

# CONI VAGINALI PELVIFIT® PER LA RIABILITAZIONE PERINEALE



**Pelvifit® è un  
dispositivo medico  
per la cura  
domiciliare  
dell'ipotonia del  
pavimento pelvico.  
Scopriamo insieme  
cosa significa**

**I** coni vaginali consentono di proseguire un trattamento di riabilitazione perineale iniziata in ambulatorio o di intraprendere una pratica prevenzione ai disturbi del puerperio e della menopausa, come incontinenza urinaria, prolasso genitale e disfunzioni sessuali (come indicato nelle Linee guida internazionali per l'incontinenza urinaria). Pelvifit® è composto da cinque coni, simili a tamponi vaginali, uguali per forma e dimensione ma di peso differente (da 20 a 70 grammi). Il peso di ciascun cono è ottenuto mediante un inserto di metallo ricoperto da plastica medicale

dermocompatibile e ipoallergenica. La base di ogni cono è provvista di un cordino di plastica utile a rimuovere il cono dalla vagina.

I coni vaginali Pelvifit® sono in grado di effettuare una riabilitazione perineale completa che inizia con la valutazione dello stato funzionale dei muscoli (FORZA E RESISTENZA) e termina con il rafforzamento delle capacità funzionali (CONTRATTILITÀ E TONICITÀ) del pavimento pelvico. È prodotto completamente in Italia e rispetta i più rigorosi standard qualitativi.

## **L'intervista a Eva Maggioni**

Eva Maggioni, socia/cofondatrice di Pelvifit®, responsabile marketing e commerciale dello sviluppo del prodotto, ci racconta tutto quello che c'è da sapere su Pelvifit®.

### **Qual è la "storia" di questo prodotto?**

I coni vaginali furono ideati nel 1985 da Stanislav Plevnik, Ing. Biomedicale che, in collaborazione con Peattie AB e Stanton SL, (ginecologi ostetrici) idearono e sperimentarono i coni vaginali come strumento di rieducazione perineale e cura non invasiva per l'incontinenza urinaria post partum. L'idea geniale fu quella di utilizzare la forza di gravità come plus.

La storia di Pelvifit® risale al 2008 quando, con la nascita del mio secondo figlio, Leonardo, si sono presentate le disfunzioni perineali classiche del puerperio. Il mio uro-ginecologo, Dr. Claudio Paganotti, mi consigliò i coni vaginali come strumento di cura, ma in Italia era impossibile reperirli. Il mio compagno si ricordò che saltuariamente un'azienda emiliana ordinava degli inserti di metallo per uno strumento uro-ginecologico tedesco... per farla breve prese i contatti con l'azienda che ci mandò una confezione di coni. Iniziai ad usarli quotidianamente, nel breve ci furono i miglioramenti e fu "amore".

Mi sembrava impossibile che le donne non sapessero che "tutto" poteva tornare normale ma soprattutto subissero, tacendo, l'umiliazione di piccole perdite di urina o di una sessualità non così soddisfacente... Da lì l'idea di creare un nuovo marchio, Pelvifit®, registrare il dispositivo al ministero della Sanità e di iniziare l'avventura. Il

Dr. Claudio Paganotti, fautore della riabilitazione uro-ginecologica scrisse un libro "Riabilitazione perineale e coni vaginali: la ginnastica intima della donna", che con grande onore pubblicammo e che distribuiamo gratuitamente a chi acquista il kit sul sito. Successivamente, nel 2012, un'evoluzione del libro: un e-book gratuito scaricabile direttamente dalla homepage del sito [www.pelvifit.it](http://www.pelvifit.it) con la prefazione del Prof. Paolo Di Benedetto, un pioniere in Italia sulla riabilitazione perineale. In aggiunta, articoli di un'ostetrica esperta di pavimento pelvico, Lina Peci, ed una fisioterapista che lavora da anni nell'educazione e rieducazione in uroginecologia Stella de Chino.

***Dopo quanto tempo di utilizzo viene garantito un miglioramento del pavimento pelvico?***

Dati clinici sostengono che un utilizzo quotidiano di almeno 15' al giorno per 12 settimane consecutive (evitando la settimana del mestruo) permettono alla fibra muscolare di riacquisire tono e contrattilità. Come in tutti i lavori muscolari, la costanza permette il risultato. Personalmente i risultati arrivarono velocemente, già dopo il primo mese avevo maggior consapevolezza, la contrazione era più intensa e percepita.

***Può essere combinato l'impiego di Pelvifit® con esercizi fisici specifici per il pavimento pelvico?***

L'azione combinata di esercizi di Kegel e coni vaginali è ottimale. Gli esercizi di Kegel lavorano molto sulla fibra fasica mentre i coni sulla fibra tonica. Sono consigliati gli esercizi di Kegel con cono inserito, infatti migliorando la propriocezione la donna ha maggior consapevolezza della contrazione (o non contrazione) sviluppata.

