

1

# ¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

WHAT IS THE PELVIC  
FLOOR?

QU'EST-CE QUE LE  
PLANCHER PELVIEN ?



El suelo pélvico está formado por elementos músculos-aponeuróticos bajo el control del sistema nervioso. Entre sus funciones, está la sujeción visceral en reposo, la amortiguación de la presión abdominal en el esfuerzo, contribuir en los mecanismos de continencia y excreción (urinaria y fecal) y la función sexual. La correcta ejecución de todas estas funciones dependerá en gran medida de la integridad y fortaleza de los músculos que lo forman. Es muy importante realizar una buena prevención de las disfunciones del suelo pélvico que tanto afectan a la calidad de vida de la mujer.

Las fibras musculares mayoritarias en el suelo pélvico son las fibras de tipo I que confieren el tono muscular y en menor cantidad fibras de tipo II que ayudan al cierre voluntario de los esfínteres en las situaciones de urgencia.

Cuando los músculos del suelo pélvico pierden tono nos podemos encontrar con diversas patologías como el prolapso (descenso) de

The pelvic floor is made up of muscular-aponeurotic elements controlled by the nervous system. Its functions include holding the viscera at rest, cushioning abdominal pressure during exertion, contributing to continence and excretion mechanisms (urinary and faecal) and sexual function. The correct execution of all these functions will largely depend on the integrity and strength of the pelvic floor muscles. It is highly important to be aware and prevent pelvic floor dysfunction, which has such a major effect on a woman's quality of life.

The major muscular fibres in the pelvic floor are type-I fibres, which give muscle tone, and, to a lesser extent, type-II fibres, which help the sphincters to automatically close in urgent situations.

When the pelvic floor muscles lose their tone we can find ourselves facing a range of pathologies, such as pelvic organ prolapse (bladder, uterus and rectum), incontinence (urinary and faecal), and sexual

Le plancher pelvien est formé de l'ensemble des éléments musculo-aponévrotiques contrôlés par le système nerveux. Il a pour fonction, entre autres, de soutenir les viscères au repos, d'amortir la pression abdominale durant l'effort, de contribuer aux mécanismes de continence et d'excrétion (urinaire et fécal) et à la fonction sexuelle. L'exécution correcte de toutes ces fonctions dépendra en grande partie de l'intégrité et de la force des muscles qui le forment. C'est pourquoi il est important d'effectuer une bonne prévention face à d'éventuels dysfonctionnements du plancher pelvien, qui affectent de manière très négative la qualité de vie de la femme.

Les principales fibres musculaires du plancher pelvien sont les fibres de type I, responsables du tonus musculaire; viennent ensuite, mais en moindre mesure, les fibres de type II, qui contribuent à la fermeture volontaire des sphincters en cas de nécessité impérieuse.

Lorsque les muscles du plancher

los órganos pélvicos (vejiga, útero y recto), la incontinencia (urinaria y fecal) y las disfunciones sexuales; por esta razón debemos ejercitar los músculos del Suelo Pélvico y mantenerlos con un buen tono.

Los principales factores de riesgo que son causa de lesión o debilidad de la musculatura perineal son:

• **Embarazo:**

El peso del útero, la distensión abdominal y el efecto relajante de las hormonas pueden debilitar el suelo pélvico.

• **Parto:**

Puede provocar lesiones músculo-aponeuróticas y neurológicas perineales durante el periodo expulsivo (Pujos maternos, Kristeller, Fórceps/Ventosa, Episiotomía y Desgarro...).

• **Menopausia:**

La falta de estrógenos provoca la pérdida de tono y flacidez de los músculos perineales.

dysfunction; for this reason, we must exercise the Pelvic Floor muscles and keep them well-toned.

The main risk factors causing damage or weakness to the perineal muscles are:

• **Pregnancy:**

The weight of the uterus, abdominal distension and the relaxing effect of hormones can all weaken the pelvic floor.

