

Instruktion för användning av vaginalstav

Prova gärna din vaginalstav enligt instruktion nedan, före behandling, så du vet hur den känns att använda.

Börja sedan att använda staven tidigast två veckor efter avslutad strålbehandling eller senare om en akut irritation i vagina kvarstår. Ta godtid på dig. Tänk att det är en fysioterapeutisk behandling. Det är då lättare att inte förknippa användandet med förväntningar och känslor som hängsamman med sexlivet.

Använd oparfymerat glidmedel, finns på apotek eller specialaffär, både på vaginalstaven och vid slidmynningen. Olivolja eller mandelolja går också bra.

Då du för in staven är det lättast om du ligger på rygg eller står med ett ben uppdraget. Försök att hitta en avslappnad ställning samt lugn och ro när du utför behandlingen.

För långsamt in staven i vagina så långt du kan utan att forcera. Om staven halkar ut, tryck försiktigt in den igen. Om det gör ont, stanna upp och dra ut den en bit och prova igen efter en stund. Om det är smärtsamt kan en lokalbedövande gel användas.

För att tänja muskulaturen i vaginalväggen är det bra om du vickar vaginalstaven framåt och bakåt samt till höger och vänster med försiktiga rörelser.

Använd staven på detta sätt dagligen i 5 min. under den första månaden efter avslutad strålbehandling och därefter 2-3 gånger per vecka. Du kan behöva fortsätta med behandlingen 2-3 år. Diskutera hur länge behandlingen ska pågå med din behandlande läkare.

Du kan ha samlag och använda vaginalstaven så ofta du vill, sammantaget bör det bli minst 2-3 gånger per vecka.

Det är vanligt och ofarligt med mindre blödning och blodtillblandad flytning när du använder staven. Vid smärta eller större blödning ska du kontakta läkare.

Efter användning tvättas vaginalstaven med tvål och vatten, skölj noga, torka av eller lufttorka.

Vid frågor

Välkommen att kontakta sjuksköterska vid mottagningen för bäckencancerrehabilitering, Centrum för cancerrehabilitering, telefon 08-123 676 00.

Text: Karin Eriksson, leg. sjuksköterska, MSc och Gail Dunberger, leg. sjuksköterska, PhD, Mottagningen för bäckencancerrehabilitering vid Centrum för cancerrehabilitering

Granskad av Annika Sjövall, överläkare, docent, kolorektalcancerflödet, patientområde bäckencancer, Karolinska universitetssjukhuset och regionalt cancercentrum Stockholm-Gotland 2019-12-10