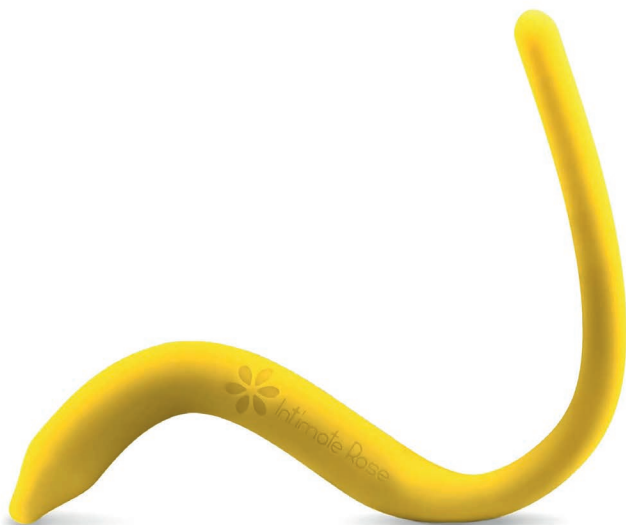




Intimate Rose

Baguette Pelvienne Chauffante



Instructions d'utilisation

La baguette pelvienne est un dispositif conçu pour traiter les points de déclenchement des muscles du plancher pelvien et les douleurs pelviennes. Ces douleurs peuvent résulter d'une blessure, d'un traumatisme, d'une intervention chirurgicale ou d'une condition musculaire chronique telle que le vaginisme.

Contre-indications

- Les patientes enceintes ne doivent pas utiliser la baguette à moins d'avoir obtenu l'autorisation de leur médecin traitant.
- Les patients souffrant d'une infection active du bassin ou des organes génitaux ne doivent pas utiliser la baguette jusqu'à ce que l'infection soit entièrement éliminée.

La baguette pelvienne chauffante aide à libérer les points gâchettes douloureux du plancher pelvien grâce à une température chaude ou froide apaisante et à une pression douce.

Pour réduire les douleurs pelviennes dues aux points gâchettes, également appelés trigger point, les clés du succès sont l'utilisation régulière de la baguette pelvienne chauffante et la pratique de la relaxation des muscles du plancher pelvien. Votre professionnel de santé peut vous proposer un protocole d'entraînement spécifique, en plus des recommandations formulées dans ce guide. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de commencer un nouveau programme d'entraînement.

Comment démarrer

1. Pour une thérapie par le froid, placez la baguette au réfrigérateur ou au congélateur. Avant utilisation, lavez la baguette à l'eau froide et au savon doux, puis séchez-la en la tapotant.
2. Pour la thérapie par la chaleur, passez la baguette sous l'eau chaude pendant 1 à 3 minutes pour la réchauffer. Terminez en la lavant délicatement à l'eau chaude et au savon doux. Ne pas faire bouillir, ne pas mettre au micro-ondes et ne pas utiliser d'autres méthodes pour réchauffer la baguette.
3. Choisissez un endroit sûr et calme où vous pouvez vous détendre.
4. Choisissez l'extrémité de la baguette à utiliser. Il y a deux extrémités différentes : l'une est plus pointue et est utilisée pour les muscles profonds du plancher pelvien. L'autre extrémité, plus courte et arrondie, peut être utilisée pour les muscles situés à l'entrée du vagin et dans le rectum.
5. Utilisez une quantité suffisante de lubrifiant à base d'eau sur les deux premiers centimètres de la baguette, ainsi que sur l'ouverture du vagin ou du rectum. L'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau est importante pour préserver le silicone de qualité médicale de la baguette.
6. Commencez par vous allonger sur le dos, les genoux pliés et les pieds posés. Certaines personnes préfèrent s'allonger sur le côté. Dans ce cas, veillez à plier vos genoux et à soutenir votre jambe supérieure avec un

oreiller plié entre vos genoux.

