REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Sådan behandler du vulvodyni

Vulvodyni er en langvarig smertetilstand ved skedeindgangen og omkring urinrøret.

Der er 2 typer vulvodyni

Type 1
Unge kvinder oplever oftest vulvodyni som ubehag ved samleje, berøring, gynækologisk undersøgelse, tætsiddende tøj, cykling og ved indføring af tampon.

Type 2
Ældre kvinder oplever oftest vulvodyni som vedvarende føleforstyrrelser og ubehag i vulva eller ved urinrøret – uafhængig af samleje og berøring. Generne kan forværres, hvis man sidder ned i længere tid.

ÅRSAGER TIL VULVODYNI

Årsagerne til vulvodyni er ikke kendte. Undersøgelser har vist, at der er et øget antal nerveender i området, der kan føre til øget følsomhed og smerter. Andre undersøgelser tyder på, at det centrale smertecenter i hjernen, som tager imod alle påvirkninger fra nerveenderne i kroppen, kan være blevet mere følsomt. Det betyder, at der kan opstå stærke smerter ved selv let berøring, fx berøring med en vatpind.

Det er vigtigt at udelukke andre årsager til smertetilstanden, fx hudsygdomme, svamp eller andre infektioner. Ofte kan smerterne også skyldes, at musklerne i underlivet er overspændte og ømme. Sexologiske problemer kan både være årsag til og en følge af smerterne i underlivet.

Symptomerne på vulvodyni er:

- Prikken og stikken
- Svie
- Brændende fornemmelse
- Eventuelt jagende smerter
- Følelsen af et sår.

BEHANDLING AF VULVODYNI

Der er flere muligheder for at behandle vulvodyni, og det er en god idé at bruge flere af metoderne samtidigt.

Hudpleje
Sørg for at pleje huden dagligt i området med en fedtcreme eller olie. God hudpleje er basis for al behandling af hudsygdomme.

Behandling med Xylocain®/lidocain
Smør med lokalbedøvende gel eller salve, som dæmper nervesignalerne i vulva.
Xylocain®/lidocain:

- Gel 2%, 5 gange dagligt i 2 måneder efterfulgt af 5% salve, 5 gange dagligt i 2 måneder.

Eller

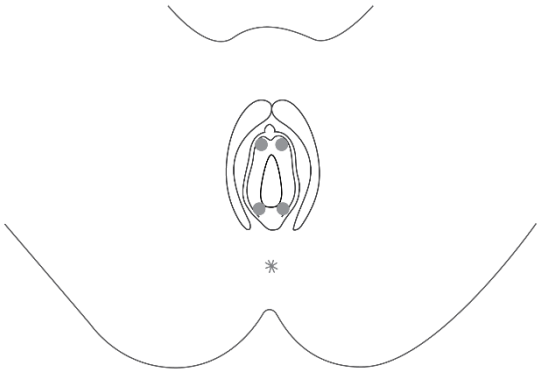
- Salve 5% på et stykke vat ved skedeindgangen, til natten i 4 måneder. Det kan svie i begyndelsen.

Berøringsterapi (desensibilisering)
Der er gode erfaringer med at lave en blid berøring af de ømme områder. De ømme områder svarer til de 4 kirteludmundinger.

Du kan lave berøringsterapi på flere måder.
Behandlingen kan foregå halvsiddende i en seng, under brusebadet, eller mens du sidder på toilettet.
Du skal bruge en god fedtcreme.
Med pegefingeren berører du de ømme punkter på hver side af urinrøret. Ved de nederste punkter er det nemmere at bruge tommelfingeren.

Gynækologisk Afdeling
www.rhnordjylland.rn.dk

ID-nr. KBUV41-117
23. september 2021



Massér forsigtigt de 4 markerede områder.

Gør som følger:

- Tryk forsigtigt ned i vævet, hold trykket et par sekunder og slip igen. Det er en god idé at lade trykket følge dit åndedræt.
- Stryg på slimhinden i rolige bevægelser.
- Dup med lette, rytmiske bevægelser.

Det må godt føles lidt ubehageligt, men vær opmærksom på, om det ændrer sig i en positiv retning, når du bliver ved. Husk også at berøre områder, der ikke gør ondt.

Om du foretager berøringsterapien i 5 eller 10 minutter, er ikke så vigtigt. Det vigtigste er, at du gør det dagligt.

Du skal først forsøge med samleje, når du er mindre øm og tryg ved berøring. Det kan godt tage 2-3 måneder.

Fysioterapi
Musklerne og senebåndene i underlivet bliver ofte ømme og spændte som følge af smerter i underlivet. Derfor kan du have gavn af at lave udspændingsøvelser eller få behandling af en fysioterapeut. Vi kan henvise til fysioterapi.

Sexolog
Selvom smerterne efterhånden mindskes, så du godt kan gennemføre et samleje, kan din lyst til sex være forsvundet. Behandling hos en sexolog kan være nødvendig for at opnå et smertefrit og tilfredsstillende samliv. Vi kan henvise til sexolog.

Medicin
Flere midler udviklet til depression (fx Saroten®) eller nervesmerter (fx Gabapentin) kan have effekt, men medicin er ikke førstevalg på grund af mulige bivirkninger.

Alternativ medicin
Akupunktur har god effekt hos nogen og kan forsøges. Chilisalve er også en mulighed.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om vulvodyni, kan du finde mere information hos Dansk Vulvodyniforening på vulvodyni.info

Kontakt

Ambulatorium for Kvindesygdomme
Tlf. 97 64 07 41
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.30 – 10.30 og
13.30 – 14.00