

# MyPelvi bij

---

***MEDIFIT***



# Wat gaan we doen?

- Bekkenbodemspieren & functie
- Bekkenbodemp Problemen
- Maatschappelijke impact
- De oplossing – My Pelvi stoel
  - Hoe de stoel werkt
  - Programma's
  - Fitness & medisch
  - Interesse?

# Intro

Bewezen revolutionair concept  
vanuit Duitsland bij:

- 120 Mrs. Sporty clubs in Duitsland
- 120 actieve MyPelvi locaties
- Geweldige resultaten bij klanten
- Onderschat maatschappelijk probleem
- Stoel wordt gemaakt in Zwitserland door een multidiciplinair team van experts (wetenschappers, artsen, ingenieurs, fysiotherapeuten)

**Laten we het eens  
over de bekkenbodembodem  
hebben!**

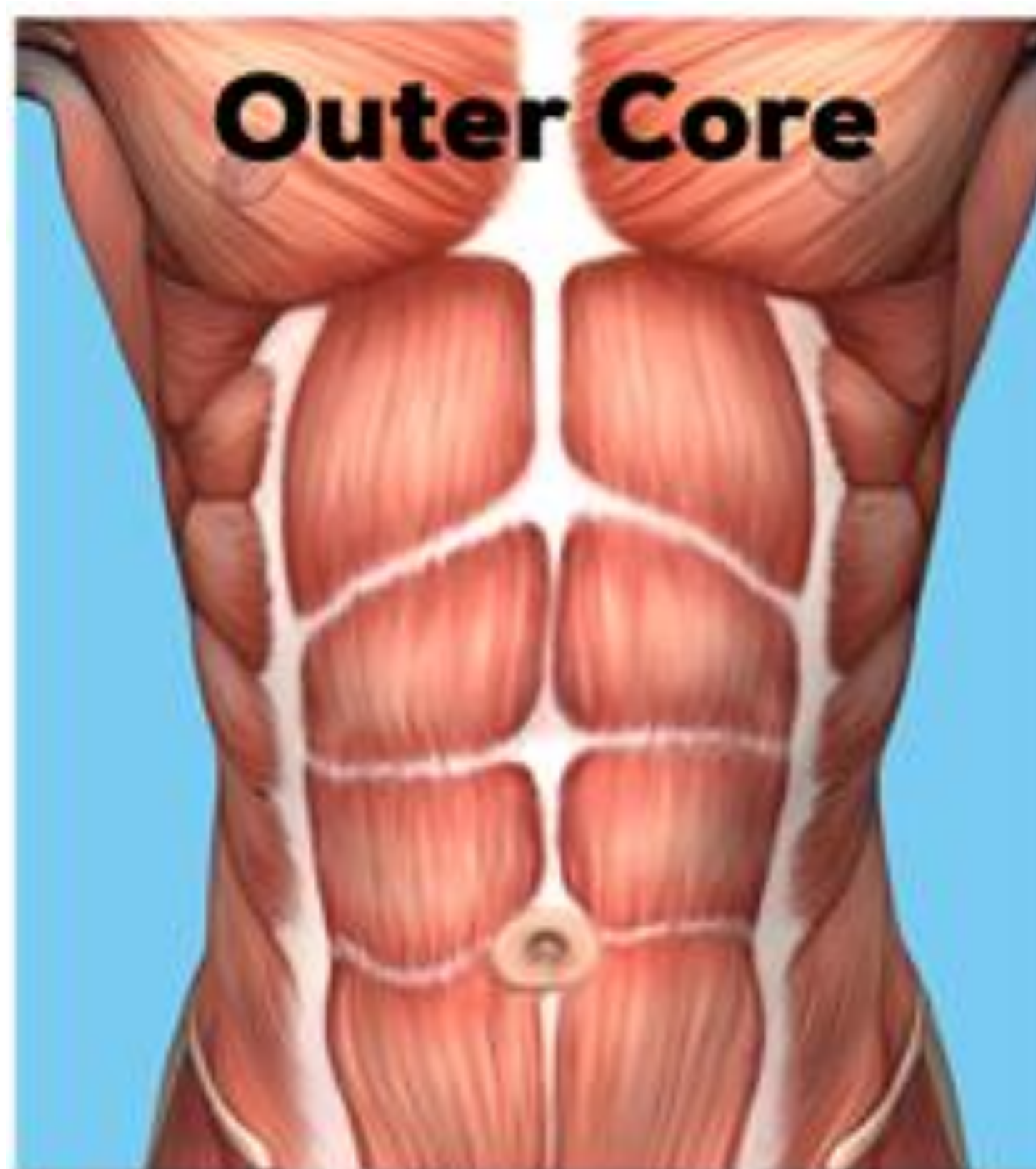


# Bekkenbodem

---

spieren & functie

# Welkom bij Core Community



Bekkenbodemspieren  
zijn de fundering voor  
je core!

