

VAGINALRING/ STØTTERING - MÅL TIL OG SKIFT

Hvad er en støttering?

En støttering (vaginalring) er fremstillet af et materiale, der ikke generer vævet i underlivet. Ringen findes i forskellige størrelser og typer. Hvis du er forbi overgangsalderen, anbefaler vi samtidig at bruge lokal hormonbehandling – enten som stikpiller eller en hormonring i skeden.

Hvorfor skal du bruge en støttering?

Vi lægger en støttering, fordi du oplever én eller flere af følgende gener:

- Nedsynkning af livmoderen eller skedevæggen
- Problemer med at tømme blæren
- Ufrivillig vandladning

Hvordan lægger vi støttingen?

Inden du får lagt støttingen, måler vi, hvilken størrelse du har brug for. Ringen lægges øverst i skeden og støtter bagtil på livmoderhalsen og fortil over kønsbenet.

Hvor ofte skal du komme til kontrol?

Hvis støttingen sidder permanent i skeden, skal du have kontrolleret både ring og slimhinde ca. hver 3-5 måned. Ved kontrol tager vi støttingen ud og vasker den med vand og intimsæbe, inden vi sætter den på plads igen.

Ringene kan sædvanligvis holde i omkring 2 år, men den skal skiftes, hvis der kommer revner i den. Det opdager vi ved kontrollerne.

Hvilke gener kan du opleve med en støttering:

- Du kan forvente mere hvidligt udflåd
- Er ringen for lille, kan den falde ud. Sker det, så tag den med ved næste besøg i klinikken
- Er ringen for stor, kan den give gener, fx ved at du kan mærke den og i form af udflåd og blødning pga. det tryk, den skaber

Hvis du har fået en helt ny støttering, der ikke passer i størrelsen, kan du indenfor 14 dage tage kontakt til os i klinikken og få skiftet ringen til en anden størrelse uden beregning.

Kontakt os i klinikken, hvis du får ildelugtende udflåd, blødning eller smerter fra skeden. Du er også altid velkommen til at kontakte os, hvis du oplever andre problemer.

Vær opmærksom på, at støttingen altid skal fjernes, hvis du skal til MR-scanning.

Hvilken betydning har en støttering for dit sexliv?

Dit sexliv vil som regel kunne fortsætte helt som før. Generer ringen dig eller din partner, kan du lære selv at tage den ud og sætte den på plads:

Sæt ringen på plads

Sæt dig på den måde, der er mest behagelig for dig. Det kan fx være stående, med spredte ben eller med den ene fod på kanten af toiletbrættet. Du kan også sidde på toilettet.

Fold ringen, gør den våd eller smør den ene halvdel med lidt glidecreme, eksplorationscreme eller fx mandelolie. Ringen sidder "i toppen" af skeden, den støtter bagtil på livmoderhalsen og fortil over kønsbenet. Hvis ringen har en knop, skal den trykke ind på urinrøret og dermed vende fortil.

Tag ringen ud

Når ringen skal tages ud, bruges den stilling, der er mest behagelig. Du kan fx sidde på hug. Træk med en finger i ringen. Skub evt. knoppen lidt til side for at få godt fat i ringen. Træk let nedad og ud og undgå at knibe i bækkenbunden samtidig.

Hvordan opbevarer du ringen?

Når ringen er taget ud, vasker du den med vand og uparfumeret sæbe eller intimsæbe og skyller den grundigt fri for sæberester. Ringen skal opbevares tørt.

Hvor kan du læse mere?

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/nedsunken-livmoder/nedsunken-livmoder/>