• **Childbirth:**

This can cause perineal neurological and muscle-aponeurotic lesions during the second stage of labour, or expulsion (pushing, Kristeller manoeuvre, forceps/ventouse, episiotomy and tearing, etc.).

• **Menopause:**

The lack of oestrogen leads to loss of tone and flaccidity in the perineal muscles.

pelvien perdent du tonus, nous pouvons être confrontés à diverses pathologies telles que le prolapsus (descente) des organes pelviens (vessie, utérus et rectum), l'incontinence (urinaire ou anale) et les dysfonctionnements sexuels; c'est pourquoi il est important de faire travailler les muscles du Plancher Pelvien et de maintenir leur tonus.

Les principaux facteurs de risque à l'origine de lésions ou d'affaiblissement de la musculature périnéale sont :

• **La grossesse :**

Le poids de l'utérus, la distension abdominale et l'effet relaxant des hormones peuvent donner lieu à un affaiblissement du plancher pelvien.

• **L'accouchement :**

Il peut provoquer des lésions musculo-aponévrotiques et neurologiques périnéales pendant la phase d'expulsion (efforts de poussée, manœuvre de Kristeller, forceps/ventouse, épisiotomie et déchirures...).

**• Deportes:**

Practicar deportes de impacto como el aeróbico, footing, abdominales tradicionales, tenis, baloncesto..., aumentan la presión intraabdominal; y si se realizan de forma habitual pueden relajar los músculos del suelo pélvico.

**• Profesiones de riesgo:**

Deportistas, cantantes, músicos de instrumentos de viento...

**• Otros factores de riesgo:**

Obesidad, estreñimiento (realizar esfuerzos), tos crónica, realizar esfuerzos al orinar, intervenciones quirúrgicas a nivel pélvico, factores hereditarios, desconocimiento o falta de conciencia de la zona perineal...

Además del tratamiento con Boltex Inertial es muy importante **suprimir los factores de riesgo que sean evitables.**

**• Sports:**

Impact sports such as aerobics, jogging, traditional sit-ups, tennis, basketball, etc. increase intra-abdominal pressure, and if practiced regularly, the pelvic floor muscles can become relaxed.

**• High-risk professions:**

Sports men and women, singers, wind instrument musicians...

**• Other risk factors:**

Obesity, constipation (straining), chronic cough, straining while urinating, pelvic surgery, hereditary factors, lack of knowledge or awareness of the perineal region... Apart from treatment with Boltex Inertial, it is very important to remove any risk factors that can be avoided.

**• La ménopause :**

L'absence d'œstrogènes entraîne la perte de tonus et la flaccidité des muscles du périnée.

**• Le sport :**

La pratique d'activités sportives à fort degré d'impact, comme l'aérobic, le footing, les abdominaux traditionnels, le tennis, le basket..., augmente la pression intra-abdominale et, réalisée de manière habituelle, peut conduire à un relâchement des muscles du plancher pelvien.

**• Certains métiers à risques :**

Sportifs, chanteurs, musiciens d'instruments à vent...

**• Autres facteurs de risque :**

Obésité, constipation (efforts de poussée), toux chronique, efforts pour uriner, interventions chirurgicales dans la zone pelvienne, facteurs héréditaires, méconnaissance ou manque de conscience de la zone périnéale...

En plus du traitement avec Boltex Inertial, il est très important d'éliminer tous les facteurs de risque évitables.

# 2

## **BOLTEX INERTIAL, TONIFICA Y FORTALECE TU SUELO PÉLVICO**

**BOLTEX INERTIAL,  
TONES AND STRENGTHENS  
YOUR PELVIC FLOOR**

**BOLTEX INERTIAL,  
TONIFIE ET FORTIFIE VOTRE  
PLANCHER PELVIEN**



# ¿Qué es Boltex Inertial?

What is Boltex Inertial? / Qu'est ce que Boltex Inertial?

