# ISTRUZIONI PER L'USO - G FLEX CONI VAGINALI

**ATTENZIONE! Leggere accuratamente le istruzioni per l'uso prima di iniziare gli esercizi con il cono vaginale Sanedia.**

## Pavimento Pelvico

Anche se rappresenta uno dei principali pilastri per la salute e il benessere di ogni donna, il Pavimento Pelvico è tuttora definito da alcuni come "la zona femminile più sconosciuta". La medicina stessa infatti, ha raggiunto solo in anni recenti una maggiore conoscenza e comprensione della sua importanza a qualsiasi età, del suo profondo ruolo e del suo articolato signicato. Da poco, ad esempio, si è cominciato a parlare e a dibattere su larga scala di prevenzione delle lacerazioni perineali durante il parto e delle conseguenze dell'episiotomia. Da poco ha iniziato a diffondersi una maggiore attenzione, teorica e pratica, nei confronti di prolassi e incontinenza femminile. Da poco si riconosce la giusta efficacia ai cosiddetti approcci riabilitativi "conservativi". Approcci che spesso sono in grado di evitare i tradizionali interventi di tipo farmacologico o chirurgico.

## Anatomia funzionale del pavimento pelvico

Il pavimento pelvico è una zona molto complessa, che sostiene organi importanti come l'intestino, l'utero, la vescica e serve anche a coordinare le aperture verso l'esterno di retto, vagina e uretra. Per semplificare possiamo descrive questa struttura come l'insieme di muscoli e legamenti posti alla base dell'addome della donna i quali formano una specie di "amaca", di "losanga", suddivisa in varie parti anatomiche (diaframma pelvico, diaframma uro-genitale, muscoli della loggia bulbo- clitoridea, strutture aponevrotiche di rinforzo, ecc.). Tra le parti più importanti vi è la zona perineale (perineo) la cui funzione principale è quella di sostenere gli organi pelvici. Tra i tanti muscoli che formano la struttura perineale, ne esiste uno chiamato pubococcigeo, che avvolge la vagina e la cui azione basilare nella donna è di restringere l'ano e la vagina. Il muscolo pubococcigeo interviene nel parto, nella minzione e nell'orgasmo. Come tutti gli altri muscoli anche il pubococcigeo risponde a determinati stimoli allenanti. L'esercizio più semplice per individuare questo muscolo è quello di interrompere il flusso di urina per qualche secondo durante la minzione. Come per qualsiasi allenamento ginnico la corretta esecuzione è di fondamentale importanza, infatti, se non vengono impegnati i muscoli "giusti" continuare a fare esercizi diventa inutile se a volte addirittura
dannoso. Con il programma Sanedia non si rischia di sbagliare muscolo, non si stringono le natiche, gli addominali o gli adduttori, viene interessata esclusivamente la regione pelvico-perineale-pubococcigea, tonificandola e rinforzandola .

---

## Il Kit dei coni vaginali G FLEX di Sanedia è composto da:

**ATTENZIONE! Il numero e il colore identificano la pressione elastica esercitata dal cono sul pavimento pelvico della vagina.**

G FLEX tipo 2. Colore rosa, resistenza elastica medio bassa;

G FLEX tipo 3. Colore rosa intenso, resistenza elastica medio alta;

G FLEX tipo 4. Colore rosa violetto, alta resistenza elastica.

## L'utilizzo del cono vaginale G FLEX Sanedia è utile:

- dopo il parto (nel puerperio), per favorire la completa riabilitazione del pavimento pelvico e per prevenirne una eventuale debolezza. Tali esercizi sono raccomandati anche alle donne che hanno partorito con taglio cesareo. Infatti non è il tipo di parto che pregiudica la funzionalità del piano perineale ma la gravidanza stessa;
- per la prevenzione, la riduzione e l'eliminazione dell'incontinenza urinaria/fecale da stress (da sforzo) nel periodo post-parto, durante il climaterio e la menopausa, in seguito a interventi chirurgici o altre patologie;
- in caso di dolori perineali;
- in caso di stipsi;
- in presenza di rapporti sessuali dolorosi o al contrario nei casi di ridotta sensi bilità;
- per la prevenzione e/o la correzione di prolassi vaginali, uterini o rettali di lieve o media entità;
- per avere un buon tono dei muscoli pelvici che aiuta in caso di gestazione ad un buon andamento della gravidanza stessa e nella fase del parto a diminuire di molto il travaglio e la fase espulsiva.

## Come funziona il cono vaginale Sanedia

Introducendo un cono nella vagina, il cono stesso tende ad allargarsi. Tale azione viene evitata tramite la ripetuta e riessa contrazione dei muscoli perineali (fenomeno di biofeedback). Queste contrazioni allenano e rinforzano i muscoli del pavimento pelvico allo stesso modo di come avviene in palestra durante l'allenamento con i pesi per aumentare la forza muscolare. Per tale motivo è possibile che durante la fase iniziale si manifestino dei dolori pelvici, dolori destinati a sparire con il procedere dell'allenamento.

