

Pasientinformasjon

Vulvodyni

Hva er Vulvodyni?

Vulvodyni er en langvarig smertetilstand rundt skjedeinngangen, som kan forekomme hos kvinner i alle aldre, men hyppigst hos yngre kvinner.

Årsaker

Årsakene til *vulvodyni* er bare delvis kartlagte. Det er påvist en økt mengde overflatiske nerver i det smertefulle området. Dette kan føre til at berøring som ellers ikke forårsaker smerte, kan oppleves smertefullt. Det er også vanlig at bekkenmuskulaturen er stram, noe som også kan oppleves som smerter.

Hva som kan ha utløst *vulvodyni* er usikkert.

Smertefulle samleier kan vedlikeholde eller forverre tilstanden.

Symptomer

Det vanligste ved *vulvodyni* er at smertene oppstår ved direkte berøring som ved samleie og ved bruk av tampong. Smertene kan også oppstå ved annen berøring som ved bruk av stramt tøy, eller ved sykling. Smertene kan også være tilstede uten at det skjer berøring av området. Smerten beskrives ofte som svie og brenning. Andre beskrivelser er at smertene oppleves som stikkende. Kløe kan også forekomme.

Behandling

Behandlingen tar utgangspunkt i at *Vulvodyni* er en sammensatt tilstand. Den retter seg inn på å normalisere følsomheten i vevet rundt skjedeinngangen, og redusere muskelspenninger i bekkenmuskulaturen. Behandlingen kan også være innrettet på å øke terskelen for å oppleve smerte. Behandlingen er ofte tverrfaglig. Vulvteamet ved St. Olavs hospital inkluderer gynekologer, hudleger, sexolog og fysioterapeut med spesialkompetanse på bekkenbunnen.

Intimhygiene

For å normalisere følsomheten i vevet, er det viktig at den naturlige bakteriebalansen i skjeden opprettholdes. Naturlig kjønnsbeholdning har en beskyttende effekt.

Vi råder til å unngå hygieneprodukter som kan virke irriterende. Vi anbefaler minst mulig bruk av såpe, også intimsåpe. Bruk av intimservietter og truseinnlegg bør også unngås. Det samme gjelder bruk av hårfjerningsmidler. Vask gjerne underlivet kun med vann. Nøytral, parfymefri olje er også fint å bruke.

Lokalbedøvelse

For å redusere den økte følsomheten er det vanlig å anbefale systematisk bruk av lokalbedøvende salve eller gel; Xylocain salve 5 % eller gel 2 % brukes morgen og kveld og i tillegg etter toalettbesøk 3-5 ganger daglig. Anslått behandlingstid 8-12 uker. Salven smøres godt rundt skjedeinngangen på de smertefulle stedene. Salven kan svi i 2-3 minutter, gel svir noe mindre. Bruk rikelig. Etter 6 uker anbefales egen berøring/massasje av vulva for å venne området til smertefri berøring. Dette bør skje gradvis. Samleie eller bruk av dildo forsøkes når smertene har blitt mindre.

Sexolog

Normalisering av følsomheten slik at du igjen kan gjennomføre samleie uten smerter, kan oppnås med behandlingen som er beskrevet ovenfor. Men for enkelte kan smertene ha forårsaket vedvarende problemer i parforholdet. Langvarige smerter kan ha påvirket andre deler av seksualfunksjonen som det å kjenne på seksuell lyst. Derfor kan du, eventuelt også sammen med din partner, få tilbud om å komme til samtale hos sexolog. Her kan du/dere snakke om det som er vanskelig. Du/dere kan også få råd om hvordan dere kan ha et godt seksuelt parforhold i perioder der hvor samleie ikke er mulig.

Bekkenbunnsmuskulaturen

Det finnes treningsprogrammer som er innrettet på å redusere spenningene i bekkenbunnen. Øvelsene som beskrives kan gjøres på egen hånd. Men du kan også bli henvist til fysioterapeut med spesialkompetanse på bekkenbunnen. Her får du individuell veiledning og behandling, og kan få tilbud om oppfølging.

Alle blir bedre eller bra, selv om det kan ta lang tid

Vennlig hilsen

Vulvateamet, St. Olavs Hospital

Et tverrfaglig samarbeid mellom

Kvinneklubben; gynekologisk avdeling
Hudavdelingen
Klinikk for kliniske service funksjoner/seksjon for fysioterapi