

# Sådan behandler du vulvodyni med dilatator

Når musklerne i bækkenbunden er stramme eller spænder ved indføring i skeden, kan behandling med dilatator være en stor hjælp. En dilatator er en stav, som skal føres ind i skeden.

Gynækologisk Ambulatorium har dilatatorer i forskellige størrelser. Du kan låne en dilatator efter aftale med den læge, der varetager din behandling. Du skal aflevere dilatatoren igen, når du skifter til næste størrelse eller efter senest 1 måned. Du kan aftale med din kontaktsygeplejerske, hvordan udskiftningen lettest kan foregå for dig. Har du brug for varig behandling, kan du købe dilatatorer på internettet.

Sådan bruger du dilatator:

- Brug dilatatoren, når du har tid og ro til det. Du bør bruge den mindst 3 gange om ugen, indtil du er færdigbehandlet. Det er bedst at bruge den hver dag for at vedligeholde åbningen i skedeindgangen og skeden.
- Sørg for at være så afslappet som muligt, når du bruger dilatatoren. Du kan ligge med bøjede knæ eller stå med det ene ben på en stol eller på toiletbrættet.
- Lun dilatatoren i hænderne inden brug.
- Brug glidecreme, mandelolie eller silikoneolie. Smør rigeligt med creme eller olie på både dilatatoren og ved skedeåbningen.
- Før dilatatoren ind i skeden, så langt du kan uden smerter.
- Lad dilatatoren ligge i skeden i cirka 10 minutter.
- Vask dilatatoren med vand og sæbe efter brug.

I begyndelsen kan du måske kun lige få spidsen af dilatatoren ind i skeden. Når du kan føre dilatatoren ind i skeden uden problemer, kan du skifte til næste størrelse. Træningen foregår i samråd med din kontaktlæge og din kontaktsygeplejerske.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Gynækologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 04 30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 11.00