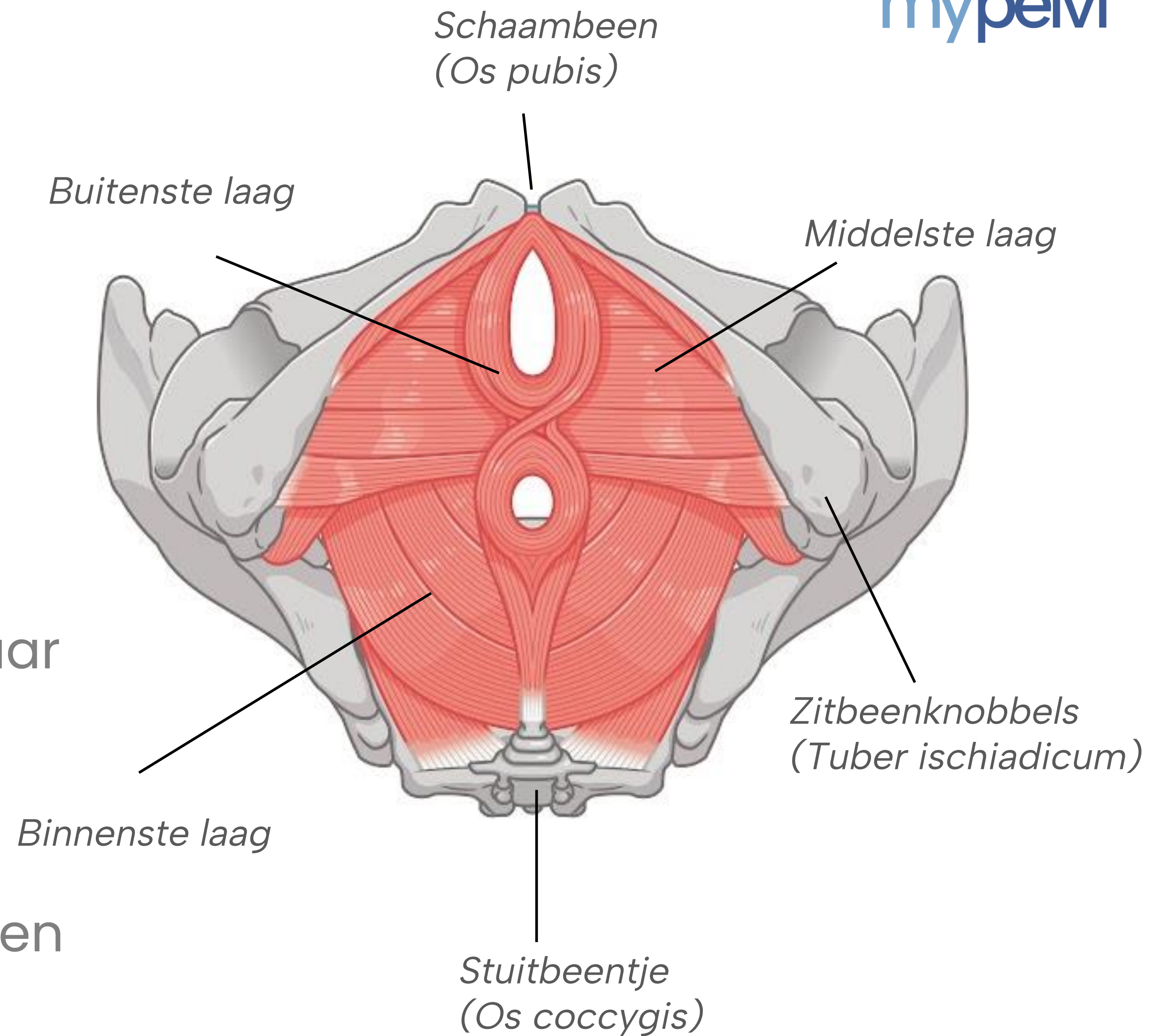
# Bekkenbodem

- Gelegen tussen het schaambeen, het stuitbeen en de twee zitbeenknobbels
- Spieren die het bekken van onderen sluiten
- Ondersteunen de romp en de buik- en bekkenholtes naar beneden



