

Klucze do sukcesu

Wibrujący masażer pomaga uwolnić bolesne punkty spustowe (punkty wrażliwe) w dnie miednicy za pomocą kojących wibracji i delikatnego nacisku. Wibracje poprawiają krążenie, zwiększając elastyczność mięśni dna miednicy. Unikalna, ergonomiczna konstrukcja umożliwia dostęp do trudno dostępnych mięśni dna miednicy w celu uzyskania ulgi. Aby poradzić sobie z bólem miednicy spowodowanym wrażliwymi punktami, kluczem do sukcesu jest konsekwentne stosowanie wibrującego masażera i praktyka rozluźniania mięśni dna miednicy. Twój lekarz może mieć dla Ciebie unikalny plan treningowy wykraczający poza przedstawione tutaj zalecenia.

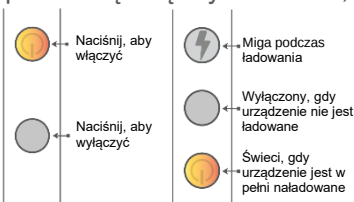


PELVIC WAND

1

Jak zacząć

1. Podłącz kabel ładujący do adaptera, a następnie podłącz adapter do gniazdka ściennego. Należy używać wyłącznie naszego adaptera. Nie używaj innych adapterów.
2. Podłącz magnetyczny kabel ładujący do małych metalowych kołków na masażerze. Prawidłowe podłączenie i ładowanie zostanie zasygnalizowane migającym światłem na masażerze, które przestanie migać po pełnym naładowaniu.
3. Po naładowaniu masażer należy umyć ciepłą wodą i łagodnym mydłem do rąk.
4. Zdecyduj, której końcówki masażera chcesz użyć. Oba końce mogą być używane w pochwie lub odbycie. Spiczasty koniec może być pomocny w łagodzeniu delikatnych punktów w pobliżu wejścia do ciała, podczas gdy dłuższy koniec może być bardziej pomocny w dotarciu do głębszych mięśni miednicy.
5. Użyj dużej ilości lubrykantu na bazie wody na wybranym końcu masażera, a także na ciele.
6. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami opartymi o podłoże. Niektóre osoby mogą preferować pozycję na boku. W takim przypadku należy ugiąć kolana i podłożyć złożoną poduszkę między kolanami, aby podeprzeć górną nogę.
7. Włącz i wyłącz masażer, naciskając przycisk zasilania.



PELVIC WAND

2

8. Wybierz preferowaną częstotliwość wibracji, naciskając przycisk wibracji. Dostępnych jest dziesięć ustawień wibracji, co pozwala znaleźć ustawienie, które najbardziej Ci odpowiada.
9. Rozpocznij od wdechu i rozdęcia brzucha, a następnie wydechu i powolnego opadania brzucha. Powolny wydech pomaga w naturalnym rozluźnieniu mięśni dna miednicy. Delikatnie przyłóż masażer do otworu ciała i ostrożnie go włóż.
10. Po włożeniu delikatnie wciśnij masażer w tkankę wewnętrzną i przesuwaj ją zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż napotkasz wrażliwy punkt. Po znalezieniu wrażliwego punktu delikatnie dociśnij końcówkę masażera do tego punktu z taką samą siłą, z jaką sprawdzasz dojrzałość pomidora. Nie naciskaj zbyt mocno, aby nie zgnieść „pomidora”.
11. Utrzymuj delikatny nacisk na wrażliwy punkt i powoli poruszaj zgiętym kolanem w lewo i w prawo, aż znajdziesz pozycję, w której ból mięśni dna miednicy ustąpi. Po znalezieniu tej pozycji pozostań w niej przez 1-2 minuty, aby wrażliwy punkt mógł się całkowicie rozluźnić. Kontynuuj głębokie oddychanie.
12. Powtórz ten proces 1 lub 2 razy dziennie, w zależności od potrzeb.

