Råd og veiledning

om bruk av dilatorer

Juni 2023

QUINTET

Innholdsfortegnelse

Generelt om dilatorer 1

Form: 1

Størrelse: 1

Vibrasjon: 1

TheraWand: 1

Glidemiddel 2

Generelle råd og tips 2

Slik tøyer du: 3

Hold - slipp - tøying 3

Bruk av dilator ved strålebehandling/vaginal kirurgi 3

Tips: 4

Bruk av dilator ved vaginisme 4

Tips: 5

Bruk av dilator ved lichen sclerosus 6

Tips: 6

Bruk av dilator ved dype støtsmerter 6

Tips: 7

Feminaform dilatorsett 8

Inspire dilatorsett 9

Inspire dilatorsett med vibrasjon 9

Femmax dilatorsett 10

Velvi dilatorsett 11

Intimate Rose dilatorsett 12

Generelt om dilatorer

En dilator kalles også *dilatator* og skal utvide/tøye (dilatere) skjeden slik at den holdes åpen og smertefri. Denne dilatorveilederen inneholder råd og tips til deg som har vaginisme, har gjennomgått stråleterapi, har lichen sclerosus (ev. erosiv lichen planus) eller som har dype støtsmerter ved samleie. Du kan lese tips til hver enkelt tilstand i veilederen. Trenger du veiledning eller råd til bruk av dilator ved andre tilstander så ta gjerne kontakt med oss!

Form:

Eksempler på ulike former på dilatorens ende. (Fra v. til h. Inspire, Feminaform, Intimate Rose, Femmax)

Dilatorens ende kan være spisset eller butt. Butte dilatorer egner seg godt hos de som er strålebehandlet fordi de er mer skånsomme mot de skjøre skjedeveggene. En spissere ende gjør innføring lettere, og egner seg dermed godt ved smertetilstander hvor innføring er en del av problemet.

De fleste dilatorer er helt rette, men det finnes også dilatorer med en mer buet og anatomisk riktig utforming.

Størrelse:

Alle våre dilatorer leveres som sett med flere størrelser. I de fleste tilfeller er det tilstrekkelig med disse settene, men det er også mulig å bestille ekstra små eller ekstra store dilatorer.

Vibrasjon:

Inspire dilatorsett med vibrasjon er hult innvendig slik at det kan plasseres en medfølgende vibrator. Kombinasjonen av vibrasjon og dilatasjon er spesielt gunstig for å øke blodgjennomstrømming og følsomhet etter stråleterapi. Det finnes også en innvendig vibrator (Mikazuki) som kan rekvireres kostnadsfritt av lege.

Inspire dilatorsett med vibrasjon

Mikazuki innvendig vibrator

TheraWand

TheraWand (tidl. PelviWand) er et unikt hjelpemiddel som tøyer og masserer ømme punkter i bekkenbunns-muskulaturen (myofascielle smertepunkter). Den er 23 cm lang og spesialformet for å la brukeren komme lettere til områder som er vanskelige å nå. Begge endene kan brukes til behandling.

Glidemiddel

Bruk rikelig med vannbasert glidemiddel sammen med dilatoren. Det gir mer skånsom og behagelig bruk. Det er nesten umulig å bruke for mye glidemiddel. Vannbasert glidemiddel følger med dilatorsettene på rammeavtale. Husk å kjøpe glidemiddel dersom du kjøper dilatorsett selv. Vi anbefaler JoyDivision Aquaglide som har en pH-verdi tilpasset skjeden på 3,8-4,5. Disse legges enkelt i handlekurven sammen med ditt kjøp i vår nettbutikk www.quintet.no.

Generelle råd og tips

- Legg dilatorsettet i varmt vann før bruk slik at det er en mer behagelig temperatur. En varmeflaske mot underlivet i 10 minutter før oppstart kan hjelpe med avspenning.
- Vibrasjon mot perineum (området mellom skjede og endetarm) kan også anvendes for å øke blodgjennomstrømming og relaksere muskulatur
- Pust rolig med dype magepust for å gi god avspenning i bekkenbunnen.
- Innta en god stilling, for eksempel en støttet sittestilling med bøyde knær, eller liggende på ryggen med bøyde knær og leggene hvilende på en stol.
- Prøv deg frem med ulike størrelser, og start med den dilatoren som går inn med lite ubehag.

