

You are not alone!
Join Us!

A community of women
for support and advice.



Dr. Amanda Olson, DPT, PRPC



VELVET ROSE
Personal Lubricant

The Essentials
Perfect with the Pelvic Wand



ENCHANTED ROSE
Organic Feminine Balm

Shop @:
IntimateRose.com

Manufactured For: Intimate Rose
North Kansas City, MO 64116
Made in PRC



Pelvic Wand



Includes French, German, Italian, Polish, Portuguese,
Spanish, Swedish, Dutch, and Turkish Translations.



Indications for Use

The Pelvic Wand is a device developed to manage trigger points in the pelvic floor muscles and pelvic pain conditions. Such conditions may be the result of injury, trauma, surgery, or chronic muscular conditions such as vaginismus. This is done by releasing the trigger points through the vagina or rectum.

Common symptoms of pelvic pain due to trigger points or tender points include:

- Achy sensations from deep inside the pelvis
- Burning or painful zinging sensations during intercourse
- Burning sensations while urinating without a bacterial infection
- Inability to tolerate vaginal penetration for sex, medical exams or tampon use
- Pain in the tailbone (coccyx)
- Chronic constipation with an unknown cause
- Pain in the groin
- Pain around the bladder

Our unique, ergonomic design allows you to easily access hard to reach muscles of the pelvic floor. To decrease pelvic pain due to tender points, also referred to as trigger points, the keys to success are use of Pelvic Wand and the practice of pelvic floor muscle relaxation. Your health care provider may have a unique training plan for you in addition to the recommendations made in this guide. Always consult with a health care provider before starting a new training plan.

Contraindications

- Pregnant patients should not use the wand unless cleared by their birth provider.
- Patients with active infection of the pelvis or genitals should not use the wand until infection is cleared entirely.

Trigger Points and Tender Points

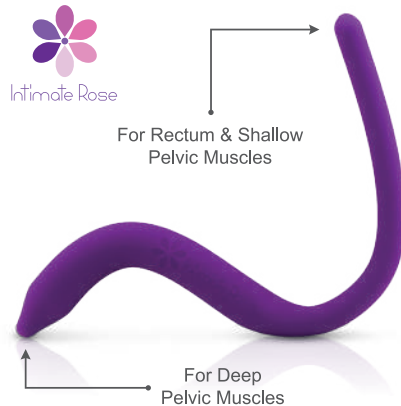
Trigger points are defined as areas of muscle that are painful to the touch. They are characterized by the presence of taut bands or “knots” in the muscle and the generation of a referral pattern of pain. Tender points are areas of tenderness occurring in the muscles.

Chronic pelvic pain creates difficulty with vaginal penetration due to pain in the pelvic floor muscles that may be exacerbated by penetration.

Anxiety, stress, pain, and fear of pain often reinforce the symptoms of chronic pelvic pain. The process of healing involves learning to sense when the muscles spasm and training the brain to relax them prior to the contraction starting.

How to Start

1. Wash the Pelvic Wand with warm water and mild soap.
2. Find a safe, quiet place where you can relax.
3. Decide which end of the wand to use. There are two different ends, one is more pointed, which is used for deeper pelvic floor muscles. The other end is shorter and rounded, which can be used on the muscles near the entrance of the vagina and in the rectum.
4. Use a generous amount of water-based lubricant on the first 1 to 2 inches of the Wand, as well as the opening of the vagina or rectum. The use of a water-based lubricant is important to preserve the medical grade silicone of the wand.
5. Start by lying on your back with your knees bent and feet planted. Some people



may prefer to lie on their side instead. If that's the case, be sure to bend your knees and support your top leg with a folded pillow between your knees.

6. Begin your session by breathing in and allowing your belly to expand, followed by exhaling, allowing your belly to slowly fall. The act of slowly exhaling helps to naturally relax the pelvic floor muscles. Repeat the deep breathing pattern, and continue to do so steadily and deliberately.

Gently bring the wand to the opening of your body and carefully insert it on an exhale.

7. Gently sweep the end of the wand until you encounter a tender point. When you find a tender point, gently compress the end of the wand into the tender point with the same firmness you would use to check a tomato for ripeness. Press firmly but not so hard the “tomato” would be squished.

8. Maintain gentle pressure on the tender point and slowly move your bent knee left and right until you find a position that stops the pain in the pelvic floor muscle. When you find this position, remain there for 1 to 2 minutes to allow the tender point to fully release. Continue to breathe deeply.

9. Repeat this process 1 or 2 times per day as needed.

General Maintenance

Clean the Pelvic Wand with warm water and soap before and after every use.

1. Before every use, examine the wand for cracks. If found, discontinue use and contact Intimate Rose for a replacement.
2. Use the wand as directed or for 1 to 2 minutes on each tender point.
3. Empty your bowel and bladder before each use.
4. Only use a water-based lubricant, preferably Intimate Rose Velvet Rose Lubricant.
5. Trigger point release should accompany a pelvic floor muscle relaxation practice for best results.
6. Store the wand in a cool, dry place and never store it in extreme temperatures.
7. Never share your wand with others.
8. If you find a defect in your wand, contact us for a replacement at: Support@IntimateRose.com

Pain With Penetration

Pelvic pain due to trigger points is often associated with painful sexual intercourse. Many people have difficulty with penetration and benefit from the use of vaginal dilators, also referred to as vaginal trainers.

Intimate Rose Vaginal Dilators are available in eight sizes to help you reach your goals. These products can be used as part of a comprehensive pelvic pain program.

Visit IntimateRose.com/dilators for more information.



Warning:

This non-sterile device is designed for single person use only. Not manufactured with Natural Rubber Latex. Do not use silicone-based lubricants. For best results, use Velvet Rose water-based lubricant by Intimate Rose. Do not force the wand into the vagina or rectum. Use a slow, gentle approach and do not compress the wand into the body harder than you would compress a tomato when checking for ripeness.

Important notes regarding bleeding:

If light bleeding occurs with treatment cease use for a few days and use additional lubricant. If heavy bleeding occurs, cease use and seek medical treatment immediately.

Important notes on hygiene:

Wash hands and wand with mild soap and warm water before and after each use. Rinse thoroughly. If wand feels cold, hold it under warm water and dry. Apply a generous amount of the Intimate Rose Velvet Rose Lubricant to the end of the wand and insert gently.

Indications d'utilisation

La baguette pelvienne est un appareil développé pour gérer les points déclencheurs dans les muscles du plancher pelvien et les conditions de douleur pelvienne. Ces conditions peuvent être le résultat d'une blessure, d'un traumatisme, d'une intervention chirurgicale ou d'affections musculaires chroniques telles que le vaginisme. Cela se fait en libérant les points déclencheurs (points gâchettes) à travers le vagin ou le rectum. Les symptômes courants de la douleur pelvienne due aux points de déclenchement ou aux points gâchettes comprennent :

- Sensations douloureuses du plus profond du pelvis.
- Sensations de brûlure ou de picotements pendant les rapports sexuels.
- Sensations de brûlure en urinant sans infection bactérienne.
- Douleur sexuelle sans cause connue.
- Incapacité à tolérer la pénétration vaginale lors du sexe, des examens médicaux ou l'utilisation de tampons.
- Douleur dans le coccyx.
- Constipation chronique de cause inconnue.
- Douleur à l'aîne.
- Douleur autour de la vessie.

Notre conception ergonomique unique vous permet d'accéder facilement aux muscles difficiles à atteindre du plancher pelvien. Pour diminuer la douleur pelvienne due aux points gâchettes, également appelés points déclencheurs les clés du succès sont l'utilisation de la baguette pelvienne et la pratique de la relaxation des muscles du plancher pelvien. Votre fournisseur de soins de santé peut avoir un plan de formation unique pour vous en plus des recommandations faites dans ce guide. Consultez toujours un fournisseur de soins de santé avant de commencer un nouveau plan de formation.

Contre-indications

- Les patientes enceintes ne doivent pas utiliser la baguette à moins d'avoir reçu

l'autorisation de leur obstétricien.

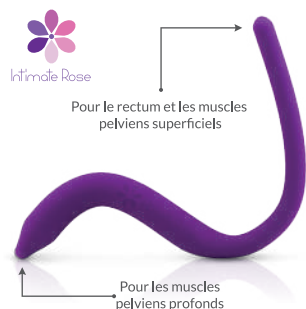
- Les patientes présentant une infection active du bassin ou des organes génitaux ne doivent pas utiliser la baguette tant que l'infection n'est pas entièrement éliminée.

Points déclencheurs et points sensibles

Les points gâchettes sont définis comme des zones musculaires douloureuses au toucher (palpation). Ils se caractérisent par la présence de bandes tendues ou «nœuds» dans le muscle et la génération d'un schéma de référence de la douleur. Les points sensibles sont des zones de sensibilité apparaissant dans les muscles. La douleur pelvienne chronique crée des difficultés avec 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 consiste à apprendre à sentir quand les muscles se contractent et à entraîner le cerveau à les détendre avant le début de la contraction.

Par où commencer

1. Lavez la baguette pelvienne avec de l'eau tiède et un savon doux.
2. Trouvez un endroit sûr et tranquille où vous pourrez vous détendre.
3. Décidez quelle extrémité de la baguette utiliser. Il y a deux extrémités différentes, l'une est plus pointue, qui est utilisée pour les muscles plus profonds du plancher pelvien. L'autre extrémité est plus courte et arrondie, qui peut être utilisée sur les muscles près de l'entrée du vagin et dans le rectum.
4. Utilisez une quantité généreuse de lubrifiant à base d'eau sur les 3 à 5 premiers centimètres de l'extrémité de traitement souhaitée 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. Premièrement, allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et les pieds plantés. Certaines personnes



peuvent préférer s'allonger plutôt sur le côté. Pour ce faire, pliez vos genoux et soutenez votre jambe supérieure avec un oreiller plié entre vos genoux.

