



AKADEMISKA
SJUKHUSET

Vulvodyni/vestibulodyni

Information



Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på www.1177.se

Rådgivning sjuksköterska/barnmorska

Gynekologmottagningen

Måndag-torsdag kl. 08.30- 15.30, fredag 9-11

018-611 57 05

Avbokning (telefonsvarare)

018-611 57 04

Vad är vulvodyni/vestibulodyni?

Vulvo-/vestibulodyni är smärttillstånd i underlivet. Det vanligaste är att det gör ont i samband med samlag. Tamponganvändning kan också vara besvärligt och några kan vara så ömma att de kan ha svårt att ha trånga kläder, cykla eller rida.

Aktuell forskning visar att dessa tillstånd ofta har flera samverkande orsaker. Vi vet att det är ett ökat antal nervändar i slidöppningen som blivit överretade, och inflammatoriska substanser kan påvisas där. En ingång till detta kan vara exempelvis återkommande svampinfektioner som gör vävnaderna mer smärtekänsliga. Vi vet också att man ofta har en ökad tonus i sin bäckenbottenmuskulatur (hyperton bäckenbottendysfunktion). Det kan också finnas hormonella och psykologiska faktorer. Smärttillståndet kan för en del kvinnor finnas redan vid samlagsdebuten.

Behandlingen är teambaserad och går i första hand ut på att befrämja kroppens egen läkning. Det handlar om att bryta de onda smärtcirklar som skapats och med detta kan lokala nervbanor kopplas om från överaktivitet till normal känsel. Behandlingen innefattar medicinska, fysiska och psykologiska interventioner. Behandlingsresultaten är goda. Flertalet blir bra eller bättre med första linjens behandling som handlar om hjälp till självhjälp.

Om din behandling

I vårt behandlingsteam ingår gynekologer, barnmorskor med sexologisk kompetens, en kurator med sexologisk utbildning och en sjukgymnast specialiserad på smärttillstånd i bäckenbotten. Vi samarbetar också med hudläkare, psykiater och sexologiska mottagningen. Här nedan kan du läsa om vad de olika professionerna gör i behandlingen. Behandlingen är individualiserad efter dina behov. Du kommer att få en hel del verktyg att arbeta med hemma. Vi kan guida och stötta dig så att du kommer framåt i ditt arbete.

Träff med läkare

Om du inte kommer på remiss från privat gynekolog som ställt diagnos, så kommer du vid ett första besök att träffa en gynekolog, där ni går igenom din bakgrund, din hälsa och dina besvär. Du får i förhand fylla i ett frågeformulär där du också skattar dina symtom i vardagen, din psykiska hälsa, din smärta vid samlag och efter samlag och din sexuella lust. Vid besöket får du information om smärttillståndet och man tar ställning till eventuell behandling med läkemedel.

I läkarbesöket ingår också gynekologisk undersökning, vanligtvis bara till det yttre men undersökning av bäckenbottenmuskulaturen via vagina kan förekomma. Undersökningen sker på dina villkor och gynekologisk undersökning måste inte utföras vid första läkarbesöket, den kan också komma senare. Vid läkarbesöket får du också råd om underlivshygien, se nedan. Efter läkarbesöket kommer du att kallas till barnmorska och/eller sjukgymnast i vulvateamet för behandling.

Råd om underlivshygien

Torr hud ökar smärtekänsligheten. Därför rekommenderar vi att undvika tvål i underlivet. I stället är det bättre att använda olja (exempelvis barnolja, intimolja eller kokosolja) innan du sköljer underlivet med vatten. Smörj dagligen med fuktbevarande och mjukgörande kräm, exempelvis vitt vaselin, Locobase, Miniderm, Canoderm, eller Warming critical care som du köper receptfritt på apoteket.

