

Bra att veta

Det är vanligt att känna att utvecklingen stannar av eller periodvis går bakåt under behandlingens gång, det är helt normalt. Behandlingen kan behöva utföras under lång tid, allt från veckor till månader, för att få effekt, så ha tålamod.

Ungdomsmottagning Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Övning med vaginalstavar



Tänk på!

Det ska kännas okej att göra övningarna. Det är inte farligt att utmana sig och försöka fortsätta även om känslor av obehag eller lindrig smärta uppstår. Men det är viktigt att obehaget/smärtan känns hanterbar, att du känner att du förstår syftet med övningen och att du gör den för att du själv vill.



Förberedelse

Hitta en plats med lugn och ro. Använd olja, glidmedel eller någon mjukgörande kräm som du tycker känns bra.

Du ska nu med hjälp av stavar (dilatorer) i olika storlekar succesivt vänja dig vid att släppa in i slidan.

Utför övningen sammanlagt ca 10 minuter per gång.

Upprepa övningen ca 3-4 ggr per vecka och inte mer än 2 dagar i följd.


Om det stämmer för dig kan du lyssna på något under tiden, gärna något som gör dig avslappnad och/eller upphetsad. Eller så har du det tyst.

Om du känner smärta, uppskatta smärtan på en skala från 1-10: 1=ingen smärta, upp till 10=Värsta tänkbara smärta

För att se hur övningen påverkar dig kan det vara bra att skriva ner siffrorna och hur upplevelsen i övrigt var.

Instruktion

1. Lägg dig bekvämt på rygg eller hitta en bekväm halvsittande position med stöd för ryggen. Ha benen böjda och fötterna ställda på underlaget. Knäna får gärna vara skulderbrett isär. Du skall lätt kunna röra vid slidmynningen. Använd gärna en spegel för att kunna se slidmynningen om du vill.



2. Ta några djupa andetag och försök slappna av i bäckenbotten. Använd den teknik som fungerar bäst för dig.

3. Börja med den minsta storleken på stav.

4. Använd glidmedel (helst vattenbaserat) på staven och på underlivet.

5. För in den runda delen av staven en liten bit i slidmynningen, detta skall inte göra ont. Låt den vila där en stund och känn efter.

6. Försök släppa in staven i slidan en liten bit. Stanna upp så fort du känner obehag, ökad muskelspänning eller smärta. Låt då staven vila där den är precis innan det gör ont och försök slappna av - andas, vila en stund. Om det känns bättre efter en stund kan du försöka släppa in den lite längre igen och upprepa. Annars låt den bara vara där den är i några minuter.

7. Använd samma stavstorlek under en period, målet är att du succesivt kan släppa in den längre tills du efter en period kan släppa in hela.

8. När du kan släppa in hela staven utan något obehag alls kan du försöka röra den lite inuti slidan - testa att föra den in och ut några gånger, eller göra små cirklar med den.

9. När du har kunnat släppa in staven helt och hållet utan obehag eller smärta under en period, kan du byta till nästa storlek. Börja då med steg 1 igen och gå vidare succesivt.

10. Behandla sammanlagt ca 10 minuter per gång. Behandla ca 3-4 ggr per vecka och inte mer än 2 dagar i följd.