

**You are not alone!**  
**Join Us!**

A community of women  
for support and advice.

   @IntimateRose



Dr. Amanda Olson, DPT, PRPC



**VELVET ROSE**  
Personal Lubricant

**The Essentials**  
Perfect with the Pelvic Wand



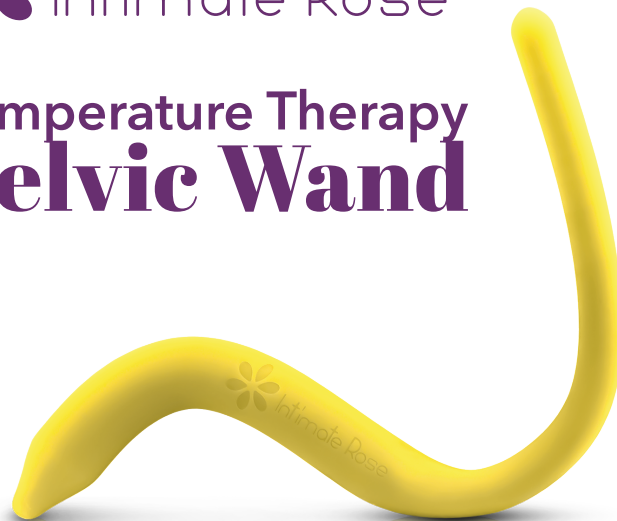
**ENCHANTED ROSE**  
Organic Feminine Balm

**Shop @:**  
**IntimateRose.com**

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

 Intimate Rose®

Temperature Therapy  
**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 for the managing of pelvic pain conditions. Such conditions may be the result of injury, trauma, surgery, or chronic muscular conditions such as vaginismus.

### 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.

The Temperature Therapy Wand assists in releasing painful trigger points in the pelvic floor using soothing warm or cold temperature and gentle pressure.

To decrease pelvic pain due to tender points, also referred to as trigger points, the keys to success are the consistent use of the Temperature Therapy Pelvic Wand and the practice of pelvic floor muscle relaxation. Your health care provider may have a unique training plan for you outside of the recommendations made here. Always consult with a health care provider before starting a new training plan.

### How to Start

1. For cold therapy, place the wand in the refrigerator or freezer. Prior to use, wash the wand with cold water and mild soap then pat dry.

2. For heat therapy, run the wand under warm water for 1-3 minutes to warm the wand. Finish by gently washing with warm water and mild soap. Do not boil, microwave, or use any other method to warm the wand.
3. Designate a place in your home that is safe, quiet, and comfortable, such as your bed.
4. Decide which end of the wand to use. Either end can be used in the vagina or rectum. The pointed end can be helpful in relieving tender points near the entrance of the vagina, while the longer end can be more helpful in reaching the deeper pelvic muscles.
5. Use a generous amount of water-based lubricant on the first 1 to 2 inches of the desired treatment end of the wand, as well as the opening of the vagina or rectum.
6. Lie on your back with knees bent and feet planted. Some people may prefer to lie on their side instead. To do this, bend your knees and support your top leg with a folded pillow between your knees.
7. Begin 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. Gently bring the wand to the opening of the vagina or rectum and carefully insert it.
8. After insertion into the vagina or rectum, gently press the wand into the internal tissue and move the wand clockwise until encountering 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. In other words, don't press so hard you squish your tomato.
9. 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.  
10. Repeat this process 1 or 2 times per day as needed.

### **General Care and Maintenance**

It is important to clean the wand with water and soap before and after each use. Rinse the wand thoroughly and examine it for any signs of cracks in the medical grade silicone. Small openings near the charging nodes will not cause issues as the wand is water tight. Cracks or openings elsewhere will require a new wand. If you find a crack in your wand, contact us at [Support@IntimateRose.com](mailto: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.

Go to [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) to learn more.

### **Warning:**

Non-sterile device is designed for single patient use only. Not manufactured with Natural Rubber Latex.

For use under the recommendation of a health care provider. Do not use silicone-based lubricants. Use Intimate Rose's Velvet Rose lubricant. Do not force the wand into the vagina or rectum. Use slow, gentle movements.

**Indications:** The wand may be used to massage tender points in the pelvic floor via the vagina or rectum.

**Contraindications:** Do not use if you have an acute urinary or genital tract



infection. If heavy bleeding occurs with use of the wand contact your physician.

**Important Note on Hygiene:** Wash hands and wand with mild soap and water prior to use. Rinse thoroughly and pat dry. Apply a generous amount of Intimate Rose Velvet Rose Lubricant to the desired end of the wand and insert slowly into the vagina or rectum.

### **Tender or Trigger Points**

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

- Achy sensations from deep inside the pelvis.
- Burning or zinging sensations during intercourse.
- Burning sensations while urinating without a bacterial infection.
- Sexual pain with no known cause.
- 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.

Trigger points are defined as areas of muscle that are painful to the touch (palpation). 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 commonly present in conditions of pelvic pain including vaginismus, vestibulodynia, vulvodynia, coccygeus, proctalgia fugax, endometriosis, post-childbirth, and after pelvic or abdominal surgery.

### **Indications d'utilisation**

La baguette pelvienne est un appareil développé pour gérer les points gâchettes 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.

### **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.

La baguette de thérapie thermique aide à libérer les points de déclenchement douloureux du plancher pelvien en utilisant une température chaude ou froide apaisante ainsi qu'une légère pression.

Pour gérer les douleurs pelviennes dues aux points gâchettes, également appelés points sensibles, les clés du succès sont l'utilisation régulière de la baguette de thérapie thermique 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 dehors des recommandations faites ici. Consultez toujours un fournisseur de soins de santé avant de commencer un nouveau plan de formation.

### **Par où commencer**

1. Pour la thérapie par le froid, placez la baguette au réfrigérateur ou au congélateur. Avant utilisation, lavez la baguette à l'eau froide et au savon doux, puis séchez-la en tapotant.
2. Pour la thérapie par la chaleur, passez la baguette sous l'eau tiède pendant 1 à 3

minutes pour la réchauffer. Finissez par laver délicatement à l'eau tiède et au savon doux. Ne pas faire bouillir, mettre au micro-ondes ou utiliser toute autre méthode pour chauffer la baguette.

