



## PER RIABILITARE E TONIFICARE LA MUSCOLATURA PERINEALE FEMMINILE

Pelvifit® è un set di cinque coni, simili a tamponi vaginali, uguali per forma e dimensione ma di peso differente. I coni sono numerati ed ad ognuno corrisponde un peso specifico.

Cono 1 : 20,00 grammi

Cono 2 : 32,50 grammi

cono 3 : 45,00 grammi

cono 4 : 57,50 grammi

cono 5 : 70,00 grammi

E' prevista una tolleranza di +/- 0,5 grammi dal peso nominale

Il peso di ciascun cono è ottenuto mediante un inserto di metallo (una lega di zinco e rame per i coni 1-2-3-4 e un inserto di rame-zinco per il cono nr. 5) ricoperto da plastica medicale dermocompatibile e ipoallergenica.

La base di ogni cono è provvista di un cordino di plastica utile a rimuovere il cono dalla vagina.

I coni vaginali Pelvifit® sono in grado di effettuare una riabilitazione perineale completa che inizia con la valutazione dello stato funzionale dei muscoli (FORZA E RESISTENZA) e termina con il rafforzamento delle capacità funzionali (CONTRATTILITA' E TONICITA') del pavimento pelvico.

Pelvifit® è di fondamentale supporto per coloro che hanno difficoltà a identificare e quindi contrarre volontariamente il muscolo pelvico.

Solo il 40% delle donne è in grado di riconoscere e controllare il muscolo perineale il restante 60% si focalizza su altri muscoli volontari come addominali e adduttori (interno coscia).

La terapia con Pelvifit® è consigliata in tutti i casi di debolezza o affaticamento della muscolatura pelvica.

Pelvifit® è indicato per correggere:

1. L'incontinenza urinaria e/o fecale FEMMINILE
2. Le disfunzioni sessuali "organiche" come rapporti dolorosi e difficoltà al raggiungimento dell'orgasmo (indicazione basata sull'importanza dell'elasticità del pavimento pelvico nella stimolazione sessuale femminile)
3. il prolasso di lieve e media entità di utero e altri organi pelvici come vescica e retto.

L'incontinenza e l'abbassamento dell'utero sono causati dal rilassamento della muscolatura pelvica che, se normalmente funzionante è in grado di mantenere nella corretta posizione naturale tutti gli organi pelvici

In particolare la gravidanza e il parto, la menopausa e alcuni interventi chirurgici pelvici possono essere causa di un indebolimento dell'area perineale e della muscolatura.

L'utilizzo di Pelvifit® è consigliato sia in fase preventiva che in fase curativa e nella maggior parte dei casi può evitare alcuni interventi chirurgici correttivi.

### PELVIFIT® : COME FUNZIONA?

Il principio di funzionamento è semplice: il cono introdotto in vagina tende a scivolare verso il basso per la forza di gravità.

La sensazione di "perdita" provoca una reazione nervosa che induce la muscolatura pelvica a contrarsi intorno al cono per trattenerlo (reazione chiamata "fenomeno biofeedback") rafforzando così la muscolatura perineale.

L'intensità reattiva della muscolatura pelvica è facilmente accertabile dalla paziente stessa.

### COME POSIZIONARE I CONI VAGINALI PELVIFIT® ?

Prima di inserire il cono in vagina è consigliato disinfettare i coni e lavare accuratamente le mani come da procedura indicata al capitolo "Procedura di Pulizia disinfezione e conservazione".

Dopo aver eseguito il test per stabilire il cono Pelvifit® adatto all'attuale forza muscolare procedere come segue:

Scegliere il cono e sciacquarlo se necessario applicarvi un po' di lubrificante vaginale; con l'indice alla base del cono spingere il peso nella parte alta della vagina lasciandolo scivolare come si farebbe con un tampone.

Il cono va posizionato all'altezza dei muscoli del pavimento pelvico mentre il filo fuoriesce dalla vagina.,

Se il cono è ben posizionato è dritto (non in posizione obliqua o orizzontale) e con il dito si può sentire la base del cono stesso.



A) inserimento Pelvifit® in vagina



B) posizionamento corretto in vagina.

### COME ALLENARSI CON PELVIFIT® ?

#### IL TEST (per la valutazione dello stato funzionale dei muscoli FORZA E RESISTENZA)

Dopo essersi accuratamente lavata le mani e sciacquato il cono N° 5 (il più pesante) inserirlo in vagina e tentare di mantenerlo in sede per almeno un minuto stando in posizione eretta o camminando.

Se l'esercizio non riesce è necessario ripeterlo con i coni di peso inferiore fino a quando si trova il cono che si trattiene in vagina con un lieve sforzo.

Questo sarà il peso che corrisponde alla forza del muscolo perineale e da questo si inizierà l'allenamento .

#### SCHEDA DI VALUTAZIONE E ALLENAMENTO ESERCIZI VAGINALI CON PELVIFIT®

Scheda per gli esercizi con i coni vaginali					
Esercizio con cono	1	2	3	4	5
Stare in piedi 1 min					
Camminare 1 min					
Salire e scendere le scale					
Correre sul posto 1 min					
Tossire 10-15 volte					
Lavare le mani con acqua fredda 1 min					

#### Programma d'allenamento.

L'allenamento inizia con la scelta del cono adeguato dopo aver eseguito il test.

E' necessario trattenere il cono scelto in vagina per almeno 15 minuti due volte al giorno eseguendo anche i seguenti esercizi:

1. camminare normalmente con il cono inserito
2. salire e scendere le scale
3. correre sul posto per un minuto
4. tossendo 10-15 volte
5. lavando le mani con acqua fredda.

