



Informatiebrochure

Vaginisme :

Behandeling met

botox

Beste,

Samen met uw arts heeft u besloten een botox behandeling te laten uitvoeren voor vaginisme onder algemene narcose met een herprogrammering van de vaginale sluitspieren door thuisoefening met vaginale dilators.

Wat is vaginisme?

Vaginisme is het onvrijwillig samentrekken van de kringspieren in de vagina. Dit zorgt er voor dat binnenkomen in de vagina moeizaam tot onmogelijk is.

Wat houdt de behandeling in?

Door botox in de kringspieren te spuiten, zullen deze spieren tijdelijk verlamd worden. De botox begint 2 tot 4 dagen na de inspuiting te werken en het effect blijft 4 tot 6 maanden.

Door de spieren “te verlammen” worden ze soepeler en elastischer en kan men thuis dilators gebruiken om de spieren te “herprogrammeren”. Dit herprogrammeren is een essentieel onderdeel van de behandeling. Zonder de oefening thuis zullen de spieren weer beginnen samen te trekken eens de botox uitgewerkt is.

Hoe verloopt de ingreep?

De procedure zelf gebeurt tijdens een dagopname. Van het moment dat u onder narcose bent gebracht, duurt de ingreep 20 minuten. Het woord ingreep is hier misplaatst want u wordt niet geopereerd. Er wordt enkel botox en een lokaal traag werkend verdovend middel ingespoten. Tenslotte worden de dilators van klein naar groot voorzichtig met een verdovende gel ingebracht en dan pas wordt u wakker gemaakt.

Vergeet de dilators dus zeker niet mee te brengen naar het ziekenhuis!

Om te voorkomen dat u de dilator onbewust uitperst, vragen we u ook om een strakkere slip (corrigerend ondergoed of wielrennersbroekje) mee te brengen voor “tegendruk”. Probeer wel thuis uit of deze gemakkelijk zit. U kan deze nadien ook gebruiken als u met de dilator slaapt.

Eens u wakker bent, zullen we samen met u eens proberen de dilator te bewegen. U mag in de namiddag/avond naar huis gaan.

Best plant u deze ingreep tijdens een rustige periode zodat u in een ontspannen sfeer thuis de spieren verder kan “herprogrammeren”.

Hoe oefen (herprogrammeer) je de spieren thuis?

De eerste 36 uren na injectie van botox

Gedurende de eerste 36 uren na injectie van botox blijft de dilator die onder algemene narcose is aangebracht, zitten. De arts heeft een lokaal verdovend middel in de vagina gespoten alsook een verdovende zalf op de dilator gesmeerd. Gedurende deze eerste 36 uren is het aan te raden om met de dilator te bewegen. Zowel van links naar rechts draaien als kleine in en uitwaartse bewegingen te maken. U zult tot uw verbazing merken dat dit gevoelloos is aangezien de hele regio verdoofd is. Zorg er voor dat u een gemakkelijke houding aanneemt in een rustige omgeving.

Uiteraard mag u de dilator verwijderen voor toilet bezoeken. Wordt de dilator ongemakkelijk, plaats dan een kleinere maat. Het langdurig inhouden van uw dilator kan uw blaas een beetje irriteren. Zorg daarom dat u voor en na de ingreep voldoende drinkt zodat uw blaas heldere urine bevat.

De eerste maand

U oefent gedurende de eerste maand beste 2 uur per dag met de dilators. Maak altijd gebruik van een glijmiddel als u met de dilators werkt. Dit mag baby-olie

zijn, vaseline, KY gel of een verdovende gel zoals Xylocaine gel 1%. U kan het oefenen verdelen over één uur 's morgens en één uur 's avonds. Ofwel twee uur na elkaar op het meest ontspannen moment van de dag.

Slaap om de andere dag met de middelste dilator. Dilataties in de voormiddag is hierna belangrijk omdat de spieren de hele nacht passief gestretched hebben. U kunt dit bijvoorbeeld doen terwijl u in bad ligt of u mails bekijkt terwijl u in bed ligt. Bij het slapen met een dilator kan u onvrijwillig de dilator uitpersen. Om dit te voorkomen kan u iets strakker ondergoed aandoen, bijvoorbeeld een corrigerende slip of wielrennersbroek. Dit geeft namelijk wat tegendruk.

