

Rozszerzanie pochwy (Vaginal Dilation)

Czym jest rozszerzacz pochwy? (What is a vaginal dilator?)

Rozszerzacze pochwy są gładkimi przedmiotami w kształcie walca, wykonanymi z tworzywa sztucznego, silikonu lub szkła, wykorzystywane celem wytworzenia i utrzymania wejścia do pochwy i jej głębokości. Rozszerzacze dostępne są w różnych rozmiarach: od małych do dużych.

W jakim celu stosuje się rozszerzacze pochwy? (What is the purpose of a vaginal dilator?)

Rozszerzacze pochwy są stosowane w celu wytworzenia nowej przestrzeni w miejscu, gdzie powinna znajdować się pochwa albo aby powoli rozciągnąć tkanki pochwy zwiększając jej szerokość, głębokość i elastyczność. Można je również wykorzystać do utrzymania drożności pochwy po zabiegu chirurgicznej rekonstrukcji pochwy.

Leczenie rozpoczyna się od małych rozszerzaczy i stopniowo stosuje się coraz większe.

Istnieje kilka medycznych schorzeń, w których uzasadnione jest stosowanie rozszerzacza, przykłady to:

- agenezja pochwy lub jej zwężenie
- dysfunkcja dna miednicy
- ból pochwy
- atrofia pochwy
- choroba przeszczep przeciw gospodarzowi po przeszczepie tkanek pochwy
- zrosty pochwy po napromieniowaniu
- po operacji rekonstrukcji pochwy
- inne stany bólowe narządów płciowych

Jak używać rozszerzacza pochwy? (How do I use vaginal dilators?)

Przed rozpoczęciem leczenia rozszerzającego lekarz i położna pokazują, jak prawidłowo umieszczać rozszerzacz, a postępy leczenia są monitorowane w miarę upływu czasu. Rozszerzanie pochwy należy wykonywać w wygodnej pozycji siedzącej lub leżącej. Dla osiągnięcia sukcesu ważne są techniki relaksacyjne, takie jak odtwarzanie muzyki lub kąpiel w wannie.

- Umyj ręce mydłem i ciepłą wodą przez przynajmniej 20 sekund
- Połóż się na plecach, ugnij kolana i złóż stopy.
- Rozluźnij nogi, rozłóż je na bok i wyczuź dłońią wejście do pochwy.
- Użyj lubrykantu (np. linomag, oleju kokosowego) i posmaruj nim wejście do pochwy, aby zmniejszyć tarcie.
- W sposób delikatny wywieraj stały nacisk rozszerzaczem na okolicę wejścia do pochwy; powinno się czuć rozciąganie skóry wokół rozszerzacza
- Pozostań w tej pozycji i utrzymaj nacisk od 10 do 30 minut.
- Ćwiczenia te należy wykonać raz lub dwa razy dziennie, zaczynając od najmniejszego rozszerzacza w zestawie i stopniowo zwiększając rozmiar rozszerzacza, w porozumieniu z lekarzem, i jeśli proces rozszerzania nie sprawia dyskomfortu.
- Po użyciu umyj rozszerzacz letnią wodą i mydłem oraz dokładnie je osusz.
- Jeśli odczuwa się ból lub dyskomfort podczas oddawania moczu lub pojawi się krwawienie należy skonsultować się z lekarzem

Występowanie bólu, objawów ze strony układu moczowego lub krwawienia podczas rozszerzania, należy skonsultować z lekarzem, celem uzyskania odpowiedniej porady

Pozycje w których można prowadzić rozszerzanie pochwy: (Here are possible positions for dilating:)

To jest kąt pod jakim należy umieszczać rozszerzacz: (This is the angle for dilator placement:)

Po jakim czasie można osiągnąć spodziewany rezultat? (How long does it take to achieve results?)

Postępy w rozszerzeniu pochwy zależą od nasilenia stanu chorobowego i częstotliwości ćwiczeń rozszerzających pochwę. Niektóre osoby osiągają oczekiwany rezultat szybko, a inne muszą używać małych rozszerzaczy przez dłuższy czas.

Kiedy można zacząć stosowanie rozszerzacza o większym rozmiarze? (How will I know when to advance to the next size?)

Stosowanie rozszerzacza o większym rozmiarze jest możliwe, jeśli dotychczas stosowany rozszerzacz nie powoduje uczucia rozciągania lub dyskomfortu, po całkowitym włożeniu do pochwy.

Jaką długość powinna mieć pochwa po zastosowaniu rozszerzaczy? (What size should my vagina be?)

Długość pochwy może być różna i dlatego nie ma „docelowej” długości, którą należy osiągnąć podczas leczenia. Większość zestawów rozszerzaczy pochwowych jest wyposażona w różne rozmiary, ale w większości przypadków nie jest konieczne rozszerzanie do największego rozmiaru przed rozpoczęciem pochwowych stosunków seksualnych. Lekarz pomoże w ocenie postępów leczenia. Na wizyty kontrolne należy przynosić zestaw rozszerzaczy. Lekarz może także pomóc podjąć decyzję o momencie rozpoczęcia współżycia.

Gdzie znaleźć więcej informacji? (How can I learn more?)

Ginekolodzy ze Szpitala Dziecięcego w Teksasie opracowali film ilustrujący stosowanie rozszerzaczy pochwowych. Film jest w języku angielskim.

Video znajdziesz pod adresem: <http://youtu.be/LoJcT8tYhZg>