

I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO.

La muscolatura del pavimento pelvico, chiamata anche muscolatura pelvica, è costituita da una serie di muscoli forti e flessibili che agiscono come un'amaca per la vescica, l'uretra, il retto e l'utero. Il muscolo sta tra l'osso sacro sul retro e l'osso pubico sul davanti. È importante che il pavimento pelvico sia mantenuto forte e in buone condizioni, poiché aiuta anche il normale controllo della vescica e dell'intestino.



Il pavimento pelvico è un muscolo e, come tutti i muscoli, ha bisogno di essere esercitato per mantenersi forte. Col passare del tempo, l'aumento di peso, le gravidanze, la menopausa, eventuali particolari interventi chirurgici, le abitudini di vita sbagliate (o anche alcune di per sé corrette, per esempio alcuni sport a forte impatto) il pavimento pelvico si dilata e si indebolisce. Come conseguenza, gli organi interni non sono più supportati bene come prima. Potrebbero esserci episodi di incontinenza urinaria o minori sensazioni durante i rapporti sessuali.



Il pavimento pelvico indebolito può essere la causa di frequenti risvegli notturni per andare in bagno o di urgenze – anche incontenibili – a urinare. Può accadere di non essere in grado di contenere modeste perdite di urina mentre si ride, tossisce, starnutisce o salta. Sono i primi segnali che vi avvertono: dovete fare qualcosa. Non è mai troppo presto per iniziare a esercitare la muscolatura pelvica: i piccoli problemi possono iniziare anche da giovani – tra i 30 e i 50 anni – e peggiorano con l'avanzare dell'età.

SEI INCONTINENTE? HAI ALTRI PROBLEMI CAUSATI DALL'INDEBOLIMENTO DELLA MUSCOLATURA PELVICA?

È dimostrato che rafforzare la muscolatura del pavimento pelvico aiuta a migliorare o risolvere l'incontinenza urinaria. Athena Pelvic Muscle Trainer® è un delicato stimolatore elettrico, che rafforza e tonifica in modo automatico e corretto i muscoli e i tessuti del pavimento pelvico.

Adatto alle donne che:

- Hanno avuto figli con parto naturale.
- Praticano sport di forte impatto.
- Sono in post menopausa.
- Hanno subito interventi chirurgici per problemi femminili.

Acquista Athena Pelvic Muscle Trainer® dal tuo rivenditore di fiducia



Autorizzato dal Ministero della Salute in data 11-06-2008

Prodotto da

Athena Fem Llp
Ruscombe, Twyford - Berkshire
England

Distribuito in Italia da



La Bottega della Luna srl
Pero (MI)

A
ATHENA
feminine technologies

**QUANTO E' FORTE
IL TUO PAVIMENTO
PELVICO?**

RIPRENDI IL CONTROLLO
WWW.ATHENAFEM.IT

L'INCONTINENZA.

Urini troppo spesso in rapporto ai liquidi assunti? Devi limitare le tue attività o i liquidi assunti durante la giornata? Ti capita di avere piccole perdite di urina se tossisci o starnutisci?

Se hai risposto SI', il tuo pavimento pelvico, o la tua vescica, probabilmente sono deboli. Come accade a milioni di donne nel mondo.

La maggior parte delle donne convive con questo problema. Semplicemente apporta qualche cambiamento alla routine quotidiana, per esempio bevendo di meno o limitando quelle attività che possono sollecitare le perdite, e accetta l'incontinenza come parte normale della vita. Difficilmente le donne ne parlano con le amiche, e spesso nemmeno con il proprio medico. Se lo facessero, scoprirebbero che è un problema comune a moltissime, anche giovani.

Ci sono tre tipi di incontinenza:

L'**incontinenza da sforzo**, ovvero la perdita di urina durante attività fisiche che esercitano stress sulla vescica. Il tipo di attività varia da donna a donna, può trattarsi di uno sforzo, una risata, uno starnuto, un colpo di tosse, l'alzarsi di scatto, ...