7. Commencez votre séance en inspirant et en laissant votre ventre se gonfler, puis en expirant et en laissant votre ventre retomber lentement. Le fait d'expirer lentement aide à détendre naturellement les muscles du plancher pelvien. Répétez le schéma de respiration profonde, et continuez à le faire de manière régulière et constante. Amenez doucement la baguette vers le vagin ou l'anus et insérez-la avec précaution en expirant.
8. Déplacez doucement l'extrémité de la baguette jusqu'à ce que vous rencontriez un point sensible. Lorsque vous trouvez un point sensible, appuyez doucement sur l'extrémité de la baguette dans le point sensible avec la même fermeté que vous le feriez pour vérifier la maturité d'une tomate. Appuyez fermement, mais pas trop fort pour ne pas écraser la « tomate ».
9. Maintenez une légère pression sur le point sensible et déplacez lentement votre genou plié de gauche à droite jusqu'à ce que vous trouviez une position qui arrête la douleur dans le muscle du plancher pelvien. Lorsque vous avez trouvé cette position, restez-y pendant 1 à 2 minutes pour permettre au point sensible de se relâcher complètement. Continuez à respirer profondément.
10. Répétez ce processus 1 ou 2 fois par jour, selon les besoins.

Entretien général

Il est important de nettoyer la baguette avec de l'eau tiède et du savon avant et après chaque utilisation. La baguette ne doit pas être immergée dans l'eau pendant une longue période. Rincez soigneusement la baguette et examinez-la pour détecter tout signe de fissure dans le silicone de qualité médicale. Les petites ouvertures près des nœuds de charge ne poseront pas de problème car la baguette est étanche. Des fissures ou des ouvertures ailleurs nécessiteront l'achat d'une nouvelle baguette. Si vous trouvez une fissure dans votre baguette, contactez-nous à l'adresse Support@IntimateRose.com.

Avertissement :

Le dispositif non stérile est conçu pour une utilisation unique et brevetée. Sans latex. À utiliser sous la recommandation d'un professionnel de santé. Ne pas utiliser de lubrifiants à base de silicone mais à base d'eau. Ne pas forcer l'introduction de la baguette dans le vagin ou l'anus. Effectuer des mouvements lents et doux.

Indications :

La baguette peut être utilisée pour traiter les points gâchettes du plancher pelvien par le biais du vagin ou du rectum.

Contre-indications :

Ne pas utiliser en cas d'infection urinaire ou génitale aiguë. En cas de saignement abondant lors de l'utilisation de la baguette, contactez votre médecin.

Remarques importantes concernant l'hygiène :

Se laver les mains et la baguette avec un savon doux et de l'eau tiède avant l'utilisation. Rincez abondamment sans l'immerger complètement dans l'eau et séchez en tapotant. Appliquez une quantité généreuse de lubrifiant à l'extrémité souhaitée de la baguette et insérez-la lentement dans le vagin ou le rectum.

Points gâchettes ou déclencheurs

Les symptômes courants de la douleur pelvienne due à des points de déclenchement sont les suivants :

- Sensations de douleur provenant de l'intérieur du bassin.
- Sensations de brûlure ou de picotement pendant les rapports sexuels.
- Sensations de brûlure en urinant sans infection bactérienne.
- Douleurs sexuelles sans cause connue.
- Incapacité à tolérer la pénétration vaginale pour les rapports sexuels, les examens médicaux ou l'utilisation de tampons.
- Douleur au niveau du coccyx.
- Constipation chronique de cause inconnue.
- Douleur dans l'aîne.
- Douleur autour de la vessie.

Les points de déclenchement sont définis comme des zones musculaires douloureuses au toucher (palpation).

Ils se caractérisent par la présence de bandes tendues ou de « nœuds » dans le muscle et par la génération d'un schéma de référence de la douleur. Les points gâchettes sont souvent présents dans les conditions de douleur pelvienne, notamment le vaginisme, la vestibulodynie, la vulvodynie, le coccyx, la proctalgie fugace, l'endométriose, après l'accouchement et après une intervention chirurgicale pelvienne ou abdominale.

Un mot du Dr. Amanda

Vous n'êtes pas seule, rejoignez notre communauté de femmes pour obtenir soutien et conseils.

Amanda Olson, OPT PRPC, créatrice de la baguette pelvienne.