

Brug af vaginalring

Hvis din livmoder eller skedevæg er sunket ned, kan der komme en generende bule uden for skedeåbningen. Det kan give dig problemer med at tømme blæren eller tarmen eller give dig ufrivillig vandladning. For at afhjælpe disse gener kan du enten blive opereret eller få lagt en vaginalring op i skeden. Vaginalringen giver din livmoder og skedevæg støtte, så de ikke synker ned.

Vaginalringen kan bruges permanent eller midlertidigt, fx for at afhjælpe dine gener frem til en operation. Den er fremstillet i blød og vævsvenlig silikone, som ikke generer slimhinderne.

Sådan foregår behandlingen

Lægen eller sygeplejersken sætter vaginalringen op i forbindelse med en gynækologisk undersøgelse. Ringen ligner et pessar, og lægen/sygeplejersken folder den sammen, påsmører mandelolie og skubber den op i skeden. Vaginalringen findes i forskellige størrelser. Nogle gange må vi prøve forskellige typer og størrelser af vaginalringe, før vi finder den helt rigtige.

Det kan være en god idé, at du selv mærker efter med fingrene, hvordan ringen sidder i skeden. Så kan du bedre selv skubbe ringen på plads, hvis den rykker sig.

Hormonbehandling med østrogen

Hvis du er efter overgangsalderen, anbefaler vi, at du bruger hormonbehandling i skeden for at styrke slimhinderne. Det kan du gøre enten med stikpiller, en hormon-ring eller med creme. Vi hjælper med at finde den behandling, der vil virke bedst for dig.

Når du kommer hjem

Vær omhyggelig med at tømme blæren

Sørg altid for at tømme blæren helt, når du lader vandet. Får du problemer med dette, så forsøg med teknikken "dobbelt vandladning". Find en vejledning til hvordan du træner dobbeltvandladning her: <https://aalborguh.RN.dk/patientinfo4>

Får du smerter, kan det betyde, at vaginalringen er for stor. I så fald bør du kontakte din læge.

Forvent øget udflåd

Du kan forvente en øget mængde af hvidligt udflåd. Det er helt ufarligt. Hvis udflåddet bliver ildelugtende, klør eller der kommer blod fra skeden, bør du kontakte din læge.



Falder ringen ud

Der sker ikke noget ved at ringen falder ud. Den kan skylles og sættes op igen hvis muligt, ellers kontakt os i vores telefontid.

Fjern eventuelt ringen ved samleje

Du kan fortsætte med dit sexliv som hidtil. Generer ringen dig ved samleje, kan du eventuelt fjerne den og sætte den på plads igen bagefter.

Skift selv vaginalringen ved behov

Nogle ringe kan du selv fjerne og genopsætte, hvis du har behov for det. Det kræver øvelse, men kan læres med lidt tålmodighed.

- Du fjerner ringen ved at tage i den med en finger, og så trække ringen ud af skeden. Dette kan du gøre liggende, stående eller siddende på hug eller på toilettet. Vælg den måde, der virker bedst for dig.
- Skyl ringen med lunkent vand og uparfumeret sæbe.
- Sæt ringen på plads igen ved at folde den sammen, påsmøre glidecreme eller mandelolie og skubbe den op bagtil i skeden, indtil den støder imod. Skub den forreste del op bag skambenet med fingerspidsen, så ringen sidder i spænd. Når ringen sidder korrekt, kan den ikke mærkes.

Dyrk sport, som du plejer

Du må være fysisk aktiv, selvom du bruger vaginalringen. Du bør også stadig træne og opstramme dine underlivsmuskler, så du modarbejder nedsynkningen af livmoderen.

Kontrol

Har du fået opsat et gelhorn, aftaler vi tid til skift heraf i Gynækologisk Ambulatorium ved sygeplejerske cirka hver 3. måned. Har du fået opsat en ring fortsætter du til kontrol hos egen læge hver 3.-6. måned.

Du har fået anlagt følgende ring

- ☐ Ring uden support
- ☐ Ring med support
- ☐ Gelhorn m/long stem nr: _____ mm.
- ☐ Milex
- ☐ Bioteque

Holdbarhed

Ringen har en holdbarhed på op til 5 år. Du kan købe nye ringe på apoteket eller via internettet.

Milex-ringe kan købes i webshoppen: <https://mediqdanmark.dk>

Bioteque-ringe kan købes i webshoppen: <https://sacomed.dk>

Eksempler på ringe



Gellhorn Long Stem



Ring med support



Ring uden support

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, passer ringen/gelhornet ikke, eller oplever du blødning eller smerter i forbindelse med brugen heraf er du velkommen til at kontakte os på et af følgende telefonnumre, så længe du er tilknyttet Gynækologisk Ambulatorium.



Gynækologisk Ambulatorium

[Sekretær \(tidsbestilling m.m.\)](#)

Tlf. 97 66 04 30

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 11.00

[Uro-gynækologisk sygeplejerske](#)

Tlf. 97 66 04 44

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 8.30