigående eller varig ereksjonssvikt. Hovedårsaken til at man mister ereksjon etter fjerning av prostata er skader på nervene. Nervene kan vokse tilbake, men de vokser som regel svært sakte. Det er vist spontan bedring i erektil funksjon etter fjerning av prostata opptil 3 år etter operasjon.

Tap av spontane ereksjoner gir dårligere oksygenering til det erektile vevet, og vil over tid gi arrdannelser og dårligere erektil funksjon. Bruk av penispumpe kan bidra til bedre vevshelse og forhindre arrdannelser. Flere studier har vist at bruk av vakuumterapi etter fjerning av prostata gir bedre erektil funksjon enn om man ikke bruker penispumpe.

Rehabilitering av penis

Et godt rehabiliteringsprogram innebærer at penis fylles og tømmes for blod ca. 3-5 ganger i løpet av en økt. Det er tilstrekkelig med én til to slike økter per dag for rehabilitering. De første gangene anbefaler vi at du starter forsiktig, og bygger opp vakuum stegvis. Hold knappen inne (Active 3) eller trykk på håndtaket (Manual Erection System) i noen sekunder før du tar en pause og gjenta dette til du får en fast ereksjon. De fleste vil oppleve at penis løfter seg fra sylinderen når ereksjonen er fast. Dette tar vanligvis 10-90 sekunder og skal være smertefritt. Du kan kjenne et press når penis erigeres ved vakuum. Dette er helt normalt.

Forslag til rehabiliteringsprogram

- Penis skal fylles med blod og tømmes igjen 3-5 ganger i løpet av en økt.
- For best resultat er én til to økter daglig anbefalt. Minimumsanbefalingen er 3 dager i uken.
- For spørsmål om oppstart og varighet anbefaler vi at du rådfører deg med behandlende lege.

Rehabilitering av penis innebærer at vi etterlikner funksjonen til spontane ereksjoner

En økt kan se slik ut:

- Bygg opp vakuum til en fast ereksjon. Hold vakuum i **30 sekunder - 1 minutt**. Slipp deretter trykket helt.
  Trykk på utløserknapp: på Active 3
  eller på Manual Erection System.
  Gjenta dette **3-5 ganger** til det har gått minst **10 minutter**.
- Du skal ikke benytte penisring i en slik økt.

Hvis du bruker Active 3 – batteridrevet pumpe:

For at utløserknappen skal fungere som den skal, husk dette:
Trykk litt hardere på knappen :
Noen ganger må det litt ekstra trykk til før luften slipper ut.
Hold knappen inne et øyeblikk og vær litt tålmodig.

Pass på at du ikke dekker luftåpningen.
På baksiden av pumpehodet, nederst ved kanten (der pumpen møter laderen), er det et lite hull som slipper ut luft. Hvis dette hullet dekkes av fingrene dine, vil ikke trykket slippe ut. Sørg for at det er helt åpent når du trykker på knappen.

Vanlige problemstillinger ved rehabilitering

Problemstilling	Sannsynlig årsak	Løsning
Ingen ereksjon	Dårlig forsegling-ingen vakuum	Mer gel, bedre trykk, trim hår, korrekt plassering av pumpe.
Ingen vakuum	Feil teknikk ved pumping	Forsikre deg om at du har god nok forsegling ved å teste pumpen på en flat overflate. F.eks. på låret.
Hudstramning rundt pungen	Gel på pungen, feil teknikk ved pumping	Fjern gel og forsøk en annen utgangsstilling.
Smerte ved pumping	For rask pumping	Stegvis pumping med pauser. Reduser vakuumnivået og avslutt bruken om nødvendig. Kontakt helsepersonell dersom symptomene vedvarer.
Rødhet, irritasjon eller blåmerker	For rask pumping, overpumping	Roligere pumping, færre trykk på pumpen, oppsøk lege dersom problemet vedvarer. Milde blåmerker kan oppstå, men skal forsvinne innen noen dager.
Urinlekkasje	Ufullstendig blæretømming og stressinkontinens	Tøm blæren godt før bruk. NB: tilstanden bør vurderes av lege.
Urinlekkasje ved bruk av pumpen	Operasjon som svekker urinrørets lukkemuskel	En manuell pumpe kan være mer hensiktsmessig å bruke da denne er lettere å vaske.
Ubehagelig med vakuum		Pumpene er designet for å begrense overdrevet vacuum. Hvis ubehag oppstår, reduser trykket og avslutt broken.

