Erektil dysfunksjon
og vakuumterapi

Januar 2026

QUINTET

Innhold

Menn og erektil dysfunksjon....4
Hvordan virker vakuumpumper? 4
Én pumpe, to bruksområder: 5
Prostatakreft: Dokumentasjon og rasjonale bak vakuumterapi hos prostatektomerte....6
Bruk av vakuumpumpe etter prostatakirurgi 6
Hvorfor mister man potensen etter kirurgi?....7
Hva skjer når man mister spontane ereksjoner? 8
Hvordan virker vakuumpumpen?....8
Kombinasjon vakuumterapi og PDE5-hemmere 9
Når? Hvor ofte? Hvor lenge? 9
Vakuumpumpe og samleie 10
Andre utfordringer:....10
Referanser: 11

Menn og erektil dysfunksjon

Erektil dysfunksjon er det medisinske uttrykket for det som i dagligspråket betegnes som impotens, dvs. en manglende evne til å oppnå eller beholde tilstrekkelig ereksjon i penis. Erektil dysfunksjon er svært utbredt, og kan ha mange ulike årsaker. Man skiller gjerne mellom psykiske og fysiske årsaker til nedsatt erektil funksjon, og for mange påvirker også tilstanden selvfølelsen og partnerforhold. Menn med diabetes og/eller kardiovaskulær sykdom er særlig utsatt for å få erektil dysfunksjon, men også kirurgi og medikamentell behandling kan gi utfordringer. Kirurgi i bekkenet kan påvirke erektilfunksjonen, og hos de som for eksempel fjerner prostata er erektilfunksjonen ofte påvirket etter operasjon.

Hvordan virker vakuumpumper?

Vanligvis oppnås ereksjon ved et komplisert og finjustert samspill mellom nervesignaler, hormoner, blodkar og psyke. Når man bruker vakuumpumpen oppnås ereksjon ved å skape et undertrykk rundt penis. Da trekkes en blanding av arterielt og venøst blod inn i svampelegemet og skaper en «mekanisk» ereksjon. Ved å kombinere vakuumpumpen (penispumpen) med en penisring kan man holde blodet på plass i svampelegemet. Quintet har mange ulike pumper og ringer i sortimentet. Dersom du har erektil dysfunksjon kan legen din bestille en batteridrevet penispumpe (Active 3) eller en manuell penispumpe (Noogleberry) til deg.

Vakuumpumpe kan du få dekket gjennom at legen din søker ved å fylle ut eget NAV-skjema for seksualtekniske hjelpemidler. Den sendes da helt kostnadsfritt hjem til deg.

Active 3

Noogleberry

Én pumpe, to bruksområder:

1. Til samleie eller onani

Du kan bruke vakuumpumpen til å fremkalle en ereksjon, og deretter holde på ereksjonen ved å sette på en penisring. Penisring kan brukes i opptil 30 minutter av gangen.

En ereksjon som beholdes med penisring kan oppleves litt «vippete» eller «hengslet» rundt punktet der penisringen sitter. Det er fordi det ikke er ereksjon i vevet akkurat der penisringen sitter.

Sjekk gjerne ut «Back-up» som er en støttering som du kan bruke sammen med penisringen for å «støtte» penis hvis den er litt vippete. «Back-up» skal sitte mellom testiklene og kroppen, ved penisroten. Den gir støtte og stabilitet til både penis og testikler. I tillegg kan ringen ha en stimulerende effekt på partneren. «Back-up» kan kjøpes i vår nettbutikk.

