

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 og
13.00 – 14.00