Boltex Inertial es un producto sanitario diseñado para tonificar y rehabilitar el suelo pélvico de la mujer. Cuenta con un **diseño patentado y exclusivo** basado en unas celdas hexagonales en la superficie interna del esferoide las cuales le confieren unas propiedades únicas permitiendo una **efectiva estimulación de la musculatura** del suelo pélvico, con independencia de la posición que quede tras su inserción en la vagina, así como de las características anatómicas y morfológicas de las usuarias.

La eficacia de un dispositivo inercial viene dada de su capacidad para tonificar los MSP. En la gráfica de acelerometría se puede comprobar la comparativa entre Boltex Inertial, en el que su esfera interior impacta contra la carcasa (Gráfica superior) y un dispositivo inercial en el que su esfera interior no impacta, sino rueda (Gráfica inferior, otros modelos del mercado). Tras el impacto, se produce una vibración que provoca como respuesta una actividad tónica refleja de la musculatura perineal.

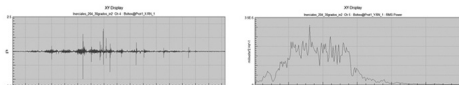
Boltex Inertial is a medical device designed to tone and recondition women's pelvic floor muscles. It has an **exclusive and patented design** based on a set of hexagonal cells on the internal surface of the sphere, which give it extraordinary properties that help to provide **effective stimulation of the pelvic floor muscles**, regardless of its position after having been inserted into the vagina and of the user's anatomical and morphological characteristics.

The efficiency of an inertial device lies in its capacity to tone the PFM. The accelerometry graph shows the comparison between Boltex Inertial, in which the interior sphere knocks against the shell (Top graph) and an inertial device in which the interior sphere rolls instead of knocks (bottom graph, other models on the market). After knocking, a vibration is produced, which leads to a reflex toning action in the perineal muscles.

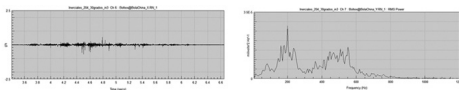
Boltex Inertial est un produit sanitaire conçu pour tonifier et réhabiliter le plancher pelvien chez la femme. Son design **breveté et exclusif** se caractérise par la présence de cellules hexagonales à la surface interne du sphéroïde; ces cellules confèrent au Boltex Inertial des propriétés uniques en permettant une **stimulation effective de la musculature** du plancher pelvien, indépendamment de sa position après insertion dans le vagin et des spécificités anatomiques et morphologiques des utilisatrices.

L'efficacité d'un dispositif d'inertie résulte de son aptitude à tonifier les MPP. Sur le graphique d'accélérométrie, il est possible de comparer Boltex Inertial, doté d'une sphère intérieure qui vient heurter la carcasse (graphique supérieur), et un dispositif d'inertie dans lequel la sphère intérieure ne produit pas d'impact mais roule (autres modèles du marché, graphique inférieur). Suite à l'impact, une vibration se produit, qui provoque en réponse une activité tonique réflexe de la musculature périnéale.

Gráfica superior (Boltex Inertial) / Top graph (Boltex Inertial) / Graphique supérieur (Boltex Inertial)



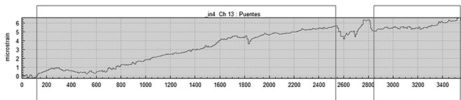
Gráfica inferior (Otros modelos del mercado) / Bottom graph (other models on the market) / Graphique inférieur (autres modèles du marché)



Asimismo, la estimulación mecánica de Boltex junto a los ejercicios de contracción voluntaria (Kegel) hace que la tonificación sea más eficaz.

Likewise, the mechanical stimulation with Boltex, combined with voluntary contraction exercises (Kegel) make the toning more effective.

De même, la stimulation mécanique de Boltex, en complément des exercices de contraction volontaire (Kegel), renforce l'efficacité de la tonification.



