



מאמני נרתיק

מהו מאמן נרתיק?

כלי עזר הנועד להגמשת הנרתיק תוך חשיפה הדרגתית וחוויה חיובית

למי זה מיועד?



נשים הסובלות מכאב באזור הנרתיק בשל כיווץ יתר, כאב ביחסי מין, פחד מחדירה, וגיניסמוס, נשים לאחר הקרנות/ניתוחים באזור הנרתיק וכן לאחר ניתוח לשינוי מין



מתי נכון להתחיל?

בהמלצת אנשי מקצוע ורצוי בליווי פיזיותרפיסטית לרצפת אגן



כיצד יש להשתמש בו?

ממולץ לבצע באווירה ומיקום מרגיעים (מוזיקה נעימה/ לאחר הרפייה/תרגול מדיטציה/ יישום טכניקות שנלמדו בפיזיותרפיה: כיווץ ולאחריו הרפייה, עיסוי, תרגול נשימות וכו')

יש להכניס את המאמן ללא כאב בעזרת נוזל סיכוך ולהתרגל אליו

לאחר שהמאמן נכנס במלואו ניתן לתרגל כיווץ והרפיית שרירי רצפת אגן ואח"כ להניע

את המאמן בתוך הנרתיק ולבצע מתיחה שאינה כואבת

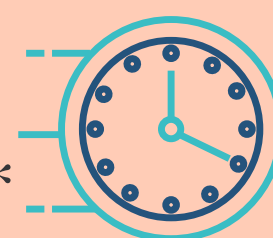
(ע"י הטיית המאמן 20-30 שני ימינה, שמאלה ומטה)

ניתן לתרגל תנועתיות אגן כשמאמן הנרתיק נמצא בפנים



למשך כמה זמן יש לתרגל?

עד כ- 15 דקי גם אם המאמן לא כולו בנרתיק *זכרי, התרגול עם המאמן לא אמור להכאיב*



עד לאיזה גודל מאמן להגיע?

לאחר שמתרגלים לגודל הנוכחי ניתן לעבור לגודל הבא רצוי להמשיך לעד לגודל הרלוונטי לך ולפרטנר שלך



חשוב!

המאמן אינו מחליף טיפול! מומלץ להתייעץ עם אשת מקצוע