6. Commencez par inspirer et permettre à votre ventre de se gonfler, puis expirez, permettant à votre ventre de dégonfler 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 régulièrement et délibérément. Amenez doucement la baguette à l'ouverture de votre corps et insérez-la soigneusement en expirant.

7. Faites déplacer doucement l'extrémité de la baguette jusqu'à ce que vous rencontriez un point sensible. Lorsque vous trouvez un point tendu, compressez doucement l'extrémité de la baguette dans le point sensible avec la même fermeté que vous utiliseriez pour vérifier la maturité d'une tomate. Appuyez fermement mais pas au point d'écraser la "tomate".

8. Maintenez une légère pression sur le point sensible puis 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 trouvez cette position, restez-y pendant 1 à 2 minutes pour permettre au point tendu de se relâcher complètement. Continuez à respirer profondément.

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

Entretien général

Nettoyez la baguette pelvienne avec de l'eau tiède et du savon avant et après chaque utilisation.

1. Avant chaque utilisation, examinez la baguette pour des fissures. S'il y en a, arrêtez l'utilisation et contactez Intimate Rose pour un remplacement.
2. Utilisez la baguette tel qu'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, de préférence le lubrifiant Intimate Rose Velvet Rose.
5. La libération du point de déclenchement doit accompagner une pratique de relaxation des muscles du plancher pelvien pour de meilleurs résultats.

6. Conservez la baguette dans un endroit frais et sec et ne la rangez jamais à des températures extrêmes.

7. Ne partagez jamais votre baguette avec d'autres personnes.

8. Si vous trouvez un défaut dans votre baguette, veuillez nous contacter pour un remplacement à : support@intimaterose.com

Douleur lors de la pénétration

Les douleurs pelviennes dues aux points gâchettes sont souvent associées à des rapports sexuels douloureux. De nombreuses personnes ont des difficultés avec la pénétration et bénéficient de l'utilisation de dilateurs vaginaux, également appelés entraîneurs vaginaux. Les dilateurs vaginaux Intimate Rose sont disponibles en huit tailles pour vous aider à atteindre vos objectifs. Ces produits peuvent être utilisés dans le cadre d'un programme complet de traitement des douleurs pelviennes. Rendez-vous sur IntimateRose.com/dilators pour en savoir plus.



Avertissement : Ce dispositif non stérile est conçu pour être utilisé par une seule personne. Non fabriqué avec du latex de caoutchouc naturel. N'utilisez pas de lubrifiants à base de silicone. Pour de meilleurs résultats, utilisez le lubrifiant à base d'eau Velvet Rose d'Intimate Rose. Ne forcez pas la baguette dans le vagin ou le rectum. Utilisez une approche lente et douce et ne comprimez pas la baguette dans le corps plus fort que vous ne comprimeriez une tomate pour vérifier sa maturité.

Remarques importantes concernant les saignements : Si un léger saignement survient pendant le traitement, arrêtez l'utilisation pendant quelques jours et utilisez davantage de lubrifiant. En cas de saignement abondant, cessez l'utilisation et consultez immédiatement un médecin.

Remarque importante sur l'hygiène : Lavez vos mains et la baguette avec un savon doux et de l'eau tiède avant utilisation. Rincez abondamment et séchez. Appliquez une quantité généreuse de lubrifiant Intimate Rose Velvet Rose à l'extrémité souhaitée de la baguette et insérez-la lentement.

Hinweis zur Anwendung

Der Beckenboden-Stab ist ein Gerät, das zur Behandlung von Triggerpunkten in der Beckenbodenmuskulatur und von Schmerzen im Beckenbereich entwickelt wurde. Solche Beschwerden können die Folge von Verletzungen, Traumata, Operationen oder chronischen Muskelerkrankungen wie Vaginismus sein. Dabei werden die Triggerpunkte durch die Vagina oder dem Rektum gelöst. Zu den häufigen Symptomen von Beckenschmerzen aufgrund von Triggerpunkten oder Druckpunkten gehören:

- Schmerzhafte Empfindungen tief im Inneren des Beckens
- Brennen oder schmerzhaftes Stechen beim Geschlechtsverkehr
- Brennen beim Urinieren, ohne dass eine bakterielle Infektion vorliegt
- Die Unfähigkeit, die vaginale Penetration beim Sex, bei medizinischen Untersuchungen oder bei der Verwendung von Tampons zu tolerieren
- Schmerzen im Steißbein (Coccyx)
- Chronische Verstopfung mit unbekannter Ursache
- Schmerzen in der Leistengegend
- Schmerzen im Bereich der Blase

Unser einzigartiges, ergonomisches Design ermöglicht Ihnen einen einfachen Zugang zu den schwer zugänglichen Muskeln des Beckenbodens. Der Schlüssel zum Erfolg bei der Verringerung von Beckenschmerzen, die auf empfindliche Punkte, auch Triggerpunkte genannt, zurückzuführen sind, liegt in der Anwendung des Beckenstabs und der Praxis der Entspannung der Beckenbodenmuskulatur. Ihr medizinischer Betreuer hat möglicherweise einen individuellen Trainingsplan für Sie, der über die Empfehlungen in diesem Leitfaden hinausgeht. Konsultieren Sie stets Ihren medizinischen Betreuer, bevor Sie mit einem neuen Trainingsplan beginnen.

Kontraindikationen:

- Schwangere Patientinnen sollten den Behandlungsstab nicht verwenden, es sei denn, ihr behandelnder Arzt hat dies genehmigt.
- Patienten mit einer aktiven Infektion des Beckens oder der Genitalien sollten den

Stab nicht verwenden, bis die Infektion vollständig abgeklungen ist.

Trigger- und Druckpunkte

Triggerpunkte sind definiert als Muskelbereiche, die bei Berührung schmerzhaft sind. Sie sind durch das Vorhandensein von gespannten Bändern oder „Knoten“ im Muskel und die Erzeugung eines Schmerzmusters gekennzeichnet. Dagegen handelt es sich bei Druckpunkten um empfindliche Muskelpartien. Chronische Beckenschmerzen verursachen Schwierigkeiten bei der vaginalen Penetration aufgrund von Schmerzen in der Beckenbodenmuskulatur, die sich durch die Penetration noch verstärken können. Angst, Stress, Schmerzen und Furcht vor Schmerzen verstärken oft die Symptome chronischer Beckenschmerzen. Der Heilungsprozess beinhaltet, dass man lernt, zu spüren, wann die Muskeln krampfen, und das Gehirn trainiert, sie zu entspannen, bevor die Kontraktion einsetzt.

Anleitung zum Start

1. Reinigen Sie den Beckenbodenstab mit warmem Wasser und milder Seife.
2. Suchen Sie sich einen sicheren, ruhigen Ort, an dem Sie sich entspannen können.
3. Entscheiden Sie, welches Ende des Stabes Sie verwenden möchten. Es gibt zwei verschiedene Enden: Das eine ist spitzer und wird für die tieferen Beckenbodenmuskeln verwendet. Das andere Ende ist kürzer und abgerundet und kann für die Muskeln am Scheideneingang und im Rektum verwendet werden.
4. Verwenden Sie eine großzügige Menge eines Gleitmittels auf Wasserbasis auf den ersten 1 bis 2 Zentimetern des Stabs sowie an der Öffnung der Vagina oder des Rektums. Die Verwendung eines Gleitmittels auf Wasserbasis ist wichtig, um das medizinische Silikon des Stabes zu schützen.
5. Legen Sie sich zunächst auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße auf. Manche Menschen ziehen es vor, sich auf die Seite zu legen. In diesem Fall sollten Sie Ihre Knie beugen und Ihr oberes Bein mit einem gefalteten Kissen zwischen den Knien abstützen.



6. Beginnen Sie Ihre Sitzung, indem Sie einatmen und zulassen, dass sich Ihr Bauch ausdehnt, und anschließend atmen Sie aus und lassen Ihren Bauch langsam sinken. Das langsame Ausatmen hilft, die Beckenbodenmuskulatur auf natürliche Weise zu entspannen. Wiederholen Sie die tiefe Atmung und führen Sie sie gleichmäßig und bewusst fort. Führen Sie den Stab sanft an die Öffnung Ihres Körpers heran und führen Sie ihn beim Ausatmen vorsichtig ein.

7. Führen Sie das Ende des Stabes sanft zu einem empfindlichen Punkt. Wenn Sie einen empfindlichen Punkt gefunden haben, drücken Sie das Ende des Stabs sanft auf den empfindlichen Punkt, so fest, wie Sie eine Tomate auf ihren Reifegrad prüfen würden. Drücken Sie fest, aber nicht so fest, dass die „Tomate“ zerquetscht wird.

8. Halten Sie den sanften Druck auf den empfindlichen Punkt aufrecht und bewegen Sie Ihr gebeugtes Knie langsam nach links und rechts, bis Sie eine Position gefunden haben, in der der Schmerz im Beckenbodenmuskel aufhört. Wenn Sie diese Position gefunden haben, bleiben Sie 1 bis 2 Minuten in dieser Position, damit sich der empfindliche Punkt vollständig lösen kann. Atmen Sie weiterhin tief durch.

