



Rééducation du Périnée

Traitement et prévention
des fuites urinaires



Mode d'emploi

DISPOSITIF MÉDICAL



Mode d'emploi du Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care pour le Traitement et la prévention des fuites urinaires.

Ce mode d'emploi est destiné à vous aider à utiliser de façon optimale le **Kit de Rééducation du périnée Intimy Care**.

 Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant utilisation, en particulier le paragraphe 7 « Consignes de sécurité ».

Veuillez conserver les instructions d'utilisation et l'emballage.

Fabriqué en Allemagne

1. Champ d'application

Ce mode d'emploi s'applique au produit suivant :

Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires.

2. Contenu du produit

Le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires** comprend quatre cônes de taille similaire mais de couleurs et de poids différents :

Couleur	Jaune	Bleu	Vert	Rose
Poids	20g	28g	52g	71g

Il est accompagné d'un livret d'exercices.

3. Usage et utilisation conforme

La Rééducation du plancher pelvien avec le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires** sert à prévenir, atténuer et favoriser le traitement de l'incontinence à l'effort causée par une faiblesse musculaire du plancher pelvien. Cet entraînement convient :

- Pendant et après la grossesse, pour prévenir la faiblesse du plancher pelvien et favoriser la récupération.
- Pour prévenir, atténuer et favoriser le traitement de l'incontinence urinaire (due à l'effort/au stress) chez les femmes (particulièrement pendant et après la ménopause).

Le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires** ne convient à aucun autre usage.

4. Domaines d'utilisation

- **Lors d'une grossesse non problématique**, le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires** peut être utilisé pour renforcer le plancher pelvien et prévenir d'éventuels problèmes
- **Après la naissance, dès la fermeture de l'orifice du col utérin (après environ six semaines post-partum)**, reprendre l'entraînement. Consultez votre sage-femme ou votre médecin avant usage.
- Si la gymnastique du plancher pelvien sans utilisation d'accessoire échoue en raison d'un manque de sensibilité de la musculature du plancher pelvien, l'utilisation du **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires** permet de s'exercer correctement.



• Le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires** convient également **pour favoriser le traitement de l'incontinence urinaire résultant d'une faiblesse du plancher pelvien (incontinence d'effort ou de stress)**. Il est conseillé de consulter un médecin ou une sage-femme avant utilisation pour écarter toute autre cause qui pourrait être à l'origine de l'incontinence.

5. Mode de fonctionnement

Le plancher pelvien est une plaque musculaire plate, élastique et de dimension semblable à celle d'une paume de main, située entre le pubis, le coccyx et les ischions. Il supporte les organes internes de l'abdomen et est traversé par l'urètre, le vagin et l'anus.

La grossesse, l'accouchement, un changement ou un déficit hormonal pendant ou après la ménopause, les efforts physiques intenses ou le surpoids peuvent entraîner une distension ou un relâchement du plancher pelvien.

Les conséquences peuvent être des fuites urinaires (incontinence d'effort ou de stress) ou un déplacement des organes abdominaux.

Le plancher pelvien est un muscle, il peut donc être renforcé par une rééducation intensive. Un plancher pelvien ferme peut par ailleurs augmenter le plaisir sexuel.

Le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires** comprend un ensemble de quatre cônes de poids différents permettant le phénomène de rétroaction biologique : un objet initialement introduit dans le vagin a tendance à glisser en dehors en raison de son poids. Les muscles du plancher pelvien réagissent alors activement en se resserrant de façon spontanée et autonome afin de retenir le poids à l'intérieur du vagin. La répétition de cette contraction active favorise le développement des muscles.



Les quatre cônes de poids différents du **Kit de Rééducation** permettent d'accroître l'intensité de l'entraînement actif. Lorsque la musculature arrive à retenir un cône sans problème, vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice en utilisant un cône de poids supérieur. Entre le poids le plus léger et le plus lourd, il est possible d'obtenir un accroissement non négligeable de la force musculaire.

La rééducation active du plancher pelvien avec le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care** convient aux femmes de tous les âges. Il sert, pendant et après la grossesse, à prévenir la faiblesse du plancher pelvien et favoriser la récupération. Il sert également à prévenir, atténuer et favoriser le traitement de l'incontinence urinaire (due à l'effort ou au stress) chez les femmes (particulièrement pendant et après la ménopause).

6. Utilisation

1. Lavez minutieusement les cônes du **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care** avant toute utilisation, puis assurez-vous de les utiliser dans de bonnes conditions d'hygiène (se laver les mains avant utilisation, ...).
2. Vérifiez le cône avec lequel il vous conviendra de démarrer l'entraînement : prenez le cône jaune (le plus léger) et insérez-le lentement et entièrement dans le vagin, à environ 3 ou 4 cm de profondeur, tout comme vous le feriez avec un tampon.
3. Si vous êtes en mesure de maintenir le cône jaune en place pendant 10 minutes debout et à la marche, vous pouvez essayer le cône suivant (bleu). Sinon, poursuivez l'entraînement avec ce cône. Si vous arrivez à garder le cône bleu en place pendant 10 minutes, prenez le poids suivant, et ainsi de suite.

