



# Exerciseurs Kegel

## Entraînement progressif du plancher pelvien

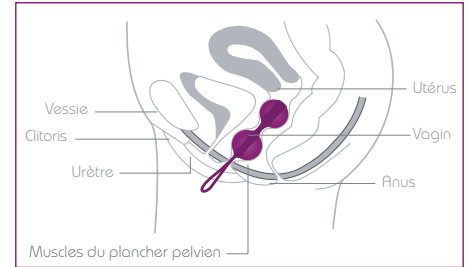
### Présentation

Utiliser les exercices Kegel de Floravi est la façon la plus facile et la plus efficace d'entraîner les muscles du plancher pelvien, puisque ces derniers sont constamment sollicités pour retenir les boules à l'intérieur du vagin.

### Avantages

Aussi nommés boules de geisha, ils permettent de :

- Améliorer l'élasticité vaginale;
- Obtenir un meilleur contrôle neuromusculaire après un accouchement;
- Optimiser les sensations vaginales et donc la possibilité d'augmenter la libido et d'avoir de meilleurs orgasmes.
- Stimuler les muscles composant le plancher pelvien pour la prévention ou la limitation des fuites urinaires dues à l'effort;
- Renforcer les muscles du plancher pelvien.



### Utilisation

La toute première fois, il est important de porter les boules vaginales dans un endroit où vous pourrez les retirer ou les replacer. Au début, vous pouvez les porter une trentaine de minutes par jour, pour vous habituer à leur présence. Par contre, si vous êtes immédiatement à l'aise, n'hésitez pas à les porter plusieurs heures d'affilée, à raison d'au moins quatre jours par semaine. La position adoptée ainsi que l'activité pratiquée au moment du port des exerciseurs influencent le degré de difficulté.

Commencez le traitement en position assise. Entraînez-vous à contracter puis relâcher vos muscles pelviens et prenez conscience du mouvement des boules. Une fois à l'aise, vous pouvez pratiquer des exercices de plus en plus exigeants tels que des activités ménagères, des squats et de la marche. Assurez-vous d'être suffisamment en contrôle avant d'entreprendre des activités extérieures.

Les exercices Kegel de Floravi ont été spécialement conçus pour suivre la femme dans le processus de raffermissement des muscles pelviens. Comme tout autre type d'entraînement, des poids légers sont utilisés pour la période initiale. Au fur et à mesure que le maintien des poids devient plus facile, changez les poids pour un niveau de difficulté supérieur (voir encadré). Si vous êtes entièrement en contrôle lorsque vous portez les boules de charge maximale avec la sangle, vous pouvez maintenant poursuivre le traitement sans

la sangle. Encore une fois, commencez par la charge minimale et augmentez graduellement (de 30 gr à 90 gr). Rappelez-vous que c'est en exerçant régulièrement vos muscles que vous serez en mesure de constater les résultats.

Comme chaque femme progresse à son rythme, il n'y a pas de norme pour la durée du traitement. Vous pouvez cesser le traitement lorsque vous jugez que vos muscles pelviens ont suffisamment travaillé, et ce, même si vous n'avez pas porté la charge maximale.

Au besoin, le lubrifiant à base d'eau de Floravi est recommandé pour faciliter l'utilisation.

### Insertion

Insérer les boules se fait comme un tampon. Vous pouvez adopter la position qui vous semble la plus confortable, que ce soit en étant accroupie, assise ou couchée sur le dos. Pour savoir à quelle profondeur les insérer, portez attention à votre col vaginal. Lorsqu'il se referme, les boules sont à la bonne profondeur. Si vous les insérez trop profondément, vos muscles ne pourront se contracter adéquatement. Pour plus de facilité lors de l'insertion, faites l'usage d'un lubrifiant vaginal.












### Retrait

**Avec sangle :** Si vous avez utilisé les boules avec la sangle, utilisez la corde pour extraire les boules du vagin.

**Sans sangle :** Si vous avez préféré insérer les boules sans sangle, la façon la plus simple de les retirer est de pousser en contractant ses muscles pelviens. Si vous portez les boules depuis un certain moment, il se peut qu'elles se trouvent un peu plus haut et qu'elles soient plus difficiles à retirer. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter. D'abord, relaxez. Commencez par ajouter du lubrifiant puis levez-vous et marchez, toussotez ou encore sautez sur place.

### Entretien

Pour des raisons d'hygiène, nettoyez avant et après l'utilisation. Si vous avez utilisé les boules avec sangle, retirez les boules de la sangle avant de les nettoyer. Pour prolonger la durée de vie de vos exerciseurs, utilisez un nettoyant antibactérien tel que le Steri-Clean. Il est strictement déconseillé de partager vos exerciseurs Kegel avec d'autres personnes. Entreposez dans son emballage original.

Poids seuls		
 30 g	 40 g	 50 g
Poids combinés		
 +  = 60 g	 +  = 70 g	
 +  = 80 g	 +  = 90 g	

\* Pour un degré de difficulté supplémentaire, utilisez les poids libres de sangle (de 30gr à 90gr).