9. Wiederholen Sie diesen Vorgang je nach Bedarf 1- bis 2-mal am Tag.

Allgemeine Pflege

1. Reinigen Sie den Beckenbodenstab vor und nach jedem Gebrauch mit warmem Wasser und Seife.
2. Überprüfen Sie den Stab vor jedem Gebrauch auf Risse. Sollte dies der Fall sein, stellen Sie die Verwendung ein und wenden Sie sich an Intimate Rose, um einen Ersatz zu erhalten.
3. Verwenden Sie den Stab wie angegeben oder 1 bis 2 Minuten lang an jedem empfindlichen Punkt.
4. Entleeren Sie vor jeder Anwendung Ihren Darm und Ihre Blase.
5. Verwenden Sie nur ein Gleitmittel auf Wasserbasis, vorzugsweise den Intimate Rose Velvet Rose Lubricant.
6. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie den Triggerpunkt mit einer Entspannungsübung für die Beckenbodenmuskulatur lösen.
7. Bewahren Sie den Stab an einem kühlen, trockenen Ort auf und setzen Sie ihn keinen extremen Temperaturen aus.
8. Geben Sie Ihren Stab niemals an andere weiter. Wenn Sie einen Defekt an Ihrem

Stab feststellen, kontaktieren Sie uns für einen Ersatz: support@IntimateRose.com

Schmerzen bei der Penetration

Beckenschmerzen, die auf Triggerpunkte zurückzuführen sind, werden oft mit schmerzhaftem Geschlechtsverkehr in Verbindung gebracht. Viele Menschen haben Schwierigkeiten bei der Penetration und profitieren von der Verwendung von Vaginaldilatoren, die auch als Vaginaltrainer bezeichnet werden. Die Vaginaldilatoren von Intimate Rose sind in acht Größen erhältlich, um Ihnen zu helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Diese Produkte können als Teil eines umfassenden Programms gegen Beckenschmerzen eingesetzt werden. Besuchen Sie

[IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) für weitere Informationen.

Achtung!

Das nicht sterile Gerät ist nur für den Gebrauch durch eine Person bestimmt. Es wird nicht mit Naturkautschuklatex hergestellt. Verwenden Sie keine Gleitmittel auf Silikonbasis. Für beste Ergebnisse verwenden Sie Velvet Rose Gleitmittel auf Wasserbasis von Intimate Rose. Führen Sie den Stab nicht mit Gewalt in die Vagina oder das Rektum ein. Gehen Sie langsam und behutsam vor und drücken Sie den Stab nicht fester in den Körper, als Sie eine Tomate zusammendrücken würden, um den Reifegrad zu prüfen.

Wichtige Hinweise bei Blutungen:

Wenn bei der Behandlung leichte Blutungen auftreten, sollten Sie die Anwendung für einige Tage unterbrechen und zusätzliches Gleitmittel verwenden. Wenn starke Blutungen auftreten, stellen Sie die Anwendung ein und suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Wichtige Hinweise zur Hygiene:

Waschen Sie Hände und Stab vor und nach jeder Anwendung mit milder Seife und warmem Wasser. Spülen Sie gründlich ab. Wenn sich der Stab kalt anfühlt, halten Sie ihn unter warmes Wasser und trocknen Sie ihn ab. Tragen Sie eine großzügige Menge des Intimate Rose Velvet Rose Lubricant auf das Ende des Stabes auf und führen Sie ihn vorsichtig ein.



Indicazioni

La bacchetta pelvica è un dispositivo progettato per trattare i trigger point (punti di dolore irradianti) nella muscolatura del pavimento pelvico e altri disturbi accompagnati da dolore pelvico. Tali patologie possono insorgere come conseguenza di lesioni, traumi, interventi chirurgici o disturbi muscolari cronici come il vaginismo. Il risultato è lo scatenamento dei trigger point all'interno della vagina o del retto.

Alcuni tra i più comuni sintomi associati al dolore pelvico causato dai trigger point (punti di dolore irradianti) o dai tender point (punti di dolore circoscritti) includono:

- Sensazione di dolore proveniente dallo strato profondo del bacino
- Sensazione di bruciore o fitte dolorose durante l'attività sessuale
- Sensazione di bruciore durante la minzione senza la presenza di un'infezione batterica
- Impossibilità a tollerare la penetrazione vaginale durante l'attività sessuale, l'esame medico o l'utilizzo di assorbenti
- Dolore al coccige
- Stipsi cronica senza cause evidenti o conosciute
- Dolore all'inguine
- Dolore intorno alla vescica

Il design ergonomico del prodotto consente di raggiungere facilmente anche i muscoli del pavimento pelvico più nascosti e/o profondi. Il segreto per ridurre con successo il dolore pelvico causato dai trigger point (punti di dolore irradianti) o dai tender point (punti di dolore circoscritti) è l'utilizzo della bacchetta pelvica e il padroneggiamento della tecnica di rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico. Un medico o fisioterapista può suggerirti un programma specifico di allenamento da accompagnare ai consigli offerti da questo manuale. Ricordiamo ai pazienti che è sempre consigliato consultare un operatore sanitario prima di iniziare un nuovo programma di allenamento.

Controindicazioni

- Le pazienti in gravidanza non devono usare la bacchetta pelvica a meno che non vengano autorizzate in tal senso dal proprio medico.
- I pazienti che soffrono di infezioni all'area pelvica o genitale non devono utilizzare la

bacchetta pelvica fino alla completa guarigione dalla malattia in questione.

Trigger point e tender point

I trigger point (punti di dolore irradianti) vengono definiti come aree muscolari dolenti alla palpazione, caratterizzate da bandelle o noduli nel muscolo, che provocano un dolore esteso e riferito in una mappa costante di riferimento. I tender point (punti di dolore circoscritti) vengono definiti come aree muscolari dolenti alla palpazione che generano un dolore circoscritto solo al muscolo interessato. Il dolore pelvico cronico crea delle difficoltà durante la penetrazione vaginale, poiché il rapporto sessuale tende a intensificare il dolore nei muscoli del pavimento pelvico. Ansia, stress, dolore e paura del dolore tendono spesso a rafforzare i sintomi stessi del dolore pelvico cronico. È fondamentale imparare a riconoscere il momento in cui si verifica lo spasmo muscolare e addestrare il cervello a rilassare i muscoli prima della contrazione per poter affrontare efficacemente la condizione.

Inizio della terapia

1. Lava la bacchetta pelvica con acqua tiepida e sapone neutro.
2. Individua una stanza silenziosa e sicura in cui potrai rilassarti.
3. Scegli quale estremità della bacchetta pelvica desideri utilizzare. Il dispositivo presenta due estremità differenti. La prima è a punta e viene utilizzata per lo strato profondo dei muscoli del pavimento pelvico. La seconda è più corta e arrotondata e viene utilizzata per lo strato superficiale dei muscoli del pavimento pelvico e per il retto.
4. Applica generosamente del lubrificante a base acquosa sui 3/5 cm iniziali della bacchetta pelvica e sull'apertura vaginale e rettale. L'utilizzo di un lubrificante a base acquosa è fondamentale per mantenere intatto il silicone medicale della bacchetta pelvica.
5. Inizia l'esercizio in posizione supina con le ginocchia piegate e i piedi a contatto con la superficie. Alcune persone preferiscono sdraiarsi sul fianco. Se anche tu preferisci questa posizione, assicurati di mantenere le ginocchia piegate e la gamba superiore supportata da un cuscino piegato tra le ginocchia.
6. Inizia l'esercizio vero e proprio inspirando e permettendo all'addome di espandersi. Espira poi



dolcemente, consentendo all'addome di abbassarsi. La lenta espirazione stimola il rilassamento naturale dei muscoli del pavimento pelvico. Con delicatezza, avvicina la bacchetta all'apertura vaginale, ed inseriscila senza fretta durante l'espirazione.

7. Muovi delicatamente l'estremità della bacchetta pelvica fino a incontrare un tender point. Comprimi dolcemente l'estremità della bacchetta contro il tender point con la stessa fermezza che useresti per controllare il livello di maturazione di un pomodoro. Premere con fermezza non significa farlo in maniera tanto forte da schiacciare il pomodoro.

8. Mantieni una leggera pressione sul tender point. Muovi senza fretta il ginocchio piegato verso sinistra e verso destra fino a trovare una posizione capace di fermare il dolore all'interno del muscolo del pavimento pelvico. Resta nella posizione trovata per 1 o 2 minuti in modo da consentire il completo rilassamento del tender point. Continua a respirare in maniera profonda.

9. Ripeti il procedimento per una o due volte al giorno in base alle esigenze.

Precauzioni d'uso, pulizia e manutenzione

È importante pulire la bacchetta pelvica con acqua tiepida e sapone neutro prima e dopo ogni utilizzo.

1. Esamina sempre con cura la bacchetta pelvica per verificare la presenza di eventuali crepe prima dell'utilizzo. Le hai trovate? Allora sospendi immediatamente l'uso e contatta Intimate Rose per discutere di una sostituzione.
2. Utilizza la bacchetta pelvica come ti è stato raccomandato per 1 o 2 minuti su ciascun tender point.
3. Svuota l'intestino e la vescica prima di iniziare una sessione.
4. Utilizza soltanto lubrificanti a base acquosa. Consigliamo l'utilizzo del lubrificante Velvet Rose di Intimate Rose.
5. Per un risultato ottimale, il rilassamento di un trigger point dovrebbe essere accompagnato dal rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico.
6. Riporre sempre la bacchetta pelvica in un luogo fresco e asciutto. Non custodire mai l'oggetto in luoghi con temperature eccessive.
7. Non condividere la propria bacchetta pelvica con altre persone.
8. È possibile contattarci all'indirizzo Support@IntimateRose.com per ottenere la sostituzione del pezzo difettoso qualora vengano riscontrati dei difetti nella bacchetta pelvica.

