



PELVIX

Rehabilitation av bäckenbotten

En helt naturlig behandling som grundar sig på träning av bäckenbotten-muskulaturen med gradvis tyngre vikter. Med PELVIX kan du behandla det exakta området du vill stärka i bäckenbotten-muskulaturen, vilket vanligtvis är mycket svårt att träna specifikt. PELVIX skapar en naturlig stimulans som framkallar en reflexmässig reaktion i kroppen för att motarbeta tyngdkraften.

PELVIX har utformats efter omfattande forskning i samarbete med gynekologer och urologer som utgått från bäckenbotten-muskulaturen och de områden som är involverade i funktionen av dessa muskler såsom vaginan, urinröret och ändtarmen.

Diagram av produkten och nyckelområden:

Topp: Avsmalnad topp för att underlätta införelse
Mittpart: Ribbad för att anpassa sig till slidväggarna
Bas: Vindlad för att göra det komfortabelt när musklerna spänns
Produkten är helt täckt i högkvalitativ silikon som är kroppssäker och mycket len vid beröring. PELVIX speciella funktion är hur vikterna rör sig inne i den. Detta stimulerar blodcirkulationen vilket är en faktor när man tränar muskler.
Öglen: Tålig och i säkert material

VAD ÄR BÄCKENBOTTEN?

Bäckenbotten är ett system av muskler och ligament som omsluter nedre delen av magen och som håller urinblåsan, livmodern och rektumen upphängda i rätt läge mot tyngdkraften. Dessa tre organs utgångshål – urinrörets, vaginans och rektumens – går igenom bäckenbotten.

ORSAKER TILL SVAG BÄCKENBOTTEN

Bäckenbotten kan skadas av graviditet, förlösning, klimakteriet, högtintensitets-sporter, kronisk hosta mm.

• **Graviditet, förlösning och efter förlösning:** Dessa är de viktigaste riskfaktorerna som gör en kvinna att drabbas av dysfunktion i bäckenbotten. Under graviditeten orsakas det av att livmoderns vikt överbelastar vävnaderna. Under förlösningen orsakas det av att barnet går genom slidan, som förvärras om barnet är tungt eller har ett stort huvudomfång och förvärras ytterligare om en episiotomi (klipp) måste genomföras. Födsar genom kejsarsnitt kan också försvaga bäckenbotten. Under perioden precis efter en förlösning så kan man förvärra bäckenbotten om försvagade muskler inte utnyttjas på rätt sätt genom att göra magövnningar för tidigt eller med fel tillvägagångssätt och även om du gör gymövningar som är alltför aggressiva.

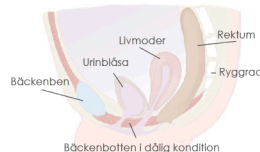
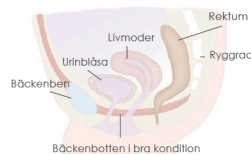
• **Klimakteriet:** Med tiden kan de hormonella förändringarna som kommer med klimakteriet göra bäckenbotten mindre flexibel vilket försvagar vävnaderna.

• **Högtintensitets-sporter:** Sporter så som spinning, aerobics och jogging, vilket ökar det inre trycket i magen kan leda till försämringar i muskulaturen i bäckenbotten även vid mycket unga kvinnor.

• **Genetiskt:** Två av tio kvinnor har en medfödd svaghet i bäckenbotten-muskulaturen.

• **Dagliga vanor:** T.ex. hålla sig länge innan man kissar eller bära tigha kläder.

• **Andra orsaker:** Övervikt, förstoppning, kronisk hosta, stress mm.



VAD ÄR SYMPTOMEN PÅ ATT MAN HAR DYSFUNKTION I BÄCKENBOTTEN?

Dysfunktion i bäckenbotten kan framkalla följande symptom:

1. Inkontinens: Ofrivillig urinerar utan egen kontroll över tömningen av urinblåsan; ibland kan man även ha ett stort behov av att urinera.
2. Genitalt framfall: När organen i bäckenbotten sjunker under sin normala position, vilket orsakar en svullen känsla i de yttre könsorganen, vanligtvis tillsammans med lokala sjukdomar.
3. Bäckensmärta, smärta i urinblåsan eller urinrör.
4. Störningar eller obehag i sexuella situationer.

Hur påverkar det ditt sociala liv?

Eftersom medellivslängden stiger kommer ett stort antal kvinnor leva längre och på så vis få lättare att utveckla störningar i bäckenbotten. Dessa sjukdomar kan ge obehagliga symptom, som kan störa sociala relationer, man kan få svårt för att lämna huset, göra fritidsaktiviteter och ha sexuella aktiviteter. Det kan orsaka sämre självkänsla och social isolering till punkten på depression.

HUR ANVÄNDER DU PELVIX?

Rehabilitering av bäckenbotten

Behandling med PELVIX innebär övningar för att förbättra muskelstyrkan och elasticiteten, ökad urinrörsförlutning och förhindra inkontinensbesvär. Det stärker muskulaturen i bäckenbotten. Genom att använda PELVIX under bara 15-20 minuter om dagen i 1 till 4 månader, förutsatt att du håller dig strikt till rutinen, kommer du att kunna uppnå märkbara förbättringar.

