

# G FLEX: DISPOSITIVO MEDICO PER LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

G FLEX è un dispositivo molto innovativo per il mercato Italiano ed ha suscitato grande interesse ma anche molte domande e richieste di approfondimento. Obiettivo di questo documento è fornire spiegazioni aggiuntive rispetto a quelle (necessariamente sintetiche) contenute nella confezione e chiarire alcuni punti chiave:

- 1) G FLEX deve essere inserito «verticalmente» o «orizzontalmente»?
- 2) Può essere usato sia per Ipotono che per Ipertono? Come?
- 3) Quanto esercizio deve essere fatto? Per quanto tempo?
- 4) Quale la terapia di mantenimento?

# AGENDA

- 1) G FLEX deve essere inserito «verticalmente» o «orizzontalmente»?
- 2) Può essere usato sia per Ipotono che per Ipertono? Come?
- 3) Quanto esercizio deve essere fatto? Per quanto tempo?
- 4) Quale la terapia di mantenimento?

# COME «LAVORA» UN MUSCOLO?



Per far lavorare un muscolo la resistenza deve sollecitare il movimento delle fibre tra le due inserzioni.

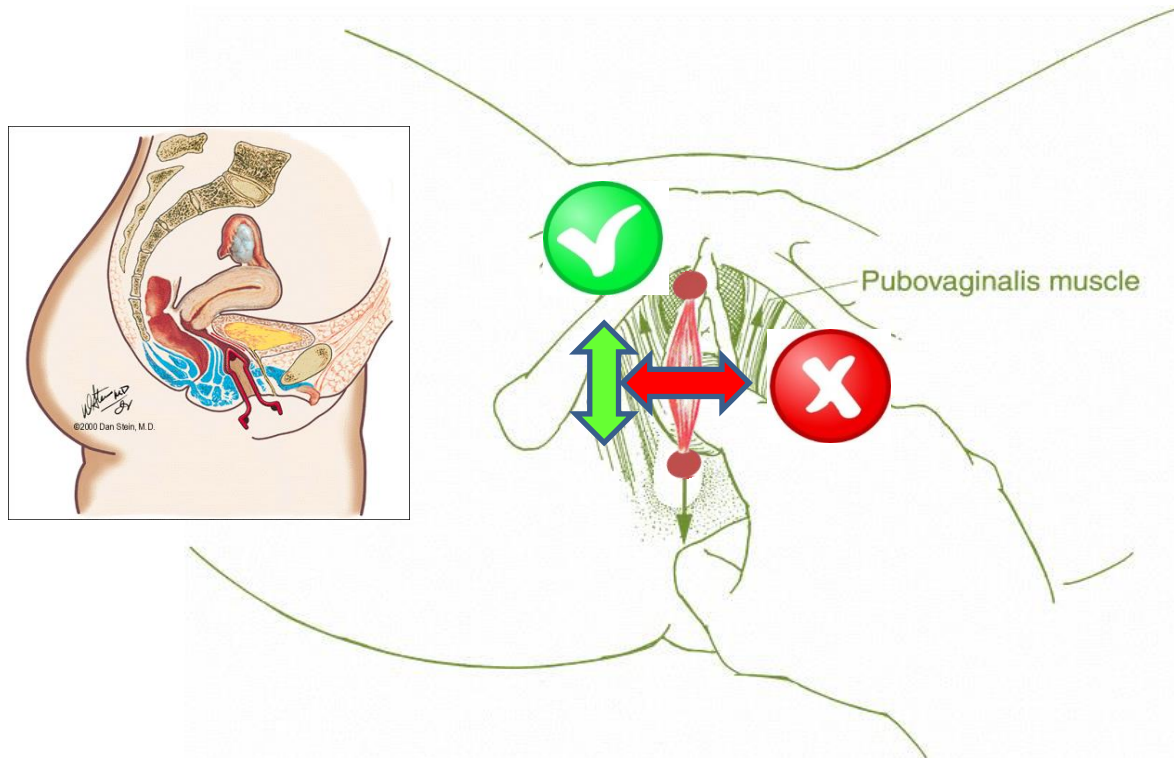
Non deve essere appoggiata sulle fibre del ventre muscolare!