Dolore durante la penetrazione

Il dolore pelvico causato dai trigger point ha spesso come conseguenza dei rapporti sessuali dolorosi. Molte persone riscontrano difficoltà durante la penetrazione e traggono vantaggi dall'utilizzo di dilatatori vaginali, detti anche massaggiatori vaginali. I dilatatori vaginali di Intimate Rose sono disponibili in otto misure differenti per aiutarvi a raggiungere gli obiettivi prefissati. I prodotti possono essere utilizzati come parte integrante di un più completo programma di allenamento per il dolore pelvico. Visita il sito [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) se desideri ricevere ulteriori informazioni.



Avvertenze:

Un prodotto non sterile è destinato unicamente su un singolo paziente. Non fabbricato con lattice di gomma naturale. Non utilizzare lubrificanti a base siliconica. Si consiglia l'utilizzo del lubrificante a base acquosa Velvet Rose di Intimate Rose per i migliori risultati. Non forzare l'inserimento della bacchetta pelvica all'interno della vagina o del retto. L'approccio dev'essere lento e delicato. Non comprimere la bacchetta pelvica contro il corpo con una forza maggiore di quella che useresti per controllare il livello di maturazione di un pomodoro.

Informazioni importanti sul sanguinamento:

In caso di leggero sanguinamento durante l'utilizzo della bacchetta pelvica, smettere immediatamente di adoperarla per alcuni giorni e utilizzare più lubrificante. In caso di eccessivo sanguinamento durante l'utilizzo della bacchetta pelvica, smettere immediatamente di adoperarla e contattare immediatamente un medico.

Informazioni importanti sull'igiene:

Lavare le mani e la bacchetta pelvica con acqua tiepida e sapone neutro prima dell'impiego. Sciacquare accuratamente. È possibile sottoporre la bacchetta pelvica a un flusso d'acqua calda in caso risulti troppo fredda al tatto. Si raccomanda di asciugarla per bene prima dell'impiego. Applica generosamente il lubrificante Velvet Rose di Intimate Rose sull'estremità della bacchetta pelvica e inserirla lentamente all'interno del corpo.

Wskazania do stosowania

Masażer mięśni dna miednicy Pelvic Wand jest urządzeniem opracowanym do rozluźniania punktów spustowych w mięśniach dna miednicy i niwelowaniu dolegliwości bólowych tych partii ciała. Takie stany mogą być następstwem kontuzji, urazów, operacji lub przewlekłych schorzeń mięśni, takich jak waginizm. Rozluźnianie odbywa się poprzez masowanie i uwalnianie punktów spustowych przez pochwę lub odbył. Do typowych objawów bólu miednicy spowodowanego zbyt napiętymi punktami spustowymi lub punktami tkliwymi należą:

- Uczucie bólu w głębi miednicy
- Pieczenie lub bolesne uczucie szczypania podczas stosunku płciowego
- Uczucie pieczenia podczas oddawania moczu bez istniejącej infekcji bakteryjnej
- Niezdolność do tolerowania penetracji pochwy podczas seksu, badań lekarskich lub stosowania tamponów
- Ból kości ogonowej (kości guzicznej)
- Przewlekłe zaparcia o nieznanej przyczynie
- Ból w pachwinie
- Ból wokół pęcherza moczowego i częste oddawanie moczu

Unikalna i ergonomiczna konstrukcja naszego masażera pozwala łatwo dotrzeć do trudno dostępnych mięśni dna miednicy. Kluczem do sukcesu w zmniejszeniu dolegliwości bólowych miednicy spowodowanych nadmiernym napięciem mięśni, zwanymi również punktami spustowymi, jest regularne korzystanie z masażera mięśni dna miednicy Pelvic Wand i manualne ćwiczenia rozluźniające te partie mięśni. Twój lekarz może zaproponować Ci unikalny plan treningowy, który będzie świetnym dodatkiem do zaleceń znajdujących się w naszym przewodniku. Przed rozpoczęciem nowego planu treningowego zawsze skonsultuj się z lekarzem.

Przeciwwskazania

- Pacjentki w ciąży nie powinny używać masażera, chyba że uzyskają zgodę swojego lekarza prowadzącego ciążę.

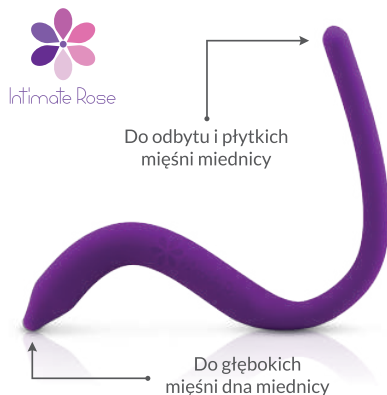
- Pacjentki z aktywną infekcją miednicy lub narządów płciowych nie powinny używać masażera do czasu całkowitego ustąpienia infekcji.

Punkty spustowe i punkty tkliwe

Punkty spustowe definiuje się jako obszary mięśni, które są bolesne w dotyku. Charakteryzują się one obecnością napiętych pasm lub "węzłów" w mięśniach i generowaniem bólu. Punkty tkliwe to nadwrażliwe miejsca w mięśniach. Przewlekły ból miednicy stwarza trudności w penetracji pochwy z powodu bólu mięśni dna miednicy, który może się nasilać podczas penetracji. Niepokój, stres, ból i strach przed bólem często wzmacniają objawy przewlekłego bólu mięśni dna miednicy. Proces leczenia polega na nauczaniu się wyczuwania nadchodzącego skurczu mięśni i wyćwiczeniu mózgu, aby do niego nie dopuszczał poprzez rozluźnienie mięśni zanim skurcz nastąpi.

Od czego zacząć

1. Umyj masażer ciepłą wodą z łagodnym mydłem.
2. Znajdź spokojne, ciche miejsce, w którym będziesz mogła się zrelaksować.
3. Zdecyduj, którego końca masażera będziesz używać. Posiada on dwie różne końcówki i może być stosowany dopochwowo oraz doodbytniczo. Zakrzywiony, spiczasty koniec jest pomocny w masowaniu punktów spustowych bliżej wejścia do pochwy lub odbytnicy. Dłuższy, zaokrąglony koniec jest dedykowany do głębokich, tkliwych punktów w odbytnicy lub pochwie.
4. Nanieś obfitą ilość lubrykantu na bazie wody na pierwsze kilka centymetrów masażera oraz na wejście pochwy lub odbytu. Ważne jest, by używać jedynie lubrykantów na bazie wody, w innym przypadku silikon klasy medycznej może ulec zniszczeniu.
5. Zaczniij od położenia się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami. Niektóre osoby



mogą preferować leżenie na boku. W takim przypadku należy zgiąć kolana i podeprzeć górną nogę złożoną poduszką między kolanami.

6. Rozpocznij trening. Wykonaj wdech, czując jak Twój brzuch się unosi, a następnie wykonaj wydech, pozwalając aby brzuch powoli opadał. Umieść masażer w odpowiedniej pozycji u wejścia pochwy lub odbytu, a następnie wsuń go delikatnie podczas wydechu.

7. Delikatnie wsuwaj koniec masażera, aż napotkasz czuły punkt. Kiedy znajdziesz czuły punkt, delikatnie przyciśnij do niego końcówkę masażera z taką samą siłą, z jaką sprawdzasz dojrzałość pomidora. Naciśnij mocno, ale nie tak mocno, aby "pomidor" został zgnieciony.

8. Utrzymuj delikatny nacisk na czuły punkt i powoli przesuwaj zgięte kolano w lewo i w prawo, aż znajdziesz pozycję, która zatrzyma ból w mięśniu dna miednicy. Po znalezieniu tej pozycji pozostań w niej przez 1-2 minuty, aby czuły punkt mógł się w pełni uwolnić. Przez cały czas spokojnie i głęboko oddychaj.

9. Powtarzaj sesję 1-2 razy dziennie, w zależności od potrzeb.

Ogólne zalecenia dotyczące pielęgnacji i konserwacji

Przed i po każdym użyciu wyczyść różdżkę miednicową ciepłą wodą z mydłem.

1. Przed każdym użyciem sprawdź, czy na masażerze nie ma uszkodzeń. Jeśli je znajdziesz, zaprzestań używania i skontaktuj się z Intimate Rose w celu wymiany.
2. Używaj produktu zgodnie z instrukcją lub przez 1 do 2 minut na każdym czułym punkcie.
3. Przed każdym użyciem opróżnij jelita i pęcherz moczowy.
4. Używaj tylko lubrykantu na bazie wody, najlepiej lubrykantu Velvet Rose firmy Intimate Rose.
5. Dla uzyskania najlepszych rezultatów w uwalnianiu punktów spustowych powinna towarzyszyć praktyka rozluźniania mięśni dna miednicy.
6. Przechowuj masażer w chłodnym, suchym miejscu i trzymaj go z dala od ekstremalnych temperatur.
7. Nigdy nie udostępniaj swojego masażera innym osobom.
8. W przypadku stwierdzenia wady produktu, skontaktuj się z nami w celu wymiany pod adresem: support@IntimateRose.com

Ból przy penetracji

Dolegliwości bólowe miednicy spowodowane tkliwymi punktami spustowymi często przyczyniają się do bolesnych stosunków płciowych. Osoby cierpiące na tę dolegliwość mogą skorzystać również z dilatorów (rozszerzaczy) i innych przyrządów, tzw. trenerów pochwy. Rozszerzacz pochwy Intimate Rose jest dostępny w ośmiu rozmiarach, aby pomóc Ci osiągnąć upragniony cel. Produkty te mogą być stosowane jako część kompleksowego programu leczenia bólu mięśni dna miednicy.