Sin acompañamiento/ Not accompanied/ Non accompagné

Con acompañamiento/ Accompanied/ Accompagné

En la primera parte de la gráfica se puede observar la tonificación progresiva de los músculos del suelo pélvico con la estimulación mecánica vibratoria, en la segunda se detiene el estímulo y en la tercera de nuevo se activa la estimulación mecánica y se acompaña con ejercicios de contracción voluntaria (Kegel).

Boltex Inertial además te ayuda a conocer el grado de tono de los músculos pélvicos. En el caso de que descienda durante su utilización y requiera llevar el dispositivo de nuevo al fondo vaginal el grado de hipotonía es leve. Si se expulsa al poco tiempo de su colocación, el déficit de tono es severo. A medida que lo utilice conseguirá más tono y por tanto, retenerlo.

Durante la menstruación y la ovulación el dispositivo puede tender a descender más fácilmente debido a cambios hormonales. Sea constante y persistente en el tratamiento.

The first part of the graph shows the progressive toning of the pelvic floor muscles with mechanical vibratory stimulation; in the second part, the mechanical stimulus is stopped; and in the third part, mechanical stimulation is used again, along with voluntary contraction exercises (Kegel).

Boltex Inertial also helps you to know the tone level of your pelvic muscles. Should the device drop during use and need to be moved into the vaginal passage again, the degree of hypotonia is very mild. If it is pushed out shortly after being placed, the loss of tone is severe. The more you use it, the better tone you will achieve, and so it will be easier to hold it in.

During menstruation and ovulation, the device can have a tendency to drop more easily, due to hormonal changes. Be constant and persistent with the treatment.

Sur la première partie du graphique, on peut observer la tonification progressive des muscles du plancher pelvien grâce à la stimulation mécanique vibratoire; sur la seconde, la stimulation mécanique est désactivée et sur la troisième, on réactive la stimulation mécanique, en l'accompagnant d'exercices de contraction volontaire (Kegel).

Boltex Inertial vous aide aussi à connaître l'état de tonification de vos muscles pelviens. Si le dispositif descend en cours d'utilisation et qu'il est nécessaire de le réajuster au fond du vagin, le degré d'hypotonie sera faible. Si le dispositif est expulsé peu après son introduction, le déficit de tonus sera sévère. Plus vous l'utiliserez, plus vous obtiendrez de tonus et plus vous parviendrez à le maintenir.

Pendant la menstruation et l'ovulation, il est possible que le dispositif ait tendance à descendre plus facilement, en raison des variations hormonales. Soyez constante et persévérez dans le traitement.



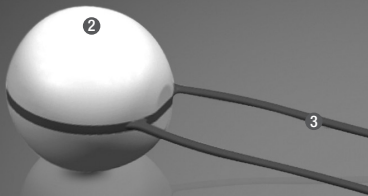
# Materiales médicos

## Medical material / Matériaux à usage médical

Boltex Inertial es un dispositivo médico que cumple con la normativa sanitaria vigente. Los materiales empleados han sido testados y cumplen con los requerimientos de biocompatibilidad exigidos. Por sus características es **idóneo** para favorecer su inserción y extracción, garantizando así la **comodidad** del usuario, y en especial el contacto de la superficie de la esfera con las paredes vaginales. Es totalmente hermético y su pared exterior lisa **evita la acumulación de suciedad** y bacterias y facilita su limpieza. Asimismo, **garantiza el confort y la seguridad** durante su uso.

Boltex Inertial is a medical device that meets existing health regulations. The materials used have been tried and tested, and meet all biocompatibility requirements. Thanks to its features, it is ideal for assisting insertion and removal, ensuring it is easy and comfortable for the user and, in particular, guaranteeing contact between the surface of the sphere and the vaginal walls. It is totally hermetic with a smooth outer wall, preventing any build-up of dirt and bacteria and making it easier to clean. It is also comfortable and safe to use.