E quindi per il muscolo puboperineale come devo «lavorare»?

# IL MUSCOLO PUBOPERINEALE E' «VERTICALE»

Il muscolo puboperineale è «verticale» (si veda disegno) e pertanto anche G Flex dovrà essere fatto lavorare lungo quella direzione per consentire un rafforzamento (nel caso di ipotono) o un allungamento (nel caso di ipotono) del muscolo stesso.



# LA POSIZIONE DI GFLEX E' «VERTICALE»

Il corretto posizionamento del G FLEX è antero posteriore («verticale»).

Solo in questo modo può infatti seguire i vettori di forza meccanica del muscolo puboperineale (che ha le due inserzioni nel pube e nel centro tendineo del perineo), garantendo la possibilità di lavorare sulla resistenza in caso di ipotono o sull'allungamento delle fibre (che decorrono tra le due inserzioni) in caso di ipertono.

Altri tipi di posizionamento andrebbero a seguire i vettori della risultante della contrazione dei muscoli puboperineali corrispondente ad un loro accostamento con lieve riduzione dello spazio laterolaterale della vagina, con scarsi risultati sul lavoro muscolare.

# AGENDA

1) G FLEX deve essere inserito «verticalmente» o «orizzontalmente»?

2) Può essere usato sia per Ipotono che per Ipertono? Come?

3) Quanto esercizio deve essere fatto? Per quanto tempo?

4) Quale la terapia di mantenimento?

# GFLEX PER IPOTONO ED IPERTONO (1/2)

G FLEX può essere utilizzato sia in casi di ipotono che in casi di ipertono, ovviamente cambiano le modalità d'uso/terapia:

1) IPOTONO (Es: incontinenza, ridotto piacere sessuale o semplice terapia pre-parto):

- Si inizia la terapia con il G FLEX di colore rosa chiaro (il più «soffice»),
- la donna deve mettersi in posizione semi-seduta sul letto, schiena appoggiata alla testiera/muro, ginocchia piegate e il più rilassata possibile ed inserisce il G FLEX in vagina (consigliato uso di lubrificante) in posizione «verticale»
- Esegue una serie di contrazioni della muscolatura pelvica; guardando come si muovono le «alette» del G FLEX ha un «feedback» visivo immediato sul fatto che stia contraendo abbastanza i muscoli
- Fatto una prima serie di 10-15 contrazioni si riposa e poi esegue una altra serie di contrazioni , successivo riposo e terza ed ultima serie di contrazioni. In totale per effettuare le 3 serie sono necessari 15-20 minuti di esercizio.
- Effettuando ogni giorno le 3 serie di contrazioni sopra descritte nell'arco di circa 1 mese il tono muscolare dovrebbe essere migliorato abbastanza da consentire di passare al G FLEX di colore leggermente più scuro (rosa scuro, rigidità intermedia) e dopo un successivo mese a quello ancora più scuro (G FLEX viola).

# GFLEX PER IPOTONO ED IPERTONO (2/2)

## 2) IPERTONO :

- In caso di ipertono molto forte si inizia una terapia di allungamento muscolare usando i dilatatori fissi di diametro 1 e 2 , se la situazione di partenza non è così grave si parte subito dal successivo passaggio
- Per dilatare ulteriormente la muscolatura pelvica si utilizza il G FLEX di colore viola scuro (il più rigido), lo si inserisce delicatamente e una volta inserito lo si rilascia lentamente, il GFLEX tenderà ad «aprirsi» esercitando una prima azione di allungamento. La donna potrà effettuare una contrazione della muscolatura e poi lasciare che il G FLEX si apra nuovamente con una nuova azione di allungamento...ripetendo diverse volte l'esercizio si lavora sull'allungamento muscolare.
- Ripetendo l'esercizio più giorni e al miglioramento della situazione la donna potrà anche iniziare a inserire il G FLEX, lasciarlo «aprire» e poi, usando le dita, provare ad aprire ancora di più il GFLEX con una azione di allungamento muscolare più significativa
- Al miglioramento della situazione si potrà poi passare ad un GFLEX di colore più chiaro (più elastico) per poter fare, sempre con le dita, una azione di dilatazione del G FLEX di ampiezza maggiore e quindi una azione di allungamento della muscolatura altrettanto maggiore



