



Intimate Rose

Baguette pelvienne



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. Le traitement consiste à libérer les points de déclenchement par le vagin ou le rectum.

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

- Sensations de douleur à l'intérieur du bassin
- Sensations de brûlure ou de picotement douloureux pendant les rapports sexuels
- Sensations de brûlure lors de la miction en l'absence d'infection bactérienne
- 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 dont la cause est inconnue
- Douleur dans l'aîne
- Douleur autour de la vessie

Notre conception ergonomique unique vous permet d'accéder facilement aux muscles du plancher pelvien qui sont difficiles à atteindre.

Pour réduire les douleurs pelviennes dues aux points

gâchettes, également appelés points de déclenchement, les clés du succès sont l'utilisation de la baguette pelvienne 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.

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.

Points de déclenchement et points gâchettes

Les points gâchettes sont définis comme des zones musculaires douloureuses au toucher. Ils se caractérisent par la présence de bandes tendues ou de « nœuds » dans le muscle et par l'apparition d'un schéma de référence de la douleur. Les points gâchettes sont des zones de sensibilité dans les muscles.

Les douleurs pelviennes chroniques entraînent des difficultés lors de la pénétration vaginale en raison de la douleur dans les muscles du plancher pelvien qui peut être exacerbée par la pénétration.

L'anxiété, le stress, la douleur et la peur de la douleur renforcent souvent les symptômes de la douleur pelvienne chronique. Le processus de guérison implique d'apprendre

à sentir quand les muscles se contractent et d'entraîner le cerveau à les détendre avant le début de la contraction.

Comment démarrer

1. Lavez la baguette pelvienne à l'eau tiède et au savon doux.
2. Trouvez un endroit sûr et calme où vous pouvez vous détendre.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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 la zone d'ouverture de votre corps et insérez-la avec précaution en expirant.

- 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 ».
- 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.
- Répétez ce processus 1 ou 2 fois par jour, selon les besoins.



Entretien général

Nettoyez la baguette pelvienne à l'eau tiède et au savon avant et après chaque utilisation.

1. Avant chaque utilisation, examinez la baguette pour vérifier qu'elle n'est pas fissurée. Si c'est le cas, cessez l'utilisation et contactez Intimate Rose pour un remplacement.
2. Utilisez la baguette comme indiqué ou pendant 1 à 2 minutes sur chaque point sensible.
3. Videz vos intestins et votre vessie avant chaque utilisation.
4. Utilisez uniquement un lubrifiant à base d'eau.
5. Pour de meilleurs résultats, la libération des points gâchettes doit s'accompagner d'une pratique de relaxation des muscles du plancher pelvien.
6. Conservez la baguette dans un endroit frais et sec et ne la stockez jamais à des températures extrêmes.
7. Ne partagez jamais votre baguette avec d'autres personnes.
8. Si vous constatez un défaut dans votre baguette, contactez-nous pour obtenir un remplacement à l'adresse suivante : Support@IntimateRose.com

Avertissement :

Ce dispositif non stérile est conçu pour être utilisé par une seule personne. Il n'est pas fabriqué avec du latex de caoutchouc naturel. Ne pas utiliser de lubrifiants à base de silicone. Pour de meilleurs résultats, utiliser le lubrifiant à base d'eau. Ne pas forcer la baguette dans le vagin ou le rectum. Adoptez une approche lente et douce et ne comprimez pas la baguette dans le corps plus fort que vous ne le feriez avec

une tomate pour vérifier qu'elle est bien mûre.

Remarques importantes concernant les saignements :

En cas de saignement léger pendant le traitement, cessez l'utilisation pendant quelques jours et utilisez un lubrifiant supplémentaire. En cas de saignement abondant, cessez l'utilisation et consultez immédiatement un médecin.

Remarques importantes concernant l'hygiène :

Se laver les mains et la baguette avec un savon doux et de l'eau tiède avant et après chaque utilisation. La baguette ne doit pas être immergée dans l'eau pendant une longue période. Rincez abondamment. Si le bâtonnet est froid, passez-le sous l'eau tiède et séchez-le. Appliquer une quantité généreuse de lubrifiant à l'extrémité de la baguette et l'insérer délicatement.

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.