3. Désignez un endroit de votre maison qui soit sûr, calme et confortable, comme votre lit.

4. Décidez quelle extrémité de la baguette utiliser. Chaque extrémité peut être utilisée dans le vagin ou le rectum. L'extrémité pointue peut être utile pour soulager les points sensibles près de l'entrée du vagin, tandis que l'extrémité la plus longue peut être plus utile pour atteindre les muscles pelviens plus profonds.

5. 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.

6. 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.

7. 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. Amenez doucement la baguette à l'ouverture du vagin ou du rectum et insérez-la soigneusement.

8. Après l'insertion dans le vagin ou le rectum, appuyez doucement sur la baguette dans le tissu interne et déplacez la baguette dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous rencontriez un point gâchette. Lorsque vous trouvez un point de tension, compressez doucement l'extrémité de la baguette dans le point avec la même fermeté que vous utiliseriez pour vérifier la maturité d'une tomate. En d'autres termes, n'appuyez pas fort au point d'écraser votre tomate.

9. 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 trouvez cette position, restez-y pendant 1 à 2 minutes pour permettre au point tendu de se relâcher complètement. Continuez à respirer profondément.

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

### Entretien général et maintenance

Il est important de nettoyer la baguette avec de l'eau tiède et du savon avant et après chaque utilisation. Rincez soigneusement la baguette et examinez-la pour détecter tout signe de fissure dans le silicone de qualité médicale. De petites ouvertures près des nœuds de chargement ne causeront pas de problèmes car la baguette est étanche. Les fissures ou les ouvertures ailleurs nécessiteront une nouvelle baguette. Si vous trouvez une fissure dans votre baguette, contactez-nous 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.

Rendez-vous sur **IntimateRose.com/dilators** pour en savoir plus.



### Avertissement :

Ce dispositif non stérile est conçu pour un usage unique sur un seul patient. Non fabriqué avec du latex de caoutchouc naturel. À utiliser sous la recommandation d'un fournisseur de soins de santé. Ne pas utiliser pas de lubrifiants à base de silicone. Utilisez le lubrifiant Velvet Rose d'Intimate Rose. Ne forcez pas la baguette dans le vagin. Utilisez des mouvements lents et doux.

**Indications :** La baguette peut être utilisée pour masser les points sensibles du plancher pelvien via le vagin ou le rectum.

**Contre-indications** : Ne pas utiliser si vous souffrez d'une infection aiguë des voies urinaires ou génitales. Si des saignements abondants se produisent lors de l'utilisation de la baguette, contactez votre 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 dans le vagin ou le rectum.

### Points sensibles ou de déclenchement

Les symptômes courants de la douleur pelvienne due aux points de déclenchement ou aux points sensibles (gâchettes) comprennent :

- Sensations de douleur au 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.

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 gâchettes sont couramment présents dans les conditions de douleur pelvienne, y compris le vaginisme, la vestibulodynie, la vulvodynie, le coccygeus, la proctalgie fugace, l'endométriose, après l'accouchement et après une chirurgie pelvienne ou abdominale.

### Hinweise zur Anwendung

Der Pelvic Wand ist ein Gerät, das für die Behandlung von Triggerpunkten in der Beckenbodenmuskulatur entwickelt wurde, um Beckenschmerzen zu lindern. Solche Zustände können die Folge von Verletzungen, Traumata, Operationen oder chronischen Muskelerkrankungen wie Vaginismus sein.

### Kontraindikationen

- Schwangere Patientinnen sollten den Stab 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.

Der Temperatur-Therapiestab hilft, schmerzhafte Triggerpunkte im Beckenboden durch wohltuende warme oder kalte Temperatur und sanften Druck zu lösen. Zur Verringerung von Beckenbodenschmerzen, die auf empfindliche Punkte, auch Triggerpunkte genannt, zurückzuführen sind, liegt der Schlüssel zum Erfolg in der konsequenten Anwendung des Temperaturtherapiestabs und in der Praxis der Entspannung der Beckenbodenmuskulatur. Ihr medizinischer Betreuer hat möglicherweise einen speziellen Trainingsplan für Sie, der über die hier gegebenen Empfehlungen hinausgeht. Konsultieren Sie stets Ihren medizinischen Betreuer, bevor Sie mit einem neuen Trainingsplan beginnen.

### Anleitung zum Start

1. Legen Sie den Stab zur Kältetherapie in den Kühl- oder Gefrierschrank. Waschen Sie den Stab vor dem Gebrauch mit kaltem Wasser und milder Seife und tupfen Sie ihn dann trocken.
2. Bei der Wärmetherapie halten Sie den Stab 1-3 Minuten lang unter warmes Wasser, um ihn zu erwärmen. Waschen Sie ihn anschließend vorsichtig mit warmem Wasser

und milder Seife ab. Kochen Sie den Stab nicht ab, erwärmen Sie ihn nicht in der Mikrowelle und verwenden Sie keine anderen Methoden.

**3.** Bestimmen Sie einen sicheren, ruhigen und bequemen Ort in Ihrer Wohnung, z. B. Ihr Bett.

**4.** Wählen Sie aus, welches Ende des Stabes Sie verwenden möchten. Beide Enden können in der Vagina oder im Rektum verwendet werden. Das spitze Ende kann hilfreich sein, um empfindliche Stellen in der Nähe des Scheideneingangs zu entlasten, während das längere Ende hilfreicher ist, um die tiefer liegenden Beckenmuskeln zu erreichen.

**5.** Verwenden Sie eine großzügige Menge Gleitmittel auf Wasserbasis auf den ersten 1 bis 2 Zentimetern des gewünschten Behandlungsendes des Stabes sowie auf der Öffnung der Vagina oder des Rektums.

**6.** Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße auf. Manche Menschen ziehen es vor, stattdessen auf der Seite zu liegen. Beugen Sie dazu die Knie und stützen Sie das obere Bein mit einem gefalteten Kissen zwischen den Knien ab.

**7.** Atmen Sie zunächst ein und erlauben Sie Ihrem Bauch, sich auszudehnen, und atmen Sie dann aus, um Ihren Bauch langsam sinken zu lassen. Das langsame Ausatmen hilft, die Beckenbodenmuskulatur auf natürliche Weise zu entspannen. Führen Sie den Stab sanft an die Öffnung der Vagina oder des Rektums heran und führen Sie ihn vorsichtig ein.