# 3 lagen

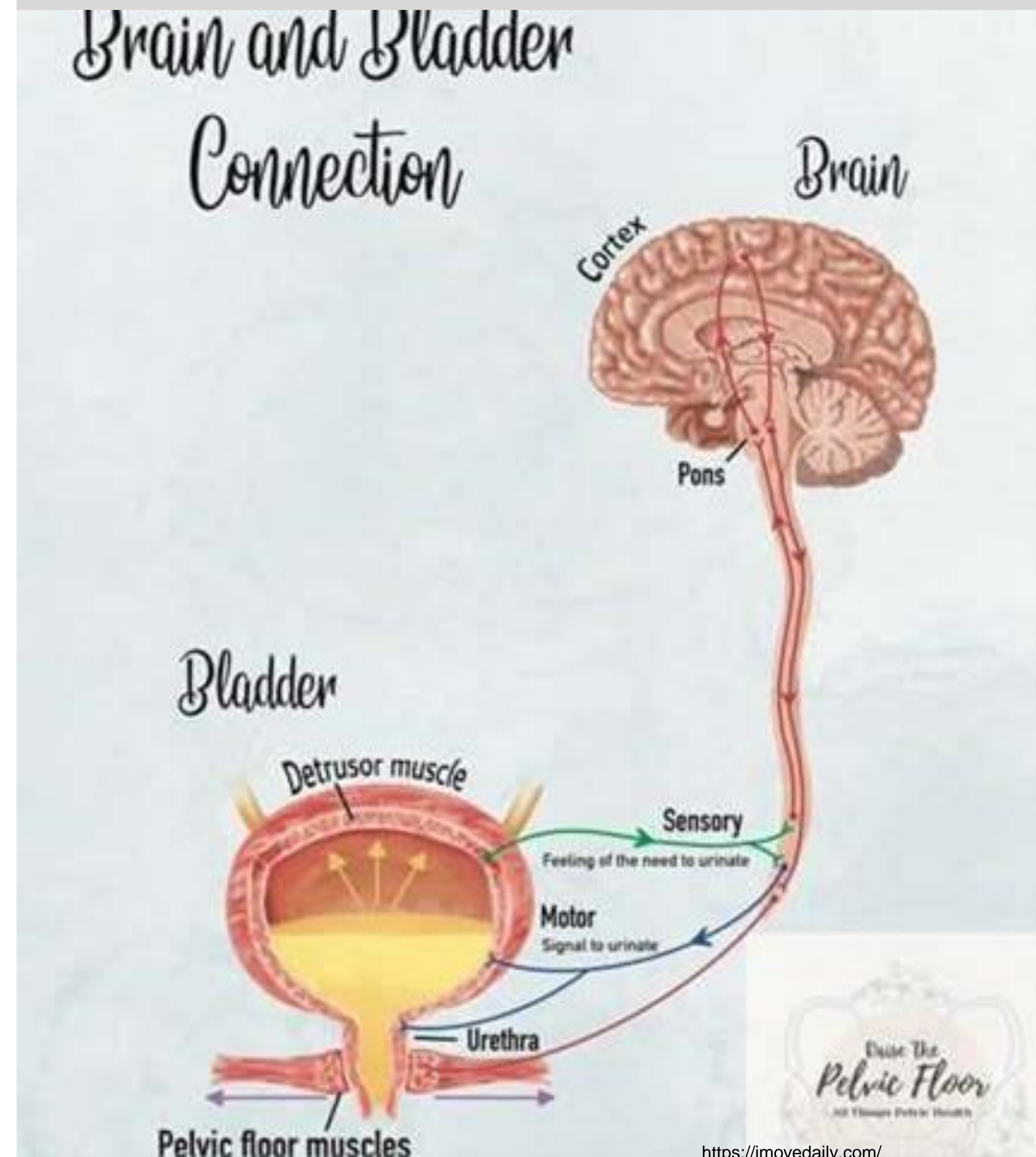
- Binnenste laag  
Bijv. Levator ani = tilt en houdt de bekkenorganen vast
- Middelste laag  
Bijv. M. diafragma pelvi = driehoek  
Loopt van de ene zitbeenknobbel naar de andere zitbeenknobbel
- Buitenste laag Sfincter- en erectiele weefselspieren  
Gelegen in een 8 rond anus, vagina en urethra (plasbuis) en sluitspieren





# Verbinding tussen hersenen bekkenbodembodem

- De supplementary motor area (SMA) is betrokken bij de controle van de bekkenbodemspieren.
- Disfunctie van SMA is betrokken bij verschillende aandoeningen waarbij bekkenbodemspieren betrokken zijn, waaronder urine-incontinentie en urologische pijn.



