



- Introduisez KeyGal dans le vagin (la partie la plus large en premier, avec le cordon visible à l'entrée du vagin si vous êtes allongée. Pour vérifier si vous contractez bien le périnée, KeyGal doit bouger quand vous le serrez). Le cordon peut être totalement inséré si KeyGal est profondément placé et utilisé comme support pour vos exercices quotidiens. Ne vous inquiétez pas, KeyGal ne peut pas se coincer ou se perdre dans votre corps.
- Vous devez ressentir la présence de KeyGal mais cela ne doit pas être inconfortable. Si toutefois, vous ressentez un inconfort, retirez -le, lavez-le, et introduisez-le à nouveau.



- Schémat ci-dessus: KeyGal en situation, montrant le support apporté au col vésical et à l'urètre.

#### Retrait de KeyGal

- Relâchez vos muscles du plancher pelvien; retirez KeyGal en tirant doucement sur KeyGal.

Télécharger le programme d'exercices complet de KeyGal sur le site [www.keygal.com](http://www.keygal.com)

KeyGal® est un dispositif médical de Classe I en conformité avec la Directive 93/42/EEC. Ce produit comprend du silicium de grade médical parfaitement compatible avec le corps et ne contient aucun produit d'origine animale. Contactez nous: [info@candgmedicare.com](mailto:info@candgmedicare.com)  
C&G Medicare Ltd, Williams House, 11-15 Columbus Walk, off Bringantine Place, Cardiff, CF10 4BY

# KeyGal

[www.keygal.com](http://www.keygal.com)



# Merci

d'avoir fait l'acquisition de  
KeyGal® votre nouvel accessoire  
pour un plancher pelvien plus  
fort et en bonne santé

## Notice d'utilisation

### KeyGal, de quoi s'agit-il?

KeyGal est votre accessoire personnel pour effectuer vos exercices du périnée. Il a été conçu pour vous aider à identifier correctement les muscles du plancher pelvien et les renforcer. KeyGal constitue un moyen discret pour parvenir à un excellent entraînement.

Utilisez quotidiennement KeyGal comme un programme d'exercices physiques à part entier, pour augmenter vos sensations lors des rapports sexuels ou comme moyen de vous préparer à une grossesse, ou une aide postnatale pour vous permettre de conserver le périnée en bonne santé et le prémunir d'autres dysfonctions.

Utilisez KeyGal quelque soit l'endroit où vous vous trouvez. Il est si simple et si discret que personne ne pourra savoir que

vous portez votre accessoire personnel d'exercice du périnée.

Utilisez KeyGal comme support à votre col vésical et à votre urètre pour vous aider à contrôler d'embarrassantes fuites urinaires.

### Sécheresse vaginale

Il existe divers facteurs responsables d'une sécheresse vaginale (visitez [www.keygal.com](http://www.keygal.com) pour plus d'informations médicales sur le sujet). Savez-vous que l'utilisation de KeyGal permet une meilleure lubrification vaginale en favorisant la stimulation des glandes de Bartholin impliquées dans la sécrétion du mucus vaginal.

KeyGal peut être utilisé avec un lubrifiant à base d'eau si nécessaire.

### Nettoyage et soins de KeyGal

Avant d'utiliser KeyGal, nettoyez le avec de l'eau propre et tiède. Après avoir terminé vos exercices, nettoyez le avec un spray désinfectant et protégeant le silicium de la dégradation. KeyGal possède un pH neutre et peut être utilisé en toute sécurité sur la peau. Rangez votre KeyGal dans la pochette fournie.

### Introduction de KeyGal

Avant d'introduire KeyGal

- Videz votre vessie et lavez vos mains
- Nettoyez votre KeyGal comme décrit ci-dessus
- Un lubrifiant à base d'eau peut être utilisé si nécessaire
- Introduisez KeyGal comme vous le feriez avec un tampon hygiénique.