

Allenamento con Epi-no

Il dispositivo per l'allenamento del pavimento pelvico è costituito da componenti di alta qualità che hanno subito un rigoroso controllo prima della loro immissione sul mercato.



Si compone di:

- (1) un palloncino di forma anatomica in silicone medicale
- (2) una pompetta manuale
- (3) un manometro di pressione con scala graduata
- (4) una valvola di sgonfiaggio aperto/chiuso
- (5) un tubo di alimentazione del palloncino

Primariamente si consiglia di consultare il/la proprio/a specialista, con cui delineare il proprio quadro clinico e concordare la corretta terapia.

Quanto prima si inizia con l'allenamento del pavimento pelvico e si svolgono gli esercizi in modo continuativo, tanto maggiori sono le probabilità di un successo duraturo. Quando ci si allena contro una resistenza, il risultato è particolarmente efficace.



Più forti sono i muscoli del pavimento pelvico, maggiore è la pressione che si esercita sul palloncino. La scala graduata sul manometro permette di visualizzare e monitorare le prestazioni, informando il terapeuta e soprattutto l'utilizzatore se gli esercizi sono svolti correttamente. Questo è definito **biofeedback**.

Con **EPI-NO** si riceve un dettagliato manuale di istruzioni in italiano e una descrizione di alcuni esercizi.

EPI-NO può comunque essere usato con ogni protocollo di allenamento.

In linea di principio, non vi è alcuna limitazione di età per utilizzare un dispositivo per l'allenamento.

Perché Epi-no



Un team di professionisti ginecologi, ostetriche e donne, lavorando insieme in modo sinergico, ha ideato e sviluppato **EPI-NO**.

Caratteristiche e benefici di **EPI-NO**:

- dispositivo medico semplice per allenarsi in ogni momento nella propria confortevole casa
- integra il massaggio perineale
- riduce il rischio di lacerazioni perineali ed il ricorso alla episiotomia (che è noto essere una manovra di emergenza)
- minor stress per la mamma e per il bambino durante la fase espulsiva del parto
- riduce l'uso di farmaci analgesici
- permette di identificare con esattezza i muscoli del pavimento pelvico
- rafforza i muscoli del bacino in modo efficace mediante chinesioterapia
- ottimale per velocizzare il processo di rigenerazione/recupero post-partum
- migliora la postura e la stabilità della colonna vertebrale
- aumenta il piacere sessuale
- in grado di monitorare e motivare le prestazioni del recupero muscolare (biofeedback)
- garantisce il successo di un protocollo di allenamento specifico

Importatore nazionale in esclusiva in Italia:



MAST TECH S.r.l.

V. Finghé, 1

42041 Brescello (RE)

Fax +39 0522 1841814

E-mail: info@epi-no.it

Sito: www.epi-no.it

EPI-NO è un marchio brevettato e ha passato con successo test clinici.



Prodotto in Germania da: **TECSANA**
Munich - Germany

Formazione e Preparazione In Gravidanza

Con **EPI-NO** si realizza una preparazione ottimale per il parto, allenando dolcemente i muscoli del pavimento pelvico e il perineo per ovviare a lesioni associate al momento della nascita.

Iniziando approssimativamente tre settimane prima della data presunta del parto, **EPI-NO** permette semplici esercizi quotidiani per rafforzare e incrementare l'elasticità dei muscoli del pavimento pelvico, riducendo contemporaneamente l'ansia legata al momento..

- Rafforzare I Muscoli del Pavimento Pelvico
- Allungare il Perineo
- Simulare il Parto



L'utilizzo di **EPI-NO** alcune settimane dopo il parto permette mediante biofeedback una efficace e ottimale ritonificazione della muscolatura pelvica.

Prevenzione e Informazione Propedeutica

Riuscire con **EPI-NO** ad evitare ad un'alta percentuale di donne di procurarsi lesioni perineali durante il parto è qualcosa di cui beneficranno per il resto della vita. Lesioni perineali possono causare infezioni e cicatrici dei tessuti (a volte correlate al dolore durante i rapporti sessuali).

EPI-NO rappresenta lo strumento ideale ad ogni età per conoscere e correttamente utilizzare la propria muscolatura pelvica.

Salute psico-fisica Benessere Disfunzioni sessuali



I muscoli del pavimento pelvico sono uno dei gruppi muscolari più importanti nel nostro corpo. Si estendono dal coccige all'osso pubico, sostengono e contribuiscono alla postura della parte più bassa del corpo, alla respirazione e al sistema di circolazione. Più questa muscolatura è correttamente allenata e tanto meglio funzioneranno gli organi interni: utero, vescica e intestino.

Progettare la salute del pavimento pelvico

Una muscolatura del pavimento pelvico ben tonificata assicura un maggiore piacere sessuale.

La metodica di approccio graduale e personalizzato di **EPI-NO** è altresì ottimale per coniugare un percorso di educazione o riabilitazione sessuale studiato e concordato con uno specialista.



Una muscolatura del pavimento pelvico allenata e tonica ha un effetto a lungo termine sul fisico e sul benessere mentale della persona, in pratica comporta un miglioramento in termini di qualità di vita.

Preparazione e Riabilitazione post-chirurgica

Studi internazionali hanno ormai dimostrato come sia necessario affrontare un intervento chirurgico con un tono muscolare normale (tonico). Questo in particolar modo è vero per gli interventi che coinvolgono in qualche misura la muscolatura del pavimento pelvico.



Altrettanto vero e necessario è seguire un programma di riabilitazione successivo ad un'operazione chirurgica, che **EPI-NO** rende efficace.

Prolasso genitale Incontinenza urinaria Ritenzione uterina

Le statistiche dicono che circa 5 milioni (in aumento) di persone in Italia convivono con incontinenza urinaria, che richiede un trattamento o una cura. Le donne sono quelle più frequentemente colpite e l'età non è nemmeno uno dei fattori più importanti.

Gravidanza, cambiamento ormonale in menopausa, sovrappeso, varie malattie o interventi chirurgici possono anche tradursi in una debolezza vescicale.

La più frequente è la cosiddetta incontinenza da sforzo o da stress: la chiusura dell'uretra non funziona più correttamente. Se si ride o si tossisce, quando si trasportano cose pesanti o nello sport, la vescica comincia improvvisamente a svuotarsi, involontariamente e senza alcuna possibilità di prevenirla.

Il motivo è spesso debolezza muscolare del pavimento pelvico. Con **EPI-NO** è possibile migliorare e spesso anche completamente curare la debolezza vescicale, lavorando sui meccanismi del pavimento pelvico in modo consapevole grazie al biofeedback di **EPI-NO**.