



Intimate Rose

# Baguette Pelvienne Vibrante



## Les clés du succès


La baguette vibrante permet de relâcher les points gâchettes du plancher pelvien grâce à des vibrations apaisantes et à une pression douce. Les vibrations améliorent la circulation pour une meilleure élasticité des muscles du plancher pelvien. La conception ergonomique unique permet d'accéder aux muscles du plancher pelvien difficiles à atteindre pour les soulager. Pour gérer les douleurs pelviennes dues aux points gâchettes, également appelés points de déclenchement, les clés du succès sont l'utilisation régulière d'une baguette pelvienne vibrante et la pratique de la relaxation des muscles du plancher pelvien. Votre professionnel de santé peut avoir un plan d'entraînement spécifique pour vous, en dehors des recommandations formulées ici. Consultez toujours un professionnel de la santé avant d'entamer un nouveau programme d'entraînement.



Intimate Rose



## Comment démarrer

1. Lavez la baguette avec de l'eau tiède et du savon.
  2. Chargez la baguette pendant une heure en plaçant les petits points du chargeur sur les deux points métalliques de la baguette, la baguette étant posée sur le côté, comme indiqué. La charge est engagée lorsque le centre de la baguette s'allume.
- 
3. Choisissez un endroit sûr, calme et confortable dans votre maison, par exemple votre lit.
  4. Choisissez l'extrémité de la baguette à utiliser. Les deux extrémités peuvent être utilisées dans le vagin ou le rectum. L'extrémité pointue peut être utile pour soulager les points gâchettes près de l'entrée du vagin, tandis que l'extrémité plus longue peut être plus utile pour atteindre les muscles pelviens plus profonds.
  5. Utilisez une quantité suffisante de lubrifiant à base d'eau sur les deux premiers centimètres de l'extrémité souhaitée de la baguette, ainsi que sur l'ouverture du vagin ou du rectum.
  6. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds posés. Certaines personnes préfèrent s'allonger sur le côté. Pour ce faire, pliez les genoux et soutenez votre jambe supérieure à l'aide d'un oreiller plié entre vos genoux.
  7. Allumez la baguette en appuyant sur le bouton d'alimentation. Sélectionnez votre fréquence de vibration souhaitée en appuyant sur le bouton de vibration. Il existe dix fréquences de vibration



**Bouton power**



**Sélection de la vibration**

pour vous permettre de trouver le réglage qui vous convient.

8. Commencez par inspirer en laissant votre ventre se gonfler, puis expirez en laissant votre ventre retomber lentement. Le fait d'expirer lentement aide à détendre naturellement les muscles du plancher pelvien. Amenez doucement la baguette vers l'ouverture du vagin ou du rectum et insérez-la délicatement en expirant.
9. Après l'avoir insérée dans le vagin ou le rectum, insérez doucement la baguette dans l'orifice interne et déplacez-la dans le sens des aiguilles d'une montre pour la désengorger si vous rencontrez un point sensible. Lorsque vous trouvez un point sensible, appuyez doucement sur l'extrémité de la baguette sur le point sensible avec la même fermeté que vous utiliseriez pour vérifier la maturité d'une tomate. En d'autres termes, n'appuyez pas si fort que vous écrasez votre tomate.
10. 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.
11. 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](mailto: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.

### **Remarque importante sur 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 ou à des points gâchettes 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.