Odwiedź IntimateRose.com/dilators, aby uzyskać więcej informacji.

Ostrzeżenie:

Produkt jest wyrobem niesterylnym przeznaczonym do użytku przez wyłącznie jednego pacjenta. Nie zawiera lateksu. Stosuj ściśle według zaleceń lekarza. Nie należy używać olejków ani lubrykantów na bazie silikonu. Zaleca się używanie lubrykantu Velvet Rose firmy Intimate Rose. Nie wprowadzaj rozszerzacza do pochwy lub odbytu na siłę. Wykonuj powolne, delikatne ruchy.

Ważne uwagi w przypadku krwawienia:

Jeśli podczas leczenia wystąpi lekkie krwawienie, należy przerwać stosowanie produktu na kilka dni i zastosować dodatkowy środek nawilżający. W przypadku wystąpienia silnego krwawienia należy zaprzestać stosowania produktu i natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Ważne uwagi dotyczące higieny:

Przed użyciem należy dokładnie umyć i spłukać ręce oraz masażer ciepłą wodą z łagodnym mydłem. Jeśli masażer jest zimny, możesz ogrzać go wkładając pod strumień ciepłej wody, po czym dokładnie osuszyć. Nałóż obfitą ilość płynu nawilżającego Velvet Rose firmy Intimate Rose na końcówkę masażera.



Indicações de uso

A Varinha Pélvica é um dispositivo desenvolvido para gerir os pontos de dor nos músculos do pavimento pélvico e as condições de dor pélvica. Tais condições podem ser o resultado de lesões, traumatismos, cirurgias ou condições musculares crônicas, como o vaginismo. Isto é feito libertando os pontos de dor através da vagina ou reto. Os sintomas comuns de dor pélvica devido a pontos de dor ou pontos sensíveis incluem:

- Atingir sensações do interior profundo da pélvis
- Sensações ardentes ou dolorosas durante o ato sexual
- Sensações de queimadura ao urinar sem uma infecção bacteriana
- Incapacidade de tolerar a penetração vaginal no sexo, exames médicos ou uso de tampões
- Dor no cóccix
- Obstipação crônica com causa desconhecida
- Dor na virilha
- Dor ao redor da bexiga

O nosso design único e ergonômico permite-lhe acessar facilmente aos músculos de difícil acesso do pavimento pélvico. Para diminuir a dor pélvica devido aos pontos sensíveis, também referidos como pontos de desencadeamento, as chaves do sucesso são o uso da Varinha Pélvica e a prática do relaxamento muscular do pavimento pélvico. O seu profissional de saúde pode ter um plano de treino único para si, além das recomendações feitas neste guia. Consulte sempre um profissional de saúde antes de iniciar um novo plano de treino.

Contra-indicações

- As pacientes grávidas não devem usar a varinha, a menos que sejam autorizadas pelo obstetra.
- Os pacientes com infecção ativa da pélvis ou dos genitais não devem utilizar a varinha até que a infecção seja totalmente eliminada.

Pontos de desencadeamento e pontos sensíveis

Os pontos de desencadeamento são definidos como áreas do músculo que são dolorosas ao toque. Caracterizam-se pela presença de partes esticadas ou "nós" no músculo e pela geração de um padrão de referência de dor. Os pontos sensíveis são as áreas moles nos músculos. A dor pélvica crônica cria dificuldade na penetração vaginal devido à dor nos músculos do pavimento pélvico, que pode ser exacerbada pela penetração. Ansiedade, stress, dor e medo da dor reforçam frequentemente os sintomas da dor pélvica crônica. O processo de cura envolve aprender a sentir quando os músculos têm espasmos e treinar o cérebro para os relaxar antes do início da contração.

Como Começar

1. Lave a Varinha Pélvica com água morna e sabão suave.
2. Encontre um lugar seguro e tranquilo onde possa relaxar.
3. Decidir qual a extremidade da varinha a usar. Existem duas extremidades diferentes, uma mais pontiaguda, que é usada para os músculos mais profundos do pavimento pélvico. A outra extremidade é mais curta e arredondada, que pode ser usada nos músculos perto da entrada da vagina e no reto.
4. Use uma quantidade generosa de lubrificante à base de água nos primeiros centímetros da varinha, assim como na abertura da vagina ou reto. O uso de um lubrificante à base de água é importante para preservar o silicone da varinha.
5. Comece deitada de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados. Algumas pessoas podem preferir deitar-se de lado. Se for esse o caso, certifique-se de dobrar os joelhos e apoiar a perna superior com uma almofada dobrada entre os joelhos.



6. Comece sua sessão ao respirar e permitir que a barriga se expanda, seguida de exalação, permitindo que barriga caia lentamente. O ato de exalar lentamente ajuda a relaxar naturalmente os músculos do pavimento pélvico. Repita o padrão de respiração profunda, e continue a fazê-lo de forma constante e deliberada. Leve suavemente a varinha para a abertura do seu corpo e insira-a cuidadosamente numa exalação.

7. Usar suavemente a ponta da varinha até encontrar um ponto sensível. Quando encontrar um ponto sensível, comprima suavemente a extremidade da varinha no ponto sensível com a mesma firmeza que usaria para verificar se um tomate está maduro. Pressione firmemente, mas não com a força que esmagaria o "tomate".

8. Mantenha uma pressão suave no ponto sensível e mova lentamente o joelho dobrado para a esquerda e para a direita até encontrar uma posição que pare a dor no músculo do pavimento pélvico. Quando encontrar esta posição, permaneça lá durante 1 a 2 minutos para permitir que o ponto sensível se liberte completamente. Continue a respirar profundamente.

9. Repita este processo 1 ou 2 vezes por dia, conforme necessário.

Manutenção Geral

Limpe a Varinha Pélvica com água quente e sabão antes e depois de cada utilização.

1. Antes de cada utilização, examine a varinha à procura de fissuras. Se encontradas, descontinue o uso e contate a Intimate Rose para uma substituição.
2. Use a varinha como indicado ou durante 1 a 2 minutos em cada ponto sensível.
3. Esvazie o intestino e bexiga antes de cada uso.
4. Utilize apenas um lubrificante à base de água, de preferência o lubrificante Rose Velvet.
5. A libertação do ponto de desencadeamento deve acompanhar uma prática de relaxamento muscular do pavimento pélvico para obter os melhores resultados.
6. Guarde a varinha num local fresco e seco e nunca a guarde em temperaturas extremas.
7. Nunca compartilhe a sua varinha com outras pessoas.
8. Se encontrar algum defeito na varinha, contate-nos para uma substituição em: support@IntimateRose.com

Dor na penetração

A dor pélvica devido aos pontos de desencadeamento está muitas vezes associada a relações sexuais dolorosas. Muitas pessoas que têm dificuldade na penetração se beneficiam do uso dos dilatadores vaginais, também chamados de treinadores vaginais. Os dilatadores vaginais da Intimate Rose estão disponíveis em oito tamanhos para ajudá-lo a alcançar os objetivos. Estes produtos podem ser usados como parte de um programa abrangente na dor pélvica.

Visite IntimateRose.com/dilators para obter mais informações.



Aviso:

Este dispositivo não estéril foi concebido apenas para uso de uma só pessoa. Ele não é fabricado com látex de borracha natural. Não utilizar lubrificantes à base de silicone. Para melhores resultados, utilize o lubrificante à base de água Velvet Rose da Intimate Rose. Não forçar a varinha para dentro da vagina ou do reto. Utilizar uma abordagem lenta e suave e não comprimir a varinha para dentro do corpo com mais força do que se apertasse um tomate para verificar se está maduro.

Notas importantes sobre hemorragias:

Se ocorrer uma leve hemorragia com o tratamento, deixe de usar por alguns dias e use lubrificante adicional. Se ocorrer hemorragia intensa, pare de usar e procure tratamento médico imediatamente.

Notas importantes sobre higiene:

Lave as mãos e a varinha com sabão suave e água morna antes e depois de cada utilização. Enxague abundantemente. Se a varinha estiver fria, segure-a sob água morna e seque-a. Aplique uma quantidade generosa do lubrificante Rose Velvet da Intimate Rose na extremidade da varinha e introduza suavemente.

Indicaciones de uso

La Varita Pélvica es un dispositivo desarrollado para actuar en los puntos gatillo de la musculatura del suelo pélvico para el tratamiento del dolor pélvico. Este dolor pélvico puede estar causado por alguna lesión, traumatismo, cirugía o algún problema muscular crónico, como el vaginismo. Esto se consigue inactivando los puntos gatillo a través de la vagina o el recto.

Los síntomas más comunes de dolor pélvico causados por puntos gatillo o sensibles son:

- Sensación de dolor en la parte profunda de la pelvis
- Sensación de ardor o dolor repentino durante las relaciones sexuales
- Sensación de ardor durante la micción con ausencia de infección bacteriana
- Intolerancia a la penetración vaginal durante las relaciones sexuales, exámenes médicos o para el uso de tampones
- Dolor en la rabadilla (cóccix)
- Estreñimiento crónico sin causa aparente
- Dolor en la ingle
- Dolor alrededor de la vejiga

Nuestro diseño único y ergonómico permite llegar fácilmente a músculos del suelo pélvico de difícil acceso. Las claves del éxito para disminuir el dolor pélvico provocado por los puntos sensibles, también llamados puntos gatillo, son el uso de la Varita Pélvica y la práctica de ejercicios de relajación de la musculatura del suelo pélvico. Es posible que su médico le prescriba un plan de tratamiento personalizado además del recomendado aquí. Consulte siempre con su médico antes de empezar un nuevo plan de entrenamiento.

