



Aanbevelingen voor het gebruik van vaginale dilatatoren na radiotherapie van het bekken

informatie voor patiënten

Radiotherapie (bestraling) voor baarmoederhalskanker kan op korte en lange termijn veranderingen in de vagina veroorzaken. Deze kunnen leiden tot seksuele problemen of moeilijkheden bij het gynaecologische onderzoek van vagina en baarmoederhals.

Vaginale klachten kunnen opgevangen worden, deels door dilatatie, deels door het toedienen van vrouwelijke hormonen.

Mogelijke bijwerkingen van de vagina na radiotherapie in het klein bekken:

- ✓ Littekenvorming van het vaginale weefsel (fibrose), wat kan leiden tot vernauwing en/of verkorting van de vagina en minder soepele vaginawanden.
- ✓ Vermindering van vrouwelijke hormonen (de overgang of menopauze), wat kan leiden tot vaginale droogheid en dunner vaginaal slijmvlies (atrofie).
- ✓ Het beschadigde vaginale slijmvlies kan verkleven en de vagina korter of ontoegankelijk maken.

Deze bijwerkingen kunnen zorgen voor seksueel ongemak. Sommige vrouwen ervaren vaginale droogte ondanks de opwinding, licht bloedverlies tijdens het vrijen, het gevoel van korthed of nauweheid van de vagina en soms pijn tijdens de geslachtsgemeenschap.

Ook kan de diagnose en behandeling van kanker een impact hebben op uw psychisch welbevinden, wat dan weer uw seksuele beleving kan beïnvloeden.

VAGINALE DILATATIE

Vaginale dilatatoren (ook wel pelottes of staafjes genoemd) zijn cilindervormige plastic staafjes oplopend in lengte en diameter. Ze zijn verkrijgbaar in UZ Leuven. Om het vernauwen en verkorten van de vagina tegen te gaan, wordt het regelmatig gebruik van vaginale dilatatoren en/of het hebben van geslachtsgemeenschap aanbevolen.

Regelmatige vaginale dilatatie vermindert seksuele ongemakken, geeft de gelegenheid een (toekomstige) seksuele relatie te hebben en zorgt ervoor dat een gynaecologisch onderzoek van de vagina en baarmoederhals mogelijk blijft.

Een vier- tot zestal weken na het einde van de behandeling met radiotherapie is het vaginale weefsel voldoende hersteld van de korte termijneffecten van de radiotherapie en mag u starten met vaginale dilatatie.

GEBRUIK DILATATOREN

- ✗ Kies een plek waar u voldoende privacy hebt en u kunt ontspannen, zoals bijvoorbeeld de slaapkamer of badkamer.
- ✗ U kunt de dilatator gebruiken in verschillende houdingen. Zoek een houding die comfortabel is voor u en waarin u zich kunt ontspannen, zoals bijvoorbeeld:
 - Liggend op uw rug met een kussen onder uw billen en de knieën uit elkaar en gebogen.
 - Zittend tegen een muur of tegen de achterzijde van het bed met de knieën iets uit elkaar en gebogen.

- X Begin met de kleinste dilatator. Als u deze dilatator zonder problemen kunt inbrengen, probeert u één maat groter. Ga zo verder tot u de maat vindt die comfortabel voor u is.

Om gynaecologisch onderzoek te vergemakkelijken is het belangrijk om tot het derde staafje te gaan. Weet echter dat u deze dilatator niet in zijn volledige lengte kunt inbrengen (2-3 cm niet). U zult voelen wanneer u niet verder kunt. Tot dit punt moet u blijven oefenen.
- X Breng voldoende glijmiddel aan op zowel het uiteinde van het staafje als aan de vaginaopening.

Glijmiddel op waterbasis (zonder geur- en kleurstoffen) vindt u in de apotheek, drogisterijen, supermarkten enzovoort.
- X Breng de dilatator in met stevige, zachte druk, zo diep als comfortabel is, zonder te forceren. U zult merken dat u, telkens u oefent, de dilatator dieper kunt binnenbrengen. Bij het oefenen met het derde staafje zult u op een bepaald punt voelen (2-3 cm van het einde) dat u niet verder kunt. Tot dit punt moet u blijven oefenen.
- X Zodra de dilatator in de vagina is, beweegt u hem voorzichtig van links naar rechts met de klok mee. Ontspan uw bekkenbodemspieren tijdens deze oefeningen.
- X Lichte vaginale afscheiding en/of bloedverlies bij het dilateren is niet ongewoon. Bij veel bloedverlies (meer dan enkele druppels) is het aangewezen een arts te raadplegen.
- X Na gebruik kunt u de dilatator reinigen met water.

HOE VAAK MOET DE DILATOR WORDEN GEBRUIKT?

In het begin wordt aangeraden om dagelijks te oefenen tot u de derde dilatator kunt gebruiken en u deze vlot en bijna (2-3 cm niet) helemaal kunt inbrengen. Daarna wordt aanbevolen om de dilatator drie keer per week, telkens gedurende vijf à tien minuten te gebruiken.

Het kan helpen om de oefening op vaste momenten te doen. Bijvoorbeeld altijd 's ochtends op maandag, woensdag en vrijdag.

Ook als u geslachtsgemeenschap hebt, kunt u op andere momenten de dilatator blijven gebruiken om een regelmatige dilatatie (drie keer per week) te behouden.

Omdat de vaginale veranderingen kunnen ontwikkelen tijdens maanden tot jaren na de radiotherapiebehandeling wordt aanbevolen om de dilatator ten minste gedurende de eerste twee jaar na de behandeling te gebruiken.

Mocht u nog vragen hebben over het gebruik van de dilatator of over seksualiteit in het algemeen, aarzel dan niet om contact op te nemen met

Hilde Toelen (enkel op vrijdag)
psycholoog - seksuoloog
hilde.toelen@uzleuven.be
tel. +32 16 34 11 13

prof. dr. Erik Van Limbergen
erik.vanlimbergen@uzleuven.be
tel. secretariaat +32 16 34 76 00

prof. dr. Hilde Janssen
hilde.janssen@uzleuven.be
tel. secretariaat +32 16 34 76 00

© juni 2014 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst psychiatrie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700225.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