Vanlige problemstillinger ved bruk av penisring

For seksuell aktivitet

Problemstilling	Sannsynlig årsak	Løsning
Delvis ereksjon	For stor penisring, feil posisjonering av pumpe	Prøv ulike penisringer, endre på posisjonering av pumpe
Tap av ereksjon etter 5-10 minutter	Utilstrekkelig trykk fra penisring	Bruk mindre ringer eller to ringer samtidig.
Tap av ereksjon etter at ringen er plassert	Ikke nok blod er bevart i penis	Forsøk å pumpe rolig med ringen på for å oppnå mer ereksjon.
Smerte fra ringen	Penisring for liten	Bruk større ring eller prøv en justerbar ring.
Opplever tørr utløsning	Bruk av penisring	Ejakulasjon kan være lite synlig utvendig når penisringen er på plass.
Smerte ved ejakulasjon	For stram penisring eller lengre perioder med avholdenhet	Ta av penisring før ejakulasjon. Dersom smerten vedvarer kontaktes lege.
Ringen føles for stram	Ringen er for liten	Prøv en større ring, en justerbar ring eller la ringen stå på sylinderen i noen dager for å utvide den litt.

Tips og triks

Hvordan kan du best oppnå og utnytte effekten av penispumpe? Vi presenterer 11 tips og triks for bruk av penispumpe uavhengig av hvilken type pumpe du har. For best mulig effekt av pumpen er det viktig at du følger bruksanvisning, bruk litt tid til å bli kjent med pumpen.

1. Ta en varm dusj

For å oppnå best mulig blodsirkulasjon og en avslappet bekkenbunnsmuskulatur kan en varm dusj gjøre godt.

2. God forsegling er alfa omega

For å skape skikkelig undertrykk (vakuum) er det nødvendig med god forsegling. Dette er faktisk den vanligste årsaken til at man ikke får til å bruke pumpen. Barber gjerne bort hår rundt penisroten og bruk rikelig godt med vannbasert gel eller glidemiddel på penisroten for å skape lufttett forsegling.

Bruk gel for god forsegling

3. Sitt eller stå

Finn en god sittende eller stående stilling. Du kan gjerne sitte på kanten av en stol. Unngå å ligge på ryggen da pungen lett kan bli sugd med inn i røret. Dette er ikke farlig, men kan være ubehagelig.

4. Øv deg alene først

Å bruke en pumpe kan være litt teknisk, særlig i starten. Noen foretrekker å prøve seg frem sammen med partner fra starten av, mens andre gjerne ønsker å mestre både pumpen og penisringer før de er intime med andre.

5. Bruk en vibrator før du bruker pumpen

En vibrator kan brukes mot huden på penis, perineum (mellomkjøttet) og anus for å gi økt blodsirkulasjon, avslappet bekkenbunnsmuskulatur og bedre følsomhet. Vibrator er særlig nyttig når man har nedsatt følsomhet. La gjerne en partner bruke vibratoren på deg som en del av oppvarmingen før du bruker pumpen (vibratorene avbildet kan rekvireres kostnadsfritt via NAV).

Tickle me fingervibrator er ypperlig til oppvarming

Manta penisvibrator er ideell for presis stimulering eller massasje av hele skaftet.

6. Rehabilitering og samleie er to forskjellige ting

Dersom du har fått en penispumpe fordi du har fjernet prostata eller har erektil dysfunksjon grunnet andre årsaker skal du bruke pumpen til rehabilitering. Det vil si at du «trener» penis slik at du bevarer best mulig ereksjon etter operasjon (eller andre intervensjoner som stråleterapi). Bruk av penispumpe daglig etter operasjon forhindrer arrdannelse og gir svampelegemet blodforsyning når de spontane ereksjonene uteblir. Du kan selvfølgelig også bruke pumpen sammen med penisringer til samleie.

7. Penisringer finnes i mange varianter

Penisringer finnes i mange ulike materialer, kvaliteter og patenter. Vi anbefaler kun ringer i silikon og vannbasert glidemiddel. Vi fraråder penisringer i metall og andre harde materialer fordi de kan være vanskeligere å ta av. En justerbar penisring er nyttig for deg som ønsker muligheten til å justere hvor stram ringen skal være.

Her ser du et utvalg av våre penisringer

Active

Mach

Noogleberry

Active justerbar penisring

Buddy justerbar penisring

Alpha justerbar penisring

Osbon penisring

Det er Active-ringene som følger med i pakken. De blir levert i fem forskjellige størrelser til Active 3, til Active 3 med forlenger, til Manual Erection System og til Manual Erection System med forlenger. Active 3 max versjon og Manual Erection System max versjon inneholder kun Active ring i størrelse 5. Buddy justerbar penisring følger også med til alle pumpene. Hvis du har behov for en ny ring kan du kontakte oss og oppgi hvilken størrelse du trenger (se tallet øverst på ringen). Nye/ekstra penisringer blir ikke dekket av NAV.

Størrelse på Active ereksjonsringer:

Størrelse 1:	9 mm
Størrelse 2:	12 mm
Størrelse 3:	15 mm
Størrelse 4:	18 mm
Størrelse 5:	21 mm

8. Bruk ikke penisringen lenger enn 30 minutter av gangen

Penisringen hindrer venøst blod i å forlate penis, men den hindrer også en del av det oksygenrike arterielle blodet fra å komme inn i penis. Derfor bør du ikke bruke ringen for lenge av gangen, og maks 30 minutter!

