

Forandringer i skeden efter strålebehandling mod bækkenet

Skeden har en fin tynd slimhinde, som dels er meget elastisk, og dels har evnen til at blive fugtig ved seksuelt samliv.

Når du får strålebehandling af skeden, kan der dannes arvæv, som medfører, at skeden kan miste sin elasticitet, blive kortere, mere snæver og have tendens til at vokse sammen. Desuden kan slimhindens evne til at blive fugtig nedsættes. Det skyldes dels påvirkningerne i selve skeden, og dels at de fleste kvinder går i overgangsalderen efter strålebehandlingen på grund af påvirkning af æggestokkene.

Disse mulige bivirkninger til strålebehandlingen kan have indflydelse på flere områder:

- Det kan være vanskeligt at lave en underlivsundersøgelse i forbindelse med opfølgning på behandlingen.
- Det kan være svært at opretholde eller genoptage et samliv med samleje.

Derfor er det vigtigt at forebygge bivirkninger i skeden.

Slimhinderne er ofte irriterede under strålebehandlingen og et par uger efter. Det viser sig som rødmen og svie. 4-6 uger efter endt strålebehandling er de akutte forandringer i slimhinden helet. Vi anbefaler derfor, at du først begynder en forebyggende behandling af skeden på dette tidspunkt.

SÅDAN KAN DU FOREBYGGE BIVIRKNINGER I SKEDEN

Du kan selv være med til at forebygge bivirkningerne ved regelmæssigt samleje med din partner eller ved at bruge dilatator. En dilatator er en stav formet som en cylinder, som findes i forskellige størrelser.

Hvis du ikke har en partner, eller hvis du holder pause i samlivet i en periode, anbefaler vi dig at bruge en dilatator. Du forebygger bivirkningerne ved at udspænde og smidiggøre væv og muskler omkring skeden. Det kan være grænseoverskridende at skulle anvende dilatator. Det kan hjælpe at tænke på denne forebyggelse som en del af behandlingen.



Dilatator i 3 forskellige størrelser.

SÅDAN BRUGER DU DILATATOR

- Find et privat sted, hvor du kan føle dig afslappet, fx i soveværelset, så du føler dig tryk og ugeneret.
- Det er vigtigt at slappe godt af i bækkenmusklerne. Du kan fx sidde halvt op i din seng med let adskilte ben og ryggen støttet af puder.
- Start med at knibe i bækkenbunden, og slip så knibet igen og slap af i musklerne. Lav denne øvelse i et par minutter, samtidig med at du trækker vejret helt ned i maven og puster ud igen.
- Brug altid glidecreme på dilatatoren og omkring skedeindgangen, før du bruger dilatatoren.
- Start med den mindste dilatator. Hvis du kan indføre dilatatoren uden problemer, prøv da næste størrelse, indtil du finder den rigtige størrelse, der

er behagelig for dig. Den rigtige størrelse for dig kan ændre sig over tid.

- Før dilatatoren ind i skeden med et fast, blidt tryk, mens du slapper af i bækkenmusklerne. Før dilatatoren så langt ind som muligt. Det kan godt spænde lidt, men det må ikke gøre ondt. Du kan mærke, når den rammer skedetoppen. Det er ikke nødvendigt at føre hele længden af dilatatoren ind, hvis det føles ubehageligt.
- Før forsigtigt dilatatoren ind og ud, bevæg den fra venstre mod højre og rundt. Husk at slappe af i bækkenbundsmusklerne under øvelserne.
- Du kan bruge dilatatoren enten 5-10 minutter mindst 3 gange om ugen, eller du kan bruge den dagligt, hvor du fører den ind et par gange, fx i forbindelse med bad.
- Efter du har brugt dilatatoren, skal den vaskes i sæbevand og skylles med lunkent vand.

Der kan komme lidt blødning efter brug af dilatatoren, da slimhinderne i skeden kan få små karsprængninger efter strålebehandlingen. Dette kan også ses efter samleje, men det er ikke farligt.

Vi udleverer en dilatator og glidecreme til dig. Efterfølgende skal du selv købe glidecremen. Vi vil råde dig til at købe silikonebaseret glidecreme, da dette ikke føles koldt på en sart slimhinde og ikke udtørre så hurtigt som vandbaseret. Som alternativ kan du bruge mandelolie.

Du kan også bruge en almindelig dildo med batteri, da en svag vibration muligvis kan give øget fugtighed i skeden. Du kan købe en dildo i butikker, der forhandler seksuelle hjælpemidler eller via internettet.

Hvis du har samleje, men ikke har det så hyppigt, kan du bruge dilatatoren som supplement for at undgå sammenvoksninger i skeden.

Ved samleje er det ofte nødvendigt at bruge glidecreme.

Ingen ved med sikkerhed, hvor længe efter afslutning på strålebehandlingen der kan komme sammenvoksninger. Det menes, at forandringerne i skeden kan udvikle sig over måneder til år, og derfor anbefales det at anvende dilatatoren i mindst 2 år.

Der vil være forskellige grader af forandringer i skeden. Ved opfølgningerne efter strålebehandlingen aftaler du og lægen, hvordan du fremadrettet skal bruge dilatator.

SAMLIV

Mange kvinder har ikke lyst til samliv eller samleje under og lige efter strålebehandlingen. Det kan der være både fysiske og psykologiske grunde til.

Diagnose og behandling kan have indflydelse på både dit fysiske og psykiske velbefindende, hvilket kan påvirke din lyst til seksuelt samliv.

Forsnævring og forkortning af skeden kan i sig selv blive en forhindring for samleje og kan medføre, at samlejet gør ondt.

Det er naturligt at være nervøs ved samlivet, når man lige har været igennem en behandling, og mange ønsker at holde helt op med samlivet. Imidlertid vil lysten oftest komme igen, og det kan derfor være en fordel, hvis man ikke har mistet muligheden, fordi skeden er forandret.

HORMONBEHANDLING

Hormonbehandling kan i nogle tilfælde være gavnlige. Tal med lægen om dette.

SPØRGSMÅL OG RÅDGIVNING

Det kan være vanskeligt at få talt om disse ting med personalet, men det er vigtigt, at det bliver bragt på bane.

På afdelingen er vi vant til at møde den slags spørgsmål og problemer, og vi vil gerne hjælpe dig. Bed om en samtale om samlivsforhold, hvis du er interesseret. Du har også mulighed for at komme til samtale hos en sexologisk rådgiver, når du er færdig med din behandling. Her kan du få hjælp og vejledning. Lægen på afdelingen kan henvise dig.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Onkologisk Afdeling

Tlf. 97 66 14 00

Mandag – fredag 8.00 – 15.00