***L'uso di Pelvifit® è sconsigliato in qualche caso?***

È sconsigliato in gravidanza, durante il mestruo e nei casi di infezioni vaginali. Nei casi di ipertono va utilizzato solo in modo attivo ma in questi casi difficili meglio affidarsi ad un bravo terapeuta.

***L'attività sportiva può provocare dei danni al pavimento pelvico?***

Come ci insegna il prof. Di Benedetto con i suoi studi clinici, gli esercizi che aumentano le pressioni intra addominali sono dannosi per il pavimento pelvico femminile (saltare, contrazione addominali e correre per lunghe distanze ecc.); ciò non significa che non si possa fare attività sportiva bensì alcuni esercizi "pericolosi" andrebbero controbilanciati da una contrazione perineale durante la massima pressione.

***Quanto costa il prodotto?***

Pelvifit® costa 98 euro.

***Qual è la richiesta attuale? Il prodotto è***



***abbastanza conosciuto?***

Sicuramente è conosciuto, non credo abbastanza. Purtroppo nonostante siamo nel 2014 il discorso pavimento pelvico e disfunzioni dello stesso soffre ancora di troppa omertà. Le donne preferiscono sfoggiare una perfetta tartaruga e nascondere il salvaslip (che tanto non si vede) nelle mutandine... o peggio dirsi tra amiche, madri e sorelle che, dopo una gravidanza, è normale perdere qualche goccia di pipì quando si solleva il bimbo o la spesa, o non essere in grado di trattenere il flusso di pipì quando scappa... o peggio non raggiungere l'orgasmo come prima... o non raggiungerlo affatto: NON è normale. Purtroppo le funzioni del pavimento pelvico non sono conosciute, i coni sono solo un strumento per migliorarne la funzionalità. Ma come si migliora la funzione di un muscolo che non conosciamo?

**"Mi sembrava impossibile che le donne non sapessero che tutto poteva tornare normale... e che tacessero sui loro problemi"**



**Dal Web**

Per ulteriori informazioni e approfondimenti collegatevi al sito: <http://www.pelvifit.it/>





# I coni vaginali di Plevnik

*La ginnastica pelvica per un intimo benessere anche dentro casa*

Il pavimento pelvico è l'insieme di muscoli e di fasce che chiude in basso la cavità pelvica. Essenzialmente è rappresentato dal muscolo pubo-coccigeo dotato di una duplice funzione: chiudere e aprire l'uretra, la vagina e l'ano; mantenere nella corretta posizione la vescica, l'utero ed il retto nella pelvi. Diversi fattori, come le lesioni del parto, le carenze della menopausa e l'età che avanza possono condurre ad una ridotta prestazione muscolare del pavimento pelvico causando delle involontarie fughe d'urina o perdite di gas, l'abbassamento dell'utero e delle difficoltà durante i rapporti sessuali. L'indebolimento muscolare del pavimento pelvico, come per tutti i muscoli, può essere corretto con un'appropriata riabilitazione perineale. Però molte donne non sanno identificare e poi utilizzare esattamente questi muscoli. Inoltre, nella vita quotidiana non è sempre facile trovare il tempo per eseguire regolarmente questi esercizi. Una soluzione efficace e pratica, da poter svolgere anche a casa propria, è fornita dai coni vaginali, ideati nel 1985 da Stanislav Plevnik, come strumento d'ausilio per allenare il pavimento pelvico. I coni vaginali sono dei pesi uguali per forma e dimensione, ma di peso differente, in grado di effettuare una riabilitazione perineale completa: individuare

e rafforzare i muscoli del pavimento pelvico, per ottenere una tonicità e una contrattilità che si sente ad ogni età. Il funzionamento è semplice: il cono, introdotto in vagina, tende a scivolare verso il basso per la forza di gravità. La sensazione di perdita del cono e il conseguente tentativo di trattenerlo in vagina inducono una contrazione dei muscoli attorno al cono stesso: questa contrazione rinforza il pavimento pelvico. Con un allenamento adeguato di soli 15 minuti al giorno, per almeno 12 settimane è apprezzabile un miglioramento delle "performances" dell'intero pavimento pelvico. In particolare, i coni possono essere utilizzati dopo il parto, durante la menopausa e dopo interventi chirurgici della zona pelvica: situazioni in cui è possibile un'insufficienza del pavimento pelvico. Nell'ambito della sessualità, inoltre, un pavimento pelvico tonico ed elastico assicura a tutte le donne, indipendentemente dall'età, la possibilità fisica di un migliore piacere intimo. Un muscolo "vaginale" allenato regala sensibilità vaginale più intensa durante i rapporti e una maggiore capacità contrattile permette un orgasmo più intenso e facilmente raggiungibile.

Per ulteriori informazioni:

**RIABILITAZIONE PERINEALE e CONI VAGINALI**

di Claudio Paganotti

Phasar Edizioni, 2009

[www.phasar.net](http://www.phasar.net)

**dott. Claudio Paganotti**

specialista in Ostetricia e Ginecologia

Istituto Clinico Città di Brescia

[paganotti.it](http://paganotti.it)