

# Sådan behandler du vulvodyni med oliemas- sage

Hensigten med oliemassage er dels at massere den ømme slimhinde og de ømme bækkenbundsmuskler og dels at nedsætte følsomheden i området. Ved gentagne berøringer kan man ofte dæmpe signaler fra nerveenderne til smertecenteret i hjernen. Hvis du døjer med regulære muskelspændinger, er det musklerne, du skal massere.

Sådan udfører du oliemassage:

- Massér dagligt slimhinderne omkring skedeåbningen i 10 minutter.
- Efter 2 uger kan du forsøge at føre 1-2 fingre ind i skedeåbningen og massere her.
- Efter 4 uger kan du forsøge at massere mere dybt på de ømme muskler.

Når du kan massere inde i skedeåbningen, kan du forsøge af udspænde skeden og gøre den mindre stram. Sådan gør du:

- Før 2 fingre ind i skedeåbningen.
- Knib sammen om fingrene.
- Slap herefter af, imens du spreder fingrene lidt.

Du skal først forsøge med samleje, når du er tryk ved at røre ved dig selv og er mindre øm. Det kan godt tage 2-3 måneder.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Gynækologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 04 3

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og  
13.00 – 14.00