

Förträngning i slidan pga. strålbehandling

Slidan kan förlora sin flexibilitet och ärras vid strålbehandling av bäckenområdet, vilket kan orsaka förträngning i slidan. Förträngning eller spänning i slidan kan medföra samlagsmärtor och försvåra samlag samt gynekologiska undersökningar.

Det går att förebygga förträngning samt förminskning av flexibiliteten av slidan genom att vidga dvs. dilatera slidan regelbundet. Dilateringsbehandlingen kan påbörjas under strålbehandlingen eller inom 2–8 veckor från det.

Vidgningsbehandling av slidan

Dilateringsbehandlingen kan påbörjas när din vårdansvarige läkare gett lov till det. Behandlingen kan inte börjas om operationssåret inte läkt tillräckligt eller om du har en vaginal infektion.

Vi rekommenderar att vidgningsbehandlingen görs **minst tre gånger i veckan**. Ifall du **känner smärta i samband med dilatering eller får kontinuerligt blodig flytning**, skall du ta upp det med sexualrådgivaren eller med din vårdande läkare.

Om det är nödvändigt att ta en paus i behandlingen, fortsätter den när slemhinnorna läkts.

Dilateringsbehandlingen **skall pågå 6–12 månader**, men behovet är individuellt beroende på ålder och vård. Vidgningsbehandlingen kan börjas på nytt om slidan igen blir förträngd.

Samlag

Samlag är den bästa dilateringsmetoden och är tillåtet under behandlingen. Det finns dock inte alltid möjlighet till samlag.

Utvidgning med fingrarna eller dilateringsstav

Du kan ta reda på storleken av slidan genom att prova med fingrarna och för att välja en stav i passande storlek. Du får en stav av sexualrådgivaren som även informerar om hur dilateringen görs. Du kan vid behov byta till en större stav under behandlingen.

Glidmedel

Riklig användning av glidmedel är nödvändigt vid samlag samt annan dilatationsbehandling. Glidmedlet skall vara vattenlösligt och den kan köpas på apoteket.

Hygien

För att undvika infektioner är det viktigt att hålla **vidgningsredskapet rent**. 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 lätt, räcker för att **ta hand om din intimhygien**. Du skall undvika att använda tvål och desinfektionsmedel så att slemhinnorna inte torkar. Användning av vattenlösliga hudkrämer eller hudolja rekommenderas för att hålla slemhinnorna flexibla. De skall dock sköljas bort innan strålbehandlingen.

Vidgningsbehandling med dilateringsstav

- Reservera tid och hitta en lugn plats där du kan slappna av och använda staven i lugn och ro.
- Kom ihåg att använda rikligt med glidmedel.
- Vidgningsbehandlingen kan göras i olika positioner t.ex. liggande på ryggen med böjda knän eller i stående position med ena benet uppe på t.ex. badkarskanten.
- Tryck in stavens spets så långt in i slidan som det går lätt att trycka in.
- När staven är inne rör den försiktigt framåt, bakåt och åt sidorna, sno den varsamt runt.
- Dilateringsbehandlingen skall ta 5–10 minuter åt gången.
- Avlägsna staven långsamt med en vridande handrörelse med- eller motsols.
- Det kan komma små mängder blodig flytning i samband med vidgningen.