Slik tøyer du:

Finn en behagelig stilling og før dilatoren rolig inn i skjeden samtidig som du puster dypt inn. Før dilatoren minst 5 cm innenfor skjedeåpningen. Pek dilatoren ned mot endetarmen og ut til siden med rolige, kontrollerte bevegelser. Dersom dette er ubehagelig kan du gjerne begynne med å ha dilatoren i skjeden en stund uten å tøye.

Hold - slipp - tøying

Denne måten å tøye på kan kombineres med aktive øvelser slik at man veksler mellom aktiv bruk av muskulatur og passiv tøying.

Start med passiv innføring av dilator og passiv tøying av muskulatur slik som beskrevet over. Deretter kniper du rundt dilatoren (du kjenner gjerne da at dilatoren løftes opp og lenger inn i skjeden). Hold knipet i 4 - 6 sekunder, og slapp deretter av i 2 - 3 sekunder. Deretter kan du tøye muskulaturen passivt igjen i 10 – 15 sekunder. Slapp av i 20 sekunder. Gjenta 2 – 4 ganger. Etter hvert kan du øke tiden du bruker på passiv tøying. Denne måten å tøye på trøtter ut muskulaturen, og gjør den mer mottagelig for tøying.

Bruk av dilator ved strålebehandling/vaginal kirurgi

Stråleterapi gir skader i slimhinner, bindevev og blodkar som likner solforbrenning. Målet med stråleterapi er å drepe kreftceller, men også friske celler rundt blir skadet. Dette gir hevelse, sårhet og på sikt vil vevet bli stivere av arrdannelser. Ved vaginalkirurgi er det også arrvevet man ønsker å bearbeide for å beholde skjedens funksjon.

Arrvev har en naturlig tendens til å krympe over tid slik at skjeden kan bli svært trang. I tillegg kan det bli sammenvoksinger i skjeden. Bruk av dilatorer motvirker stivheten i arrvevet, og forhindrer sammenvoksinger i skjedeveggen.

Tips:

- Bruk en dilator med butt eller avrundet ende.
- Vaginal dilatorbehandling kan startes 2-8 uker etter avsluttet strålebehandling.
- Mye glidemiddel
- Lite og ofte: 1-2 min. hver dag. Øk så til 5 min. x 3 hver dag etter 2-3 uker.
- Tøy hver dag i 2 måneder, og reduser deretter til 2 x per uke i 6 måneder.
- Unngå smerter, og gå forsiktig frem.
- Sporblødninger er normalt.
- Kombinasjon av dilator med vibrasjon er særlig gunstig for deg som er strålebehandlet. *Inspire med vibrasjon* kombinerer dilator og vibrasjonsterapi.

Bruk av dilator ved vaginisme

Vaginisme kjennetegnes ved at musklene i bekkenbunnen rundt skjeden er spente, og dette gjør innføring av f.eks. tampong eller penis i skjeden vanskelig eller umulig. Økt muskelspenning er ofte ledsaget av smerte og ubehag, og du kan selv føle at skjeden virker uelastisk eller «stengt» igjen. Det finnes mange årsaker og stor variasjon i alvorlighetsgrad av vaginisme. Dårlige eller smertefulle erfaringer knyttet til underlivet forsterker ofte smertene, og bekkenbunnsmuskulaturen utvikler en avvergereaksjon som er med på å vedlikeholde smertene.