Contraindicaciones:

- No se recomienda su uso en mujeres embarazadas sin indicación previa de su ginecólogo.
- Los pacientes con infección pélvica o genital no deben utilizar la varita hasta que la infección remita totalmente.

Puntos gatillo y puntos sensibles

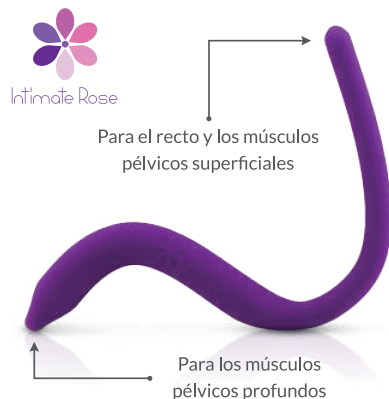
Los puntos gatillo se definen como áreas del músculo que son dolorosas al tacto. Se caracterizan por la presencia de bandas tensas o “nudos” en el músculo y la producción de un patrón de dolor referido (dolor que se irradia a otra zona). Los puntos sensibles son áreas de sensibilidad del músculo.

El dolor pélvico crónico dificulta la penetración vaginal debido a que el dolor en los músculos del suelo pélvico se ve aumentado por la penetración.

La ansiedad, el estrés, el dolor y el miedo al dolor a menudo refuerzan los síntomas del dolor pélvico crónico. El proceso de curación implica aprender a detectar cuando el músculo va a tener un espasmo y entrenar al cerebro para relajarlo antes de que empiece la contracción.

Cómo empezar

1. Lave la Varita Pélvica con agua tibia y un jabón suave.
2. Encuentre un lugar tranquilo y seguro donde pueda relajarse.
3. Decida que extremo de la varita desea utilizar. Hay dos extremos distintos. El más puntiagudo se usa para alcanzar músculos del suelo pélvico más profundos. El otro extremo, más corto y redondeado, se puede usar en los músculos cercanos a la entrada de la vagina y del recto.
4. Aplique una cantidad generosa de lubricante con base acuosa en los primeros 2-5 cm del extremo de la varita, así como en la entrada de la vagina o del recto. El uso de lubricante con base acuosa es importante para conservar la silicona de grado médico de la varita.
5. Empiece tumbándose boca arriba con las rodillas dobladas y las plantas de los pies sobre la superficie. Algunas personas prefieren tumbarse de lado. Si éste es su caso, asegúrese de doblar las rodillas y coloque un cojín entre éstas para apoyar la pierna de arriba.



6. Empiece la sesión cogiendo aire y expandiendo el abdomen, y luego suelte el aire y deje que se recoja el abdomen lentamente. La acción de soltar el aire lentamente ayuda a relajar los músculos del suelo pélvico de manera natural. Repita el patrón de respiraciones profundas y siga haciéndolo de manera constante y a consciencia.

Coloque suavemente la varita en la entrada de la vagina o del recto e insértela con cuidado mientras suelta el aire.

7. Haga un barrido suave con la punta de la varita hasta encontrar un punto sensible. Cuando encuentre un punto sensible, presiónelo suavemente con el extremo de la varita con la misma firmeza que usaría para comprobar la maduración de un tomate. Presione firmemente pero no tanto como para aplastar el "tomate".

8. Mantenga una presión suave sobre el punto sensible y mueva lentamente la rodilla doblada hacia los lados hasta que encuentre una posición en la que desaparece el dolor en el suelo pélvico. Cuando encuentre la posición, permanezca en ella durante 1 o 2 minutos para que el punto sensible se inactive completamente. Siga respirando profundamente.

9. Repita este proceso 1 o 2 veces al día, según su necesidad.

Mantenimiento general

Lave la Varita Pélvica con agua tibia y jabón antes y después de cada uso.

1. Antes de cada uso, compruebe que la varita no tiene grietas. Si encuentra grietas, deje de utilizarla y contacte con Intimate Rose para reemplazarla.
2. Use la varita como se indica o durante 1 o 2 minutos en cada punto sensible.
3. Debe vaciar la vejiga y los intestinos antes de cada uso.
4. Utilice solo lubricante con base de agua, preferiblemente el Lubricante Velvet Rose de Intimate Rose.
5. Acompañe la inactivación de los puntos gatillo con ejercicios de relajación de la musculatura del suelo pélvico para mejores resultados.
6. Conserve la varita en un lugar fresco y seco, y nunca la conserve a altas temperaturas.
7. Nunca comparta su varita con otras personas.
8. Si encuentra un defecto en su varita, contáctenos para reemplazarla en: uport@IntimateRose.com

Dolor durante la penetración

El dolor pélvico provocado por los puntos gatillo se suele asociar a relaciones sexuales dolorosas. Muchas personas tienen problemas con la penetración y mejoran con el uso de dilatadores vaginales, también conocidos como entrenadores vaginales.

Los Dilatadores Vaginales Intimate Rose están disponibles en ocho tallas que le ayudaran a alcanzar sus objetivos. Estos productos se pueden usar como parte de un programa integral de dolor pélvico.

Visite IntimateRose.com/dilators para más información.

Advertencias:

Este dispositivo no es estéril y fue diseñado para uso en un único paciente. No está fabricado con látex de goma natural. No use lubricantes con base de silicona. Para mejores resultados, utilice el Lubricante Velvet Rose de Intimate Rose. No fuerce la introducción de la varita en la vagina o el recto. Mueva la varita de manera lenta y suave y no presione con más fuerza de lo que usaría para comprobar si un tomate está maduro.

Avisos importantes sobre el sangrado:

Si durante el tratamiento sufre un pequeño sangrado, cese el uso durante unos días y aplique más lubricante. Si sufre un sangrado abundante, cese el uso y busque atención médica inmediatamente.

Avisos importantes sobre la higiene:

Lávese las manos y la varita con agua tibia y un jabón suave antes y después de cada uso. Aclare bien. Si la varita está fría, mójela bajo el grifo con agua caliente y séquela bien. Aplique una cantidad generosa de Lubricante Velvet Rose de Intimate Rose en el extremo de la varita e insértela con cuidado.



Indikationer för användning

Pelvic Wand är en enhet utvecklad för att hantera triggerpunkter i bäckenet golvmuskler för att hantera bäckensmärta tillstånd. Sådana förhållanden kan vara resultatet av skada, trauma, operation eller kroniska muskeltillstånd såsom vaginism. Detta görs av släpper ut triggerpunkterna genom slidan eller ändtarmen.

Vanliga symtom på bäckensmärta orsakad av triggerpunkter eller ömma punkter inkluderar:

- Smärta som strålar från djupet av bäckenet.
- Brännande eller svidande känslor under samlag.
- Brännande känsla vid urinering utan att det finns en bakteriell infektion.
- Sexuell smärta utan känd orsak.
- Oförmåga att tolerera vaginal penetration vid sex, medicinska undersökningar eller användning av tampong.
- Smärta i svanskotan.
- Kronisk förstoppning utan känd orsak.
- Smärta i lumsken.
- Smärta runt blåsan.

Vår patenterade, ergonomiska design gör att du enkelt kan komma åt de svåråtkomliga musklerna i bäckenbotten. För att minska bäckensmärta på grund av ömma punkter, även kallade triggerpunkter, är nyckeln att använda en bäckenstav och öva muskelavslappning i bäckenbotten. Din vårdgivare kanske erbjuder en individuellt anpassad behandlingsplan som kompletterar eller går utöver de rekommendationer som ges i denna guide. Rådgör alltid med en vårdgivare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram

Kontraindikationer

- Gravida patienter ska inte använda staven utan godkännande från barnmorskan.

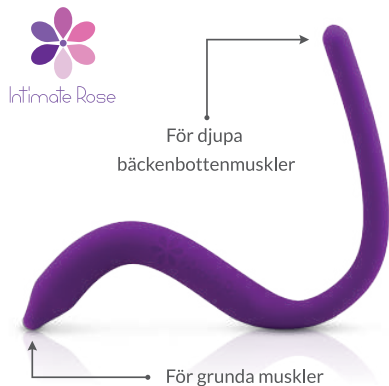
- Patienter med aktiv infektion i bäckenet eller könsorganen ska inte använda staven förrän infektionen är helt läkt.

Triggerpunkter och ömma punkter

Triggerpunkter är områden i muskler som är smärtsamma vid beröring och kännetecknas av spända band eller "knutor" i muskeln samt smärta. Ömma punkter, å andra sidan, är områden av ömhet som kan förekomma i musklerna. Kronisk bäckensmärta kan leda till svårigheter med penetrering, där smärtan i bäckenbottenmusklerna kan förvärras. Ängest, stress, smärta och rädsla för smärta kan förstärka symtomen på kronisk bäckensmärta. Läkningssprocessen innebär att du lär dig att känna när musklerna drar ihop sig och tränar hjärnan att slappna av innan sammandragningen börjar.

Så börjar du

1. Tvätta bäckenstaven med varmt vatten och mild tvål.
2. Hitta en trygg, lugn plats där du kan slappna av.
3. Välj vilken ände av staven du vill använda. Staven har två ändar: en spetsigare ände för djupare bäckenbottenmuskler och en kortare, rundad ände för musklerna nära slidöppningen
4. Applicera en generös mängd vattenbaserat glidmedel på staven och vid slidöppningen. Användning av ett vattenbaserat glidmedel är viktigt för att bevara stavens medicinska silikon.
5. Börja med att ligga på rygg med knäna böjda och fötterna platt mot underlaget. Om du föredrar kan du också ligga på sidan med



knäna böjda och en vikt kudde under det övre benet för extra stöd.