# BIG 5

## FIVE IMPORTANT ROLES PELVIC FLOOR MUSCLES PLAY



organ support



core support



sphincteric function



sexual function



circulation

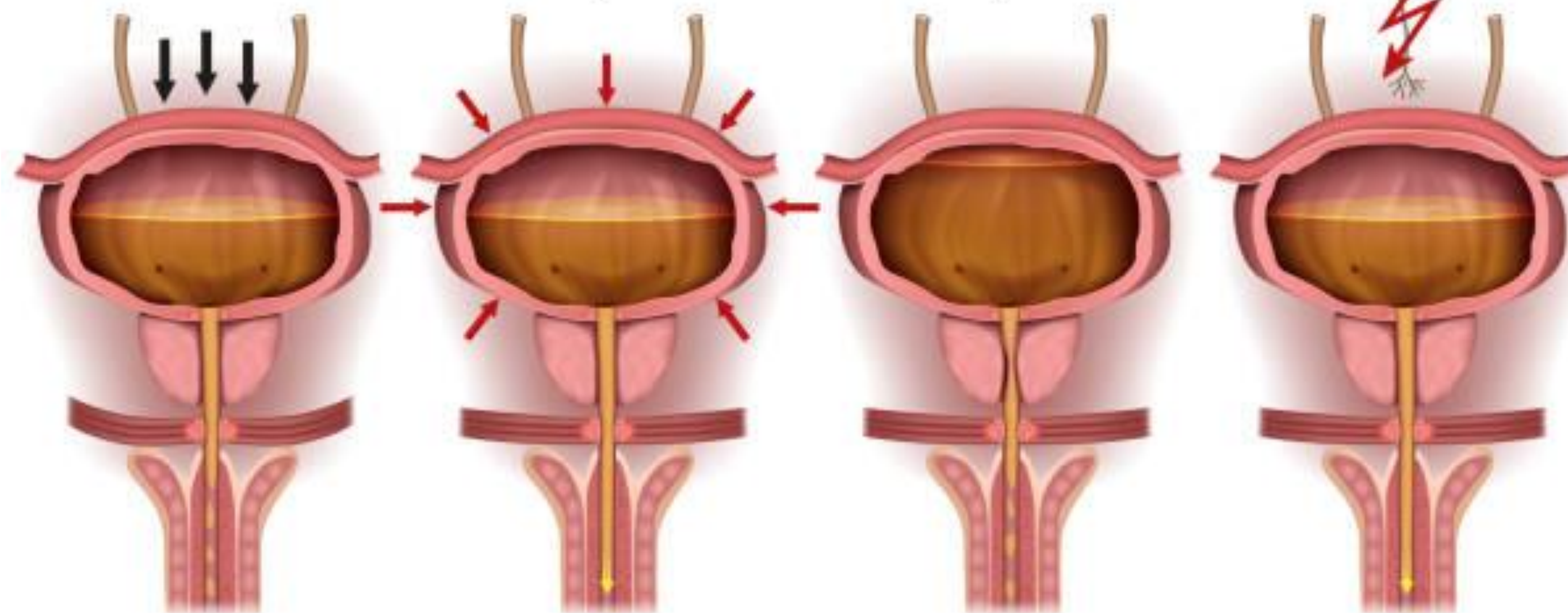
# Uitdagingen

---

Man & Vrouw

# 4 Typen Incontinentie

## Types of Incontinence (*Incontinentia vesicae*)



**Stress Incontinence**  
due to increased abdominal pressure under stress (weak pelvic floor muscles)

**Urge Incontinence**  
due to involuntary contraction of the bladder muscles

**Overflow Incontinence**  
due to blockage of the urethra

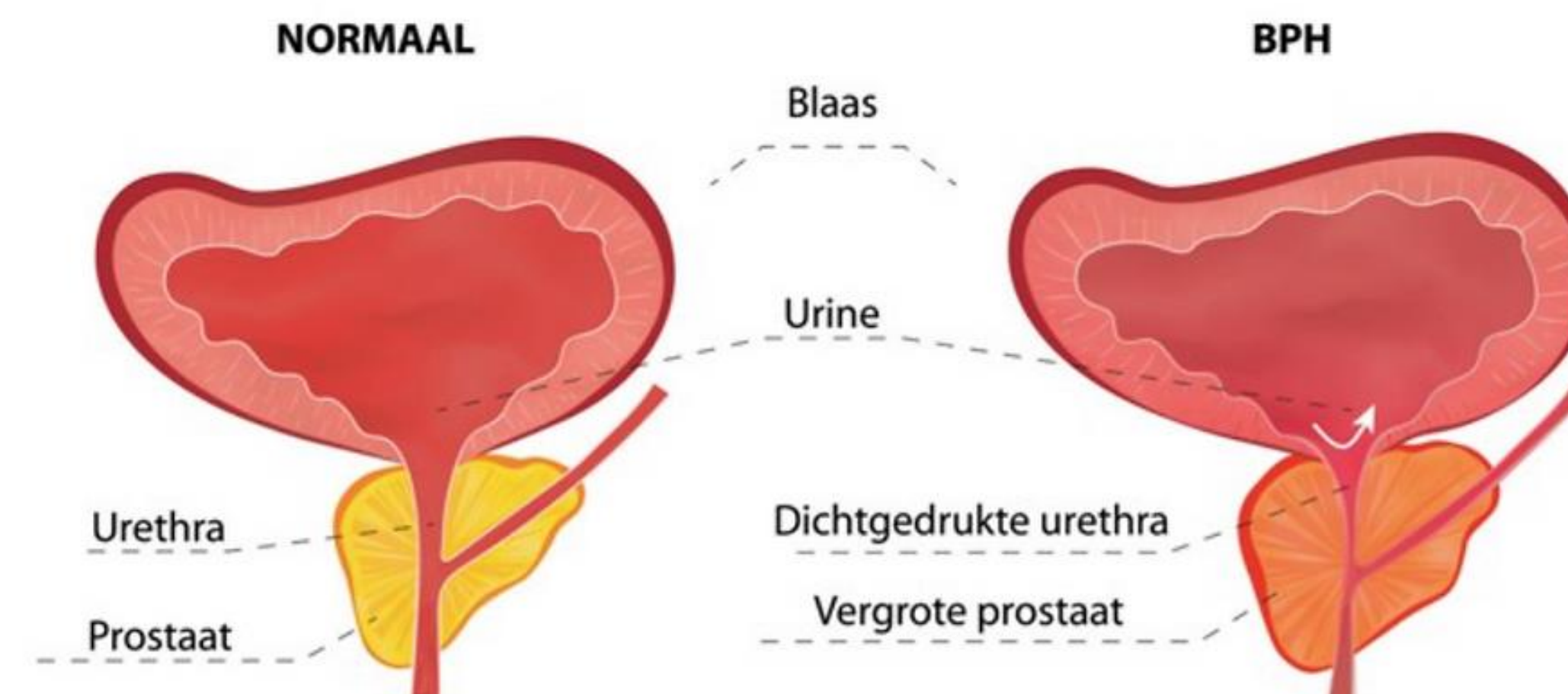
**Neurogenic Incontinence**  
due to disturbed function of the nervous system