Tips:

- Pust dypt med magen.
- Bruk gjerne et speil til å bli kjent med ditt eget underliv og skap kontakt med bekkenbunnen ved å se hvordan den endrer seg ved knip og hvil.
- En varmeflaske mot underlivet i 10 minutter før behandling gir en avslappende følelse.
- Bedøvende salve (Xylocain 5% salve) kan smøres tynt rundt skjedeåpningen ca. 20 minutter før dilatorbehandling. Fås reseptfritt på apotek. Dersom man opplever svie ved Xylocain 5% så kan det forsøkes Xylocain 2% (reseptbelagt).
- Fysioterapeuter og sexologiske rådgivere kan ofte hjelpe deg å bli bedre. Du finner en liste over kvinnehelsefysioterapeuter på quintet.no.
- Det tar tid å bli bedre, men de fleste blir mye bedre med behandling!
- En dilator som er spisset i enden gjør innføring lettere.

Bruk av dilator ved lichen sclerosus

Lichen sclerosus er en kronisk hudsykdom som særlig påvirker huden i underlivet. Det er en ganske vanlig sykdom som kan gi en del plager med kløe og infeksjoner. Skjedeinngangen er særlig utsatt for arrdannelse og kan dermed bli trang. Vaginal dilatorbehandling forhindrer sammenvoksinger i skjedeinngangen.

I noen tilfeller er det nødvendig å åpne sammenvoksingene med laser (i narkose). Da er det viktig å bruke dilator etter laseroperasjonen slik at det ikke vokser sammen igjen med én gang. Dilator skal ikke brukes under aktivt sykdomsutbrudd.

Tips:

- Bruk speil til å undersøke underlivet ditt, og inspiser jevnlig for å fange opp endringer i utseende. Ta kontakt med lege dersom det oppstår nye forandringer.
- Bruk dilator minst 2 x per uke ved tendens til sammenvoksinger i skjedeåpningen.
- Mange vil oppleve problemer med seksuallivet og med å gjennomføre samleie – ta opp dette med din terapeut.
- Benytt gjerne en dilator med litt spisset ende slik at innføring blir enklere.

Bruk av dilator ved dype støtsmerter

Dype støtsmerter (dyp dyspareuni) gir smerter i bekkenet ved innføring dypt i skjeden. Dette er en vanlig tilstand som kan ha mange årsaker, og nyoppståtte smerter bør undersøkes av helsepersonell da kan skyldes f.eks. infeksjon. Andre vanlige årsaker til dype støtsmerter er bl.a. kirurgi, endometriose, irritabel tarm og eggstokkcyster. En fysioterapeut med spesialutdanning vil kunne hjelpe deg å finne årsaken og riktig behandling

for dine støtsmerter. Både dilatorer og PelviWand omtalt i første del av veilederen er nyttige hjelpemidler.

Tips:

- Bytt samleieteknikk og forsøk å finne stillinger som ikke gjør vondt.
- Snakk med din partner om smertene dine.
- Ta tiden til hjelp. Det kan ta tid å endre måten hjernen oppfatter smertesignaler på.
- Selv om dype støtsmerter sjelden skyldes psykiske forhold alene, så kan det være god hjelp i psykologisk støtte. Smerteproblematikk kan påvirke både forholdet til seg selv og egen kropp, men også til andre.

- **OhNut** kan være et nyttig hjelpemiddel for å redusere penetrasjonsdybden. Ringene er myke og tres på penis eller dildo.

Feminaform dilatorsett

Settet består av fem dilatorer med gradvis økende diameter og lengde. Håndtaket fungerer også som en dilator. De ulike størrelsene i dette settet er tilpasset behovet hos de fleste kvinner.

Dilatorsettet er laget i hardt materiale som gjør det spesielt gunstig for å myke opp arrvev, og forhindre arrdannelser. Det er spesielt de som har gjennomgått strålebehandling, kirurgi eller som har sykdommen lichen sclerosus som har behov for dette.

Dilatorsettet er hygienisk og enkelt å holde rent. Dilatorsettet kan vaskes på maks 95 grader. Leveres med gel, futteral og norsk brukerveiledning. Inneholder ikke latex eller ftalater.
Kan rekvireres kostnadsfritt av lege.

Rekvireres kostnadsfritt av lege.