6. Inled sessionen med att andas in djupt så att magen expanderar, följt av en långsam utandning. Denna djupa andning hjälper till att naturligt slappna av i bäckenbottenmusklerna. Fortsätt med detta djupa andningsmönster på ett lugnt och medvetet sätt. För försiktigt staven mot slidöppningen och skjut in den långsamt under utandningen.

7. För änden av staven försiktigt över området tills du hittar en öm punkt. När du hittar en öm punkt, tryck försiktigt mot den med en fasthet som om du skulle bedöma en tomat's mognad – tillräckligt för att känna trycket, men inte så hårt att "tomaten" skulle mosas.

8. Håll ett försiktigt tryck mot den ömma punkten och rör långsamt på ditt böjda knä åt vänster och höger för att hitta en position som lindrar smärtan i bäckenbottenmuskeln. När du hittar en bekväm position, stanna där i 1 till 2 minuter så att spänningen kan släppa helt. Fortsätt att andas djupt under tiden.

9. Upprepa denna process 1 eller 2 gånger per dag efter behov.

Allmänt underhåll

Rengör bäckenstaven med varmt vatten och tvål före och efter varje användning.

1. Undersök staven för sprickor före varje användning. Om du hittar några, sluta använda staven och kontakta Intimate Rose för en ersättningsprodukt.
2. Använd staven enligt anvisningarna eller i 1 till 2 minuter på varje öm punkt.
3. Töm tarmen och urinblåsan före varje användning.
4. Använd endast ett vattenbaserat glidmedel, helst Intimate Rose Velvet Rose Lubricant.
5. Att släppa spänningen i dessa punkter bör åtföljas av en muskelavslappningsövning i bäckenbotten för bästa resultat.
6. Förvara staven på en sval, torr plats och förvara den aldrig i extrema temperaturer.
7. Dela aldrig din stav med andra.
8. Om du hittar en defekt i din stav bör du kontakta oss för ersättning på: Support@IntimateRose.com

Smärta vid penetrering

Bäckensmärta orsakad av triggerpunkter kan ofta vara kopplad till smärtsamt samlag. Om du upplever svårigheter med penetrering kan användning av dilatorer vara till hjälp.

Intimate Rose Vaginal Dilatorer finns tillgängliga i åtta storlekar för att hjälpa dig att nå dina mål. Dessa produkter kan användas som en del av en omfattande program för bäckensmärta. Besök [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) för mer information.



Varning:

Denna icke-sterila enhet är endast avsedd för att användas av en person. Fri från latex. Använd inte silikonbaserade glidmedel. För bästa resultat, använd Velvet Roses vattenbaserade glidmedel från Intimate Rose. Tvinga inte in staven i kroppen.

Viktiga anmärkningar om blödning:

Om du upplever lätt blödning vid användning, bör du avbryta behandlingen i några dagar och använda extra glidmedel. Vid kraftig blödning ska du omedelbart sluta använda produkten och söka medicinsk hjälp.

Viktiga anmärkningar om hygien:

Tvätta både händerna och staven med mild tvål och varmt vatten före och efter varje användning. Skölj noggrant. Om staven känns kall, håll den under varmt vatten och torka den. Applicera en generös mängd Intimate Rose Velvet Rose Lubricant på staven och för långsamt in den.

Indicaties voor gebruik

De Bekkenstaf is een apparaat ontwikkeld om triggerpoints in de bekkenbodemspieren te behandelen en bekkenpijn te beheersen. Dergelijke aandoeningen kunnen het gevolg zijn van letsel, trauma, operatie of chronische spieraandoeningen zoals vaginisme. Dit wordt gedaan door het loslaten van de triggerpoints via de vagina of het rectum. Veel voorkomende symptomen van bekkenpijn als gevolg van triggerpoints of gevoelige punten zijn:

- Pijnlijke gevoelens diep in het bekken
- Brandende of pijnlijke sensaties tijdens geslachtsgemeenschap
- Branderig gevoel tijdens het urineren zonder bacteriële infectie
- Onvermogen om vaginale penetratie voor seks, medische onderzoeken of tampongebruik te tolereren
- Pijn in het staartbeen (stuitje)
- Chronische constipatie met onbekende oorzaak
- Pijn in de lies
- Pijn rond de blaas

Dankzij ons unieke, ergonomische ontwerp kunt u gemakkelijk toegang krijgen tot moeilijk bereikbare spieren van de bekkenbodem. Om bekkenpijn als gevolg van gevoelige punten te verminderen, ook wel triggerpoints genoemd, zijn de sleutels tot succes het gebruik van de Bekkenstaf en het beoefenen van ontspanning van de bekkenbodemspieren. Uw zorgverlener heeft mogelijk een uniek trainingsplan voor u naast de aanbevelingen in deze handleiding. Overleg altijd met een zorgverlener voordat u met een nieuw trainingsplan begint.

Contra-indicaties

- Zwangere patiënten mogen de staaf niet gebruiken tenzij hun verloskundige toestemming heeft gegeven.

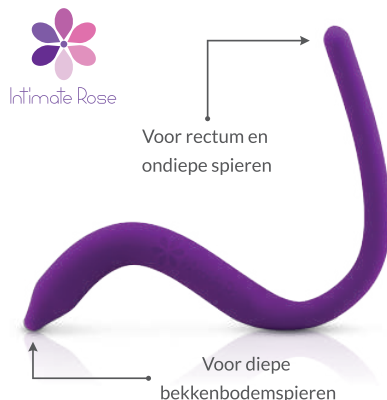
- Patiënten met een actieve infectie van het bekken of de genitaliën mogen de staaf niet gebruiken totdat de infectie volledig is verdwenen.

Triggerpoints en tenderpoints

Triggerpoints worden gedefinieerd als spiergebieden die pijnlijk aanvoelen. Ze worden gekenmerkt door de aanwezigheid van strakke banden of “knopen” in de spieren en het genereren van een uitstralend pijnpatroon. Tenderpoints zijn gebieden van gevoeligheid die in de spieren voorkomen. Chronische bekkenpijn veroorzaakt problemen met vaginale penetratie vanwege pijn in de bekkenbodemspieren die kan worden verergerd door penetratie. Angst, stress, pijn en angst voor pijn versterken vaak de symptomen van chronische bekkenpijn. Het genezingsproces omvat het leren aanvoelen wanneer de spieren verkrampen en het trainen van de hersenen om ze te ontspannen voordat de contractie begint.

Hoe te beginnen

1. Was de Bekkenstaf met warm water en milde zeep.
2. Zoek een veilige, rustige plek waar je kunt ontspannen.
3. Beslis welk uiteinde van de staaf je gaat gebruiken. Er zijn twee verschillende uiteinden. Het ene uiteinde is puntiger en wordt gebruikt voor diepere bekkenbodemspieren. Het andere uiteinde is korter en afgerond en kan worden gebruikt voor de spieren bij de ingang van je lichaam.
4. Gebruik een ruime hoeveelheid glijmiddel op waterbasis op de staaf en op de opening van je lichaam.



5. Ga eerst op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten op de grond. Sommige mensen liggen liever op hun zij. Als dat het geval is, zorg er dan voor dat je je knieën buigt en je bovenste been ondersteunt met een opgevouwen kussen tussen je knieën.
6. Begin je sessie met inademen en laat je buik uitzetten, gevolgd door uitademen, waarbij je buik langzaam zakt. Het langzaam uitademen helpt om de bekkenbodemspieren op natuurlijke wijze te ontspannen. Herhaal het diepe ademhalingspatroon en blijf dit gestaag en opzettelijk doen. Breng de staaf voorzichtig naar de opening van je lichaam en breng hem voorzichtig in tijdens een uitademing.
7. Beweeg zachtjes met het uiteinde van de staaf tot je een gevoelig punt tegenkomt. Wanneer je een gevoelig punt vindt, druk dan zachtjes het uiteinde van de staaf in het gevoelige punt met dezelfde stevigheid die je zou gebruiken om een tomaat op rijpheid te controleren. Druk stevig maar niet zo hard dat je de “tomaat” plet.
8. Houd zachte druk op het gevoelige punt en beweeg je gebogen knie langzaam naar links en rechts tot je een positie vindt die de pijn in de bekkenbodemspier vermindert.
9. Wanneer je deze positie hebt gevonden, blijf dan 1 tot 2 minuten om het gevoelige punt volledig los te laten.

Algemeen onderhoud

Reinig de Bekkenstaf met warm water en zeep voor en na elk gebruik.

1. Controleer voor elk gebruik de staaf op scheurtjes. Indien gevonden, stop het gebruik en neem contact op met Intimate Rose voor een vervanging.
2. Gebruik de staaf zoals aangegeven of gedurende 1 tot 2 minuten op elk gevoelig punt.
3. Leeg je darmen en blaas voor elk gebruik.
4. Gebruik **alleen** een glijmiddel op waterbasis, bij voorkeur Intimate Rose Velvet Rose Glijmiddel.
5. Triggerpoint release moet gepaard gaan met een bekkenbodem spierontspanning soefening voor de beste resultaten.
6. Bewaar de staaf op een koele, droge plaats en bewaar hem nooit bij extreme temperaturen.