- Stress incontinentie
- Aandrang incontinentie
- Overloop incontinentie
- Neurologische incontinentie

# De prostaat als oorzaak van...

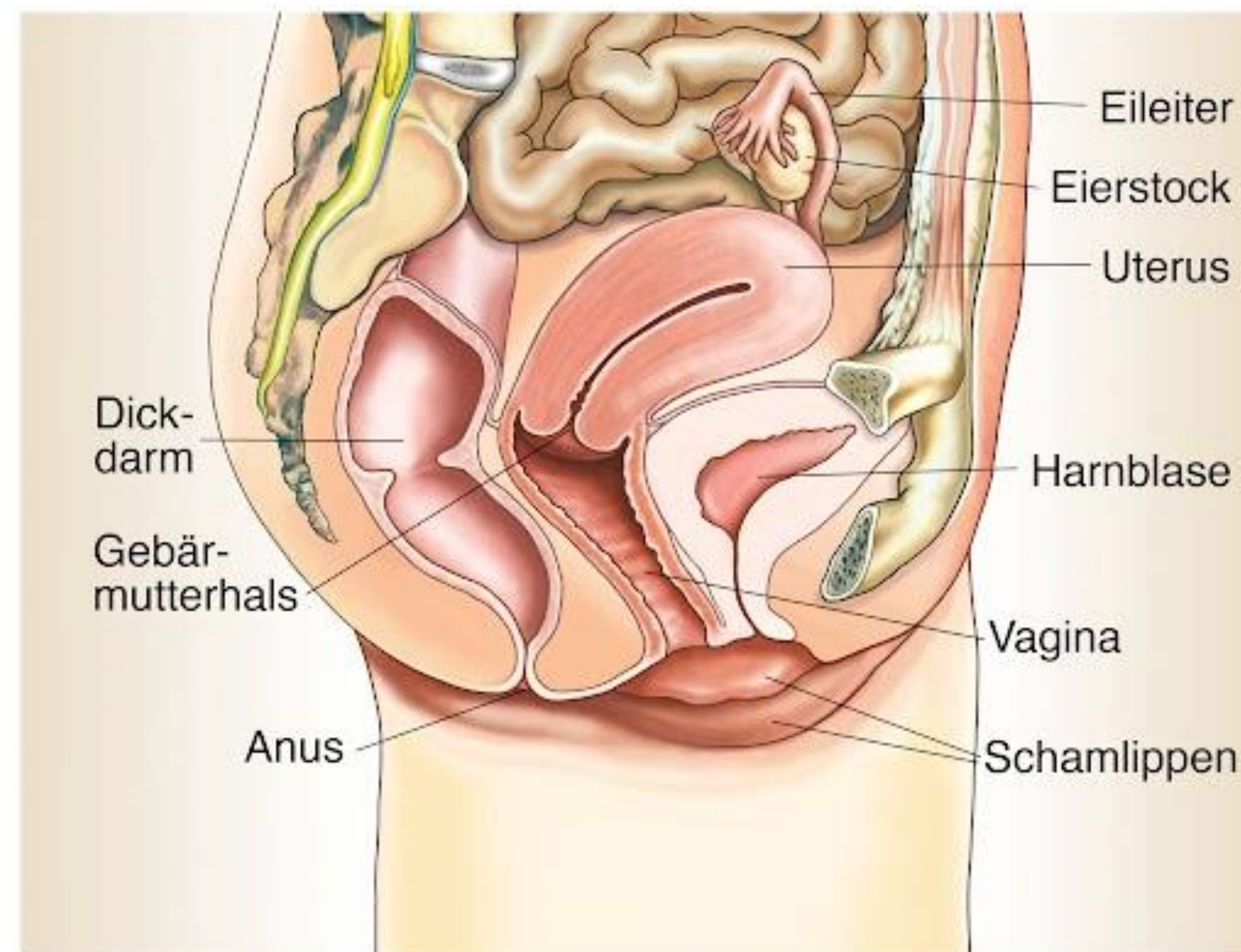
## ▪ Overloop

- Vergrote prostaat (prostaathyperplasie) als oorzaak
- Beknelling van de urinebuis – afvoer is verstoord
- Gevolg: Verhoogde aandrang om te plassen
- Incontinentie



# Storingen

- **Verzakking van organen**
  - Blaasverzakking (cystocele)
  - Rectale prolaps/verzakking
  - Uitstulping van het rectum door de anus
  - Verzakking/prolaps van de baarmoeder



# Erectiestoornissen

- Onvermogen om een adequate erectie te krijgen
- Of om het lang genoeg vol te houden
- Ook beïnvloed door stress, vermoeidheid

# Geen spanning

- Pijn door spanning (spasticiteit) omdat de spieren gespannen zijn en meer spanning uitoefenen op het heiligbeen/stuitbeen en de blaas
- Pijn in de rug
- Pijn in het bekkengebied
- Houdingsverslechtering
- Gevoeligheid voor blessures bij sport
- Verlies van ondersteunende functie voor organen = orgaanverzakking



