

# Dilatationsbehandling med hegarstave

Du skal i gang med dilatationsbehandling med såkaldte hegarstave.

Formålet med behandlingen afhænger af, hvilket problem du oplever, og træningen kan derfor også være forskellig fra person til person. Af samme grund er der muligvis ikke alt i denne vejledning, som passer på dig.

Træningen med hegarstave har til formål at:

- afspænde muskulaturen i underlivet
- skabe bevidsthed om skedens rummelighed
- smidiggøre skedeindgangen
- forebygge sammenvoksning af skedevæggene
- hjælpe dig med at kunne gennemføre samleje
- muliggøre at der kan indføres en finger, tampon eller dildo i skeden
- gøre det muligt for dig at gennemføre en gynækologisk undersøgelse.

Det er individuelt, hvor ofte du skal bruge hegarstavene. Det afhænger af årsagen til behandlingen og aftales med din behandler.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### Tal med din behandler om eventuelle barrierer

Nogle kvinder oplever at have svært ved at komme i gang med behandlingen. Det kræver mere end blot en fysisk indsats at få trænet med stavene. Din indstilling til øvelserne har betydning, og det er nødvendigt, at du tør tale med din behandler, hvis der er barrierer, som gør, at du har svært ved at lave øvelserne. For at motivere dig selv kan du fx bruge motivationssætninger som:

- Jeg passer på mig selv.
- Behandlingen er en investering i mit velbefindende. Det er noget, jeg vil blive glad for, at jeg har gjort efterfølgende (eller om et år).
- Behandlingen handler ligesom anden træning om at vedligeholde min krop.

- Træningen er ikke en øvelse, der hver gang er til forhandling med mig selv. Den skal blot udføres.
- Øvelsen er en del af behandlingen af mit problem, og derfor skal jeg lave den.

### Årsager til behandlingen

Der kan være flere årsager til dilatationsbehandling, og de er meget forskellige og individuelle. Årsagerne kan fx være:

- **Skedekrampe.** Ufrivillige muskelsammentrækninger i bækkenbundsmuskulaturen, som forhindrer indføring af finger, tampon, dildo eller penis, eller besvær med at gennemføre en gynækologisk undersøgelse.
- **Lichen Sclerosus.** En hudlidelse, hvor skedeindgangen kan indsnævres.
- **Sammenklistring af skedevæggene efter endt strålebehandling** på grund af kræft i skede eller endetarm.

## SÅDAN GØR DU

### Inden øvelsen

- **Varm stavene op.** Da stavene er lavet af metal, kan de føles kolde. Vi anbefaler derfor, at du opvarmer dem i hænderne eller i varmt vand inden brug.
- **Skab god stemning.** Sørg for en så behagelig, rar og tryk en stemning som muligt. Find ud af, hvordan du vil sidde eller ligge. Måske skal du have en dyne over dig og/eller puder under knæene, som kan støtte de spredte ben.
- **Vælg et uforstyrret tidspunkt.** Sørg for at bruge stavene på et tidspunkt, hvor du ikke forstyrres. Sluk for eksempel for telefonen. Find det bedste tidspunkt på dagen og planlæg tid til øvelsen. Sæt gerne 20 minutter af cirka 2 gange om ugen eller hver anden dag. Behovet er dog individuelt. Aftal

derfor med din behandler, hvor ofte du skal bruge stavene.

Stavene findes i forskellige størrelser. Du vil gradvist komme op på en størrelse, som du oplever er den rette for dig. Størrelsen på hegarstaven er ikke nødvendigvis et tegn på, at du også er klar til at kunne gennemføre et samleje, men den kan være et skridt på vejen.

### Selve øvelsen

- **Indfør staven.** Selve øvelsen går ud på at indføre staven. Alt efter din problemstilling kan øvelsen have en form, der passer til denne. Fx kan der være fokus på at føre staven ind og ud eller lade staven være inde et stykke tid. Øvelsens fokus kan også være indvendig massage. Ofte vil øvelsen bestå i en blanding af disse elementer. Det er vigtigt, at det hele foregår i dit tempo.
- **Inddrag eventuelt din partner.** For nogle kvinder er det en idé at have en eventuel partner med i øvelsen til at indføre staven.
- **Brug glidecreme.** Vi anbefaler, at du bruger en glidecreme på staven og på området omkring skedeindgangen hver gang. Vi anbefaler silikoneglidecreme eller mandelolie.
- **Begynd med den mindste stav.** Du skal altid begynde med den mindste stav, og så arbejde dig op til at bruge større og større stave. Det er individuelt, hvor lang tid hver stav skal bruges. Hvis du med lethed kan indføre en stav, er det fornuftigt at prøve den næste størrelse. På et tidspunkt, når staven bliver større, kan du mærke, at du nok skal bruge lidt længere tid på at indføre den. Det er helt normalt.
- **Læg staven til rette.** Læg staven godt til rette i din hånd, og læg den ved skedeindgangen. Måske du er nødt til at skille dine kønslæber ad.
- **Fokusér på åndedrættet.** Tag dybe vejtrækninger helt ned i maven, så den buler ud, og pust herefter langsomt ud. Vær opmærksom på, om du spænder i kroppen eller i lårene. Træk nu vejret dybt ind og før forsigtigt staven ind i skeden – måske kun et lille nyk – samtidig med at du puster ud. Hvis du synes, at det gør ondt eller er ubehageligt, så tag endnu en dyb vejtrækning og pust ud. Gentag dette, indtil cirka halvdelen af staven er oppe i skeden. Det er vigtigt, at du ikke presser

staven op, da dette sandsynligvis vil gøre endnu mere ondt. Mærk efter om det gør en forskel, om du ligger på ryggen eller siden, eller om du sidder op.

- **Bevæg staven.** Når staven er på plads, skal du bevæge den fra side til side. Bevæg den frem og tilbage, samtidig med at du bruger din vejtrækning. Hvis du har en hudlidelse eller har været i strålebehandling, kan du med fordel strække huden omkring skedeindgangen lidt nedad. Husk at udføre øvelsen med forsigtighed. Pust ud, når du tager staven ud. Dermed slapper du bedre af i din muskulatur.

### Efter øvelsen

- Vask stavene af i varmt vand og sæbe.
- Inden aflevering skal du også skolde stavene i kogende vand.

## KONTROL

At arbejde med hegarstave kræver, at du samtidig bliver fulgt tæt og med jævne mellemrum har en tid hos din behandler – især til opfølgning på, hvordan du synes, at det går og for at få gode råd og vejledning.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte din sundhedsfaglige kontaktperson.



### Kontakt

#### Ambulatorium for Sexologi

Tlf. 97 64 07 41

Mandag – fredag 8.15 – 11.00 samt  
13.30 – 14.30