E' meglio utilizzare i coni Pelvifit® al mattino poiché i muscoli pelvici nel corso della giornata tendono ad affaticarsi e se a volte se l'allenamento fosse serale potrebbe essere necessario eseguire gli esercizi utilizzando il peso inferiore.

Per rendere l'allenamento il più confortevole e facilmente gestibile nella frenesia della vita quotidiana, consigliamo di utilizzare Pelvifit® durante le normali attività: durante la doccia, cucinando o svolgendo le mansioni di ogni giorno. L'importante è che queste vengano svolte in piedi o in deambulazione.

#### Come incrementare l'allenamento con i coni di peso superiore?

Una volta ogni 15 giorni di allenamento quotidiano ripetere il test e valutare se gli esercizi con il cono attuale sono diventati troppo semplici (il cono non cade più), se così fosse è necessario passare al cono di peso superiore.

Potrebbe capitare che gli esercizi più complicati sia necessario farli con il cono più leggero mentre quelli più semplici si possa passare al cono superiore, questo perché l'allenamento della muscolatura è GRADUALE e PROGRESSIVO ma è importante che l'impegno sia costante e quotidiano.

#### PER QUANTO TEMPO UTILIZZARE I CONI PELVIFIT® ?

L'uso costante dei coni vaginali è indispensabile per ottenere dei buoni risultati (allenarsi un giorno alla settimana o in modo non costante non apporta benefici)

Per ottenere i risultati migliori è importante allenarsi quotidianamente due volte al giorno per 15 minuti (cad.) per almeno 12 settimane, in caso di muscolatura particolarmente indebolita potrebbe essere necessario un periodo più lungo.

L'allenamento con Pelvifit® può essere protratto ad oltranza senza effetti collaterali ma una volta scomparsi i sintomi dell'indebolimento perineale è possibile continuare ad allenare la muscolatura pelvica anche senza l'ausilio dei coni (esercizi di Kegel) ma periodicamente (ogni due mesi) è consigliato effettuare il test con i coni Pelvifit® per controllare la forza del pavimento pelvico .

In caso di indebolimento muscolare sarà necessario riprendere gli allenamenti con Pelvifit® .

#### AVVERTENZE

1. La terapia con Pelvifit® deve essere sospesa : durante il ciclo mestruale, in presenza di infiammazioni vaginali o in caso di sospetta o accertata gravidanza.
2. durante e dopo gli iniziali allenamenti con Pelvifit® potrebbe verificarsi un lieve stato dolore della muscolatura perineale , tutto ciò è assolutamente normale e dimostra che si stanno eseguendo gli esercizi correttamente; infatti i muscoli indeboliti e rilassati e fino ad ora poco utilizzati stanno imparando a lavorare correttamente e stanno sviluppando forza.
3. i coni devono essere regolarmente puliti e disinfettati (vedi Pulizia e disinfezione) in particolare dopo ogni utilizzo e vanno mantenuti all'interno dell'apposito contenitore chiuso.
4. nel caso la terapia non evidenziasse alcuna risposta positiva all'allenamento consigliamo di rivolgersi ad un medico o ad un terapeuta della riabilitazione pelvica per approfondire i motivi del mancato risultato e risolverne le cause .

#### PROCEDURE PULIZIA E DISINFEZIONE

##### Nr. 1 Premunirsi di :

- un contenitore aperto di vetro o polietilene –PET (ad esempio un bicchiere )
- un composto sterilizzante (vanno bene i prodotti per sterilizzare tettarelle e biberon)
- una quantità predefinita di acqua tiepida e pulita (come da indicazioni normalmente previste nello sterilizzante acquistato)

Versare l'acqua nel contenitore e attivarla con lo sterilizzatore nella proporzione stabilita dal fabbricante sulla confezione dello stesso.

1. immergere il cono nell'acqua attivata in modo tale che rimanga completamente ricoperto per il tempo indicato dal fabbricante dello sterilizzante.
2. estrarre il cono con le mani pulite e sciacquarlo in acqua pulita fino ad eliminare ogni traccia di sterilizzante.
3. asciugarlo con carta pulita
4. inserirlo nell'alveolo libero del contenitore preventivamente aperto e chiudere il contenitore con l'apposito coperchio (con scritta Pelvifit® )

##### Nr. 2 Premunirsi di:

- un contenitore d'acciaio inox o vetro resistente al calore
- una quantità sufficiente alla completa copertura dei coni
- un fornello o altro mezzo idoneo alla bollitura dell'acqua (NON UTILIZZARE MAI IL FORNO A MICROONDE!!!)

Mettere l'acqua nel contenitore e portarla ad ebollizione.

Una volta raggiunto il bollore spegnere e immergervi i coni assicurandosi che l'acqua bollente li ricopra.

Lasciar raffreddare l'acqua, estrarre i coni, asciugarli con carta pulita e riporli all'interno degli alveoli della confezione e chiudere il coperchio.

Questo testo non intende sostituirsi ai consigli del Medico curante, prima di sottoporsi a qualsiasi esame diagnostico o trattamento terapeutico è opportuno consultare sempre il proprio Medico curante.

**PELVIFIT® E' UN DISPOSITIVO MEDICO NOTIFICATO AL MINISTERO DELLA SANITA' IN DATA 09/10/2009 E ISCRITTO AL REGISTRO DEI DISPOSITIVI MEDICI nr. 228376/R**