# Kortom: ieder mens krijgt vroeg of laat bekkenbodemp Problemen

- De symptomen zijn heel verschillend:

Rugpijn

Heuppijn

Overactieve blaas

Libido stoornissen



# Maatschappelijke impact


---

## 'Te weinig aandacht vrouwenaandoeningen kost maatschappij miljarden'



Annabel van Gestel  
redacteur Nieuwsuur

Hevige menstruatiepijn, overgangsklachten, **bekkenbodemp Problemen**, bijna elke vrouw krijgt in haar leven te maken met één of meerdere van dit soort 'vrouwspecifieke aandoeningen'. Toch is hier in de gezondheidszorg te weinig aandacht voor en kennis over, blijkt uit [nieuw onderzoek](#) in handen van *Nieuwsuur*. En dat kost de maatschappij miljarden.

Vijftien tot veertig procent van de vrouwen loopt tijdens de bevalling schade op aan bekkenbodemspier :

Nederland

## Miljoen mensen met bekkenbodemplachten: 'Probleem is de enorme schaamte'

## 'Doorbreek taboe rond bekkenbodemp Problemen na bevalling'

Een op de vier vrouwen heeft bekkenbodemplachten, vaak ontstaan na een bevalling. Toch denken veel vrouwen dat ze de enige zijn. 'Er rust een groot taboe op bekkenbodemp Problemen. Er wordt niet over gepraat en vrouwen worden niet voldoende voorgelicht', stelt gynaecoloog Leonie de Jong-Speksnijder.

# Pelvi Power

---

Technische info, programma's, fitness



# PELVIPOWER

PELVIPOWER™

# Repetitive Periphere Muscle Stimulation

- Magnetische spoelen ingebed in de zitting voor het stimulatiesysteem
- Genereert een effectief veld uit magnetische veldimpulsen
- Impulsen leiden tot contractie van de spieren via potentiaalverschuivingen
- Afhankelijk van de gekozen intensiteit is de penetratiediepte 5 tot ongeveer 15 cm
- Tot 40 cm diepte effectieve training
- **De drie lagen van de bekkenbodem worden getraind!**