Boltex Inertial est un dispositif à usage médical conforme aux normes sanitaires en vigueur. Les matériaux employés dans sa fabrication ont été testés et respectent les exigences requises en matière de biocompatibilité. Ses caractéristiques le rendent idéal pour l'insertion et l'extraction, et garantissent la commodité de l'utilisateur, en particulier, le contact de la surface de la sphère avec les parois vaginales. Il est complètement hermétique et sa paroi extérieure lisse évite l'accumulation de résidus et de bactéries, et facilite son nettoyage. Confort et sécurité sont ainsi garantis pendant son utilisation.



### 1. BOLA INTERNA

Recubierta con silicona con el objetivo de eliminar el ruido.

### 2. EL ESFEROIDE

Está realizado en PC/ABS por ser mejor transmisor de la vibración.

### 3. EL CORDÓN

Facilita la extracción en la vagina. Su material es TPE, asegurando así la calidad médica y las condiciones higiénico-sanitarias.

### 1. INTERIOR BALL

Coated with silicone to prevent noise.

### 2. THE SPHEROID

It is made from PC/ABS, as this material is a good transmitter of vibration.

### 3. THE STRING

Makes it easier to extract from the vagina. It is made from TPE, which guarantees its medical quality and health and hygiene conditions.

### 1. BOULE INTERNE

Recouverte de silicone afin d'éliminer le bruit.

### 2. SPHÉROÏDE

Le sphéroïde est fabriqué en PC/ABS, qui assure une meilleure transmission de la vibration.

### 3. CORDON

Facilite l'extraction du vagin. Sa fabrication en TPE garantit une bonne qualité médicale et de bonnes conditions hygiéniques et sanitaires.



# 3

## CÓMO EJERCITAR CON BOLTEX INERTIAL

HOW TO EXERCISE  
WITH BOLTEX INERTIAL

COMMENT UTILISER  
BOLTEX INERTIAL



# Indicaciones de Uso

## Instructions for Use / Instructions d'Utilisation

- Tratamiento de la incontinencia urinaria de esfuerzo.
- Tratamiento de la incontinencia urinaria mixta (Incontinencia urinaria de esfuerzo e Incontinencia urinaria de urgencia).
- Prevención tras el parto vaginal.
- Prevención de prolapsos de los órganos pélvicos en la menopausia.
- Tratamiento de las disfunciones sexuales derivadas de la falta de tono de los M.S.P (Disminución de la sensibilidad e intensidad del orgasmo).
- Tratamiento coadyuvante a la cirugía pélvica (pre y post operatorio).
- Prevenir la pérdida de tono en las mujeres que realizan actividades físicas y deportivas de impacto.
- Treatment of stress urinary incontinence.
- Treatment of mixed urinary incontinence (Stress urinary incontinence and Urge urinary incontinence).
- Prevention after vaginal delivery.
- Prevention of pelvic organ prolapse in the menopause.
- Treatment of sexual dysfunction derived from lack of PFM tone (Reduction in sensitivity and intensity of orgasm).
- Pelvic surgery adjuvant therapy (pre- and post-operative).
- Prevention of loss of tone in women who practice physical activity and impact sports.
- Traitement de l'incontinence urinaire d'effort.
- Traitement de l'incontinence urinaire mixte (incontinence d'effort et incontinence impérieuse).
- Prévention après accouchement vaginal.
- Prévention de prolapsus des organes pelviens à la ménopause.
- Traitement des dysfonctionnements sexuels issus du manque de tonus des MPP (diminution de la sensibilité et de l'intensité de l'orgasme).
- Traitement complémentaire à la chirurgie pelvienne (pré et postopatoire).
- Prévention de la perte de tonus chez les femmes qui pratiquent des activités physiques et sportives à fort degré d'impact.