Indikationer: Svag bäckenbotten, stress, inkontinens, minskad känslighet i sexuella aktiviteter.

Behandling:

• Börja behandlingen genom att föra in PELVIX utan några vikter inuti i din vagina som om det vore en tampong. Den hålls sedan på plats genom passiva sammandragningar av bäckenbotten-muskulaturen eller med liten ansträngning (aktiv sammandragning). Försök att hålla den inne i 15 minuter. Du måste vara stående eller gå omkring under den tiden, sitta eller ligga aldrig ner. PELVIX tenderar att sjunka ner och falla ner under egen vikt, detta kommer att orsaka en spontan reflex som gör så att musklerna i bäckenbotten drar sig samman. Denna reflex ger mycket effektiv och specifik fysioterapi.

• Behåll denna rutin i så många dagar som krävs tills du utan obehag kan hålla inne vikten under hela behandlingstiden.

• Sätt in den lättaste kulan i PELVIX genom att skruva på PELVIX, fortsätt sedan samma rutin som innan med 15 minuter om dagen.

• Upprepa denna rutin allt eftersom du ökar vikten på PELVIX tills du utan obehag kan hålla inne de tyngsta vikterna.

Hur länge du behöver för att ta dig till nästa nivå beror på just ditt specifika fall.

Den genomsnittliga behandlingstiden är 1-4 månader. Överskrid inte den dagliga behandlingstiden då detta kan utmatta dina muskler.

Behandlingen är helt naturlig och involverar ingen typ av medicin. Pelix är tillverkad av medicinsk silikon som inte framkallar någon allergi och är kroppssäker.

Vikt (gram)	
1. Pelvix	17
2. Pelvix + kula diam. 15 mm	26,2
3. Pelvix + kula diam. 18 mm	34,4
4. Pelvix + kula diam. 15 mm + kula diam. 18mm	47
5. Pelvix + kula diam. 22 mm	51,5
6. Pelvix + kula diam. 15 mm + kula diam. 22 mm	60,7



HYGIEN

• Tvätta PELVIX före och efter varje användning med ett skonsamt rengöringsmedel för intimerprodukter.

• Förvara Pelix i dess förvaringsväska tills nästa användning.

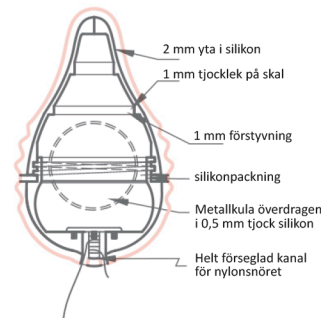
• Använd endast din egen PELVIX (för att förhindra smittorisken).

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Håll utom räckhåll för barn. Pelix är ingen leksak och innehåller små delar.

ANVÄND EJ VID

- Graviditet
- Menstruation
- Vaginala infektioner



FEMINTIMATE

PELVIX



EN

2

PELVIX

Pelvic floor rehabilitation

A completely natural treatment based on exercising the pelvic floor muscles with gradually heavier weights. **PELVIX** lets you treat the precise area you want to strengthen, as it is often very difficult to feel and specifically work the pelvic muscle group. **PELVIX** creates a natural stimulus that causes a reflex action in the pelvis to counteract gravity.

PELVIX has been designed after exhaustive research in collaboration with gynaecologists and urologists into the constitution of the pelvic floor muscles and the organs involved in the working of those muscles, such as the vagina, the urethra and the rectum.

Diagram of the product and key areas:

Front: tapered to aid insertion.

Middle: ribbed to adapt to the vaginal wall

Rear: angled so it is comfortable when the muscles contract.

The object is entirely coated in high-quality silicone, which is biotolerable and very smooth to the touch. **PELVIX**'s special feature is how the weights move inside it. This stimulates blood circulation, which is a factor in muscle toning.

removal cord: hard-wearing, safe material

WHAT IS THE PELVIC FLOOR?

The pelvic floor is a system of muscles and ligaments that enclose the floor of the abdomen, keeping the bladder, uterus and rectum suspended in the right position against the force of gravity.

These three organs' exit tubes - the urethra, vagina and rectum - go through the pelvic floor.

CAUSES OF PELVIC FLOOR WEAKNESS

The pelvic floor can be damaged by pregnancy, birth, the menopause, high-impact sport and chronic cough, etc.

• **Pregnancy, birth and post-partum:** these are the main risk factors that predispose a woman to suffer from pelvic floor dysfunction. During pregnancy it is caused by the uterus's weight overloading the tissues. During birth it is caused by the baby going through the vagina, which is aggravated if the baby is heavy or has a large head circumference and further aggravated if an episiotomy has to be carried out. Caesarean births may also weaken the pelvic floor. During the post-partum period, if the weakened muscles are not exercised properly, you do abdominal exercises too soon or you do gym exercises that are too aggressive, that may accentuate the weakening of the pelvic floor muscles.

