



Ensemble de dilateurs

Pour une rééducation pelvienne progressive

Présentation

Avant d'entreprendre la rééducation pelvienne, il est important que vous compreniez l'importance de votre rôle dans la réussite du processus. Vous êtes maître du déroulement, de la progression et de l'évolution du traitement. Bien que l'aide d'un professionnel de la santé soit dans certains cas recommandée, les dilateurs peuvent être utilisés par vous-même ou avec l'aide de votre partenaire.

Avantages

Il est suggéré de commencer le traitement si une personne a des difficultés à avoir des relations sexuelles, à insérer un tampon ou à avoir un examen gynécologique. Les dilateurs vaginaux permettent de travailler les muscles du plancher pelvien qui avec le temps, soulageront les douleurs liées aux problèmes vaginaux tels que :

- le vaginisme ;
- les vulvodynies, les vestibulodynies et autres dyspareunies ;
- la sténose vaginale ;
- après une chimiothérapie/radiothérapie ;
- après une ménopause difficile ;
- l'agénésie vaginale et le syndrome de MRKH ;

À noter qu'un traitement médical ou thérapeutique est parfois nécessaire.

Insertion

Au moment d'entreprendre l'exercice, il est important d'être dans un état d'esprit détendu. Prendre un bain, écouter de la musique de relaxation ou préchauffer la pièce peut favoriser cet état de détente. Privilégiez un endroit calme, où vous ne vous ferez pas déranger. Pour un confort maximal, réchauffez préalablement le dilateur à l'aide d'eau chaude. Si désiré, utilisez du lubrifiant de façon abondante sur le dilateur et à l'entrée du vagin pour faciliter l'insertion et pour éviter toute irritation.

Toute posture est bonne lors de l'utilisation des dilateurs. Vous pouvez être couchée sur le dos, assise en repliant les jambes ou debout, en fléchissant légèrement les genoux, c'est une question de confort personnel.

Une fois le dilateur inséré, attendez que votre vagin s'habitue à sa présence avant de faire un mouvement. Respirez profondément et détendez-vous. Au fur et à mesure que l'insertion devient plus facile, vous pouvez masser l'entrée du vagin, en faisant de légères rotations, puis en augmentant les mouvements de va-et-vient et de droite à gauche. Pour assurer de meilleurs résultats et pour éviter toute aggravation, il est important de progresser à votre rythme et d'entamer chaque séance dans un état complet de relaxation.

Lorsque vous avez terminé, retirer le dilateur délicatement. Si une douleur survenait, arrêtez, respirez calmement, puis toussotez.

Au moment où vous vous sentirez prête à passer à une taille plus grande, il est important de commencer la séance par le dilateur précédent, celui avec lequel vous ne ressentiez pas d'inconfort. Ainsi, votre vagin sera déjà détendu au moment de passer à un diamètre supérieur.

Utilisation

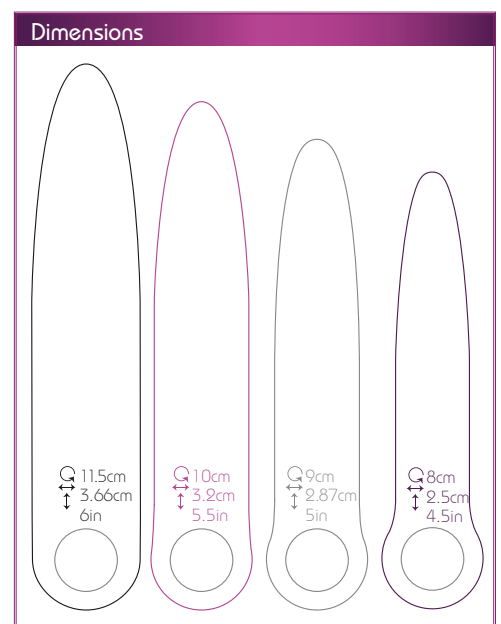
Les résultats découlant de l'utilisation des dilateurs sont variables en fonction de chaque femme. Vous choisissez le moment où vous voulez débiter, la fréquence et la durée des exercices. Toutefois, notez que la persévérance et les exercices réguliers sont des atouts clés dans la rééducation vaginale. Ainsi, plus la fréquence des exercices est élevée, plus la guérison se fera rapidement. Des exercices quotidiens sont privilégiés. Par contre, si les conditions ne sont pas réunies pour l'utilisation des dilateurs, ces derniers peuvent être utilisés 2 ou 3 fois par semaine. Pour éviter un stress associé à l'utilisation, il est important d'être à l'aise avec la fréquence des exercices.

Il n'y a pas de durée prédéterminée pour l'utilisation d'un dilateur. Chaque femme doit suivre son rythme. Il est normal de sentir un léger picotement lors d'un passage à un diamètre supérieur. Cette sensation devrait diminuer, puis disparaître au cours des utilisations. Si ce n'est pas le cas, le retour au dilateur plus petit pourrait être nécessaire. Il est important que le processus se fasse graduellement, au risque d'aggraver la dysfonction.

Entretien

Les mesures d'hygiène sont essentielles pour respecter le bon équilibre de la flore vaginale. Pour de meilleurs résultats, désinfectez votre dilateur à l'aide du Steri-Clean de Floravi avant et après l'utilisation. Il est strictement déconseillé de partager vos dilateurs avec d'autres personnes.

Si le partage avait toutefois lieu, noter qu'il est primordial d'utiliser un condom pour vous protéger des maladies sexuellement transmissibles : l'utilisation d'un antibactérien nettoie l'accessoire mais ne le stérilise pas. Entrez vos dilateurs toujours dans leur emballage original.



*Utilisez un lubrifiant à base d'eau | *Biocompatibles avec le corps humain | *Si vous remarquez des saignements, cessez l'utilisation et consultez un professionnel de la santé. | *Fait de Silicone de qualité médicale.