# personal workout

Intensiteit

Interval

programma

zit positie

spoelpositie

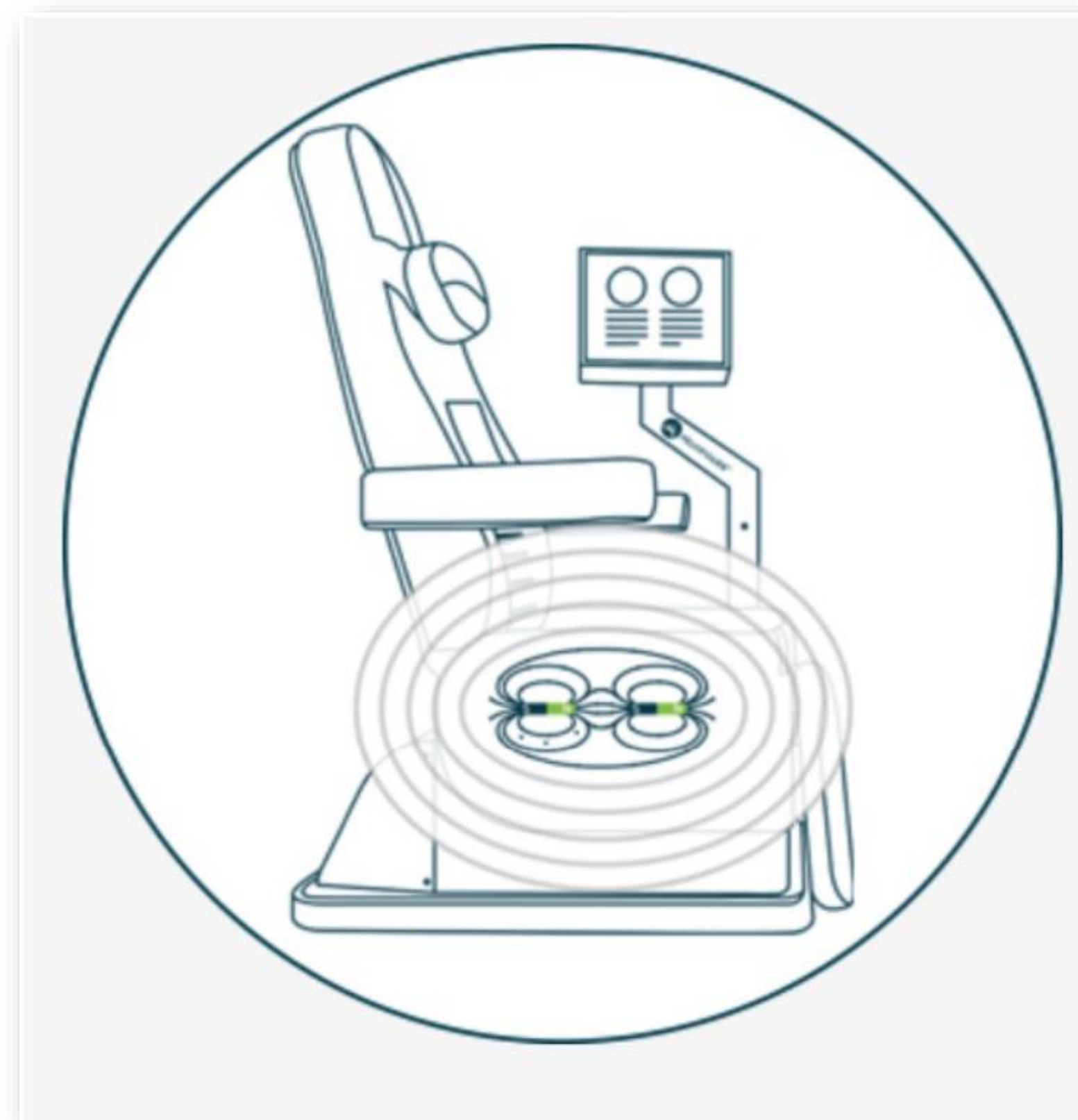
HZ/  
frequency

duur

Doel	Programma	Duur	Hz	Positie	Belasting Ontspanning
Functionele ondersteuning	Pelvi Vital	22	5-20	5 Pos	6:4
Coördinatie	Pelvi Sensual	22	5-50	2 Pos	6:4
Rug	Pelvi Focus Back	22	5-50	2 Pos	6:4
Spanning verlichten	Pelvi Focus Back	22	5-50	2 Pos	6:4
Doorbloeding	Pelvi Shape	22	5-50	3 Pos	6:4
Aanspanning	Pelvi Shape	22	5-50	3 Pos	6:4
Algemene kracht	Pelvi Train	22	5-50	5 Pos	6:4
Onderhoud	Pelvi Quick	12	5-50	5 Pos	6:4
Geen tijd voor training	Pelvi Quick	12	5-50	2 Pos	8:4