**8.** Nach dem Einführen in die Vagina oder das Rektum drücken Sie den Stab sanft in das innere Gewebe und bewegen ihn im Uhrzeigersinn, bis Sie auf einen empfindlichen Punkt stoßen. Wenn Sie einen empfindlichen Punkt gefunden haben, drücken Sie das Ende des Stabes sanft in den empfindlichen Punkt mit der gleichen Festigkeit, mit der Sie eine Tomate auf ihren Reifegrad prüfen würden. Mit anderen Worten: Drücken Sie nicht so fest, dass Sie die Tomate zerquetschen würden.

**9.** 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.

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

### Allgemeine Pflege und Wartung

Vor und nach jedem Gebrauch ist es wichtig, den Stab mit Wasser und Seife zu reinigen. Spülen Sie den Stab gründlich ab und untersuchen Sie ihn auf Anzeichen von Rissen im medizinischen Silikon. Kleine Öffnungen in der Nähe der Ladestellen sind unbedenklich, da der Stab wasserdicht ist. Risse oder Öffnungen an anderen Stellen erfordern einen neuen Stab. Wenn Sie einen Riss in Ihrem Stab finden, kontaktieren Sie uns unter [Support@IntimateRose.com](mailto:Support@IntimateRose.com).

### Schmerzen bei der Penetration

Beckenschmerzen aufgrund von Triggerpunkten sind oft mit schmerzhaftem Geschlechtsverkehr verbunden. Viele Menschen haben Schwierigkeiten bei der Penetration und profitieren von der Verwendung von Vaginaldilatoren, die auch als Vaginaltrainer bezeichnet werden.

Besuchen Sie [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators), um mehr zu erfahren.



### Warnung:

Das nicht sterile Gerät ist nur für den Gebrauch an einem einzigen Patienten bestimmt. Nicht hergestellt mit Natur-kautschuklatex.

Nur auf Empfehlung eines medizinischen Dienstleisters zu verwenden. Verwenden Sie keine Gleitmittel auf Silikonbasis. Verwenden Sie das Gleitmittel Velvet Rose von Intimate Rose. Führen Sie den Stab nicht mit Gewalt in die Vagina oder das Rektum ein. Verwenden Sie langsame, sanfte Bewegungen.

**Anwendungsbereich:** Der Stab kann verwendet werden, um empfindliche Stellen im Beckenboden über die Vagina oder das Rektum zu massieren.

**Kontraindikationen:** Bei einer akuten Infektion der Harnwege oder des Genitaltrakts nicht anwenden. Wenn bei der Anwendung des Stabes starke Blutungen auftreten, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

**Wichtiger Hinweis zur Hygiene:** Waschen Sie die Hände und den Stab vor der Anwendung mit milder Seife und Wasser. Spülen Sie den Stab gründlich ab und tupfen Sie ihn trocken. Tragen Sie eine großzügige Menge Intimate Rose Velvet Rose Lubricant auf das gewünschte Ende des Stabes auf und führen Sie ihn langsam in die Vagina oder das Rektum ein.

### Empfindliche Punkte oder Triggerpunkte

Zu den häufigen Symptomen von Beckenschmerzen aufgrund von Triggerpunkten oder Druckpunkten gehören:

- Schmerzhaft empfindungen tief im Inneren des Beckens
- Brennende oder stechende Empfindungen beim Geschlechtsverkehr
- Brennende Empfindungen beim Wasserlassen ohne bakterielle Infektion
- Sexuelle Schmerzen ohne bekannte Ursache
- 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 rund um die Blase

Triggerpunkte sind definiert als Muskelbereiche, die bei Berührung (Palpation) schmerzhaft sind. Sie zeichnen sich durch das Vorhandensein von gespannten Bändern oder „Knoten“ im Muskel und die Erzeugung eines Schmerzmusters aus. Empfindliche Punkte treten häufig bei Schmerzen im Beckenbereich auf, z. B. bei Vaginismus, Vestibulodynie, Vulvodynie, Coccygeus, Proktalgie fugax, Endometriose, nach der Geburt eines Kindes und nach Operationen im Becken- oder Unterleibsbereich.



### 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 condizioni possono insorgere come conseguenza di lesioni, traumi, interventi chirurgici o disturbi muscolari cronici come il vaginismo.

### 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.

La bacchetta pelvica per terapia termica aiuta a rilassare i trigger point dolenti all'interno del pavimento pelvico sfruttando la temperatura calda o fredda e una leggera pressione.

Il segreto per gestire con successo il dolore pelvico causato dai trigger point (punti di dolore irradianti) o dai tender point (punti di dolore circoscritti) sono l'utilizzo costante della bacchetta pelvica per terapia termica e il padroneggiamento della tecnica di rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico. Un dottore 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.

### Inizio della terapia

1. Terapia del freddo: Colloca la bacchetta pelvica in un frigorifero o congelatore in modo da raffreddarla. Prima dell'uso, lava la bacchetta pelvica con acqua fredda e sapone neutro. Asciugala completamente.
2. Terapia del caldo: Colloca la bacchetta pelvica sotto un flusso d'acqua calda per 3

minuti circa in modo da riscaldarla. Termina l'operazione lavando la bacchetta pelvica con acqua tiepida e sapone neutro. Non bollire, scaldare con il microonde o utilizzare qualsiasi altro metodo per riscaldare la bacchetta pelvica.

**3.** Individua una stanza silenziosa e sicura in cui ti sarà possibile rilassarti. La camera da letto, per esempio.

**4.** Scegli quale estremità della bacchetta pelvica desideri utilizzare. Entrambe le estremità permettono l'utilizzo per via vaginale e rettale. L'estremità a punta viene utilizzata per i tender point che si trovano nei pressi dell'apertura vaginale. L'estremità più lunga viene utilizzata per lo strato profondo dei muscoli del pavimento pelvico.

**5.** Applica generosamente del lubrificante a base acquosa sui 3/5 cm iniziali dell'estremità prescelta della bacchetta pelvica e sull'apertura vaginale e/o rettale.

