Hygiëneprotocol VVS

Spoelen, deppen, föhnen, crème

Locatie Hoorn/Enkhuizen

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

VVS

Bij VVS zijn er rond de ingang van de vagina een aantal huidgebiedjes chronisch geïrriteerd. De oorzaken van deze irritatie zijn met u besproken. Als de huid gedurende langere tijd geïrriteerd is, duurt het vaak lang voordat genezing plaatsvindt, omdat de eenmaal beschadigde huid door verhoogde bekkenbodeminspanning slecht doorbloed is en daardoor te weinig zuurstof krijgt, de geïrriteerde huidgebiedjes in rust tegen elkaar aanliggen en de irritatie verder wordt onderhouden doordat het een vochtig gebied is dat onder andere steeds in aanraking komt met urine (smetten).
Daarom moet de huid goed verzorgd worden. beschermd worden tegen verdere irritatie door wrijving en door contact met irriterende stoffen als urine, wasmiddelen, parfums etc.
Deze maatregelen zorgen niet voor genezing, maar voorkomen verslechtering.

Kleding

Gebruik geen nylon of kunststof onderbroeken, draag alleen katoen.
Draag geen strings of strakzittende onderbroeken/kleding.
Draag geen of zo weinig mogelijk panty's.
Zorg ervoor dat er geen enkele zeep-rest in het ondergoed achterblijft (maak hiervoor gebruik van de extra spoelbeurt in de wasmachine na het wassen)

Lichaamshygiëne

Gebruik geen inlegkruisjes (of zo min mogelijk).
Gebruik geen vaginale sprays of vaginale douches (Lactacyd).
Gebruik geen zeep in het gebied van de vagina, alleen water.
Gebruik geen washandjes, maar spoel alleen met een lauwwarme douche.
Gebruik geen handdoek om wrijvend mee af te drogen, blaas het gebied na het wassen droog met koude lucht van de föhn (knip daarvoor bij een oude föhn het verwarmingsdraadje door).
Gebruik geen badschuim of badzout, maar alleen water in het bad (bad-olie mag).

Ga bij veel irritatie niet in het zwembad, jacuzzi, sauna etc. of breng vóór deze activiteiten een dun laagje beschermende crème aan (zie 'huid').
Op het toilet de anus afvegen van voor (buikzijde) naar achter (rugzijde). Neem steeds een nieuw stukje papier.
Gebruik geen geparfumeerd toiletpapier.

De huid rond de ingang van de vagina

Smeer de huid rond de ingang van je vagina -alleen het randje waar de geïrriteerde plekjes zitten- tweemaal daags in met een dun laagje crème: Lanette wascrème FNA, Natusan of Sudocrème.
Gebruik geen corticosteroïde crème. Bij 'schimmelinfecties' alleen medicatie gebruiken als deze schimmelinfectie echt bewezen is door onderzoek onder de microscoop. Als medicatie echt nodig is, dan liefst een orale behandeling.
Zorg dat er geen extra irritatie kan ontstaan door pijn.
- Stel samen een pijnstop in, daar waar pijn kan ontstaan door het inbrengen van penis, vinger, dildo, tampon etc..
- Bij sommige vrouwen irriteert sperma.
- Bij sommige vrouwen irriteert speeksel.
- Bij sommige vrouwen irriteert glijmiddel.
- Bij sommige vrouwen irriteert het fietszadel. Dit kan verholpen worden door het plaatsen van een rokzadel of speciaal drukverlagend zadel.
- Bij sommige vrouwen irriteert strakzittende kleding (strings, strakzittende kunststof slipjes/kleding)

Zorg dat de urine voldoende verdund blijft:. Drink dagelijks zoveel dat er minstens 1,5 liter urine geplast wordt.
Blijf niet te lang in dezelfde houding zitten met de benen over- of strak naast elkaar (zoals bij reizen of vergaderingen).
Zorg voor voldoende ventilatie van het gebied rondom de vagina
- Draag bijvoorbeeld thuis alleen een rok of boxershort.
- Draag 's nachts liefst geen ondergoed of alleen een boxershort.

Seksualiteit

Zorg dat er bij seksueel contact (op welke wijze dan ook) geen extra irritatie van het slijmvlies ontstaat (pijnverbod).
Zorg ervoor (eventueel samen) dat er voorlopig geen vaginale seks is (geen gemeenschap of penetratie).
Zorg ervoor (eventueel samen) dat de seksualiteit/ het vrijen toch leuk blijft.
Goede seksuele opwinding en klaarkomen werkt positief voor het slijmvlies (let wel op de pijngrens).
Besteed de nodige aandacht aan het ontwikkelen van andere vormen van vrijen en klaarkomen, wees inventief en verrassend naar elkaar.
Zorg dat je als vrouw geen schuldgevoel hebt, of ontwikkelt, omdat er een bepaalde tijd geen gemeenschap mogelijk is.
Zorg dat je als man op een andere manier je seksuele gevoelens kwijt kunt door andere manieren van klaarkomen te gebruiken of deze samen te ontwikkelen.

Bekkenbodem

Hypertonie (steeds aanwezige verhoogde spierspanning) levert niet alleen pijn op bij de coïtus (gemeenschap, penetratie), maar maakt ook de bloedvoorziening naar het betreffende gebied slechter. Een betere doorbloeding helpt voor een sneller herstel. Daarom is het goed om middels specifieke ontspanningsoefeningen de bekkenbodem steeds te ontspannen.
Word je bewust van het dagelijkse spanningsniveau van de spieren en creëer zoveel mogelijk ontspanning.
Je plas- en poep-gedrag hebben invloed op het spanningsniveau in je bekkenbodemspieren. Plassen uitstellen en persen bij poepen verhogen de spierspanning. Voorkom dit zoveel mogelijk.
Bezoek een bekkenfysiotherapeut met ervaring op het gebied van pijn bij gemeenschap om je te begeleiden.

Tot slot

Het is belangrijk om je te realiseren dat het probleem van pijn/VVS beïnvloed wordt door diverse factoren.
- Medisch: de pijnklacht zelf, spanningen in de bekkenbodemspieren,

beschadigingen/kwetsbaarheid van de huid.
- Psychologisch: angst voor de pijn, vinden dat gemeenschap nu eenmaal hoort, druk op jezelf leggen (perfectionisme, moeite met loslaten, controle willen houden), niet onder willen doen voor andere vrouwen, 'normaal' willen zijn, over je grenzen gaan (ook tijdens seks)
- Sociale: het zielig vinden voor je partner, druk ervaren van partner om gemeenschap te hebben, de kwaliteit van de partnerrelatie in het algemeen, communicatie met de partner, verwachtingen van de buitenwereld
- Seksuologische: niet gewend zijn aan andere manieren van vrijen (hand, mond) dan via gemeenschap, gemeenschap hebben zonder opwinding.

Voor de behandeling van pijnklachten/VVS zijn bovengenoemde factoren van belang. tijdens de behandeling zal dan ook aan al deze factoren aandacht besteed worden. Het is mogelijk dat de focus op 1 of meerdere aspecten komt te liggen. Dit zal per vrouw/paar verschillen, afhankelijk van wat de beste aanpak lijkt te zijn op basis van de anamnese. Bovendien zal je zelf (met je partner) erg actief moeten zijn om je klachten te helpen verminderen.

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-02105-NL 02-05-2023

DIJKLANDER ZIEKENHUIS