

## Patientinstruktioner

### Terapeutiska vaginaldilatatorer för behandling:

- av slidkramp (vaginism)
- av samlagssmärta (dyspareuni)
- efter intimitetkirurgi
- efter strålbehandling

### Varning

Läs instruktionerna innan du börjar använda dilatatorerna. Följ eventuella råd du fått från din specialist.

### Indikationer

Vaginaldilatatorer är indicerade för att vid behov öppna och ge elasticitet av slidan.

### Underhåll

Dilatatorerna är tillverkade i ett kroppsvänligt, mjukt material som ger en viss flexibilitet. Detta underlättar införing och uttagning för patienten.

- Efter varje session tvättas dilatatorerna varsamt med en mild tvål och varmt vatten.
- Torka dem grundligt
- Om du köpt hela setet förvaras de med fördel i medföljande väska, vid köp av enstaka dilatatorer kan du förvara dem i en bit tyg.
- Förvara dem på en torr plats.
- Håll dem borta från värmekällor.

### Desinfektion/dekontaminering

Vid desinfektion med flytande lösning sköljs de noggrant med vatten innan återanvändning.

### Kontraindikation

Använd inte:

- om du är gravid eller misstänker att du är gravid.
- vid vaginala infektioner.

Rådgör vid osäkerhet med specialist

### Generella instruktioner

Använd dilatatorerna enligt de instruktioner du fått. Börja behandlingen med den dilatator som har minst diameter. När du för in den i vaginan kommer du att känna ett mildt tryck. Under användningsperioden ska du gradvis använda dilatatorer med en ökande diameter tills du känner dig helt bekväm.

När du ska starta din behandling rekommenderas en lämplig miljö där du är bekväm, ostörd och avslappnad.

Vid behov använd ett vattenbaserat glidmedel för att underlätta införandet.

Kontakta din specialist om du har några frågor.

### Innan du påbörjar din session

Öva på att spänna och slappna av musklerna i slidan = PC-muskeln\* (pubococcygeus), och följ instruktionerna:

1. Spänn PC-muskeln som om du ska försöka sluta kissa och räkna till tre.
2. Slappna av

Upprepa steg 1 och 2 tio gånger.

- Utför denna övning (Kegal-/knipövningar) två gånger om dagen.

## Genomförande av träningen steg för steg



### Steg 1

- Börja med den minsta dilatorn.
- Använd en spegel för att se underlivet.
- Applicera vid behov lite glidmedel för att föra in dilatorn. Använd **inte** vaselin, baby olja, eller något annat oljebaserat glidmedel eftersom de inte är vattenlösliga och de kan vara irriterande för slidan.
- Spänn musklerna såsom du övat (se fg. sida) och slappna sedan av musklerna innan du för in dilatorn i slidan. Varje gång du drar ihop PC-muskeln\*, håll i dilatorn så att den inte kan trilla ut. När du slappnar av, tryck in dilatorn lite längre in i slidan.
- Tvinga aldrig in dilatorn. När du är avslappnad ska dilatorn glida inåt samtidigt som du känner ett lätt tryck.

### Storlekar

Seten innehåller 6 vaginaldilatorer

| Storlek              | Längd m.m. | Diameter m.m. |
|----------------------|------------|---------------|
| 1. Extra-small       | 125        | 10,50         |
| 2. Small             | 130        | 16,00         |
| 3. Medium            | 135        | 21,50         |
| 4. Large             | 140        | 27,00         |
| 5. Extra-large       | 150        | 32,50         |
| 6. Extra-extra-large | 160        | 38,00         |

Latexfria

### Steg 2

- För in och håll dilatorn i slidan i några minuter. Repetera tills du kan ha kvar dilatorn i tio minuter, utan obehag.
- Du kan behöva hålla kvar dilatorn på plats med en hand för att den inte ska trilla ut.
- Gör flera försök under flera dagars träning.

### Steg 3

- När du kan göra införingen utan att känna något obehag, rör den från sida till sida och skjut den in och ut.
- Gör flera försök under flera dagar av träning, tills inget obehag känns.

När du klarat steg 3, är du redo att börja om från början från steg 1 med nästa storlek på dilator.

*Kontakta din läkare/barnnorska vid behov.*

\*PC-muskel - se fg sida



Tillverkas av:

Eurogine, s.l.  
Antoni Gaudí, 91  
08830 Sant Boi de Llobregat, Barcelona  
[www.eurogine.com](http://www.eurogine.com)



donea är ett registrerat hos Eurogine s.l.