PELVIC WAND

3

Ogólna pielęgnacja i konserwacja

Ważne jest, aby czyścić masażer ciepłą wodą z mydłem przed i po każdym użyciu. Dokładnie opłucz masażer i sprawdź, czy nie ma śladów pęknięć w silikonie klasy medycznej. Małe otwory w pobliżu węzłów ładowania nie będą powodować problemów, ponieważ masażer jest wodoszczelny. Pęknięcia lub otwory w innych miejscach będą wymagały nowego masażera. Jeśli znajdziesz pęknięcie w swoim masażerze, skontaktuj się z nami pod adresem Support@IntimateRose.com.

Ból podczas penetracji

Ból miednicy spowodowany punktami spustowymi jest często związany z bolesnym stosunkiem. Wiele osób ma trudności z penetracją i korzysta z rozszerzaczy, zwanych również trenerami/dilatorami.



Po więcej informacji, odwiedź IntimateRose.com/dilators.

PELVIC WAND

4

Ostrzeżenie

To niesterylne urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez jednego pacjenta. Nie zawiera lateksu. Nie używaj lubrykantów na bazie silikonu. Używać lubrykantu Velvet Rose firmy Intimate Rose. Należy wykonywać powolne, delikatne ruchy.

Wskazania

Masażer można stosować do masażu punktów wrażliwych w dnie miednicy.

Przeciwwskazania

Nie stosować w przypadku ostrej infekcji dróg moczowych lub płciowych.

Ważne uwagi dotyczące krwawienia

Jeśli podczas stosowania wystąpi niewielkie krwawienie, należy przerwać stosowanie na kilka dni i użyć dodatkowego lubrykantu. W przypadku silnego krwawienia należy przerwać stosowanie i natychmiast zgłosić się do lekarza.

Ważne uwagi dotyczące higieny

Przed każdym użyciem umyj ręce i masażer łagodnym mydłem i ciepłą wodą. Dokładnie spłucz i osusz. Nałóż obfitą ilość lubrykantu Intimate Rose Velvet Rose na wybraną końcówkę masażera i powoli ją włóż.

PELVIC WAND

5

Punkty spustowe lub wrażliwe

Typowe objawy bólu miednicy spowodowanego punktami spustowymi lub wrażliwymi obejmują:

- Uczucie bólu w głębi miednicy.
- Uczucie pieczenia lub klucia podczas stosunku.
- Uczucie pieczenia podczas oddawania moczu bez infekcji bakteryjnej.
- Ból podczas stosunku płciowego bez znanej przyczyny.
- Niezdolność do tolerowania penetracji pochwy podczas seksu, badań lekarskich lub stosowania tamponów.
- Ból kości ogonowej.
- Przewlekłe zaparcia o nieznanej przyczynie.
- Ból w kroczu.
- Ból w okolicy pęcherza moczowego.

Punkty spustowe definiuje się jako obszary mięśni, które są bolesne przy dotyku (palpacji). Charakteryzują się obecnością napiętych pasm lub punktów spustowych w mięśniach oraz wywoływaniem bólu w innych miejscach.

PELVIC WAND

6



Dr Amanda Olson

Fizjoterapeuta, certyfikowana specjalistka rehabilitacji miednicy
Prezes i dyrektor kliniczny

Wiadomość od dr Amandy

Nie jesteście sami!

Dołączcie do naszej społeczności, aby uzyskać wsparcie i porady!

fb.com/groups/IntimateRose

 @IntimateRose

KONTAKT:

support@intimaterose.com

www.intimaterose.com

Zalecane do
stosowania z
masażerem



Lubrykant Intimate Rose
Balsam Intimate Rose Enchanted



IntimateRose.com/lubricants

Wyprodukowano dla: Intimate Rose

North Kansas City, MO 64116

Masażery wyprodukowano w Chinach.

Lubrykanty wyprodukowano w USA.



WIBRUJĄCY PELVIC WAND



Ochrona patentowa:

Patent Stanów Zjednoczonych nr 11,376,188 i D917,061 S