Dilatorsett

Blokkestaver

Juli 2025

QUINTET

Innhold

Bruk av dilator etter vaginoplastikk 4
Dilatorstørrelser og oppstart 4
Hvor ofte og hvor lenge bør du tøye? 5
Slik gjør du det – praktiske råd 5
Når bør du kontakte helsepersonell? 6
Rengjøring og oppbevaring av dilatorer 6

Bruk av dilator etter vaginoplastikk

Dilatorer (blokker) er et viktig hjelpemiddel for deg som har gjennomgått vaginoplastikk. Jevnlig bruk er nødvendig for å opprettholde dybde, bredde og fleksibilitet i neovagina. Tøying bidrar til å forebygge arrdannelse og at vev gror sammen, særlig i den første tiden etter operasjonen. Over tid hjelper dette deg å bevare et funksjonelt og elastisk skjedevev.

Det er viktig å være konsekvent med dilatering – både i den tidlige helingsfasen og på lang sikt. Uten regelmessig tøying kan skjeden krympe eller lukkes helt, noe som i mange tilfeller er vanskelig eller umulig å reversere. Selv om tøying i starten ofte kan være smertefullt, er det viktig å holde fast ved rutinen. Ubehaget vil vanligvis avta etter hvert som vevet tilheler.

Diameter:	20-22 mm	28-30 mm	33-36 mm	36-40 mm
Lengde:	150 mm	171 mm	181 mm	150 mm

Dilatorstørrelser og oppstart

Dilatorene finnes i ulike størrelser. Hvilken størrelse du skal bruke, og når du skal bytte, vil avhenge av hva som er anbefalt der du ble operert. De fleste starter med den minste størrelsen. Den føres forsiktig inn, og når bekkenbunnsmusklene begynner å slappe av, kan man gradvis gå videre til større størrelser etter hvert.

Hvor ofte og hvor lenge bør du tøye?

De generelle anbefalingene er:

- Første 6 måneder etter operasjon: 1–3 ganger daglig i 10–30 minutter per økt
- Etter 6 måneder: Gradvis reduksjon i hyppighet, men ikke sjeldnere enn 2 ganger per uke
- Langsiktig vedlikehold: Mange vil ha behov for daglig tøying livet ut for å opprettholde åpning og elastisitet

Dersom du har penetrativt vaginalt samleie eller bruker dildo hyppig, kan dette i noen tilfeller erstatte behovet for dilatering – forutsatt at det skjer like ofte som anbefalt for tøying.

Slik gjør du det - praktiske råd

- Finn en komfortabel stilling, og bruk gjerne et speil i starten for å bli kjent med underlivet ditt.
- Påfør rikelig med vannbasert glidemiddel på både dilatoren og vaginalåpningen.
- Før dilatoren forsiktig inn med rolige bevegelser. Du kan rotere den lett under innføringen. Møter du motstand, stopp og ikke press videre – dette kan skade skjedeveggene.
- Når dilatoren er på plass, la den ligge i 10–30 minutter, eller etter anbefaling fra helsepersonell.
- Slapp av og pust rolig. Etter hvert som du blir bedre kjent med anatomien din, vil tøying som regel føles lettere og mer naturlig.

Tøying med dilatorer kan føles krevende i starten, men er en viktig del av å ivareta resultatet av operasjonen. Vær tålmodig med deg selv, og vit at det blir lettere med tiden. Sett av tid til dette som en del av din egenomsorg – du gjør dette for deg selv og for helsen din.

Når bør du kontakte helsepersonell?

Ta kontakt med lege eller klinikken der du ble operert dersom du opplever:

- Vedvarende eller sterke smerter under eller etter tøying
- Blødninger som ikke gir seg
- Følelse av at skjeden blir trangere eller grunnere
- Uvanlig lukt eller utflod

Rengjøring og oppbevaring av dilatorer

- Bruk kun vannbasert glidemiddel.
- Vask dilatorene grundig med varmt vann og mild såpe etter hver bruk.
- Tørk dem godt før du legger dem i den medfølgende oppbevaringsvesken.

Det er viktig at du bruker et godt vannbasert glidemiddel sammen med Vagiwell blokkestaver. Dette skal ligge ved settet når du får det utdelt. Ta kontakt med din lokale BHM-enhet dersom dette ikke er vedlagt.

Garanti og reklamasjon

Blokkestavene er dekket av en 2-års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien gjelder for fabrikasjonsfeil og materialdefekter som oppstår ved normal bruk. Den dekker ikke skader forårsaket av feil bruk, feil rengjøring, bruk av gel som ikke er vannbasert, uhell, slitasje eller endringer gjort på produktet.

Hvis du oppdager en defekt innen garantiperioden, vennligst kontakt den enheten (din lokale BHM-enhet) som bestilte produktet til deg.

Vagiwell
dilator ved neovagina

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