

## Information om vidgningsbehandling av slidan

Slidan kan vara förträngd av många olika orsaker. Slidans struktur kan vara medfött avvikande eller någon operation, hudsjukdom eller muskelspänning på området av slidan kan ha anknytning till den. Slidan kan förlora sin flexibilitet och ärras också vid strålbehandling av bäckenområdet, vilket kan orsaka förträngning i slidan. Förträngning eller spänning i slidan kan medföra samlagsmärtor och försvåra samlaget. Också en gynekologisk undersökning kan bli besvärlig och smärtsam. Förträngning av yttre genitalier kan också orsaka urineringsbesvär.

Man kan förebygga förträngning och förminskning av flexibiliteten av slidan genom att vidga **det vill säga dilatera slidan regelbundet**. Före påbörjandet av dilateringsbehandlingen bör du försäkra dig om att det inte finns något förhinder för den och att den behövs från din vårdansvarige läkare. Man ska inte påbörja dilateringsbehandlingen om såret på operationsområdet i slidan eller i yttre genitalier ännu inte blivit läkt eller man har konstaterat en infektion i slidan.

Samlaget är tillåtet under dilateringsbehandlingen och det är den bästa dilateringsmetoden. Det finns dock inte alltid möjlighet till samlag. Du kan också göra dilateringsbehandlingen med fingrarna eller en dilateringsstav. Du kan ta reda på storleken av slidan genom att prova med fingrarna för att kunna välja en stav av passande storlek. Du får en stav av sexualrådgivaren. Stavarna kommer i olika storlekar och vid behov kan du byta till en större stav under behandlingen. Det finns också olika stavar försedda med vibrator som lämpar sig för dilateringsbehandling till salu i de flesta apoteken och i butiker som säljer sexredskap. Riklig användning av vattenlöslig glidmedel eller flytande hudvårdsolja är att rekommendera både i samband med samlag och dilatationsbehandling med stav.



## Praktiska råd för vidgningsbehandling av slidan:

- Vi rekommenderar vidgningsbehandling först en gång om dagen. Då slidan har vidgat sig tillräckligt är det vanligen nödvändigt att göra den minst 2 - 3 gånger i veckan för att den utvidgade slidan bibehåller sina nya mått. Vidgningsbehandlingen med stav kan ersättas med samlag.
- Gå genom dina vanliga dagsrutiner och planera en tidpunkt på förhand när du kan göra vidgningsbehandlingen i lugn och ro. Om du inte planerar behandlingen på förhand glömmer du lätt bort den och du inte når de målsättningar som du önskat.
- Det kan först kännas konstigt och svårt att vidga slidan själv, men i och med att behandlingen fortsätter blir det i allmänhet lättare. Att slappna av kan också hjälpa till, t.ex. ett varmt bad på förhand eller favoritmusik kan vara avslappnande. Ibland kan det hjälpa till att ta med partnern i behandlingen.
- Man kan göra vidgningsbehandlingen i olika positioner, till exempel liggande på ryggen med böjda knän eller i stående position med ena benet uppe till exempel på kanten av badkaret.
- Kom ihåg att använda rikligt med **glidmedel!**
- Om du använder en dilateringsstav för in den försiktigt och lugnt i slidan. Först kan du använda handspegel som hjälp för att hitta rätt ställe. Tryck stavens spets mot nedre ryggen, staven borde ligga i samma riktning som dina låar.
- Rör dilateringsstaven försiktigt framåt, bakåt och åt sidorna och sno runt den varsamt. Dilateringsbehandlingen ska ta 5 - 10 minuter åt gången.
- Avlägsna staven långsamt med en vridande handrörelse med- och moturs.
- Korta och ofta upprepade vidgningar ger snabbare ett bra resultat och är effektivare än långa vidgningar med glesa mellanrum.
- Det kan komma små mängder blod i samband med vidgningen. Man behöver inte oroa sig över det.
- Det är viktigt att ta hand om hygien av vidgningsredskapet för att undvika infektioner. Man kan tvätta dilateringsstaven med vatten och mild tvål.
- Att duscha sig en gång om dagen med ljumt vatten och torka sig genom att trycka räcker för att ta hand om intimhygien. Man bör undvika att använda tvål och desinfektionsmedel för att slemhinnorna inte blir torra. Man rekommenderar att använda vattenlösliga hudkrämer eller hudolja för att hålla slemhinnorna flexibla. Läs mera om detta i patientdirektiven: [Vård hud och slemhinnor på intimområdet](#).

Om du är tvungen att ta pauser under vidgningsbehandlingen ska du fortsätta med den så snart som möjligt t.ex. när slemhinnorna blivit läkta. Om behandlingen vållar smärta eller upprepat klar blödning, är det bra att diskutera saken med sexualrådgivaren eller med läkaren. Ta vid behov kontakt med det sjukhus där du vårdas!