

L'appareil d'entraînement du plancher pelvien **EPI·NO *Libra*** a été conçu en étroite collaboration avec des gynécologues, des physiothérapeutes et des patientes.

Il comprend:

- (1) un ballon de forme anatomique et adaptable,
- (2) une pompe à main avec
- (3) indicateur de pression,
- (4) une valve soupape ainsi qu'un
- (5) tube en plastique souple



Entraînement du plancher pelvien avec l'appareil **EPI·NO *Libra***

- Pour commencer, le ballon plié est introduit dans le vagin.
- Puis le ballon est gonflé à l'aide de la pompe à main. Grâce à sa forme souple, l'**EPI·NO *Libra*** s'adapte de manière optimale à l'anatomie.
- L'**EPI·NO *Libra*** permet de pratiquer différents exercices d'entraînement du plancher pelvien.
- Lorsque l'entraînement est régulier – au moins une fois env. 15 min par jour – la plupart des femmes constatent déjà un progrès. Plus la musculature du plancher pelvien est forte, plus la pression sur le ballon augmente.
- Cette augmentation de la pression peut être constatée sur l'indicateur de pression de l'**EPI·NO *Libra***. Dans le jargon professionnel, on appelle cela le biofeedback.



EPI·NO *Libra* – Entraînement du plancher pelvien avec biofeedback: le moyen efficace de réussir l'entraînement.

Plus tôt vous commencerez votre entraînement du plancher pelvien et plus grandes seront les chances de succès. Demandez conseil à votre médecin ou à un physiothérapeute dès les premiers signes de faiblesse de la vessie.

EPI·NO *Libra* est breveté
et a passé avec succès
des tests en cliniques.



Avec l'appareil **EPI·NO *Libra***

- s'entraîner n'importe quand à la maison de façon simple et confortable;
- déterminer le groupe de muscles avec précision;
- développer et renforcer effectivement la musculature du plancher pelvien;
- traiter les symptômes de l'incontinence;
- retrouver le plaisir sexuel;
- augmenter la motivation grâce à l'entraînement avec biofeedback;
- constater rapidement des progrès;
- contrôler le succès de l'entraînement grâce au biofeedback.

TECSANA
Munich · Germany

Fabricant
TECSANA GmbH
Planegger Straße 9a
D-81241 München
Tél: +49/(0)89/74 11 43-0
Fax: +49/(0)89/74 11 43 15
info@tecsana.de
www.epino.de

EPI·NO *Libra* est aussi disponible dans les drogueries et pharmacies.

Femme à part entière



Entraînement du plancher pelvien
avec l'appareil **EPI·NO *Libra***

Mieux comprendre son corps

Cela peut arriver en riant ou en toussant, en soulevant une lourde charge ou en pratiquant du sport – la vessie se vide tout à coup – sans qu'on le veuille et sans qu'on ait la moindre chance de l'éviter. Ce qui est connu communément sous le terme de faiblesse de la vessie, est appelé «incontinence urinaire» par les médecins. Il s'agit d'une perte d'urine involontaire.

Le mécanisme de fermeture de l'urètre ne fonctionne plus impeccablement. Une musculature du plancher pelvien faible, due par exemple à un accouchement, à un affaissement de l'utérus ou à un manque d'hormones pendant la ménopause, peut en être la cause.



EPI-NO Libra
Premier pas vers une plus grande joie de vivre.

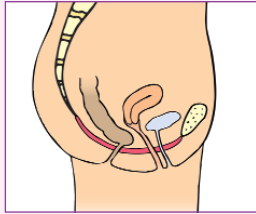
Une faiblesse de la vessie n'est pas une maladie qui met la vie en danger. Mais, souvent, elle entrave le bien-être social, cause des craintes et des dépressions – donc une perte de la qualité de vie.

Grâce à **EPI-NO Libra**, vous pouvez rester active: cet appareil d'entraînement du plancher pelvien conçu et testé récemment en clinique peut corriger efficacement votre faiblesse de la vessie, voire même vous en guérir totalement.

Sentir son plancher pelvien

Qu'est-ce que le plancher pelvien?

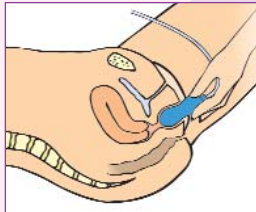
Le plancher pelvien est l'un des groupes de muscles les plus importants de tout le corps. Ce réseau de muscles relie le coccyx au pubis. Il referme le pelvis ouvert vers le bas et maintient notre corps droit, stabilise le métabolisme et la respiration. Plus les muscles du plancher pelvien sont forts, et plus les organes situés dans le bassin fonctionnent bien: utérus, vessie et intestin. Des muscles bien entraînés augmentent en outre le plaisir sexuel.



Pourquoi entraîner le plancher pelvien?

L'entraînement des muscles du plancher pelvien consiste à contracter et à relâcher la musculature de cette partie du corps. Au moyen de différents exercices, la prise de conscience de ses réseaux de muscles est améliorée et la musculature est renforcée.

Des études scientifiques ont démontré qu'une faiblesse de la vessie peut être complètement supprimée par un entraînement spécifique du plancher pelvien.



Le plus important pour l'entraînement consiste à développer un sentiment pour les muscles du plancher pelvien – et l'EPI-NO Libra vous y aidera.

Avoir un but

Qui est concerné?

Environ 70% des mères souffrent d'une faiblesse de la vessie – du moins momentanément – peu de temps après l'accouchement. En moyenne, une femme de plus de 40 ans sur quatre connaît des problèmes de contrôle de la vessie. Le chiffre réel est probablement plus élevé, car personne ne parle volontiers de ce problème.

L'entraînement du plancher pelvien devrait être aussi naturel que le nettoyage quotidien des dents.



Symptômes secondaires d'une faiblesse de la vessie

Une faiblesse de la musculature du plancher pelvien a aussi des conséquences négatives sur la sexualité: après l'accouchement et avec l'âge, de nombreuses femmes regrettent la fermeté de leur musculature vaginale. Les sensations s'affaiblissent et leur plaisir sexuel diminue.

Que pouvez-vous faire?

Armez-vous de courage et faites confiance à votre médecin. Il peut éclaircir les raisons de votre maladie et diminuer vos troubles ou même vous guérir grâce à un traitement judicieux, p. ex. un entraînement du plancher pelvien au moyen d'un appareil **EPI-NO Libra**. Vous retrouverez ainsi un bon sentiment physique et pourrez jouir sans contraintes de la vie.