Begin met de kleinste dilator en bouw dit langzaam op naar de grotere maten. Na een tijdje kan u de kleinste maten gerust overslaan. Geef de spieren de tijd om zich aan te passen alvorens een volgende maat te gebruiken. Bij het inbrengen is het soms handig om de dilator vertikaal tegen het perineum te zetten en zo druk uit te oefenen op de spieren. Het perineum is de zone tussen vagina en aars. Eens die druk gewend is, kantel je de dilator langzaam over het vaginaal brugje. Pauzeer ook hier even zodat de spieren de druk gewoon zijn om vervolgens volledig naar binnen te glijden.

De tweede en derde maand

Het oefenen met de dilators mag u afbouwen tot 1 uur per dag en slaap 2 maal per week met de middelste dilator of een grotere maat.

Vier maanden tot een jaar

Oefen 3 maal per week met de dilators voor 15 à 20 minuten per keer. Het is belangrijk dat u altijd een half uurtje voor u betrekking heeft, dilateert.

Alhoewel de angst voor penetratie in het begin nog sterk aanwezig is, zal u gaandeweg merken dat een penis prettiger aanvoelt dan een dilator.

Vergeet niet dat intimiteit meer dan penetratie alleen is en dat de juiste setting even belangrijk is : babbelen, samen iets gaan doen, voldoende voorspel, ...

Terwijl u seks ontdekt of herontdekt, raden we ten eerste af om tijdens penetratie te "stoten". Langzame bewegingen met voldoende glijmiddel zijn meer aangewezen. Doe dit pas als het vlot gaat en u zelf behoefte heeft aan wat meer ritme en druk. Oefen met "stoten" eerst met een dilator. De houding die u

als aangenaam hebt ervaren bij het oefenen met de dilators, kan u best aannemen bij de eerste keren dat u vrijt. Vaak is de “lepeltjes”houding aangenaam, gesloten benen zitten de penetratie immers niet zo in de weg.

Waar kan ik mijn dilators bestellen?

Vooraleer u naar het ziekenhuis komt voor deze ingreep, koopt u zelf de dilators. U brengt deze mee naar het ziekenhuis om de eerste keer te gebruiken tijdens de ingreep.

Er zijn heel veel sites waar u dilators kan bestellen : gebruik de woorden “vaginale dilator” als zoekterm.

Enkele voorbeelden (websites en prijzen januari 2017):

- Progressively sized silicone dilators soul source 1.27cm to 3.6 cm (4 silicone dilators)
www.intimaterestorations.com/sexual-dysfunction-women/vaginal-dilator-soul-source/vaginal%20dilators-silicone%20dilators-soul%20source-vaginismus-premium%20dilators
OF
<http://Soul-source-sd.myshopify.com/collections/silicone-vaginal-dilators>
(\$99 – excl VAT and transport)
- Vagiwel dilator set premium set 1.2cm tot 3.0cm (5 silicon dilators)
www.memidis-shop.nl/Vagiwel%20Dilator%20Set%20Premium.html
(€ 98 excl transport)
OF via medintim-shop
www.medintim-shop.de/fuer-die-frau/vaginal-dilatoren/144/vagiwell-dilators-medizinische-dehnungsstifte?c=92
(€ 97,98 excl transport)
- Pacik glass dilators (3 glass dilators prefably size 3-4-5) most ergonomic in shape (snugly around labia and equal in length)
<https://crystaldelights.com/dilators-22-category>
(\$170 excl transport)
- Happy Valley Silicone Dilators : silicone, ergonomic shape, fits the labia, 6 sizes

www.toolshedtoys.com/product_info.php/cPath/48_109/products_id/1660

(\$150 exl transport)

Welke glijmiddelen kan ik best gebruiken?

- Baby- of amandelolie
- Vaseline
- KY gel
- Een verdovende gel zoals Xylocaine gel 1% (de eerste tube krijgt u mee van het ziekenhuis).

Vergeet niet na elke oefening met de dilators maar ook na penetratie even de schaamlippen te spoelen met koud-lauw water kraantjeswater. Dit “koelt” de huid af na al die wrijving. Daarna gewoon droogdeppen.

Onthoud dat gebruik van inlegkruisjes, te strakke kledij, gebruik van zepen en vochtige doekjes de huid rond de vagina irriteert. Dit moet u ten alle tijden vermijden.

Met dank aan dr Peter T. Pacik, MD, FACS, pionier in de behandeling van vaginisme met gebruik van botox infiltratie en herprogrammering van de vaginale sluitspieren door thuisoefening met vaginale dilators.

Dienst Gynaecologie

Ziekenhuis Maas en Kempen vzw

Campus Bree – Rode Kruislaan 40 – 3960 Bree

Auteur : Gynaecologen ZMK

Versiedatum : Januari 2017