# PELVIPOWER

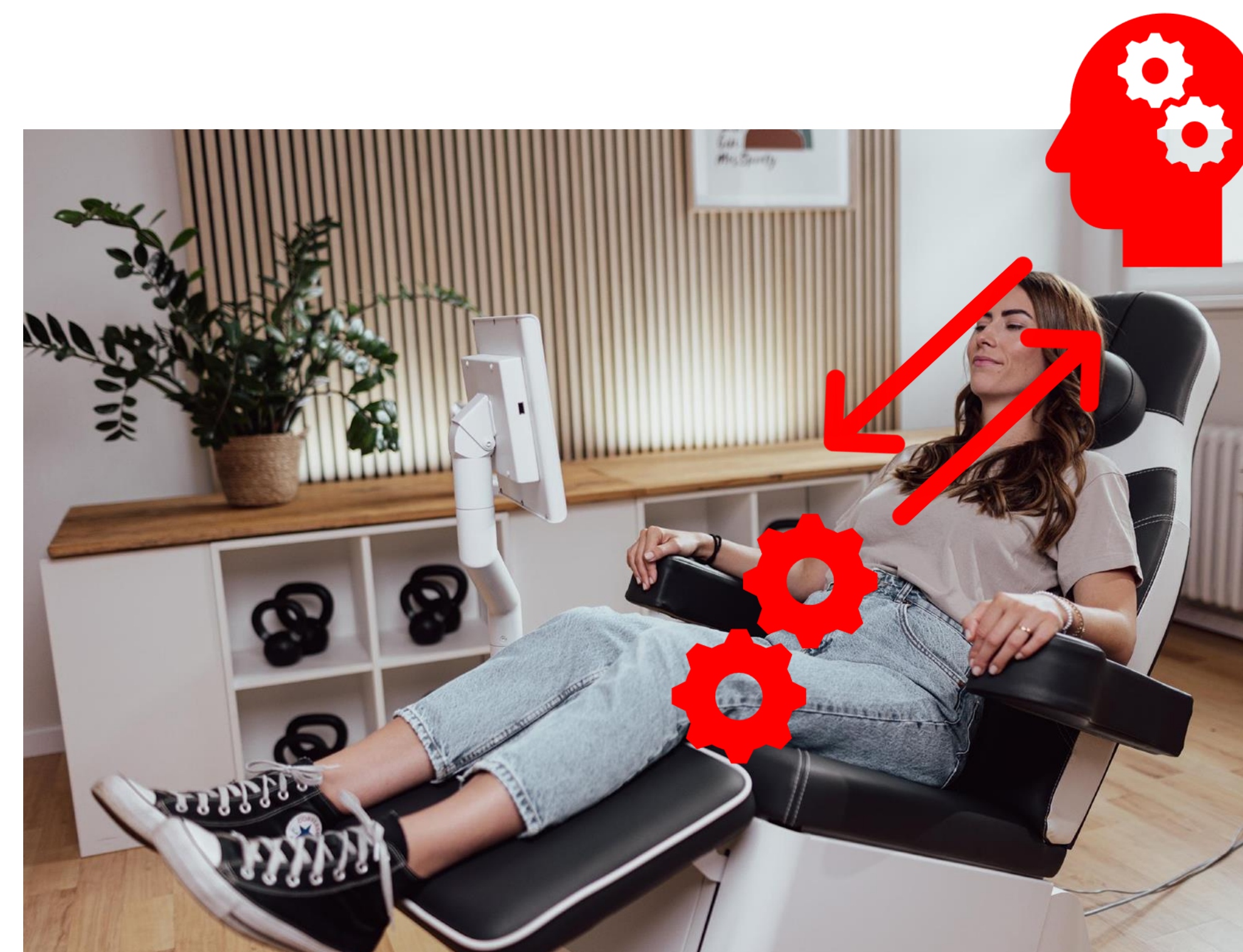


PELVIPOWER™

- Magnetische impulsen doen de spier samentrekken
- Coördinatie van het hele spierstelsel wordt aanzienlijk bevorderd
- Verbinding tussen hersenen en bekkenbodembodem
- de gestimuleerde spieren worden versterkt
- Verbetering van het bewustzijn en de controle van de bekkenbodemspieren

# Hersenen training

- Als gevolg van de stimulatie en de resulterende spiersamentrekkingen stromen gegevens terug naar de hersenen
- Sensorische informatie wordt doorgegeven
- Dit kan de persoonlijke perceptie en controle van individuele spieren verbeteren



# Contra-indicaties

- Zwangerschap
- Heupimplantaten, knie-implantaten
- Andere metalen voorwerpen
- Blaas pacemaker
- Insulinepomp
- Hartpacemaker, defibrillator
- Neurostimulator
- Hartritmestoornis
- Kanker
- Piercings of metalen in het bekkengebied
- Operatie





**PELVIPOWER™**  
KRAFT AUS DER MITTE

FRAGENBOGEN UND  
**EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG**  
ZUM PELVIPOWER™ MAGNETFELD-TRAINING

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Geb.-Datum \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_

KONTRAINDIKATION	JA	NEIN
Schwangerschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hüftimplantate, Kniegelenksprothesen (bis 10cm über Kniegelenk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schrauben, Nägel, Bohrdrähte und ähnliches (LWS, Becken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Metallclips im kleinen Becken (z. B. Eileiter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzschrittmacher, Blasenschrittmacher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insulinpumpe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Defibrillator	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neurostimulator	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dekompensierte Herzerkrankungen, dekompensierte Herzrhythmusstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Epilepsie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krebserkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Metallhaltige Tätowierung, Piercing, Kleidung (im Beckenbereich, z.B. Menstruationsunterwäsche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vorangegangene Operation (< 4 Wochen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**VOM MAGNETFELD-TRAINING WIRD ABGERATEN BEI**

Vorangegangene Operation vor 4-8 Wochen (Freigabe durch den behandelnden Arzt)  
Spirale (Nach Beendigung des Trainings muss ihre Position ärztlich kontrolliert werden, um die Kontrazeption zu gewährleisten)  
Menstruation  
Akuter Harnwegsinfekt  
Schmerzhafte Hämorrhoiden  
Fieberhafte Infektion  
Cochlea-Implantat (Freigabe durch den behandelnden Arzt)  
Blutverdünnende Medikamente (Bitte anführen \_\_\_\_\_ )

**Ich wurde über Wirkung und mögliche Nebenwirkungen der PelviPower-Trainingsmethode persönlich aufgeklärt und möchte das Training durchführen. Ich habe diese Indikationsliste verstanden und persönlich ausgefüllt. Ich habe keine Kontraindikationen.**

**Das Pelvipower Training ist eine eigenverantwortlich durchgeführte Trainingsanwendung und ersetzt weder eine diagnostische Abklärung noch eine Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten.**

**Einwilligungserklärung zur Verarbeitung personenbezogener Daten:** Die Einwilligung erfolgt auf freiwilliger Basis und ich kann sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ab Zugang der Widerrufserklärung dürfen meine Daten nicht weiterverarbeitet werden. Sie sind unverzüglich zu löschen. Durch den Widerruf meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift Klientin

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift TrainingsbetreuerIn

# Voordelen van PelviPower training

- Voorkomt incontinentie en verzakking
- Verbetering van seksuele sensatie en libido
- Menopauzesymptomen kunnen positief beïnvloed worden
- Versterkt de buik-, bil- en dijspieren
- Kan helpen bij erectiestoornissen/ erectiele disfunctie
- Verbetert de bloedcirculatie in het genitale gebied
- Verhoogt de potentie
- Werkt tegen incontinentie na een prostaatoperatie
- Verbetering rugklachten
- **De drie lagen van de bekkenbodem worden getraind!**



# Nog meer voordelen van PelviPower training

- Eerste trainingen onder begeleiding | u staat er niet alleen voor
- Snel en makkelijk inplanbaar via een app
- 22 minuten 'ontspannen'
- Al na een paar keer merkt u het eerste resultaat
- Makkelijk op- en afschalen van intensiteit
- Ff doorpakken en daarna slechts 1x per maand onderhouden



# Aanbieding:

---

Interesse!!

U kunt starten vanaf ..

mypelvi

**Dank voor jullie  
aandacht!**