**6.** 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.

**7.** Inizia l'esercizio vero e proprio inspirando e permettendo all'addome di espandersi. Espira lentamente, lasciando che l'addome si abbassi dolcemente. La lenta espirazione stimola il rilassamento naturale dei muscoli del pavimento pelvico. Porta con delicatezza la bacchetta pelvica in direzione dell'apertura vaginale ed inseriscila senza fretta.

**8.** Una volta inserito il dispositivo nella vagina o nel retto, premi delicatamente la bacchetta pelvica contro i tessuti interni e muovila in senso orario 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.

**9.** 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.

**10.** 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. Sciacqua con cura la bacchetta pelvica. Esamina il dispositivo per verificare la presenza di eventuali crepe nel silicone medicale. Piccole crepe nei pressi dell'area di ricarica non causeranno problemi perché la bacchetta pelvica è a tenuta stagna. Crepe o aperture in altre parti del dispositivo richiederanno la sostituzione con una bacchetta pelvica nuova.

Puoi contattarci all'indirizzo [Support@IntimateRose.com](mailto:Support@IntimateRose.com) qualora venga riscontrata una crepa 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.

Visita il sito [IntimateRose.com/dilators](https://www.intimaterose.com/dilators) se desideri ricevere ulteriori informazioni.



### **Avvertenze:**

Un prodotto non sterile è destinato unicamente all'uso su un singolo paziente. Non fabbricato con lattice di gomma naturale.

Si raccomanda l'utilizzo del dispositivo soltanto sotto supervisione medica. Non utilizzare lubrificanti a base siliconica. Si consiglia l'utilizzo del lubrificante Velvet Rose di Intimate Rose. Non forzare l'inserimento della bacchetta pelvica all'interno della vagina o del retto. Si raccomandano movimenti lenti e delicati.

**Indicazioni:** la bacchetta pelvica può essere utilizzata per massaggiare i tender point della muscolatura del pavimento pelvico attraverso la vagina o il retto.

**Controindicazioni:** non utilizzare in caso di infezioni acute delle vie urinarie o genitali. In caso di eccessivo sanguinamento durante l'utilizzo della bacchetta pelvica, contattare immediatamente un medico.

**Informazioni importanti sull'igiene:** lavare le mani e la bacchetta pelvica con acqua tiepida e sapone neutro prima dell'impiego. Sciacqua accuratamente e asciugare completamente. Applicare una generosa quantità di lubrificante Velvet Rose di Intimate Rose sull'estremità della bacchetta pelvica scelta e inserirla lentamente all'interno della vagina o del retto.

### Tender point o trigger point

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 concorrente presenza di un'infezione batterica.
- Dolore di natura sessuale senza cause evidenti o conosciute.
- 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.

I trigger point (punti di dolore irradianti) vengono definiti come aree muscolari dolenti alla palpazione, caratterizzate da bandelle o noduli nel muscolo, che generano un dolore esteso e riferito in una mappa costante di riferimento. I tender point (punti di dolore circoscritti) sono solitamente presenti in patologie caratterizzate dal dolore pelvico come: vaginismo, vestibolodinia, vulvodinia, coccigodinia, proctalgia fugace, endometriosi e a seguito del parto o di un intervento di chirurgia pelvica o addominale.

### 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 pojawiać się jako następstwo kontuzji, urazów, operacji lub przewlekłych schorzeń mięśni, takich jak waginizm. Rozluźnianie odbywa się poprzez masowanie i uwalnianie punktów spustowych przez pochwę lub odbyt.

### 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.

Masażer mięśni dna miednicy do terapii ciepłem i zimnem jest urządzeniem opracowanym do rozluźniania punktów spustowych w mięśniach dna miednicy i niwelowaniu dolegliwości bólowych tych partii ciała za pomocą kojącej ciepłej lub zimnej temperatury i delikatnego nacisku.

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.

### Od czego zacząć

**1.** W celu zastosowania terapii zimnem, włoż masażer na jakiś czas do lodówki. Przed użyciem umyj masażer ciepłą wodą z łagodnym mydłem.

2. W przypadku terapii ciepłem, włóż masażer pod ciepłą wodę na 1-3 minuty, aby go ogrzać. Po ogrzaniu delikatnie umyj masażer ciepłą wodą z dodatkiem łagodnego mydła. Urządzenia nie wolno gotować i podgrzewać w kuchenice mikrofalowej ani w żaden inny sposób.

3. Znajdź spokojne, ciche miejsce, w którym będziesz mogła się zrelaksować.

4. 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.

5. 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.

6. Zaczynj 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Powtarzaj tę czynność 1-2 razy dziennie, w zależności od potrzeb.

## Ogólna pielęgnacja i konserwacja

Ważne jest, aby przed i po każdym użyciu dokładnie umyć urządzenie ciepłą wodą z mydłem. Masażer jest wodoodporny, więc nie trzeba się martwić zamoczeniem doków łądujących. Urządzenie należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu i nie udostępniać go innym osobom. W przypadku stwierdzenia wady lub pęknięcia masażera należy skontaktować się z nami pod adresem e-mail

**Support@IntimateRose.com.**

## Ból przy penetracji

Ból miednicy spowodowany tkliwymi punktami spustowymi często przyczynia się do bolesnych stosunków płciowych. Osoby cierpiące na tę dolegliwość mogą skorzystać również z dylatorów (rozszerzaczy) i innych przyrządów, tzw. trenerów pochwy. 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.

## Wskazania:

Masażer może być stosowany do leczenia nadmiernego napięcia punktów spustowych mięśni dna miednicy zarówno przez pochwę jak i odbyt.

### **Przeciwwskazania:**

Nie należy stosować w przypadku ostrej infekcji dróg moczowych lub płciowych. Jeśli podczas stosowania produktu wystąpi obfite krwawienie, należy skontaktować się z lekarzem.

### **Ważne uwagi dotyczące higieny:**

Przed użyciem należy dokładnie umyć i splukać ręce oraz masażer ciepłą wodą z łagodnym mydłem. Nałóż obfitą ilość lubrykantu nawilżającego Intimate Rose na końcówkę masażera i zawsze bardzo powoli wprowadzaj do pochwy

### **Punkty spustowe i punkty tkliwe**

Do typowych dolegliwości bólowych miednicy spowodowanych nadmiernie 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 nieznaney przyczynie
- Ból w pachwinie
- Ból wokół pęcherza moczowego i częste oddawanie moczu

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. Punkty tkliwe są powszechnie obecne w stanach bólowych miednicy, takich jak waginizm, westibulodynia, wulwodynia, zapalenie kości ogonowej, zapalenie wyrostka robaczkowego, endometrioza, stan po porodowy oraz po zabiegach chirurgicznych w obrębie miednicy lub jamy brzusznej.