4. Pour mener à bien l'entraînement, augmenter la durée du port du cône jusqu'à ce que vous soyez en mesure de maintenir en place le cône utilisé et ce deux fois par jour pendant au moins 10 minutes en position debout et à la marche, durant plusieurs jours consécutifs.

- Augmentez la sensibilité de vos muscles du plancher pelvien de façon consciencieuse en alternant contraction et relâchement de façon à faire glisser le cône en dehors du vagin, puis à le ramener à l'intérieur.
- Vous pouvez ensuite continuer l'entraînement avec le cône suivant (d'abord le bleu, puis le vert et finalement le rose).

5. **Après quelques semaines** d'entraînement quotidien avec le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires**, vous aurez appris à ressentir et à entraîner vos muscles du périnée. Il est cependant recommandé de poursuivre l'entraînement avec les cônes de façon occasionnelle.

6. Pour maintenir et continuer l'entraînement de la nouvelle musculature, nous recommandons un entraînement à long terme avec l'**Accessoire de Renforcement du Périnée d'Intimy Care**.

Conseil : si nécessaire, un lubrifiant peut être utilisé, couplé au **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care**, pour la réalisation des exercices, en particulier si le vagin est sec.

7. Consignes de sécurité

 Lavez minutieusement le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires** avant toute utilisation puis assurez-vous de l'utiliser dans de bonnes conditions d'hygiène (se laver les mains, ...).

Veuillez examiner votre accessoire de rééducation avant toute utilisation. Utilisez uniquement des cônes en parfait état.

Un accessoire de rééducation avec une surface égratignée ou endommagée est susceptible de vous blesser.



N'utilisez pas les cônes de **Rééducation du Périnée** en cas d'infections, inflammations, blessures ou douleurs dans les parties intimes, durant les règles ou en cas de problèmes de grossesse.

En présence d'autres troubles (par ex. descente d'organes pelviens), demandez à un médecin de confirmer le diagnostic d'un relâchement du plancher pelvien avant de commencer l'entraînement.

Il est recommandé d'éviter l'utilisation de ce produit ou d'obtenir l'avis de votre médecin en cas d'hypersensibilité et d'allergie aux composants du produit.

Les femmes n'ayant pas eu de premier rapport sexuel devraient s'abstenir d'utiliser le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires**.

Le port du capuchon cervical, de l'anneau contraceptif, du diaphragme ou du stérilet est possible durant l'entraînement. Il importe toutefois d'en vérifier le bon positionnement avant et après chaque séance de gymnastique. En cas de doute, procédez uniquement avec l'accord de votre médecin.

Veuillez consulter votre médecin si vos symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 6 à 8 semaines de rééducation active quotidienne. Ne nettoyez pas vos accessoires par une stérilisation à la vapeur ou à sec ou en le faisant bouillir, car cela pourrait causer une déformation du matériau.

8. Rangement et conservation

Aucune spécificité à prendre en compte.

9. Nettoyage et élimination

Nettoyez les cônes de **Rééducation du Périnée Intimy Care** avec de l'eau chaude et un savon usuel ou désinfectez à l'aide d'une solution désinfectante. Avant toute utilisation du **Kit de Rééducation du périnée Intimy Care**, éliminez tout résidu éventuel de savon ou de désinfectant en le rinçant abondamment à l'eau claire.

Le **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires** peut être jeté avec les ordures ménagères.

Veuillez trier les composants de l'emballage individuellement et les jeter dans le circuit de recyclage correspondant.

Veuillez suivre les directives d'élimination locales et régionales en vigueur.

10. Composition des matériaux

Les cônes de **Rééducation du Périnée Intimy Care – Traitement et prévention des fuites urinaires** sont composés :

- d'un cœur en aluminium ou en acier enveloppé dans une couche de polypropylène
- d'un fil de polyamide recouvert de polyuréthane

11. Explication des symboles utilisés

 Fabricant	 Suivre les instructions du mode d'emploi	
 Référence produit	 Attention	 Numéro de lot

 GRÜNSPECHT Naturprodukte GmbH
Münchener Str. 21
85123 Karlskron
Germany

Distributeur : Laboratoires Juva Santé – 8 rue Christophe Colomb 75008 Paris

Date d'apposition du marquage CE : 2018

Date de dernière révision de la notice : 07/2018

DIVT0482

REF 096093