Träff med barnmorska

Vid besöket hos barnmorska går vi igenom hur behandlingen kan läggas upp för just dig och din eventuella partner. Vi går igenom sexualanatomi och funktion/ erektion/ lubrikation. Vi går igenom de olika övningarna som kan ingå i behandlingen och du får sen olika "hemuppgifter" att göra inför varje besök. Antalet besök varierar efter individens behov, men vanligast är 2–6.

Varje besök varar en timme. I början sker besöken cirka varannan vecka och glesas sedan ut. Ibland kan övningarna kännas svåra att göra och det kan finnas motstånd och olika hinder. Vartefter du/ni upplever att övningarna leder i rätt riktning kan motivationen ofta öka. Det är du själv som aktivt väljer de övningar du vill göra. En fortlöpande utvärdering görs i takt med att behandlingen kommit igång.

Träff med fysioterapeut

Utifrån ett bakgrundssamtal med fysioterapeutiskt perspektiv och dina förväntningar kan behandlingen bli individuellt anpassad. Om du har beröringssmärta går vi igenom hur detta fungerar och vad du kan göra för att minska dessa besvär. Undervisning kring hur stress, spänningar och smärta är relaterade till varandra, samt bäckenbottens anatomi och funktion och bäckenbottenmusklernas roll vid underlivssmärta är också en del av behandlingen. En undersökning av din bäckenbottenfunktion ingår genom en vaginal eller anal undersökning på dina villkor och utifrån den går vi vidare i behandlingen och med anpassad egenvård.

Uppföljning kring hur det går att öva hemma är en naturlig del i behandlingen. Förändring tar tid och för att du ska få möjlighet att öva och få erfarenheter som vi kan diskutera, kommer det att vara mellanrum mellan behandlingstillfällena.

Behandling hos oss kan innebära

Mindfulness och avspänning för hela dig, går som en röd tråd genom behandlingen. Övningarna syftar till att bli medveten om andningen, öka medveten närvaro i nuet och reducera stress. Detta kan ofta underlätta förmågan att acceptera och stå ut med svåra känslor och att vara uppmärksam i de praktiska övningarna. Vi ser gärna att du kommit igång med någon form av övande innan besöken hos oss.

Olika former av berörings-, smörjnings- och töjningsövningar av det smärtsamma området ingår och är anpassade efter dina besvär och svårigheter. Detta kan vara för att minska smärtan, men även vara relaterat till svårigheter att våga närma sig det smärtande området.

Sensualitetsövningar kan bli aktuellt och syftar till att vänja kroppen vid skön beröring. Övningarna i sig är frikopplad från sex, men kan stegvis leda fram till en ökad njutning.

Lästips

[Böcker:](#)

Vulvasmärta. Rebecka Kaplan Sturk. Gothia förlag, 2021.

Att vilja men inte kunna: Om sex som gör ont. Elin Lundberg. Visto förlag, 2016.

Vardag med vestibulit. Karin Didring & Helen Jäderberg. Doob förlag, 2012.

Lust att ha lust. Helena Cewers. Bokförlaget Mormor, 2012.

När sex gör ont. Handbok om samlagssmärta. Birgitta Örjes Svensson och Inga-Lill Olsson.

Websidor:

1177.se www.umo.se (Ungdomsmottagningen på nätet)

www.nva.org (National Vulvodynia Association)

www.sexmedadvocate.com

Podcasts:

Gynpodden, avsnitt 6 och 40

Freja – det senaste om kvinnosjukvård, avsnitt om vestibulit

BabyZPodcast, avsnitt om vulvasmärta

Förslag på övningar i medveten närvaro:

Stresscoachen.se

Jaghärnu.se

Compassion - app

Snorkel - gratisapp

Balance - app på engelska

Smiling mind - gratisapp på engelska

Headspace

Youtube.com, exempelvis Yoga Nidra



1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:
patientkontakt@akademiska.se
Patientkontakt 018-611 30 33,
Växel: 018-611 00 00
www.akademiska.se