

# 3

## CÓMO EJERCITAR CON BOLTEX INERTIAL

HOW TO EXERCISE  
WITH BOLTEX INERTIAL

COMMENT UTILISER  
BOLTEX INERTIAL



# Indicaciones de Uso

## Instructions for Use / Instructions d'Utilisation

- Tratamiento de la incontinencia urinaria de esfuerzo.
- Tratamiento de la incontinencia urinaria mixta (Incontinencia urinaria de esfuerzo e Incontinencia urinaria de urgencia).
- Prevención tras el parto vaginal.
- Prevención de prolapsos de los órganos pélvicos en la menopausia.
- Tratamiento de las disfunciones sexuales derivadas de la falta de tono de los M.S.P (Disminución de la sensibilidad e intensidad del orgasmo).
- Tratamiento coadyuvante a la cirugía pélvica (pre y post operatorio).
- Prevenir la pérdida de tono en las mujeres que realizan actividades físicas y deportivas de impacto.
- Treatment of stress urinary incontinence.
- Treatment of mixed urinary incontinence (Stress urinary incontinence and Urge urinary incontinence).
- Prevention after vaginal delivery.
- Prevention of pelvic organ prolapse in the menopause.
- Treatment of sexual dysfunction derived from lack of PFM tone (Reduction in sensitivity and intensity of orgasm).
- Pelvic surgery adjuvant therapy (pre- and post-operative).
- Prevention of loss of tone in women who practice physical activity and impact sports.
- Traitement de l'incontinence urinaire d'effort.
- Traitement de l'incontinence urinaire mixte (incontinence d'effort et incontinence impérieuse).
- Prévention après accouchement vaginal.
- Prévention de prolapsus des organes pelviens à la ménopause.
- Traitement des dysfonctionnements sexuels issus du manque de tonus des MPP (diminution de la sensibilité et de l'intensité de l'orgasme).
- Traitement complémentaire à la chirurgie pelvienne (pré et postopatoire).
- Prévention de la perte de tonus chez les femmes qui pratiquent des activités physiques et sportives à fort degré d'impact.

# Mode d'emploi

Suivez les indications établies par votre professionnel de santé.

Ce dispositif a été conçu pour être utilisé et appliqué par des femmes de tous âges et toutes constitutions.

De manière habituelle, suivez les recommandations d'utilisation établies ci-après :

- 1) **Videz votre vessie**, si nécessaire.
- 2) **Nettoyez le Boltex** avec de l'eau tiède et du savon neutre.
- 3) **Lubrification** : Utilisez une petite quantité de gel lubrifiant en cas de sécheresse vaginale.
- 4) **Insertion** : Pour insérer comme pour extraire le dispositif, relâchez les muscles pelviens.

La flexion d'une jambe ou des deux jambes (position accroupie) facilite l'introduction. Placez l'index ou le majeur sur la zone plane de la sphère (située entre les fils d'extraction) et poussez la sphère **jusqu'au fond du vagin**; une partie du cordon doit rester à l'extérieur pour l'extraction postérieure du dispositif.

- 5) **Exercice** : Faites travailler la

musculature en marchant pendant une heure ou durant le temps indiqué par votre professionnel de santé. Vous obtiendrez encore de meilleurs résultats avec le Boltex si vous pratiquez en complément les exercices de Kegel.

Comme indication générale, nous recommandons de commencer avec des exercices de 15 min/jour pendant 2 semaines. Une fois ce temps écoulé, continuer avec des séances d'exercices de 30-60 minutes.

Pendant le traitement, combinez des contractions volontaires rapides (fermer fort l'anus) et des contractions lentes, de 15-20 secondes.

Boltex Inertial peut être utilisé tous les jours. On observera habituellement une amélioration du tonus musculaire au bout de 6-8 semaines d'utilisation. La plupart des femmes récupèrent le tonus de leur musculature entre 3 et 6 mois, suivant le degré initial d'hypotonie.

*Note : Des gênes musculaires pourraient apparaître au début du traitement avec Boltex Inertial (cou-*

*rbatures). En cas d'inconfort sévère, consultez votre médecin avant de poursuivre le traitement.*

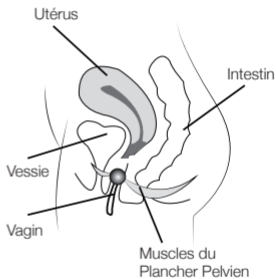
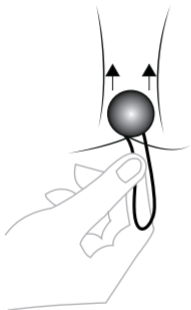
- 6) **Extraction** : Relâchez les muscles et extrayez le dispositif en tirant sur le cordon.

Il est recommandé aux femmes souffrant d'incontinence urinaire liée à l'effort de retirer le dispositif en position génu-pectorale et en détendant les muscles, à cause de l'abaissement de leur vessie; cette position peut faciliter l'extraction du dispositif durant les premières semaines.



Position génu-pectorale

- 7) **Nettoyage** : Nettoyez le dispositif avant et après utilisation avec de l'eau tiède et du savon au pH neutre. Conservez-le dans son étui original ou dans le petit sac afin de garantir son intégrité et d'éviter tout contact avec la poussière ou d'autres matières.



# Contraindicaciones

## Counter-indications / Contre-indications

**No se recomienda el empleo de Boltex Inertial en los siguientes casos:**

- Si padece infección vaginal y/o del tracto urinario.
- Durante la menstruación junto con tampones absorbentes.
- En las relaciones sexuales durante la penetración.

**You should not use Boltex Inertial in the following cases:**

- If you have a vaginal and/or urinary tract infection.
- During menstruation, with absorbent tampons.
- During sex when there is penetration.

**L'emploi de Boltex Inertial est déconseillé dans les cas suivants :**

- En cas d'infection du vagin et/ou du tractus urinaire.
- Pendant les règles, en même temps que des tampons absorbants.
- Pendant les relations sexuelles au cours de la pénétration.

# Precauciones y Advertencias

## Precautions and warnings / Précautions et avertissements

- Consulte previamente a su médico si cree que pudiera estar o está embarazada.
- Consulte a su médico en caso de dolor y/o inflamación tras su utilización.
- No lo use durante más tiempo del establecido por su profesional.
- Siga detenidamente las pautas higiénicas antes, durante y después del empleo del Boltex Inertial.
- El uso del Boltex es personal. No lo comparta.

- If you are, or think you may be pregnant, please see your doctor before using the device.
- See your doctor if you feel any pain and/or inflammation after use.
- Do not use for longer than the time recommended by your health professional.
- Carefully follow health & hygiene guidelines before, during and after using the Boltex Inertial.
- Boltex is for personal use only. Do not share.

- Consultez d'abord votre médecin si vous pensez que vous êtes ou que vous pourriez être enceinte.
- Demandez conseil à votre médecin en cas de douleur et/ou inflammation postérieure à son utilisation.
- Ne l'utilisez pas au-delà de la durée prescrite par votre professionnel de santé.
- Suivez attentivement les normes d'hygiène avant, pendant et après l'utilisation du Boltex Inertial
- Le Boltex Inertial est un objet personnel. Ne le prêtez pas.