### **Indicações de uso**

A Varinha Pélvica é um dispositivo desenvolvido para gerir os pontos de dor nos músculos do pavimento pélvico para o tratamento das condições de dor pélvica. Tais condições podem ser o resultado de lesões, traumatismos, cirurgias ou condições musculares crónicas, como o vaginismo.

### **Contra-indicações**

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

A varinha de terapia com temperatura ajuda a liberar pontos de desencadeamento dolorosos no assoalho pélvico usando temperatura morna ou fria e pressão suave.

Para diminuir a dor pélvica devido aos pontos sensíveis, também referidos como pontos de desencadeamento, as chaves do sucesso são o uso consistente da Varinha Pélvica de Terapia com Temperatura e a prática do relaxamento muscular do pavimento pélvico. O seu profissional de saúde pode ter um plano de treino único para si, para lá das recomendações aqui feitas. Consulte sempre um profissional de saúde antes de iniciar um novo plano de treino.

### **Como Começar**

**1.** Para a terapia fria, coloque a varinha no frigorífico ou no congelador. Antes de usar, lave a varinha com água fria e sabão suave e depois seque suavemente.

2. Para a terapia quente, passe a varinha sob água quente durante 1 a 3 minutos para aquecê-la. Termine com uma lavagem suave com água morna e sabão suave. Não ferva, não coloque a varinha no microondas, nem utilize qualquer outro método para aquecer a varinha.

3. Escolha um lugar na casa que seja seguro, tranquilo e confortável, como a cama.

4. Decida qual a extremidade da varinha a usar. Qualquer uma das extremidades pode ser usada na vagina ou no reto. A extremidade pontiaguda pode ser útil para aliviar pontos sensíveis perto da entrada da vagina, enquanto a extremidade mais longa pode ser mais útil para alcançar os músculos pélvicos mais profundos.

5. Use uma quantidade generosa de lubrificante à base de água nos primeiros centímetros da parte desejada da varinha, bem como na abertura da vagina ou reto.

6. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados. Algumas pessoas podem preferir deitar-se de lado. Para isso, dobre os joelhos e apoie a perna superior com uma almofada dobrada entre os joelhos.

7. Comece ao respirar e permitir que a barriga se expanda, seguido por exalação, permitindo que a barriga caia lentamente. O ato de exalar lentamente ajuda a relaxar naturalmente os músculos do pavimento pélvico. Leve suavemente a varinha para a abertura da vagina ou reto e insira-a cuidadosamente.

8. Após a inserção na vagina ou no reto, pressione suavemente a varinha no tecido interno e mova a varinha no sentido horário até encontrar um ponto sensível. Quando encontrar um ponto sensível, comprima suavemente a extremidade da varinha com a mesma firmeza que usaria para verificar se um tomate está maduro. Por outras palavras, não pressione com força suficiente para esmagar o tomate.

9. 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.

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

## Cuidados Gerais e Manutenção

É importante limpar a varinha com água e sabão antes e depois de cada utilização. Enxaguar a varinha cuidadosamente e examiná-la para detectar quaisquer sinais de fissuras no silicone. Pequenas aberturas perto dos nós não causarão problemas, pois a varinha é à prova d'água. Fissuras ou aberturas em outro lugar exigirão uma nova varinha. Se encontrar uma fissura na varinha, contate-nos através do

**Support@IntimateRose.com.**

## Dor na penetração

A dor pélvica devida a pontos de desencadeamento está muitas vezes associada a relações sexuais dolorosas. Muitas pessoas têm dificuldade de penetração e se beneficiam do uso de dilatares vaginais, também chamados de treinadores vaginais.

Vá para **IntimateRose.com/dilators** para saber mais.



## Aviso:

O dispositivo não estéril é projetado apenas para uso em apenas uma paciente. Não é fabricado com látex de borracha natural.

Para uso sob recomendação de um prestador de cuidados de saúde. Não utilizar lubrificantes à base de silicone. Utilizar o lubrificante Rose Velvet da Intimate Rose. Não forçar a varinha para dentro da vagina ou do reto. Use movimentos lentos e suaves.

**Indicações:** A varinha pode ser usada para massagear pontos sensíveis no pavimento pélvico através da vagina ou do reto.

**Contra-indicações:** Não usar se tiver uma infecção aguda do trato urinário ou genital. Se ocorrer hemorragia intensa com o uso da varinha, contate um médico. Nota importante sobre Higiene: Lave as mãos e a varinha com água e sabão suave antes de usar. Enxaguar abundantemente e secar cuidadosamente. Aplique uma quantidade generosa de Rose Velvet da Intimate Rose na extremidade desejada da varinha e introduza lentamente na vagina ou no reto.

### **Pontos de desencadeamento ou sensíveis**

Os sintomas comuns de dor pélvica devido a pontos de desencadeamento ou sensíveis incluem:

- Sensações de dor do interior profundo da pélvis.
- Sensações de queimadura durante o ato sexual.
- Sensações de queimadura ao urinar sem uma infeção bacteriana.
- Dor sexual sem causa conhecida.
- 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.

Os pontos de desencadeamento são definidos como áreas de músculo que são dolorosas ao toque (palpação). Caracterizam-se pela presença de bandas esticadas ou "nós" no músculo e pela geração de um padrão de referência de dor. Os pontos sensíveis estão normalmente presentes em condições de dor pélvica, incluindo vaginismo, vestibulodinia, vulvodinia, cóccigeo, proctalgia fugaz, endometriose, pós-parto, e após cirurgia pélvica ou abdominal.

### **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.

### **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.

La Varita Pélvica de Terapia con Temperatura ayuda a inactivar los puntos gatillo del suelo pélvico mediante una suave aplicación de calor o frío y una leve presión.