Già dopo alcune settimane di esercizi con il cono vaginale avrete imparato a sentire e ad avere un maggior controllo di questa importante e complessa struttura muscolare, traendone notevoli beneci nella vita di tutti i giorni !

## Preparazione e pulizia dei coni vaginali Sanedia

**AVVERTENZA! Lavare e disinfettare i coni prima dell'uso**

**AVVERTENZA! Non sterilizzarli in acqua calda o con vapore perché questi metodi potrebbero provocare una deformazione dei coni stessi.**

Per la preparazione e pulizia di GFEX seguire quanto segue:

1. Sciacqua il tuo G Flex con un sapone da bagno antibatterico sgrassante, si può anche usare una lavanda per igiene intima;
2. Risciacqua il tuo G Flex con acqua;
3. Pulisci G Flex con alcool oppure un disinfettante anti-batterico;
4. Asciuga G Flex con una asciugamano pulito e riponilo nella sua scatola;

## Come inserire il cono vaginale

**AVVERTENZA! Non utilizzare il cono vaginale in caso di non totale integrità.**

**AVVERTENZA! Per facilitare l'inserimento del cono vaginale G FLEX si consiglia di applicare un lubrificante (gel a base acqua o a base siliconica).**

Seguire le seguenti istruzioni per l'utilizzo:

1. Sdraiarsi sulla schiena (con o senza un cuscino dietro ai glutei), con la pianta dei piedi appoggiata, le ginocchia piegate e le gambe aperte;
2. Stringi le impugnature scanalate di G Flex con temporaneamente in modo da unire i due lati del cono G Flex;
3. Separa le labbra della tua vagina con una mano;
4. Inserisci il tuo G Flex nella vagina con l'altra mano (G Flex dovrebbe essere inserito in modo tale da flettersi avanti e indietro);
5. Utilizzando gli stessi muscoli che si usano per interrompere il flflusso di urina o i movimenti dell'intestino stringi G Flex e resisti contando fino a 10 sec. o per quanto tu riesca;
6. Rilassa i muscoli completamente;
7. Ripeti i passaggi 5 e 6;
8. Lavora su una serie da 15 ripetizioni dei passaggi 5 e 6;
9. Fai 3 serie da 15 ripetizioni (contrazzione, resistenza e rilassamento dei muscoli del tuo pavimento pelvico), riposandoti 15 secondi tra l'una e l'altra;
10. Una volta che ti sentirai a tuo agio con le 3 ripetizioni, puoi passare al G Flex più duro rispetto a quello in uso (colore leggermente più scuro).

I coni vaginali G FLEX Sanedia possono essere usati per un tempo illimitato, senza incorrere in alcuna controindicazione. Normalmente si è visto che l'attenuazione o la completa scomparsa dei disturbi, si verifica dopo circa 12/15 settimane di un uso corretto e costante. In caso di un indebolimento muscolare più serio, sarà necessario utilizzare i coni per un periodo superiore previa consultazione del proprio medico curante.

Dopo almeno 3 settimane dalla completa scomparsa dei sintomi si può interrompere il trattamento, ma è vivamente raccomandato una volta ogni due/tre mesi, svolgere un ciclo di allenamento con i coni per 2/3 settimane, allo scopo di mantenere sempre in perfetta forma il pavimento pelvico.

Il trattamento è per tutte le donne, consigliamo di consultare prima il proprio medico curante.

## Interruzione della terapia

**ATTENZIONE! Il presente testo non vuole e non deve essere sostituito al parere sanitario specialistico. Prima di sottoporsi a qualsiasi terapia consigliamo sempre di consultare il proprio medico curante.**

La terapia con i coni vaginali deve essere interrotta o non avviata:

- se trascorse 20 settimane di quotidiano e corretto impiego di coni vaginali non si sia riscontrato nessun miglioramento dei sintomi, consigliamo di consultare il prorpio medico curante al fine di stabilire le variazioni della terapia;
- sconsigliamo l'uso dei coni vaginali durante la gravidanza (anche se in altri paesi europei ne viene indicato l'impiego dopo il parere medico);
- nel puerperio, è vivamente consigliato riprendere o iniziare l'utilizzo dei coni vaginali Sanedia, a condizione che siano trascorse almeno 6/8 settimane dal parto e in ogni caso dopo aver consultato il parere del medico curante;
- durante il ciclo mestruale;
- in presenza di sospette o accertate infiamazioni vaginali;

**Distributore:**

SANEDIA S.R.L.
via Ottavio Rinucci, 40
Firenze, IT
Mail: info@sanedia.com
www. gflex-sanedia.com
www.sanedia.com

CE

**Dispositivo Medico**

KIT CONI VAGINALI G FLEX TIPO 2, 3 E 4

8 052780 660099