# Modo de empleo

**Boltex**  
INERTIAL

Siga las indicaciones establecidas por su profesional sanitario.

Este dispositivo está concebido para su uso y aplicación en mujeres de cualquier edad y constitución.

Como pauta rutinaria, siga las recomendaciones de empleo establecidas a continuación:

- 1) **Vaciar la vejiga**, si está llena.
- 2) **Limpiar Boltex** con agua tibia y jabón neutro.
- 3) **Lubricación**: Usar una pequeña cantidad de gel lubricante en caso de sequedad vaginal.
- 4) **Inserción**: Tanto para colocar como para **extraer** el dispositivo relaje los músculos pélvicos.

La flexión de una o las dos piernas (cuclillas) favorece su introducción. Colocar el dedo índice o medio en la zona plana de la esfera (ubicada entre los hilos de extracción) y empuje la esfera **hasta el fondo vaginal**, parte del cordón queda fuera del cuerpo para la extracción del dispositivo.

5) **Ejercitación**: Ejercite la musculatura andando durante una hora o el tiempo especificado por su profesional sanitario. Si además de utilizar Boltex realiza los ejercicios de Kegel se acentuarán los beneficios.

Como recomendaciones generales comenzar con ejercicios 15 min/día durante 2 semanas. Trascorrido ese tiempo, continuar con sesiones de ejercicios de 30-60 minutos.

Durante el tratamiento, combine contracciones voluntarias rápidas (cerrar fuerte el ano) con contracciones lentas de 15-20 segundos.

Boltex Inertial puede ser empleado todos los días. La mejoría del tono muscular suele presentarse entre las 6- 8 semanas de su utilización. La mayoría de las mujeres recuperan el tono entre los 3-6 meses, dependiendo del grado de hipotonía inicial.

*Nota: Al inicio pueden aparecer molestias musculares (agujetas) por el empleo del Boltex Inertial. En*

*caso de molestia severa consulte con su médico antes de su empleo continuado.*

6) **Extracción**: Relaje los músculos y con ayuda del cordón extraiga el dispositivo.

Se aconseja a las mujeres con incontinencia urinaria de esfuerzo retirar el dispositivo en posición genupectoral y músculos relajados ya que tienen un descenso de la vejiga urinaria y esta posición les puede facilitar la extracción del dispositivo durante las primeras semanas.



Posición genupectoral

7) **Limpieza**: Limpiar el dispositivo antes y después de su utilización con agua tibia y jabón pH neutro. Consérvelo en su estuche original o en la bolsita para garantizar su cuidado y evitar el contacto con polvo o con otros materiales.

# How to Use

**Boltex**  
INERTIAL

Follow the instructions given by your health professional.

This device has been designed for use and application in women of any age and build.

As a general rule, follow the recommendations for use listed below:

- 1) **Empty your bladder**, if necessary.
- 2) **Clean Boltex** with warm water and mild soap.
- 3) **Lubrication:** Use a small amount of lubricating gel in case of vaginal dryness.
- 4) **Insertion:** Relax your pelvic muscles both for inserting and for removing the device.

Bending one or both legs (squatting) can help insertion. Place your index or middle finger on the flat area of the sphere (situated between the removal strings) and push the sphere **into the vaginal passage**. Part of the string will remain outside the body to enable the device to be removed.

5) **Exercising:** Exercise your muscles by walking for an hour or the time specified by your doctor. If you do Kegel exercises as well as using Boltex, the benefits will be greater.

As a general recommendation, start with 15 min/day exercises for 2 weeks. After 2 weeks, you can continue with 30-60 min. exercise sessions.

During treatment, combine fast voluntary contractions (close anus tightly) with slow contractions lasting 15-20 seconds.

Boltex Inertial can be used every day. Improvement in muscle tone is usually noticeable after 6-8 weeks of use. Most women recover their muscle tone after 3-6 months, depending on their degree of initial low muscle tone.