# AGENDA

- 1) G FLEX deve essere inserito «verticalmente» o «orizzontalmente»?
- 2) Può essere usato sia per Ipotono che per Ipertono? Come?
- 3) Quanto esercizio deve essere fatto? Per quanto tempo?
- 4) Quale la terapia di mantenimento?

# QUANTO ESERCIZIO E PER QUANTO TEMPO

Nel capitolo precedente abbiamo visto le terapia da utilizzare in casi di ipotono ed ipertono, la durata delle terapie dipende ovviamente dalle condizioni di partenza della paziente e dalla sua «risposta» alla terapia stessa.

In ogni casi si può dire che «in media»:

- Una terapia di recupero per Ipotono, con 15-20 minuti di esercizio al giorno, tutti i giorni, richiede indicativamente 3 mesi per passare dal G FLEX più «soffice» (rosa chiaro) fino a quello più rigido (viola). Se la paziente riesce, senza particolari sforzi, a fare 3 serie da 15 contrazioni ciascuna con il G FLEX di maggiore rigidità (viola) il tono muscolare è tornato a livelli molto buoni e il problema dell'incontinenza è molto probabilmente risolto.
- Per le terapie di Ipertono la variabilità della durata è molto alta , non è possibile indicare una «media» che sia significativa.

Per maggiori informazioni si faccia riferimento a:

- Sit i internet: [www.sanedia.com](http://www.sanedia.com) e [www.gflex-sanedia.com](http://www.gflex-sanedia.com)
- Video Sanedia su YOUTUBE

# AGENDA

- 1) G FLEX deve essere inserito «verticalmente» o «orizzontalmente»?
- 2) Può essere usato sia per Ipotono che per Ipertono? Come?
- 3) Quanto esercizio deve essere fatto? Per quanto tempo?
- 4) Quale la terapia di mantenimento?

# QUALE TERAPIA DI MANTENIMENTO?

Nel caso di ipotono la terapia di mantenimento consigliata è:

- 1 volta alla settimana fare 3 serie da 15 contrazioni con il G FLEX più rigido (colore viola) – 15-20 minuti di esercizio
- Ogni sei mesi fare una settimana di esercizi (tutti i giorni della settimana fare 3 serie da 15 contrazioni)

Nel caso di ipertono la terapia di mantenimento consigliata è:

- 2 volte alla settimana fare esercizi di allungamento per 10-15 minuti usando il G FLEX più flessibile (colore rosa chiaro)

# Gamma Dispositivi Medici Sanedia



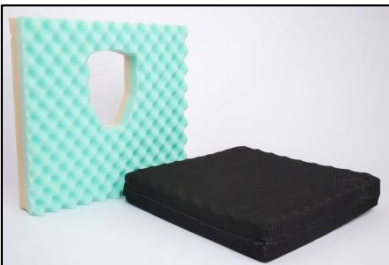
***G Flex: dispositivo medico per riabilitazione pavimento pelvico in casi di ipotono (esercizi Kegel) e ipertono pavimento pelvico.***



***T Flex: massaggiatore per contratture pavimento pelvico, trigger point, neuropatia del pudendo,...***



***Cuscino Tipo V: cuscino per pazienti con Vulvodinia, Tuberosità Ischiatica, Neuropatia del Nervo Pudendo***



***Cuscino Tipo P: cuscino per pazienti post partum, emorroidi e prostatiti***

**Per maggiori info: [www.sanedia.com](http://www.sanedia.com) oppure  
cerca «sanedia» su AMAZON**