7. Deel je staaf nooit met anderen.
8. Als je een defect vindt in je staaf, neem dan contact met ons op voor een vervanging op: Support@IntimateRose.com

Pijn bij penetratie

Bekkenpijn als gevolg van triggerpoints wordt vaak geassocieerd met pijnlijke geslachtsgemeenschap. Veel mensen hebben moeite met penetratie en hebben baat bij het gebruik van dilatatoren.

Waarschuwing:

Dit niet-steriele apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door één persoon. Latexvrij. Gebruik geen glijmiddelen op siliconenbasis. Gebruik voor de beste resultaten Velvet Rose glijmiddel op waterbasis van Intimate Rose. Duw de staaf niet in je lichaam.

Belangrijke opmerkingen over bloedingen:

Als er tijdens de behandeling een lichte bloeding optreedt, stop dan een paar dagen met het gebruik en gebruik extra glijmiddel. Als er hevige bloedverlies optreedt, stop dan met het gebruik en zoek onmiddellijk medische hulp.

Belangrijke opmerkingen over hygiëne:

Was handen en staaf met milde zeep en warm water voor en na elk gebruik. Spoel grondig. Als de staaf koud aanvoelt, houd hem dan onder warm water en droog hem af. Breng een ruime hoeveelheid Intimate Rose Velvet Rose Glijmiddel aan op het uiteinde van de staaf en breng hem voorzichtig in.



Kullanım Endikasyonları

Pelvik Çubuğu, pelvik taban kaslarındaki tetik noktalarını ve pelvik ağrı durumlarını yönetmek üzere geliştirilmiş bir cihazdır. Bu tür durumlar yaralanma, travma, ameliyat veya vajinismus gibi kronik kas rahatsızlıklarından kaynaklanabilir. Vajina ve rektum boyunca tetik noktalarını gevşeterek uygulanır.

Tetikleyici noktalara veya hassas noktalara bağlı pelvik ağrıların yaygın semptomları şunlardır:

- Pelvisin derinliklerinden gelen ağrılı his.
- Cinsel ilişki sırasında yanma veya sızlama hissi.
- Bakteriyel bir enfeksiyon yokken idrar yaparken yanma hissi.
- Bilinen bir nedeni olmayan cinsel ağrı.
- Seks, tıbbi muayeneler veya tampon kullanımında vajinal penetrasyona tahammül edememe.
- Kuyruk kemiğinde (kuyruk sokumu) ağrı.
- Nedeni bilinmeyen kronik kabızlık.
- Kasıklarda ağrı.
- Mesane çevresinde ağrı.

Patentli ve ergonomik tasarımı, pelvik tabanın ulaşılması zor kaslarına kolayca erişebilmenizi sağlar. Aynı zamanda tetikleyici noktalar olarak da adlandırılan hassas noktalara bağlı pelvik ağrıları azaltmak için başarılı olmak için gereken Pelvik Çubuğu kullanmak ve pelvik taban kasını gevşetme uygulaması yapmaktır. Sağlık uzmanınız, bu kılavuzda yer alan önerilere ek olarak sizin için özel bir egzersiz planı hazırlayabilir. Yeni bir egzersiz planına başlamadan önce bir sağlık uzmanına danışmanızı öneririz.

Kullanımın Uygun Olmadığı Durumlar

- Hamile hastalar, doğum uzmanları tarafından onaylanmadığı sürece çubuğu kullanmamalıdır.

- Pelvis veya cinsel organlarında aktif enfeksiyon olan hastalar, enfeksiyon tamamen temizlenene kadar çubuğu kullanmamalıdır.

Tetikleyici Noktalar ve Hassas Noktalar

Tetikleyici noktalar, dokunulduğunda acı veren kas bölgeleri olarak tanımlanır. Kas içinde gergin şeritlerin veya “düğüm”lerin bulunmasıyla ve bir ağrı yönlendirme modelinin oluşmasıyla tanınırlar. Hassas noktalar, kaslarda meydana gelen hassas bölgelerdir. Kronik pelvi ağrı, pelvik taban kaslarında şiddetlenebilen ağrı nedeniyle penetrasyonda zorluk oluşturur. Anksiyete, stres, ağrı ve ağrı korkusu genellikle vajinismus semptomlarını güçlendirir. Tedavi süreci, kasların ne zaman kasıldığını anlamayı öğrenmek ve kasılma başlamadan önce bu kasları gevşetmek için beyni eğitmekten geçer.

Nasıl Başlanır?

1. Pelvik Çubuğu ılık su ve yumuşak sabunla yıkayın.
2. Rahatlayabileceğiniz güvenli ve sessiz bir yer bulun.
3. Çubuğun hangi ucunu kullanacağınıza karar verin. Çubuğun iki farklı ucu vardır; biri daha sivri olup daha derin pelvik taban kasları için kullanılır. Diğer uç daha kısa ve yuvarlak olup sığ kaslarda kullanılabilir.
4. Çubuk üzerinde bol miktarda su bazlı kayganlaştırıcı kullanın. Su bazlı bir kayganlaştırıcı kullanmak, vajinal aletin tıbbi amaçlı silikonunu korumak için önemlidir.
5. Dizleriniz bükülmüş ve ayaklarınız dik olarak sırt üstü yatın. Bazı kişiler yan yatmayı tercih edebiliyorlar. Siz de yan yatarak denemek isterseniz dizlerinizi bükün ve dizlerinizin arasına katlanmış bir yastık koyarak üst bacağınıza yastık ile desteklediğinizden emin olun.
6. Nefes alarak ve karnınızı genişleterek



egzersize başlayın, ardından nefes vererek karnınızı yavaşça aşağı indirin. Yavaşça nefes vermek pelvik taban kaslarının doğal olarak gevşemesine yardımcı olur. Derin nefesler almaya çalışın ve bunu düzenli ve bilinçli bir şekilde yapmaya devam edin. Çubuğu vücudunuzun açıklık kısmına yavaşça getirin ve nefes verirken dikkatlice yerleştirin.

7. Hassas bir noktaya ulaşana kadar çubuğun ucunu yavaşça içeri doğru kaydırın. Hassas bir noktaya ulaştığınızda bir domatesin olgun olup olmadığını kontrol etmiş gibi, çubuğun ucunu hassas noktaya doğru hafifçe bastırın. Sıkı bastırabilirsiniz ancak "domatesi" ezecek kadar sert bastırmayın.

8. Hassas nokta üzerinde hafif bir baskı oluşturmaya devam edin ve pelvik taban kasındaki ağrıyı durduracak bir pozisyon bulana kadar bükülü olan dizinizi yavaşça sağa sola hareket ettirin. Bu pozisyonu bulduktan sonra hassas noktanın tamamen gevşemesi için 1 ile 2 dakika boyunca bu pozisyonda kalın. Derin nefes almaya devam edin.

9. Bu işlemi ihtiyaç duyulduğu şekilde günde 1 veya 2 kez tekrarlayın.

Genel Kullanım

Pelvik Çubuğu her kullanımdan önce ve sonra ılık su ve sabunla temizleyin.

1. Her kullanımdan önce çubukta çatlak olup olmadığını kontrol edin. Çatlak bulursanız, kullanmayı bırakın ve değişim için Intimate Rose ile iletişime geçin.
2. Çubuğu belirtildiği şekilde veya her hassas noktada 1 ile 2 dakika kalacak şekilde kullanın.
3. Her kullanımdan önce bağırsaklarınızı ve mesanenizi boşaltın.
4. Sadece su bazlı bir kayganlaştırıcı kullanın, tercihen Intimate Rose Velvet Rose Kayganlaştırıcı olabilir.
5. En iyi sonucu almak için tetikleyici noktaların serbest bırakılması ve pelvik taban kaslarının gevşetilmesi gerekir.
6. Çubuğu serin ve kuru bir yerde saklayın ve asla aşırı sıcak ortamlarda bırakmayın.
7. Çubuğunuzu asla başkalarıyla paylaşmayın.
8. Çubuğunuzda bir kusur tespit ederseniz değişim için bizimle iletişime geçin: Support@IntimateRose.com

Penetrasyonda Acı

Tetikleyici noktalara baęlı pelvik aęrı genellikle aęrılı cinsel iliřki ile iliřkilidir. Çoęu kiři penet-rasyonda zorluk yařar ve dilatör kullanımından yararlanır.

Intimate Rose Vajinal Dilatörler, amacınıza ulařmanızda yardımcı olmak için sekiz farklı boyutta gelir. Bu ürünler, kapsamlı pelvik aęrı programının bir parçası olarak kullanılabilir.

Daha fazla bilgi için [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) adresini ziyaret edin.



Uyarı:

Steril olmayan bu cihaz sadece tek hastada kullanılmak üzere tasarlanmıřtır. Lateks içermez. Yaę veya silikon bazlı kayganlařtırıcılar kullanılmamalıdır. Intimate Rose'un Velvet Rose Kayganlařtırıcısını kullanabilirsiniz. ubuęu zorla vücudunuza yerleřtirmeye çalıřmayın.

Kanamayla ilgili önemli notlar:

Tedavi ile birlikte hafif kanama oluřursa birkaç gün kullanımı durdurun ve ekstra kayganlařtırıcı kullanın. Aęır kanama olursa kullanımı durdurun ve derhal tıbbi tedavi alın.

Hijyenle ilgili önemli notlar:

Kullanmadan önce ellerinizi ve çubuęu yumuřak bir sabun ve ılık suyla yıkayın. İyice durulayın. ubuk soęuksa ılık su altında tutun ve iyice kurulayın. Çubuęun ucuna bol miktarda Intimate Rose Velvet Rose Kayganlařtırıcı sürün ve yavařça yerleřtirin.