9. Sett penisringer på sylinderen før du bruker pumpen

Da kan du enkelt smette ringen ned på penisroten før du slipper vakuumet. På denne måten beholder du mest mulig av ereksjonen før du slipper vakuumet. Du kan også la penisringen stå på sylinderen over noen dager for å vide den litt ut dersom du synes den er for stram.

10. Kombinasjon med legemidler

Bruk av penispumpe kan med fordel kombineres med ereksjonsfremmende legemidler.
Utvis forsiktighet ved bruk av blodfortynnende legemidler – det kan være økt fare for blødning. Med legemiddelet warfarin er det ikke vist økt fare for blødning. Det er ikke gjort studier på direktevirkende orale antikoagulantia (DOAK), og vi anbefaler en prat med legen dersom du bruker legemiddel i denne gruppen.

11. Forskjellige utgaver

Active 3 og Manual Erection System finnes i 3 utgaver, en normal, en med bredere sylinder og en med lengre sylinder. Husk at pumpene er kompatible, dvs har du en Active 3-pumpe så trenger du bare det manuelle pumpehodet til Manual Erection System i tillegg for å ha en manuell pumpe også.

Lykke til!

Produktgaranti

Quintet AS tilbyr garanti ved kjøp av dette produktet i en periode på et år fra kjøpstidspunktet (fakturadato). Vi gjør oppmerksom på at garantitiden kan være lenger dersom produktet inngår i offentlige rammeavtaler. Penisringene leveres uten garanti. Ringene blir mindre elastiske etter hvert. Er en defekt verifisert av Quintet AS, kan pumpen returneres for reparasjon eller erstattes av ny pumpe. Retur må være autorisert av Quintet AS på forhånd.

Produktgarantien gjelder ikke dersom pumpen:

A) ikke er brukt på riktig måte.
B) er ødelagt av bruker.
C) har vært i kontakt med vann/væsker.
D) er forringet ved vanlig slitasje.

Ofte stilte spørsmål

Spørsmål: Kan enheten brukes av pasienter med diabetes?
Svar: Ja, enheten kan brukes av pasienter med diabetes

Spørsmål: Kan enheten brukes av pasienter med høyt blodtrykk?
Svar: Ja, enheten kan brukes av pasienter med høyt blodtrykk. Erektil dysfunksjon kan forekomme hos enkelte pasienter som følge av tilstanden eller behandlingen av den.

Spørsmål: Kan enheten brukes samtidig med blodfortynnende medisiner?
Svar: Ja, bruk kan være mulig. Det bør imidlertid tas hensyn til at risikoen for blåmerker kan være økt.

Spørsmål: Er det økt risiko for trombose ved bruk av enheten?
Svar: Nei, det forventes ingen økt risiko for trombose når enheten brukes i samsvar med bruksanvisningen.

Spørsmål: Kan enheten brukes av menn i ulike aldersgrupper?
Svar: Ja, enheten kan brukes av voksne menn i alle aldre. Individuell egnethet bør vurderes.

Spørsmål: Kan enheten brukes av pasienter med krumming av penis (Peyronies sykdom)?
Svar: Bruk kan være mulig i enkelte tilfeller, forutsatt at penis kan føres inn i sylinderen.

Spørsmål: Kan enheten brukes av pasienter med nevrologiske tilstander (f.eks. Parkinsons sykdom eller multippel sklerose)?
Svar: Ja, bruk kan være mulig i enkelte tilfeller.

Kundeservice

Ta gjerne kontakt med oss i Quintet dersom du har spørsmål eller innspill. Vi *kan* seksuell helse, og har kvalifisert helsepersonell som besvarer spørsmål og veileder.

På våre hjemmesider quintet.no finner du mer informasjon.

Bruk av penispumpe
til rehabilitering

Vi i Quintet AS har spesialisert oss på behandlingshjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering og seksuell helse. Vi vet at det finnes gode løsninger for disse plagene. Innen inkontinensbehandling tilbyr vi en serie elektrostimulatorer og EMG-biofeedbackapparater som kan rekvireres kostnadsfritt via din lege. Vi har også enkle og svært effektive hjelpemidler for bekkenbunnstrening.
Innen smertelindring og muskelrehabilitering har vi et utvalg av både TENS og TEMS apparater. Innen seksuell helse tilbyr vi en serie produkter for både kvinner og menn med nedsatt seksuell funksjon, samt behandlingshjelpemidler for kjønnsinkongruens.

Se våre produkter for inkontinens, smertelindring, muskelplager, bekkenbunnsplager og seksuell helse - quintet.no - 55 98 15 55 - post@quintet.no

QUINTET