	Dilator 1	Dilator 2	Dilator 3	Dilator 4	Dilator 5
Lengde	95 mm	85 mm	105 mm	135 mm	160 mm
Diameter	15 mm	22 mm	27 mm	32 mm	37 mm

Inspire dilatorsett

Er laget i førsteklasses silikon og består av fem dilatorer i forskjellige størrelser. Dilatorene har en noe spisset tupp som gjør at de passer for kvinner med vaginisme og smerter ved samleie, stråleskader eller arrvev etter fødsel/vaginal kirurgi.

Settet er anatomisk utformet med en lett buet form. Håndtaket er ergonomisk utformet for å sikre enkel håndtering og et godt grep.

Leveres med norsk brukerveiledning. Inneholder ikke latex eller ftalater.

Rekvireres kostnadsfritt av lege.

	Dilator 1	Dilator 2	Dilator 3	Dilator 4	Dilator 5
Lengde	75 mm	90 mm	107,5 mm	127,5 mm	140 mm
Diameter	12,5 mm	20 mm	20 mm	25 mm	32,5 mm

Inspire dilatorsett med vibrasjon

Dette dilatorsettet kombinerer fordelen med bruk av vibrasjon for avspenning og økt blodgjennomstrømming mens du bruker dilator/tøyer bekkenbunnmuskulaturen.

Settet består av to dilatorstørrelser (tilsvarende de to største i settet uten vibrasjon) og er utformet med et hulrom for plassering av en dilatorpatron. Dette settet egner seg godt for stråleskader eller arrvev

etter fødsel/vaginal kirurgi. Leveres med norsk brukerveiledning. Inneholder ikke latex eller ftalater. Du kan få settet dekket av NAV, men da må legen søke om dispensasjon. Les mer om dette på våre hjemmesider.

	Dilator 4	Dilator 5
Lengde	127,5 mm	140 mm
Diameter	25 mm	32,5 mm

Femmax dilatorsett

Skiller seg fra de andre dilatorsettene med sin butte og avrundete tupp. Settet består av 4 dilatorer i plast med forskjellige omkretser og lengder, slik at man gradvis kan øke størrelsen i løpet av behandlingen.

Settet egner seg best til bruk etter vaginal kirurgi og stråleskader når skjeden må holdes tøyelig og fleksibel for å hindre plagsomme arrdannelser eller stivhet. Leveres med norsk brukerveiledning, gel og futteral. Inneholder ikke latex eller ftalater.

Du kan få settet dekket av NAV, men da må legen søke om dispensasjon. Les mer om dette på våre hjemmesider.

	Dilator 1	Dilator 2	Dilator 3	Dilator 4
Diameter	35 mm	27 mm	20 mm	15 mm

Velvi dilatorsett

Egner seg best for bruk ved lichen sclerosus eller andre tilstander der stramhet/arrvev i skjedeinngangen er et problem.

Velvi består av 6 dilatorer (i plast) med gradvis økende diameter og lengde. Leveres sammen med et universalhåndtak i holdbart futteral. Setter likner Feminaform i egenskaper og form.

