

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.

Modo de empleo

Boltex
INERTIAL

Siga las indicaciones establecidas por su profesional sanitario.

Este dispositivo está concebido para su uso y aplicación en mujeres de cualquier edad y constitución.

Como pauta rutinaria, siga las recomendaciones de empleo establecidas a continuación:

- 1) **Vaciar la vejiga**, si está llena.
- 2) **Limpiar Boltex** con agua tibia y jabón neutro.
- 3) **Lubricación**: Usar una pequeña cantidad de gel lubricante en caso de sequedad vaginal.
- 4) **Inserción**: Tanto para colocar como para **extraer** el dispositivo relaje los músculos pélvicos.

La flexión de una o las dos piernas (cuclillas) favorece su introducción. Colocar el dedo índice o medio en la zona plana de la esfera (ubicada entre los hilos de extracción) y empuje la esfera **hasta el fondo vaginal**, parte del cordón queda fuera del cuerpo para la extracción del dispositivo.

5) **Ejercitación**: Ejercite la musculatura andando durante una hora o el tiempo especificado por su profesional sanitario. Si además de utilizar Boltex realiza los ejercicios de Kegel se acentuarán los beneficios.

Como recomendaciones generales comenzar con ejercicios 15 min/día durante 2 semanas. Trascorrido ese tiempo, continuar con sesiones de ejercicios de 30-60 minutos.

Durante el tratamiento, combine contracciones voluntarias rápidas (cerrar fuerte el ano) con contracciones lentas de 15-20 segundos.

Boltex Inertial puede ser empleado todos los días. La mejoría del tono muscular suele presentarse entre las 6- 8 semanas de su utilización. La mayoría de las mujeres recuperan el tono entre los 3-6 meses, dependiendo del grado de hipotonía inicial.

Nota: Al inicio pueden aparecer molestias musculares (agujetas) por el empleo del Boltex Inertial. En

caso de molestia severa consulte con su médico antes de su empleo continuado.

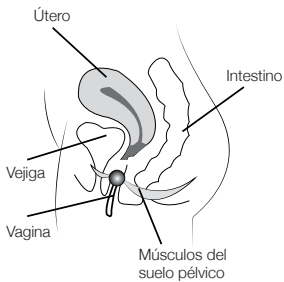
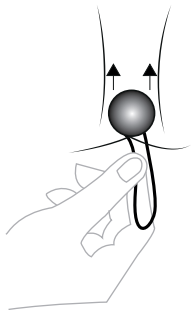
6) **Extracción**: Relaje los músculos y con ayuda del cordón extraiga el dispositivo.

Se aconseja a las mujeres con incontinencia urinaria de esfuerzo retirar el dispositivo en posición genupectoral y músculos relajados ya que tienen un descenso de la vejiga urinaria y esta posición les puede facilitar la extracción del dispositivo durante las primeras semanas.



Posición genupectoral

7) **Limpieza**: Limpiar el dispositivo antes y después de su utilización con agua tibia y jabón pH neutro. Consérvelo en su estuche original o en la bolsita para garantizar su cuidado y evitar el contacto con polvo o con otros materiales.



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.