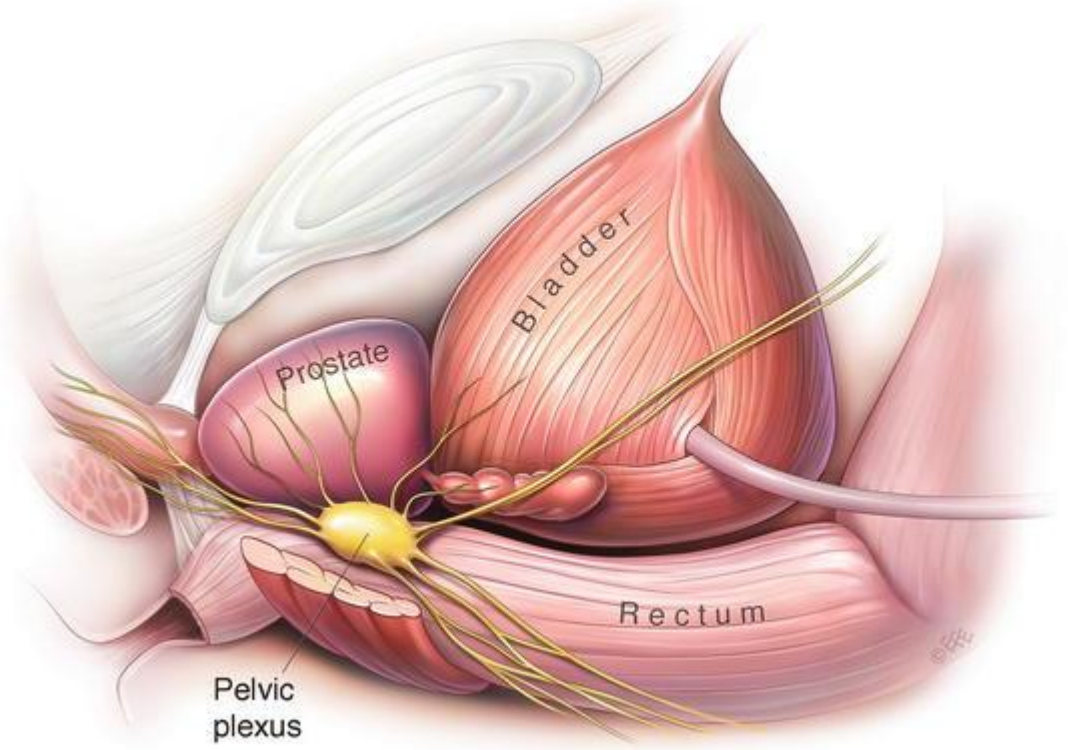
2. Til rehabilitering

Når du bruker pumpen for å bedre vevshelsen skal du ikke bruke penisring. Et godt rehabiliteringsprogram innebærer at penis fylles og tømmes for blod ca. 20 ganger i løpet av ca. 10 minutter. Du kan dele opp i flere mindre økter om du ønsker. Dette skal erstatte eller etterlikne funksjonen til spontane ereksjoner. Det er tilstrekkelig med en til to slike økter per dag for rehabilitering. Så lenge du ikke har spontane ereksjoner kan du ha nytte av daglig bruk av pumpen.

Prostatakreft: Dokumentasjon og rasjonale bak vakuumterapi hos prostatektomerte

Bruk av vakuumpumpe etter prostatakirurgi

Når man fjerner prostata (prostatektomi) i forbindelse med prostatakreft påvirkes potensen (erektil funksjon). Det er flere måter å fjerne prostata på kirurgisk, og målet er å fjerne alt vev som har kreftceller. Ved operasjon fjernes både prostata og hele eller deler av sædblærene. Kirurgene vil alltid forsøke å utføre nerve-besparende kirurgi så langt det er mulig. Nervebesparende kirurgi gir større sannsynlighet for bevaring av potens. Det kan ta 6-24 måneder å få tilbake potensen etter operasjon, også dersom man får utført nervebesparende kirurgi på begge sider. Andelen som får tilbake potensen etter operasjon varierer fra 16-86 %.



Hvorfor mister man potensen etter kirurgi?

Etter fjerning av prostata eller andre inngrep i bekkenet får nervene en påkjenning de bruker uker til måneder på å komme seg fra. For noen kan det ta opptil 3 år. Nervene kan være helt intakte, men de trenger likevel tid på å få normal funksjon. Fenomenet kalles neuropraksi. Selv den minste påkjenningen på nervene kan med andre ord føre til forbigående tap av spontane nattlige og daglige ereksjoner. Det er store individuelle variasjoner her. Noen pasienter får spontane ereksjoner tilbake få dager etter operasjon, mens andre får aldri tilbake de spontane ereksjonene.

Hva skjer når man mister spontane ereksjoner?

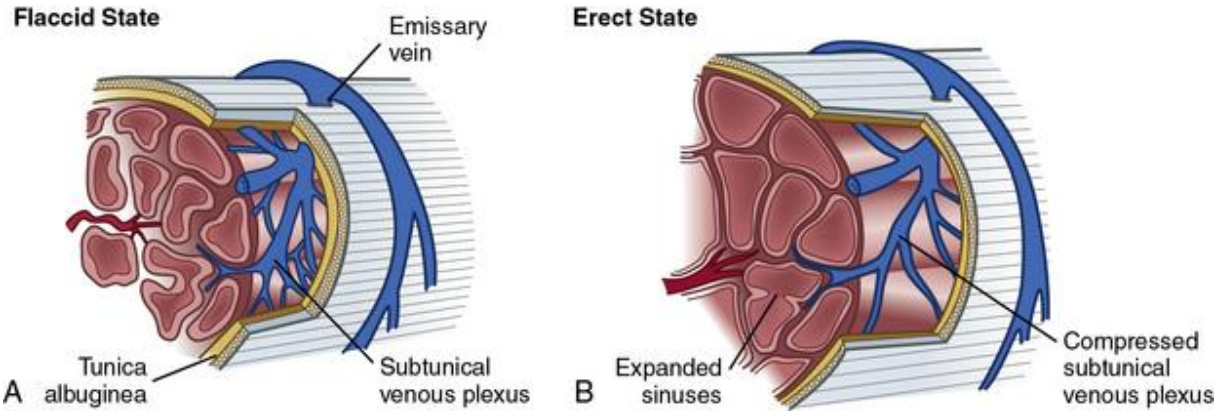
Normalt har man 3-6 nattlige spontane ereksjoner. Formålet med spontane ereksjoner er å holde vevet i penis friskt ved å tilføre oksygen.