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 para Terapia con Temperatura y la práctica de ejercicios de relajación de la musculatura del suelo pélvico. Es posible que su médico le prescriba un plan de tratamiento distinto al recomendado aquí. Consulte siempre con su médico antes de empezar un nuevo plan de entrenamiento.

### **Cómo empezar**

**1.** Para terapia con frío, guarde la varita en la nevera o en el congelador. Antes del uso, lave la varita con agua fría y un jabón suave y séquela con un paño limpio.

**2.** Para terapia con calor, moje la varita bajo el grifo con agua caliente durante 1-3 minutos. Al finalizar, lave la varita con agua caliente y un jabón suave. No caliente la

varita con agua hirviendo, con el microondas o con cualquier otro método.

**3.** Encuentre un lugar en su casa que sea seguro, tranquilo y cómodo, como por ejemplo su cama.

**4.** Decida que extremo de la varita desea utilizar. Los dos extremos pueden introducirse tanto en la vagina como el recto. El extremo acabado en punta puede ser eficaz para aliviar los puntos sensibles cerca de la entrada de la vagina, mientras que el extremo más largo es más útil para llegar a los músculos pélvicos profundos.

**5.** Aplique una cantidad abundante de lubricante con base acuosa en los primeros 2-5 cm del extremo de la varita que desee utilizar para el tratamiento, así como en la entrada de la vagina o del recto.

**6.** Túmbese boca arriba doblando las rodillas y apoyando la planta de los pies. Algunas personas prefieren tumbarse de lado. Para ello, doble las rodillas y coloque un cojín entre éstas para apoyar la pierna de arriba.

**7.** Empiece 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. Acerque la varita hacia la entrada de la vagina o el recto e introdúzcalo con cuidado.

**8.** Una vez introducida en la vagina o el recto, presione suavemente hacia el tejido interno y mueva la varita en sentido horario 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. En otras palabras, no presione tan fuerte como para aplastar un tomate.

**9.** 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.

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

### **Cuidado y mantenimiento**

Es importante limpiar la varita con agua y jabón antes y después de cada uso. Aclare bien la varita y compruebe que no tenga signos de rotura en la silicona de grado médico. Pequeñas fisuras cerca de los puntos de carga no causan problemas debido a que la varita es estanca. Fisuras o aberturas en otras partes requieren sustituir la varita. Si encuentra una fisura en su varita, póngase en contacto con

**Support@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.

Visite [IntimateRose.com/dilators](https://www.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.

Se aconseja su uso bajo recomendación médica. No use lubricantes con base de silicona. Use el lubricante Velvet Rose de Intimate Rose. No fuerce la introducción de la varita en la vagina o el recto. Use movimientos lentos y suaves.



**Indicaciones:** La varita está diseñada para masajear los puntos sensibles del suelo pélvico a través de la vagina o el recto.

**Contraindicaciones:** No la use si padece una infección aguda del tracto urinario o genital. Si se produce un sangrado abundante durante el uso de la varita contacte con su médico.

**Aviso importante sobre la higiene:** Lávese las manos y la varita con agua y un jabón suave antes del uso. Enjuague bien con agua y seque con un paño. Aplique una cantidad generosa de Lubricante Velvet Rose de Intimate Rose en el extremo de la varita que desee usar e insértela lentamente en la vagina o el recto.

### Puntos gatillo o sensibles

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.
- Dolor durante la relación sexual sin causa aparente.
- 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.

Los puntos gatillo se definen como áreas del músculo que son dolorosas al tacto (palpación). 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 comunes en problemas médicos como vaginismo, vestibulodinia, vulvodinia, problema en el músculo coccígeo, proctalgia fugax, endometriosis, post-parto, o después de una cirugía pélvica o abdominal.

### 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.

### 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.

Temperaturterapistaven hjälper till att lindra spänningen och smärta i bäckenbotten som orsakas av triggerpunkter använder lugnande varm eller kall temperatur och skonsam tryck.

För att minska bäckensmärta från ömma punkter, även kallade triggerpunkter, är regelbunden användning av en temperaturterapistav i kombination med muskelavslappningsövningar i bäckenbotten effektiv. Din vårdgivare kanske ger dig en individuellt anpassad behandlingsplan utöver de rekommendationer som ges här. Rådgör alltid med en vårdgivare innan du inleder en ny träningsrutin.

### Så börjar du

Staven kan användas varm, kall eller i normal rumstemperaturer.

**1.** För kall terapi kan du placera staven i kylan eller frysen. Tvätta staven med kallt vatten och mild tvål före användning och torka sedan av den.

**2.** För värmeterapi kan du fylla en kastrull med varmt kranvatten och sänka ner staven i 3 minuter, eller hålla den under varmt, rinnande vatten.

3. Välj en plats i ditt hem som är trygg, tyst och bekväm, till exempel din säng.
4. Bestäm vilken ände av staven du vill använda. Båda ändarna kan användas vaginalt eller rektalt. Den spetsigare änden kan vara bra för att lindra ömhet nära slidöppningen, medan den längre änden kan vara mer användbar för att nå de djupare bäckenmusklerna.
5. Applicera en generös mängd vattenbaserat glidmedel på önskad ände av staven samt på området där den ska användas.
6. Ligg på ryggen med böjda knän och fötterna platt mot underlaget, eller på sidan med en kudde mellan knäna för stöd.
7. Börja med djupandning: andas in och låt magen expandera, följt av en långsam utandning för att slappna av i bäckenbottenmusklerna. För försiktigt in staven i slidöppningen på en utandning.
8. När staven är införd, tryck försiktigt mot den inre vävnaden och rotera den medurs tills du hittar en öm punkt. Tryck lätt på den ömma punkten med samma tryck som när du undersöker om en tomat är mogen – undvik att "mosa tomaten".
9. Håll försiktigt trycket mot den ömma punkten och rör långsamt ditt böjda knä från sida till sida tills smärtan avtar. När du hittar en bekväm position, håll kvar i 1–2 minuter för att låta spänningen släppa helt. Fortsätt med djupandning under processen.
10. Upprepa denna process 1 eller 2 gånger per dag efter behov.

