



Afdeling Radiotherapie

Praktische tips en hulpmiddelen voor vrouwen

na bestraling in de onderbuik

Door een bestralingsbehandeling in de onderbuik kan er meer bindweefselvorming ontstaan. Hierdoor kan vernauwing, verkorting, verkleving en/of droogheid van de vagina ontstaan. Dit kan leiden tot seksuele problemen zoals pijn of bloedverlies bij geslachtsgemeenschap. In deze folder leest u een aantal praktische tips en het gebruik van hulpmiddelen om de kans op vernauwing van uw vagina te verkleinen.

Wij raden u aan minimaal 3 keer per week pelottes, een tampon met vaseline en/of een vaginale douche te gebruiken. Start hier 2 tot 4 weken na de laatste bestraling mee, in overleg met uw radiotherapeut-oncoloog. Ga hier 3 maanden lang mee door. De radiotherapeut-oncoloog bespreekt met u als u langer dan 3 maanden door moet gaan. Dit is niet nodig als u regelmatig geslachtsgemeenschap hebt.

Pelottes

Dit zijn kunststof staafjes van verschillende lengtes en diameters die u in de vagina inbrengt. Begin met een kleine diameter en stap over op een grotere diameter zodra dit kan. U kunt ook een vibrator gebruiken.
Gebruik van een pelotte: breng glijmiddel aan op de pelotte. Breng de pelotte zo diep mogelijk in. Beweeg de pelotte naar links en naar rechts, en breng de pelotte in en uit de vagina. Draai de pelotte rond gedurende 1 tot 5 minuten.



Voorbeeld van pelottes en een tampon

Tampons

Breng voor de nacht een tampon met vaseline in. Start bij voorkeur met een normale tampon. Stap over op een super tampon zodra dit kan.
Gebruik van een tampon: breng voor u naar bed gaat vaseline aan op de tampon en duw de tampon zo hoog mogelijk op. Verwijder de tampon de volgende morgen.

Vaginale douche

Gebruik van een vaginale douche: schud de vloeistof voor intiem gebruik en vul de flacon tot de onderste maatstreep. Vul de flacon aan met lauwwarm water tot de bovenste maatstreep. Bevestig de canule op de flacon en schud de flacon hierna nog even om. Neem een prettige houding aan en breng de canule in de vagina. Knijp rustig in de flacon. Doe dit bijvoorbeeld onder de douche.

Aanschaf

Tampons, vaseline, glijmiddel en een vaginale douche koopt u bij uw drogist of apotheek. Pelottes kunt u via de website www.pelvitec.nl bestellen. U kunt de pelottes vinden onder 'gynaecologie' en vervolgens ´Vaginale dilatatie´. Wij raden u aan vooraf bij uw zorgverzekeraar te informeren naar uw vergoeding.

Contactgegevens

Bespreek uw vragen en mogelijke bijwerkingen altijd met de laboranten van uw bestralingstoestel en met uw radiotherapeut-oncoloog. Kunt u hiermee niet wachten tot uw volgende afspraak of hebt u geen afspraak meer? Bel dan met Polikliniek Radiotherapie.

Polikliniek Radiotherapie

Openingstijden:	maandag tot en met vrijdag 07.30 – 17.00 uur
Telefoonnummer:	013 - 594 77 77

Ervaart u een mogelijke bijwerking buiten de openingstijden van Instituut Verbeeten en kunt u niet wachten tot de volgende werkdag? Neem dan contact op met uw huisarts/huisartsenpost.

Meer informatie

Hebt u vragen? Kijk dan op de pagina veelgestelde vragen (www.verbeeten.nl/faq).
Bent u op zoek naar meer informatie, een patiëntenvereniging of centrum voor leven met en na kanker? Kijk dan op de pagina Praktische sites & apps (www.verbeeten.nl/praktisch).

Verbeeten Tilburg
Brugstraat 10
5042 SB Tilburg

Verbeeten Breda
Hogeschoollaan 4
4818 CR Breda

Verbeeten Den Bosch
Deutersestraat 2b
5223 GV Den Bosch

Instituut Verbeeten