L'**incontinenza da urgenza** è il bisogno impellente, forte, improvviso, e spesso inaspettato, di urinare, seguito da una contrazione della vescica che rilascia l'urina. Chi soffre di questo tipo di incontinenza non ha controllo su ciò che accade e, a seguito dello stimolo, spesso non riesce a raggiungere in tempo il bagno.

L'**incontinenza mista** è il disturbo di chi soffre sia di incontinenza da sforzo sia di incontinenza da urgenza.

Il primo sintomo di una possibile futura incontinenza è il frequente stimolo a urinare, senza che vi sia una reale necessità (poca o pochissima urina da espellere), in assenza di patologie che potrebbero giustificare questi eventi.

Athena Pelvic Muscle Trainer®
è un dispositivo medico €€ 0499, classe IIA.

COSA SI PUÒ FARE PER RAFFORZARE LA MUSCOLATURA PELVICA.

L'incontinenza si può migliorare e, in molti casi, risolvere. Le strade possibili sono tre: quella chirurgica, quella farmacologica e quella della riabilitazione.

Tutte possiamo fare gli esercizi che rafforzano il pavimento pelvico, il problema è che spesso ci risultano difficili o noiosi. Si tratta di contrarre ritmicamente i muscoli anali e vaginali, come se cercassimo di trattenere contemporaneamente urina e feci. Se ben eseguiti, questi esercizi danno risultati in 3-6 mesi.

Ci sono supporti diversi per svolgere correttamente gli esercizi Kegel, per esempio:

- **Pesi:** piccoli particolari pesi vengono inseriti in vagina e devono essere trattenuti in loco mentre si svolgono le normali attività quotidiane.
- **Elettrostimolatori del pavimento pelvico:** sono piccole apparecchiature che tonificano il pavimento pelvico eseguendo automaticamente gli esercizi Kegel, con delicatezza.

Athena Pelvic Muscle Trainer®

appartiene a questa categoria di apparecchiature. Ciò che la caratterizza è la comodità del **cordless**: l'assenza del filo di collegamento tra il dispositivo di controllo e il piccolo trainer (che viene inserito in vagina) la rende molto confortevole e discreta: nessuno si accorgerà che la state utilizzando.



ATHENA – PELVIC MUSCLE TRAINER® IL TRAINER CHE TONIFICA LA MUSCOLATURA PELVICA.

Athena Pelvic Muscle Trainer® è un'apparecchiatura tecnologicamente avanzata per esercitare il pavimento pelvico femminile: controllabile e sicura, piccola e portatile, senza fili, offre prestazioni di alto livello.

Athena Pelvic Muscle Trainer® agisce attraverso un leggero e impercettibile impulso elettrico, che stimola delicatamente la muscolatura pelvica a contrarsi e rilassarsi. In questo modo gli esercizi Kegel vengono eseguiti correttamente e senza sforzo. Athena Pelvic Muscle Trainer® viene usata due volte al giorno, per sessioni di 15 minuti (180 contrazioni) fino a quando avrete riacquisito il controllo della vescica.

L'apparecchiatura è senza fili: potete usarla mentre lavorate, leggete, guardate la TV, ... nessuno in famiglia la noterà.

In poche settimane sarete in grado di percepire la differente forza del vostro pavimento pelvico e, dopo 2-3 mesi di uso regolare, potrete passare al programma di mantenimento che prevede 2-3 sessioni alla settimana.

Controindicazioni

Athena Pelvic Muscle Trainer® non deve essere usato da donne:

- Con deficienze neurologiche che non permettono un'adeguata percezione e/o stimolazione sensoriale (con zone intorpidite che possono interferire con la percezione della stimolazione).
- In stato di gravidanza o che tentano di restare incinte.
- Portatrici di pacemaker o con storia di disturbi cardiaci o di circolazione.
- Con una struttura anatomica della vagina che non permette un completo e appropriato posizionamento dell'apparecchiatura.
- Con alterazioni patologiche del ciclo mestruale.
- Con infezioni urinarie o vaginali, lesioni locali o altri sintomi non diagnosticati.
- Con storia o sintomi di ritenzione urinaria.

Se avete dei dubbi sull'opportunità di usare Athena Pelvic Muscle Trainer®, consultate il vostro medico.