

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Träning med vaginalstav

Om du har fått strålbehandling kan det bildas ärr i slidan så att den blir kortare och snävare. Det kan försvåra vid sex och gynekologiska undersökningar. Därför rekommenderas du att behandla dig själv genom att vidga slidan med dina egna fingrar tillsammans med glidmedel eller med en vaginalstav. Prova gärna vaginalstav före strålbehandlingen, så att du vet hur den känns att använda.

Träningsprogram

Börja använda staven tidigast 2 veckor efter avslutad strålbehandling, eller senare om det fortfarande finns en irritation i slidan.

Ta god tid på dig. Detta är en behandling som syftar att bibehålla möjlighet till vaginalt sex och det har även betydelse för utförande av gynekologisk undersökning.

Använd oparfymerat vattenbaserat glidmedel både på vaginalstaven och vid slidöppningen. Glidmedlet kan du köpa på ett apotek eller en specialaffär.

När du för in staven är det lättast om du ligger på rygg eller står med ett ben uppdraget. Försök att hitta en avslappnad ställning samt lugn och ro när du utför behandlingen.

För långsamt in staven i vagina så långt du kan utan att forcera. Om staven halkar ut, tryck försiktigt in den igen. Om det gör ont, stanna upp och dra ut den en bit och prova igen efter en stund. Du kan också använda en lokalbedövande gel.

För att tänja muskulaturen i vaginalväggen är det bra om du vickar vaginalstaven framåt och bakåt samt till höger och vänster med försiktiga rörelser.

Använd staven på detta sätt varje dag i 5 minuter under den första månaden efter avslutad strålbehandling och därefter 2–3 gånger per vecka. Diskutera med din läkare eller kontaktsjuksköterska hur länge du ska fortsätta.

Viktigt att veta

Du kan ha vaginalt samlag eller använda vaginalstaven så ofta du vill.

Det är vanligt och ofarligt med en mindre blödning eller blodblandad flytning när du använder staven. Vid smärta eller en större blödning ska du kontakta läkare.

Efter användning, tvätta vaginalstaven med tvål och vatten, skölj noga, torka av eller lufttorka.