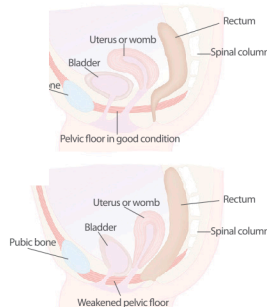
• **The menopause:** Over time, with the hormonal changes brought about by the menopause, the pelvic floor may become less flexible, causing the tissues to weaken.

• **High-impact sport:** Sports such as spinning, aerobics and jogging, which increase intra-abdominal pressure, may cause loss of muscle tone in the pelvic floor even in very young women.

• **Genetic inheritance:** two out of ten women have an innate weakness in the pelvic floor muscles.

• **Everyday habits:** retaining urine for a long time, wearing very tight clothes.

• **Other causes:** obesity, constipation, chronic cough, stress



WHAT ARE THE SYMPTOMS OF PELVIC FLOOR DISORDERS?

Pelvic floor disorders tend to produce the following symptoms:

1. Urinary incontinence: involuntary loss of urine with no control over the filling and emptying of the bladder; sometimes there is a strong desire to urinate.
2. Genital prolapse: when the pelvic organs descend below their normal position into the vagina, causing a "bulging" feeling in the external genitalia, usually together with local disorders.
4. Pelvic pain, pain in the bladder or urethra.
5. Disorders and discomfort in sexual relations.

How does it affect your social life?

As life expectancy rises, a large number of women will live longer and develop pelvic floor disorders more easily. These disorders may produce unpleasant symptoms, which may interfere with social relationships, leaving the house, leisure activities and sexual activity. It may cause loss of self-esteem and social isolation to the point of depression.

3

HOW DO YOU USE **PELVIX**?

Pelvic floor rehabilitation

Treatment with **PELVIX** involves exercises aimed at improving muscle strength and elasticity, increasing urethral closure and preventing urine loss. It increases muscle tone in the pelvic muscles. By using **PELVIX** for just 15-20 minutes a day, for 1 to 4 months, provided you stick strictly to the routine, you will be able to achieve noticeable improvements.

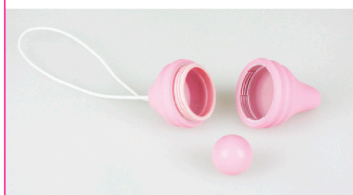
Indications: Pelvic floor weakness, stress incontinence, loss of sensitivity in sexual relations, prevention of the effects of pelvic floor weakness.

(Procedure) treatment:

- Start treatment by inserting **PELVIX**, without any weights inside, into your vagina as if it were a tampon. It is kept in place by passive contraction of the pelvic floor muscles or with a little effort (active contraction). Try to keep it inserted for 15 minutes. You must remain standing or move around during that time; never sit or lie down. **PELVIX** will tend to descend and fall down under its own weight. That will cause a spontaneous reflex that contracts the pelvic floor muscles. This action provides highly effective and specific physiotherapy.
- Keep up this routine for as many days as necessary until you can bear (hold) that weight completely comfortably.
- Insert the lightest ball into **PELVIX** by unscrewing the cap. Then carry on as before with 15 minutes of gentle activity each day with **PELVIX** inserted in your vagina.
- Repeat the routine, progressively increasing the weight of **PELVIX**, until you can comfortably bear the last weight.
- How long you need to carry out all of the steps depends on your particular case. We recommend that while following the treatment you visit your gynaecologist to confirm how it is going.
- The approximate treatment time is 1-4 months.
- Do not exceed the daily treatment time as that may cause muscle fatigue.
- The treatment is completely natural and does not involve the use of any kind of medicine. **PELVIX** is made of medical-grade silicone, which is hypoallergenic and biotolerable.

Treatment:	Weight (grams)
1. Pelvix	17
2. Pelvix + ball diam. 15 mm	26,2
3. Pelvix + ball diam. 18 mm	34,4
4. Pelvix + ball diam. 15 mm + kula diam. 18mm	47
5. Pelvix + ball diam. 22 mm	51,5
6. Pelvix + ball diam. 15 mm + ball diam. 22 mm	60,7

4



HYGIENE

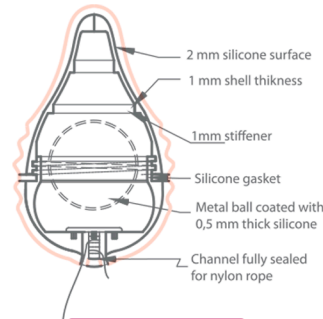
- Wash before and after each use with neutral soap and allow it to dry in the air
- Keep it in its case until the next use
- Only use your own (to prevent the risk of contagion)

PRECAUTIONS

Keep out of reach of children. This is not a toy and contains small parts.

CONTRAINDICATIONS

- Consult your specialist
- Menstruation
- Vaginal infections



Representante autorizado:
CNEC A.E.S.L.
C/Mendez Núñez 49
08035 Riudor
BARCELONA-SPAIN
Tel+ 34 933 806 526
Fax+ 34 933 806 528

Distribuidor av:
Jewu Sweden AB
www.jewusweden.se

www.femintimate.se