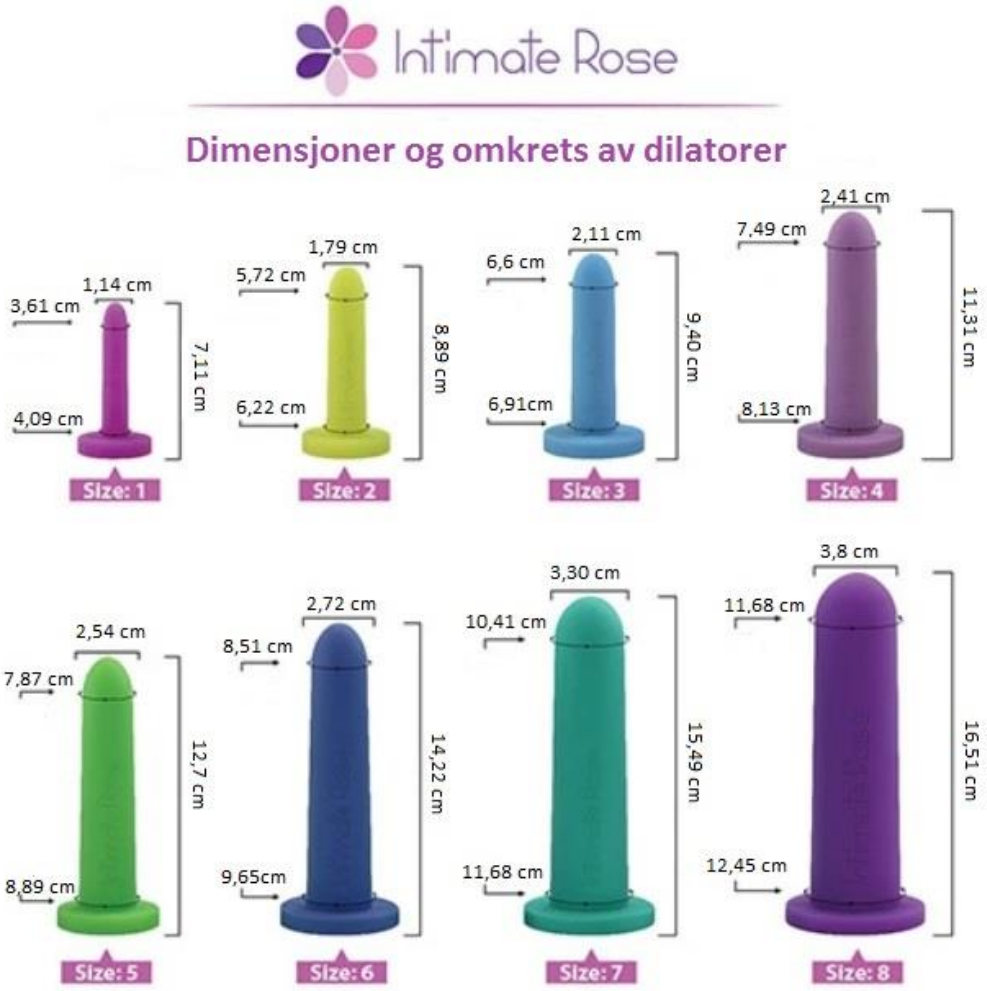
Du kan få settet dekket av NAV, men da må legen søke om dispensasjon. Les mer om dette på våre hjemmesider.

	Dilator 1	Dilator 2	Dilator 3	Dilator 4	Dilator 5	Dilator 6
Lengde	40 mm	55 mm	70 mm	85 mm	100 mm	115 mm
Diameter	10 mm	15 mm	20 mm	25 mm	30 mm	35 mm

Intimate Rose dilatorsett

Intimate Rose dilatorer kommer i 8 ulike størrelser, og er laget av medisinsk silikon. De er faste nok til å holde formen, samtidig som de har egenskapene til silikon som gjør at de for eksempel holder bedre på varmen enn andre materialer. Det er mulig å bestille kombinasjoner av størrelser som passer til ditt behov.

Du kan få settet dekket av NAV, men da må legen søke om dispensasjon. Les mer om dette på våre hjemmesider.



Råd og veiledning

om bruk av dilatorer

Vi i Quintet AS har spesialisert oss på behandlingshjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering og seksuell helse. Vi vet at det finnes gode løsninger for disse plagene. Innen inkontinensbehandling tilbyr vi en serie elektrostimulatorer og EMG-biofeedbackapparater som kan rekvireres kostnadsfritt via din lege. Vi har også enkle og svært effektive hjelpemidler for bekkenbunnstreningen. Innen smertelindring og muskelrehabilitering har vi et utvalg av både TENS og TEMS apparater. Innen seksuell helse tilbyr vi en serie produkter for både kvinner og menn med nedsatt seksuell funksjon.

Se våre produkter for inkontinens, smertelindring, muskelplager, bekkenbunnsplager og seksuell helse - quintet.no - 55 98 15 55 - post@quintet.no

QUINTET