Dersom det går lang tid uten ereksjon, for eksempel på grunn av neuropraksi, kan det erektile vevet i penis bli skadet og fungere dårligere. Det kan blant annet dannes arrvev som fører til en merkbar reduksjon i omkrets og lengde. Vakuumterapi kan forhindre tap av omkrets og lengde.

Hvordan virker vakuumpumpen?

Vakuumpumpen skaper et undertrykk rundt penis som gjør at blodkarene (sinuser) i svampelegement utvider seg og trekker en blanding av oksygenrikt arterielt blod og venøst blod inn i penis.

Dette etterlikner funksjonen til spontane ereksjoner og er dermed et viktig ledd i rehabilitering etter prostatakirurgi.



Kombinasjon vakuumterapi og PDE5-hemmere

Det finnes flere medikamenter i tablettform mot ereksjonssvikt, såkalte fosfodiesterase type 5 hemmere (PDE5i). Medisinene kan brukes sammen med vakuumterapi og er for mange svært nyttige.

De europeiske retningslinjene for urologi (EAU Guidelines) anbefaler at man kombinerer vakuumterapi og PDE5i for best mulig rehabiliterende effekt. Ta PDE5-hemmerne slik som anvist av din lege.

Når? Hvor ofte? Hvor lenge?

Studier som har sett på når man bør starte vakuumterapi har sett bedre effekt ved oppstart etter 1 måned sammenliknet med 6 måneder. De fleste studier som er gjort ser på oppstart 1-4 uker etter kirurgi. Atrofien er mest målbar 4-8 måneder post operativt. Vår erfaring i Quintet er at vanlig praksis i Norge er å anbefale oppstart etter 2-8 uker.

Vakuumterapien skal erstatte funksjonen til de spontane ereksjonene. Det er uvisst hvor mange ereksjoner man trenger i et gitt tidsintervall for å opprettholde vevshelsen og forhindre skader på det erektile vevet. Kliniske studier som har vist effekt av vakuumterapi baserer seg på daglig bruk. Målet er å fylle penis med blod minst 20 ganger per dag. Dette kan gjøres i én 10 minutters sesjon, eller deles ytterligere inn i kortere sesjoner om ønskelig. Se gjerne rehabiliteringsveileder som følger med pumpen.

Vakuumpumpe og samleie

Man kan fint bruke vakuumpumpen til å oppnå ereksjon når man ønsker å gjennomføre samleie. Da brukes det en penisring for å holde blodet i penis.

En penisring kan brukes i opptil 30 minutter av gangen. Det er lurt å la det gå noe tid (uker til 2-3 måneder) etter operasjon før man bruker penisringer. Dersom du er usikker, ta kontakt med din behandler.

Andre utfordringer:

Inkontinens: Menn rammes også av inkontinens og man regner med at hver tredje mann opplever ukentlig urinlekkasje mens hver åttende mann får urinlekkasje i løpet av livet. Urinlekkasje blant menn er mest utbredt i inntil ett år etter prostataoperasjoner og da i form av stressinkontinens/anstrengelseslekkasje og som etterdråper.

Underlivssmerter: Menn med langvarige underlivssmerter får gjerne diagnosen prostatitt. Biofeedback, avspenningsøvelser og massasje av fysioterapeut kan alle være nyttige verktøy.

Apparatet Myo Plus Pro er et kombinert elektrostimulering og EMG biofeedback.

Det benyttes til behandling av ulike form for inkontinens og ved smertetilstander.

Ta kontakt med oss eller besøk hjemmesiden vår for mer informasjon om inkontinens og underlivssmerter.

Referanser:

Du kan lese referanser på vår hjemmeside ved å skanne QR-koden:

Vakuumterapi
etter prostatektomi

Vi i Quintet AS har spesialisert oss på behandlingshjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering, samt hjelpemidler innen seksuell helse. Vi vet at det finnes gode løsninger for disse plagene. Innen inkontinensbehandling tilbyr vi en serie elektrostimulatorer og EMG-biofeedbackapparater som kan rekvireres kostnadsfritt via din lege. Vi har også enkle og svært effektive hjelpemidler for bekkenbunnstrening. Innen smertelindring og muskelrehabilitering har vi et utvalg av både TENS og TEMS apparater. Innen seksuell helse tilbyr vi en serie produkter for både kvinner og menn med nedsatt seksuell funksjon, samt behandlingshjelpemidler for kjønnsinkongruens.

Se våre produkter for inkontinens, smertelindring, muskelplager, bekkenbunnsplager og seksuell helse - quintet.no - 55 98 15 55 - post@quintet.no

QUINTET