### Allmän skötsel och underhåll

Det är viktigt att rengöra staven med varmt vatten och tvål före och efter varje användning. Skölj staven noggrant och undersök den för eventuella tecken på sprickor i det medicinska silikonet. Små öppningar nära laddningsnoderna kommer inte att orsaka problem eftersom staven är vattentät. Om du hittar sprickor eller öppningar någon annanstans behöver du kontakta oss på: [Support@IntimateRose.com](mailto:Support@IntimateRose.com) för att få en ny stav.

### Smärta vid penetrering

Bäckensmärta orsakad av triggerpunkter är ofta kopplad till smärtsamt samlag. Många har svårt med penetrering och kan bli hjälpta av att använda dilatorer.

### Varning

Denna icke-sterila enhet är endast avsedd för att användas av en person. Fri från latex. Använd inte silikonbaserade glidmedel utan helst Intimate Rose's Velvet Rose glidmedel. Använd långsamma, mjuka rörelser.

### Indikationer

Staven kan användas för att hantera ömma punkter i bäckenbotten via slidan eller ändtarmen.

### Kontraindikationer

Använd inte om du har en akut urin- eller könsorganinfektion. Kontakta din läkare om kraftig blödning uppstår när du använder staven.

### Viktiga anmärkningar om hygien

Tvätta händerna och staven med mild tvål och varmt vatten före användning. Skölj noggrant och klappa torrt. Applicera en generös mängd Intimate Rose Velvet Rose glidmedel till önskad ände av staven och för långsamt in den.



## Ömma punkter eller triggerpunkter

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 ljumsken.
- Smärta runt blåsan.

Triggerpunkter definieras som muskelområden som är smärtsamma vid beröring och kännetecknas av spända muskelband eller "knutor" som orsakar smärta. Tender poäng är vanligtvis närvarande vid tillstånd av bäckensmärta inklusive vaginism, vestibulodyni, vulvodyni, coccygeus, proctalgia fugax, endometriosis, efter förlossningen och efter bäcken- eller bukkirurgi.

## Indicaties voor gebruik

De Bekkenstaaf is een apparaat ontwikkeld om triggerpoints in de bekkenbodemspieren te behandelen voor het beheersen van bekkenpijn. Dergelijke aandoeningen kunnen het gevolg zijn van letsel, trauma, operatie of chronische spieraandoeningen zoals vaginisme.

## 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.

De Temperatuurtherapie Bekkenstaaf helpt bij het loslaten van pijnlijke triggerpoints in de bekkenbodem.

Om bekkenpijn door pijnpunten, ook wel triggerpoints genoemd, te verminderen, zijn het consequent gebruik van de Temperatuurtherapie Bekkenstaaf en het oefenen van bekkenbodemspierontspanning de sleutels tot succes. Uw zorgverlener kan een uniek trainingsplan voor u hebben naast de hier gegeven aanbevelingen. Overweeg om uw arts te raadplegen voordat u aan een nieuw trainingsplan begint.

## Hoe te beginnen

De staaf kan warm, koel of bij normale kamertemperatuur worden gebruikt.

1. Voor koudetherapie plaats je de staaf in de koelkast of vriezer. Was de staaf voor gebruik met koud water en milde zeep en dep hem vervolgens droog.

2. Voor warmtetherapie vul je een pan met heet water uit de kraan en dompel je de staaf 3 minuten onder, of houd je de staaf 3 minuten onder heet kraanwater.
3. Bepaal een plek in je huis die veilig, rustig en comfortabel is, zoals je bed.
4. Beslis welk uiteinde van de staaf je gaat gebruiken. Beide uiteinden kunnen worden gebruikt, maar het langere uiteinde is nuttiger om de diepere bekkenspiere te bereiken.
5. Gebruik een ruime hoeveelheid glijmiddel op waterbasis op het gewenste uiteinde van de staaf en op je lichaam.
6. Ga op je rug liggen met gebogen knieën en met je voeten op de grond. Sommige mensen liggen liever op hun zij. Buig hiervoor je knieën en ondersteun je bovenste been met een opgevouwen kussen tussen je knieën.
7. Begin met inademen en laat je buik uitzetten, gevolgd door uitademen en laat je buik langzaam zakken. Het langzaam uitademen helpt om de bekkenbodemspieren op een natuurlijke manier te ontspannen. Breng de staaf voorzichtig naar je lichaam en breng hem voorzichtig in.
8. Druk de staaf na het inbrengen zachtjes in het inwendige weefsel en beweeg de staaf met de klok mee tot je een gevoelig punt tegenkomt. Wanneer je een gevoelig punt vindt, druk je het uiteinde van de staaf zachtjes in het gevoelige punt met dezelfde stevigheid die je zou gebruiken om een tomaat op rijpheid te controleren. Met andere woorden, druk niet zo hard dat je je tomaat plet.
9. Houd lichte 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 stopt.
10. Wanneer je deze positie hebt gevonden, blijf dan 1 tot 2 minuten om het gevoelige punt volledig los te laten.

### Algemene verzorging en onderhoud

Het is belangrijk om de staaf voor en na elk gebruik schoon te maken met warm water en zeep. Spoel de staaf grondig af en controleer hem op scheurtjes in de siliconen van medische kwaliteit. Kleine openingen in de buurt van de oplaadpunten zijn geen probleem, omdat de staaf waterdicht is. Bij scheurtjes of openingen op andere plekken

is een nieuwe staaf nodig. Als je een scheurtje in je staaf vindt, neem dan contact met ons op via [Support@IntimateRose.com](mailto:Support@IntimateRose.com).

### Pijn bij penetratie

Bekkenpijn door triggerpoints gaat vaak gepaard met pijnlijke geslachtsgemeenschap. Veel mensen hebben moeite met penetratie en hebben baat bij het gebruik van dilatators, ook wel trainers.

### Waarschuwing

Niet-steriel hulpmiddel voor eenmalig gebruik. Zonder latex. Gebruik geen glijmiddelen op siliconenbasis. Gebruik het glijmiddel Velvet Rose van Intimate Rose. Gebruik langzame, zachte bewegingen.

### Indicaties

De staaf kan worden gebruikt om pijnpunten in de bekkenbodem via de vagina of het rectum te behandelen.

### Contra-indicaties

Niet gebruiken als je een acute urineweginfectie of genitale infectie hebt.

