



Intimate Rose

Baguette pelvienne pliable



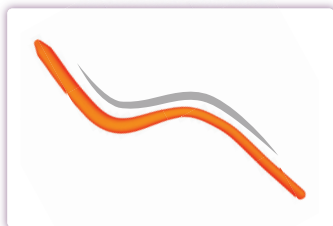
Instructions d'utilisation

La baguette pelvienne est un dispositif conçu pour traiter les points de déclenchement des muscles du plancher pelvien et les douleurs pelviennes. Le traitement consiste à libérer les points de déclenchement par le vagin ou le rectum.

Consultez toujours un professionnel de la santé avant de commencer un nouveau programme d'entraînement.

Positions de la baguette pliable

Essayez les différentes configurations de la baguette et différentes positions du corps, comme allongé sur le dos, genoux pliés, sur le côté, ou les jambes soutenues par un canapé ou une chaise, afin de trouver ce qui vous convient le mieux.



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.
7. 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 ».

8. 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.
9. Répétez ce processus 1 ou 2 fois par jour, selon les besoins.

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.

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. Utiliser 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.