

VULVODYNI

Hvad er Vulvodyni?

Vulvodyni er kroniske smerter ved indgangen til skeden (vagina). Smerten kan være til stede i et enkelt område - som regel ved skedeindgangen. Den kan også være mere udbredt.

Du kan have smerter konstant eller ifm. berøring, samleje eller brug af tamponer. Smerten kan vise sig fra det allerførste forsøg med tampon eller samleje, eller den kan opstå flere år efter.

Hvad skyldes lidelsen?

Årsagen til smerterne kender man ikke. Man ved heller ikke, hvor mange der lider af vulvodyni. Det rammer som regel yngre kvinder og bliver ofte enten overset eller tolket forkert.

Alt peger på, at mange forskellige lidelser kan være skyld i de kroniske smerter. Derfor kan man heller ikke forvente, at én type af behandling vil have effekt på alle.

Hvad er symptomerne?

Det kan være meget smertefuldt eller endda umuligt at gennemføre samleje. Smerterne kan fortsætte efter samlejet i halve til hele timer – af og til i flere dage. Det kan med tiden føre til en lavere smertetærskel, øget følsomhed og spontan smerte. Det skaber en ond cirkel med kroniske smerter, flere forskellige slags smerter og selvforstærkende mekanismer så som angst for samleje – og for nogle – muskelspændinger særligt i bækkenbunden.

Kvinder med vulvodyni får ikke smerter pga. en psykisk lidelse, men lidelsen kan have svære psykiske følger. Kvinder med vulvodyni har højere forekomst af både angst, katastrofetænkning og kronisk stress. Hvis du har vulvodyni, kan du også have problemer med slimhinderne i andre organsystemer særligt i blæren og tarmene.

Hvordan undersøger vi dig?

En time før du møder i klinikken kan du evt. tage et smertestillende præparat som Paracetamol (Panodil®/Pamol®) 500 mg, 2 tabletter samt evt. Ibuprofen (Ibren®) 200 mg, 2 stk., som forberedelse til en evt. gynækologisk undersøgelse, som foretages her i klinikken.

Ved undersøgelsen taler vi sammen om din sygehistorie og din smerteoplevelse. Både de fysiske og psykiske virkninger af smerterne.

Vi undersøger forsigtigt dine ydre kønsorganer og vurderer både hud og slimhinder. Du får kun lavet en gynækologisk undersøgelse med instrumenter, hvis du selv er indforstået med det, og det vurderes nødvendigt. Du kan bede om lokalbedøvelse under selve undersøgelsen, hvis du føler behov for det.

Hvilken behandling tilbyder vi?

Behandling af vulvodyni er ikke let, og hos mange kvinder foregår den over længere tid ofte måneder. Det er helt individuelt hvilken behandling, der passer til den enkelte. Det kan fx være:

- Lokalbedøvende creme
- Egen massage af de ømme områder med fx mandelolie eller silikone glidecreme
- Behandling hos en fysioterapeut med uddannelse i underlivssmerter. Vi samarbejder med flere, som du finder nederst på siden her
- Pause fra p-piller
- Henvisning til Vulvaklinikken på Herlev eller Hvidovre Hospital

For at forstå smertereaktionerne bedre kan du med fordel opsøge uddannelsesprogrammet When-Love-Hurts. Det er udviklet af "Props and Pearls" i København, der arbejder for bedre seksuel sundhed for kvinder.

Hvad er prognosen?

Vulvodyni er en kronisk lidelse og kan oftest ikke helbredes. Men du kan lære at leve med smerterne og lindre både de fysiske og psykiske gener ved lidelsen. Søg evt. hjælp og støtte hos Vulvodyniforeningen, der deler både ny viden på området og erfaringer fra andre, der lever med vulvodyni.

Hvor kan du læse mere?

Vulvodyniforeningen:

[Vulvodyni | Smerter & Sve i Underlivet | Dansk Vulvodyniforening](#)
[SMERTER RELATERET TIL SEX? WHEN LOVE HURTS \(w-l-h.com\)](#)

Urogynækologisk fysioterapeut:

[Urogynækologisk Fysioterapi v/ Dorthe Svarre – Behandling af urologiske og gynækologiske problemer \(urogyn-fysio.dk\)](#)

Kropsterapeut:

[Kropsvenlig.dk](#)

Props & Pearls:

[www.propsandpearls.com](#)