### Belangrijke opmerking over hygiëne

Was voor gebruik je handen en staaf met milde zeep en warm water. Spoel grondig af en dep droog. Breng een ruime hoeveelheid Intimate Rose Velvet Rose Glijmiddel aan op het uiteinde van de staaf.



## Pijnlijke of triggerpoints

Veel voorkomende symptomen van bekkenpijn door triggerpoints of tenderpoints zijn onder andere:

- Pijnlijk gevoel diep in het bekken.
- Brandend of prikkend gevoel tijdens het vrijen.
- Brandend gevoel bij het plassen zonder bacteriële infectie.
- Seksuele pijn zonder bekende oorzaak.
- Het niet kunnen verdragen van vaginale penetratie voor seks, medisch onderzoek of tampongebruik.
- Pijn in het staartbeen (stuitje).
- Chronische constipatie met onbekende oorzaak.
- Pijn in de lies.
- Pijn rond de blaas.

Triggerpoints worden gedefinieerd als spierzones die pijnlijk aanvoelen (palpatie). Ze worden gekenmerkt door de aanwezigheid van gespannen banden of "knopen" in de spier en het ontstaan van een referentiepatroon van pijn.

## 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.

## 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.

Isı Terapisi Çubuğu, sıcak veya soğuk sıcaklık ve hafif basınç kullanarak pelvik tabandaki **ağrılı** tetik noktaların gevşemesine yardımcı olur.

Tetikleyici noktalar olarak da adlandırılan hassas noktalara **bağlı** pelvik ağrılarını azaltmak için başarıya ulaşmanın en önemli noktaları, Sıcaklık Terapi Pelvik Çubuğunu düzenli olarak 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.

## Nasıl Başlanır?

Çubuk ılık, soğuk veya normal oda sıcaklıklarında kullanılabilir.

**1.** Soğuk terapi için çubuğu buzdolabına veya dondurucuya koyun. Kullanmadan önce çubuğu soğuk su ve yumuşak sabunla yıkayın ve kurulayın.

**2.** Sıcak terapi için bir cezveye musluktan sıcak su doldurun ve çubuğu 3 dakika boyunca suyun içinde tutun veya çubuğu 3 dakika boyunca sıcak musluk suyunun altında tutun.

3. Ev içerisinde yatađınız gibi güvenli, sessiz ve rahat bir yer belirleyin.
4. Çubuđun hangi ucunu kullanacađınıza karar verin. Her iki uç da vajinada veya rektumda kullanılabilir. Sivri uç vajina girişine yakın hassas noktaları rahatlatmada yardımcı olurken daha uzun uç daha derin pelvik kaslara ulařmada daha yardımcı olabilir.
5. Çubuk üzerinde ve vücudunuzda bol miktarda su bazlı kayganlařtırıcı kullanın.
6. Dizleriniz bükülmüş ve ayaklarınız dik olarak sırt üstü yatın. Bazı kişiler yan yatmayı tercih edebilir. Siz de yan yatarak denemek isterseniz dizlerinizi bükün ve dizlerinizin arasına katlanmış bir yastık koyarak üst bacađınızı desteklediđinizden emin olun.
7. Nefes alarak ve karnınızı geniřleterek egzersize bařlayın, ardından nefes vererek karnınızı yavařça ařađı indirin. Yavařça nefes vermek, pelvik taban kaslarının dođal olarak gevşemesine yardımcı olur. Çubuđu vücudunuza yavařça yaklařtırın ve nefes verirken dikkatlice yerleřtirin.
8. Yerleřtirdikten sonra çubuđu iç dokuya hafifçe bastırın ve hassas bir noktaya ulařana kadar çubuđu saat yönünde hareket ettirin. Hassas bir noktaya ulařtıđınızda bir domatesin olgun olup olmadıđını kontrol etmiş gibi çubuđun ucunu hassas noktaya dođru hafifçe bastırın. Yani domatesinizi ezecek kadar sert bastırmayın.
9. Hassas nokta üzerinde hafif bir baskı oluřturmaya devam edin ve pelvik taban kasındaki ađrıyı durduracak bir pozisyon bulana kadar bükülü olan dizinizi yavařça sađa 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.
10. Bu iřlemi gerektiđi řekilde günde 1 veya 2 kez tekrarlayın.

### Genel Bakım ve Devamlılık

Çubuđu iyice durulayın ve tıbbi sınıf silikonda herhangi bir çatlak olup olmadıđını inceleyin.. Bařka yerlerde çatlaklar veya açıklıklar olması durumunda yeni bir çubuk kullanılması gerekir. Çubuđunuzda bir çatlak görürseniz Support@IntimateRose.com adresinden bizimle iletiřime geçin.

### Penetrasyonda Acı

Tetikleyici noktalara bađlı pelvik ađrı genellikle ađrılı cinsel iliřki ile iliřkilidir. Çođu kiři penetrasyonda zorluk yařar ve dilatör kullanımından yararlanır.

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 tasarlanmıştır. Lateks içermez. Silikon bazlı kayganlařtırıcılar kullanılmamalıdır. Intimate Rose'un Velvet Rose Kayganlařtırıcısını kullanabilirsiniz. Yavař ve nazik hareketlerle kullanın.

### Kullanım Amacı

Çubuk, vajina veya rektum üzerinden pelvik tabandaki hassas noktaları iyileřtirmede kullanılabilir.

### Kullanımın Uygun Olmadıđı Durumlar

Akut idrar veya genital sistem enfeksiyonunuz varsa kullanmayın.

### Hijyenle ilgili önemli notlar

Kullanmadan önce ellerinizi ve çubuđu yumuřak bir sabun ve ılık suyla yıkayın. İyice durulayın ve hafifçe kurulayın. Çubuđun ucuna bol miktarda Intimate Rose Velvet Rose Kayganlařtırıcı sürün ve yavařça yerleřtirin.

### **Tetikleyici veya Hassas Noktalar**

Tetikleyici noktalara veya hassas noktalara baęlı pelvik aęrıların yaygın semptomları şunlardır:

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

Tetikleyici noktalar, dokunulduğunda acı veren kas bölgeleri olarak tanımlanır. Kas içinde gergin şeritlerin veya “düğümlerin” bulunmasıyla ve bir aęrı yönlendirme modelinin oluşmasıyla tanınırlar.