*Note: At first you may experience some muscular discomfort (cramps) from using Boltex Inertial. Should you experience any severe discomfort, see your doctor before*

*continuing use.*

6) **Removal:** Relax your muscles and use the string to pull out the device.

Women suffering from stress urinary incontinence are advised to remove the device in the knee-chest position and with their muscles relaxed, as they have urinary bladder descent and this position makes it easier for them to remove the device in the first few weeks.



Knee-chest position

7) **Cleaning:** Clean the device before and after use with warm water and pH-neutral soap. Store it in its original case or bag to keep it in good condition and prevent contact with dust or other materials.

# Mode d'emploi

Suivez les indications établies par votre professionnel de santé.

Ce dispositif a été conçu pour être utilisé et appliqué par des femmes de tous âges et toutes constitutions.

De manière habituelle, suivez les recommandations d'utilisation établies ci-après :

- 1) **Videz votre vessie**, si nécessaire.
- 2) **Nettoyez le Boltex** avec de l'eau tiède et du savon neutre.
- 3) **Lubrification** : Utilisez une petite quantité de gel lubrifiant en cas de sécheresse vaginale.
- 4) **Insertion** : Pour insérer comme pour extraire le dispositif, relâchez les muscles pelviens.

La flexion d'une jambe ou des deux jambes (position accroupie) facilite l'introduction. Placez l'index ou le majeur sur la zone plane de la sphère (située entre les fils d'extraction) et poussez la sphère **jusqu'au fond du vagin**; une partie du cordon doit rester à l'extérieur pour l'extraction postérieure du dispositif.

- 5) **Exercice** : Faites travailler la

musculature en marchant pendant une heure ou durant le temps indiqué par votre professionnel de santé. Vous obtiendrez encore de meilleurs résultats avec le Boltex si vous pratiquez en complément les exercices de Kegel.

Comme indication générale, nous recommandons de commencer avec des exercices de 15 min/jour pendant 2 semaines. Une fois ce temps écoulé, continuer avec des séances d'exercices de 30-60 minutes.

Pendant le traitement, combinez des contractions volontaires rapides (fermer fort l'anus) et des contractions lentes, de 15-20 secondes.

Boltex Inertial peut être utilisé tous les jours. On observera habituellement une amélioration du tonus musculaire au bout de 6-8 semaines d'utilisation. La plupart des femmes récupèrent le tonus de leur musculature entre 3 et 6 mois, suivant le degré initial d'hypotonie.

*Note : Des gênes musculaires pourraient apparaître au début du traitement avec Boltex Inertial (cou-*

*rbatures). En cas d'inconfort sévère, consultez votre médecin avant de poursuivre le traitement.*

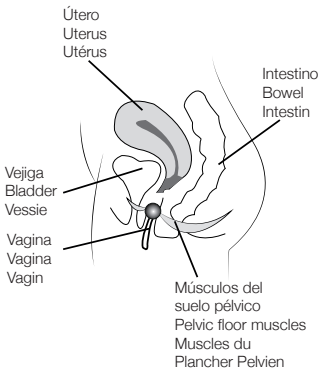
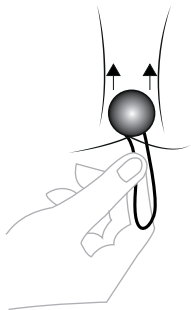
- 6) **Extraction** : Relâchez les muscles et extrayez le dispositif en tirant sur le cordon.

Il est recommandé aux femmes souffrant d'incontinence urinaire liée à l'effort de retirer le dispositif en position génu-pectorale et en détendant les muscles, à cause de l'abaissement de leur vessie; cette position peut faciliter l'extraction du dispositif durant les premières semaines.



Position génu-pectorale

- 7) **Nettoyage** : Nettoyez le dispositif avant et après utilisation avec de l'eau tiède et du savon au pH neutre. Conservez-le dans son étui original ou dans le petit sac afin de garantir son intégrité et d'éviter tout contact avec la poussière ou d'autres matières.





