

Brug af støttepessar/vaginalring ved nedsunken skedevæg og/eller livmoder

Hvis din livmoder eller skedevæg er sunket ned, kan der komme en generende bule uden for skedeåbningen. Det kan give dig problemer med at tømme blæren eller tarmen eller give dig ufrivillig vandladning. For at afhjælpe disse gener kan du enten blive opereret eller få lagt et støttepessar/vaginalring op i skeden. Vaginalringen giver din livmoder og skedevæg støtte, så de ikke synker ned.

Vaginalringen kan bruges permanent eller midlertidigt, fx for at afhjælpe dine gener frem til en operation. Den er fremstillet i blød og vævsvenlig silikone.

SÅDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN

Lægen sætter vaginalringen op i forbindelse med en gynækologisk undersøgelse. Vaginalringen findes i forskellige størrelser og modeller. For at vi kan vurdere, om den er for lille og falder ud, eller for stor og generer dig, skal du ud på toilettet og mærke efter, om du kan lade vandet. Du skal ikke kunne mærke ringen. Nogle gange må vi prøve forskellige typer og størrelser af vaginalringe, før vi finder den helt rigtige.

Det kan være en god idé, at du selv mærker efter med fingrene, hvordan ringen sidder i skeden. Så kan du bedre selv skubbe ringen på plads, hvis den rykker sig.

Hormonbehandling med østrogen

Så længe du bruger ringen, anbefaler vi, at du bruger hormonbehandling i skeden for at styrke slimhinderne. Det kan du gøre enten med stikpiller, en hormon-ring eller med creme. Vi hjælper med at finde den behandling, der vil virke bedst for dig.

NÅR DU KOMMER HJEM

Vær omhyggelig med at tømme blæren

Sørg altid for at tømme blæren helt, når du lader vandet. Får du problemer med dette, så forsøg med teknikken "dobbelt vandladning". Se vejledningen på næste side.

Får du smerter, kan det betyde, at vaginalringen er for stor eller sidder forkert. I så fald bør du kontakte din læge.

Forvent øget udflåd

Du kan forvente en øget mængde af hvidligt udflåd. Det er helt ufarligt. Hvis udflåddet bliver ildelugtende, klør, eller der kommer blod fra skeden, bør du kontakte din læge.

Fjern eventuelt ringen ved samleje

Nogle ringtyper generer ikke i forbindelse med samleje, og du kan fortsætte med dit sexliv som hidtil. Generer ringen dig ved samleje, kan du eventuelt fjerne den og sætte den på plads igen bagefter. Se senere. Andre ringtyper gør det umuligt at gennemføre samleje. Fortæl derfor lægen, om du er seksuelt aktiv, så du kan få den mest hensigtsmæssige ring.

Dyrk sport, som du plejer

Du må være fysisk aktiv, selvom du bruger vaginalring. Du bør også stadig træne bækkenbunden, så du modarbejder nedsynkningen af livmoderen.

Kontakt os eller din læge ved gener

Kontakt os eller din egen læge, hvis du oplever følgende gener af ringen:

- Problemer med din vandladning
- Ildelugtende udflåd eller kløe
- Blødning fra skeden
- Ringen generer dig
- Ringen falder ud



SÅDAN FJERNER OG GENOPSÆTTER DU VAGINALRINGEN

Ringen skal skiftes eller renses ca. hver 3. – 6. måned.

Nogle ringe kan du selv fjerne og genopsætte.

Du må gerne tage ringen ud og skylle den, fx i forbindelse med samleje.

Det kræver øvelse, men kan læres med lidt tålmodighed.

Sådan tager du ringen ud

- Indtag den stilling, der er mest bekvem for dig – stå fx med spredte ben eller med den ene fod på kanten af toiletsædet, eller sig på hug.
- Tag fat om ringen med 1 eller 2 fingre og træk den ud.
- Vask ringen med mild sæbe, fx håndsæbe, og skyl den godt.

Sådan lægger du ringen op

- Indtag den stilling, der er mest bekvem for dig – stå fx med spredte ben eller med den ene fod på kanten af toiletsædet.
- Fugt ringen med vand eller smør den med lidt vaseline eller eksplorationscreme for at lette indføringen.
- Fold ringen ved at presse siderne sammen.
- Skil dine kønslæber med den anden hånd.
- Skub ringen langt bagud i skeden, mens du stadig klemmer sammen om ringen.
- Skub den forreste del opad med fingerspidsen. Derved sætter ringen sig i spænd mod skambenet.
- Når ringen sidder korrekt, kan den ikke mærkes.
- Fortvivl ikke – al begyndelse er svær. Læs vejledningen grundigt i gennem, inden du går i gang, og hav den eventuelt ved hånden de første par gange.

KONTROL

Afhængig af hvilken ring du har fået, skal du til kontrol enten i Ambulatorium for Gynækologi eller hos din egen læge efter 3 måneder.

Her får du lavet en gynækologisk undersøgelse, hvor lægen kigger efter, at slimhinderne i skeden er fine, og at du ikke har allergiske reaktioner på ringen. Ved kontrollen skal ringen vaskes, hvorefter den sættes op igen. Hvis alt ser fint ud, fortsætter kontrollen enten hos din egen læge eller på sygehuset hver 3.-6. måned.

Hvis du selv kan tage ringen ud og genanlægge den, er senere kontrol ikke nødvendig.

SÅDAN UDFØRER DU DOBBELT VANDLADNING

Følg disse råd, når du skal udføre dobbelt vandladning:

- Vent nogle få minutter, efter du har ladet vandet første gang, til du forsøger igen. Det er vigtigt, at du rejser dig fra toilettet og går lidt rundt.
- Giv dig god tid, når du lader vandet.
- Sid afslappet på toilettet, og brug ikke mavemusklerne, når du lader vandet. Blæren skal selv gøre arbejdet.
- Hav et godt fodfæste, når du lader vandet. Brug eventuelt en skammel til fødderne.
- Gentag eventuelt en 3. gang.

FORSKELLIGE TYPER PESSARER/RINGE

Der findes forskellige typer støttepessarer og vaginalringe. Her noterer vi, hvilken type du har.



Siebschalen pessar
nr. _____



Ring med support
nr. _____

_____ mm.

_____ Bioteque

_____ Milex



Donut nr. _____

_____ mm

_____ Bioteque

_____ Milex



_____ Gellhorn m/short
stem nr. _____

_____ Gellhorn m/long
stem nr. _____

_____ mm.

_____ Bioteque

_____ Milex

HOLDBARHED

Ringen har en holdbarhed på ca. 2 år. Du kan købe nye ringe på apoteket eller via internettet.

Milex-ringe kan købes i webshoppen:

www.mediqdanmark.dk

Bioteque-ringe kan købes i webshoppen

www.sacomed.dk

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Gynækologi

Tlf. 97 64 07 41

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.30 – 15.00