

## Emättimen laajennushoito eli dilataatio

Emätin voi olla ahtautunut monista eri syistä. Emättimessä voi olla synnynnäinen rakennepoikkeavuus. Emättimeen kohdistunut leikkaus, ihosairaus tai lihaskireys emättimen alueella voivat aiheuttaa emättimen ahtautumista. Myös lantion alueen sädehoidossa emätin voi menettää joustavuuttaan ja arpeutua, mikä saattaa ahtauttaa emätintä. Emättimen ahtaus tai kireys voi aiheuttaa yhdyntäkipeä ja vaikeuttaa yhdyntää. Myös gynekologinen tutkimus voi olla tällöin hankala ja kivulias. Ulkosynnyttimien ahtaus voi aiheuttaa myös virtsaamisvaikeutta.

Emättimen ahtautumista ja joustavuuden vähenemistä voidaan estää **laajentamalla eli dilatoimalla emätintä säännöllisesti**. Ennen laajennushoidon aloittamista sinun tulee varmistaa hoitavalta lääkäriltä, ettei sille ole estettä ja että se on tarpeen. Laajennushoitoa ei tule aloittaa, mikäli emättimen tai ulkosynnyttimien leikkausalueen haava ei ole vielä parantunut tai todetaan emätintulehdus.

Yhdyntä on sallittu hoidon aikana ja se onkin paras laajennusmenetelmä. Yhdyntään ei kuitenkaan aina ole mahdollisuutta. Laajennushoidon voit tehdä myös sormin tai dilatointipuikolla. Sormin kokeilemalla voit selvittää emättimen koon sopivan kokoisen puikon valitsemiseksi. Puikon saat seksuaalineuvojalta. Puikkoja on erikokoisia ja tarvittaessa hoidon aikana voit siirtyä suurempaan puikkoon. Erilaisia värinätoiminnoilla varustettuja laajennushoitoon sopivia sauvoja on saatavilla myös useimmissa apteekeissa sekä seksivälineliikkeissä. Runsas vesiliukoisen liukuvoiteen tai nestemäisen ihonhoitoöljyn käyttö on suositeltavaa sekä yhdynnän että puikoilla tehtävän laajennushoidon yhteydessä.



## Käytännön ohjeita emättimen laajennushoitoon:

- Suosittelemme laajennushoitoa aluksi kerran päivässä. Kun emätin on venynyt tarpeeksi, se on yleensä tarpeen tehdä vähintään 2 - 3 kertaa viikossa, jotta venytetty emätin säilyttää saavutetun mittansa. Yhdynnällä voit korvata puikolla tehtävän laajennushoidon.
- Mieti normaali päiväohjelmasi ja suunnittele etukäteen ajankohta, jolloin voit tehdä laajennushoidon rauhassa. Jos et suunnittele hoitoa etukäteen, se helposti unohtuu etkä saavuta toivomaasi tulosta.
- Emättimen laajentaminen itse voi aluksi tuntua oudolta ja vaikealta, mutta hoidon jatkuessa se yleensä helpottuu. Myös rentoutuminen auttaa. Esimerkiksi lämmin kylpy etukäteen tai mielimusiikki voivat rentouttaa. Joskus myös kumppanin mukaan ottaminen hoitoon auttaa.
- Laajennushoidon voi suorittaa eri asennoissa, esim. selällään maaten polvet koukussa tyyny hartioiden alla tai seisten toinen jalka nostettuna esim. kylpyammeen reunalle tai jalkkaralle.
- Muista käyttää runsaasti **liukuvoidetta!**
- Kun käytät dilatointipuikkoa, aseta se varovasti ja rauhallisesti emättimen aukkoon. Aluksi voit käyttää apunasi käsipeiliä oikean kohdan löytämiseksi. Paina puikon kärkeä kohti alaselkääsi, puikon suunnan pitäisi olla reisisi suuntaisesti.
- Liikuta dilatointipuikkoa varovasti eteen, taakse ja sivuille sekä pyöräytä varovasti ympäri. Laajennushoidon tulee kestää kerralla noin 5 minuuttia.
- Poista sauva hitaasti pyöräyttämällä myötä- ja vastapäivään.
- Lyhyet ja usein toistuvat laajennukset tuottavat nopeammin ja tehokkaammin hyvän tuloksen, kuin harvaan ja kerralla pitkään toteutetut venytykset.
- Laajentamisen yhteydessä voi tulla pieniä määriä verta. Siitä ei tarvitse huolestua.
- Tulehdusten välttämiseksi laajennusvälineen puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää. Dilatointipuikon voi pestä vedellä ja miedolla saippualla.
- Intiimihygieniasta huolehtimiseen riittää suihkuttelu kerran päivässä haalealla vedellä ja kuivaus taputtelemalla. Saippuaa ja desinfektioaineita tulee välttää ihon ja limakalvojen kuivumisen estämiseksi. Limakalvojen pitämiseksi joustavana suositellaan käytettäväksi vesiliukoisia voiteita tai ihonhoitoöljyä. Lue lisää asiasta potilasohjeesta: [Intiimialueen ihon- ja limakalvojen hoito](#).

Mikäli laajennushoidossa joudutaan pitämään taukoa, sitä jatketaan mahdollisimman pian, esim. kun limakalvot ovat parantuneet. Jos hoito aiheuttaa kipua tai toistuvasti selkeästi veristä vuotoa, asiasta on hyvä keskustella seksuaalineuvojan tai lääkärin kanssa. Ota tarvittaessa yhteyttä sinua hoitavaan sairaalaan!