# Contraindicaciones

## Counter-indications / Contre-indications

### No se recomienda el empleo de Boltex Inertial en los siguientes casos:

- Si padece infección vaginal y/o del tracto urinario.
- Durante la menstruación junto con tampones absorbentes.
- En las relaciones sexuales durante la penetración.

### You should not use Boltex Inertial in the following cases:

- If you have a vaginal and/or urinary tract infection.
- During menstruation, with absorbent tampons.
- During sex when there is penetration.

### L'emploi de Boltex Inertial est déconseillé dans les cas suivants :

- En cas d'infection du vagin et/ou du tractus urinaire.
- Pendant les règles, en même temps que des tampons absorbants.
- Pendant les relations sexuelles au cours de la pénétration.

# Precauciones y Advertencias

## Precautions and warnings / Précautions et avertissements

- Consulte previamente a su médico si cree que pudiera estar o está embarazada.
- Consulte a su médico en caso de dolor y/o inflamación tras su utilización.
- No lo use durante más tiempo del establecido por su profesional.
- Siga detenidamente las pautas higiénicas antes, durante y después del empleo del Boltex Inertial.
- El uso del Boltex es personal. No lo comparta.

- If you are, or think you may be pregnant, please see your doctor before using the device.
- See your doctor if you feel any pain and/or inflammation after use.
- Do not use for longer than the time recommended by your health professional.
- Carefully follow health & hygiene guidelines before, during and after using the Boltex Inertial.
- Boltex is for personal use only. Do not share.

- Consultez d'abord votre médecin si vous pensez que vous êtes ou que vous pourriez être enceinte.
- Demandez conseil à votre médecin en cas de douleur et/ou inflammation postérieure à son utilisation.
- Ne l'utilisez pas au-delà de la durée prescrite par votre professionnel de santé.
- Suivez attentivement les normes d'hygiène avant, pendant et après l'utilisation du Boltex Inertial
- Le Boltex Inertial est un objet personnel. Ne le prêtez pas.



# Pelvic System Care S.L.

**Boltex**  
INERTIAL

Pelvic System Care S.L. / Pelvic System Care S.L.

Es un centro de Investigación y Desarrollo de nuevos Productos Sanitarios para la Prevención y Tratamiento de la Patología del Suelo Pélvico. Ha diseñado el producto Boltex Inertial, fruto de la investigación y ciencia al servicio de la mujer.

It is a Research & Development centre for new medical devices concerning Pelvic Floor Pathology Prevention and Treatment. Science and research have enabled it to design the Boltex Inertial device as part of its work aimed at women.

Pelvic System Care S.L. est un centre de Recherche et de Développement de nouveaux produits sanitaires pour la Prévention et le Traitement de la Pathologie du Plancher Pelvien. Comme résultat de ses recherches et de la science au service de la femme, il a conçu pour elle le produit Boltex Inertial.

## Diseño patentado

Patented design / Produit breveté

Boltex Inertial esta patentado:

"Dispositivo inercial para la estimulación de los músculos del suelo pélvico con acumulación de energía" **(ES201100595)**

Para más información consultar la página web:  
[www.pelvicsystemcare.com](http://www.pelvicsystemcare.com)

Boltex Inertial is patented:

"Inertial device for stimulating pelvic floor muscles with energy build-up"  
**(ES201100595)**

For further information, please visit our website:  
[www.pelvicsystemcare.com](http://www.pelvicsystemcare.com)

Boltex Inertial est un produit breveté :

« Dispositif d'inertie pour la stimulation des muscles du plancher pelvien avec accumulation d'énergie »  
**(ES201100595)**

Pour plus d'information, veuillez consulter le site Internet :  
[www.pelvicsystemcare.com](http://www.pelvicsystemcare.com)