

## POTILASOHJE

### Ohjeita vulvodyniasta kärsiville

#### Yleiset elintavat

Monilla vulvodyniasta (emättimen eteisen kosketuskipu, vestibulodynia) kärsivillä naisilla on taipumusta emättimen ja ulkosynnyttimien hiivatulehduksiin ja tulehdukset usein myös pahentavat oireita. Hiivatulehdukset tulisi todeta ja hoitaa mahdollisimman varhain. Toistuvia hiivatulehduksia voi pyrkiä myös välttämään ruokavaliomuutoksilla: mahdollisimman kuitupitoinen ja vähän nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio voi olla eduksi. Tällaisessa ruokavaliossa vältettäviä ruoka-aineita ovat makeiset, leivonnaiset, limsat ja muut näkyvää sokeria sisältävät sekä vaalea leipä. Ruis- ja näkkileipää kannattaa suosia.

Liikunta on aina terveellistä, mutta alapään ihoa hankaavia ja kipua tuottavia lajeja kuten spinning, pyöräily ja ratsastus kannattaa välttää. Sen sijaan jooga ja mindfulness-tyyppiset lajit ovat suositeltavia. Ehkäisytablettien käytöllä epäillään usein olevan merkitystä oireiden taustalla ja niiden käytön lopetusta kokeeksi suositellaankin heti hoidon alussa, jos se suinkin on mahdollista.

#### Hygienian hoito

Alapesun voi tehdä 1-2 kertaa päivässä, mutta saippuota tai pesuliuoksia ei pidä käyttää. Pelkkä vesi riittää. Myös hajustetut vartalonpesutuotteet voivat aiheuttaa ärsytystä. Alapesun jälkeen iho kannattaa kuivata hyvin pehmeällä pyyhkeellä ja kuivumisen estämiseksi sekä ihon ja limakalvojen suojaksi voi käyttää jotain mietoa, hajustamatonta perusvoidetta tai öljyä. Päivittäinen rasvaaminen edistää limakalvojen hyvinvointia. Hajusteita ei pidä suihkuttaa alapään alueelle. Häpykarvojen ajelua limakalvojen läheltä ei suositella.

Kuukautissuojia ei tule käyttää pidempään kuin on pakko. Jos tamponin tai kuukautiskupin käyttö ei ole kivuliasta, ovat ne hyviä vaihtoehtoja riittävän usein vaihdetun siteen ohella. Pikkuhousunsuojien, varsinkin ns. superimukykyisten, tavantakaista käyttöä on syytä välttää. Iho ja limakalvot hengittävät paremmin puuvillaisissa tai silkisissä pikkuhousuissa, joita voi tarvittaessa vaihtaa useammin. Keinokuiduista valmistettuja alusvaatteita ei tulisi käyttää lainkaan. Myös kiristävät vaatteet, kuten string-housut ja tiukat farkut saattavat olla haitaksi. Aina, kun mahdollista, kannattaa olla kokonaan ilman housuja, jotta limakalvot saavat ilmaa riittävästi.

#### Lantionpohjan lihakset

Pitkittyneen kivun seurauksena lantionpohjan lihakset ovat usein kireät, mikä lisää entisestään oireita. Myös virtsarakon tahdosta riippumaton lihaksisto saattaa olla yliaktiivinen. Näiden lihasten rentoutuksen ja hallinnan opettelu on ensiarvoisen tärkeää kipujen välttämässä ja hoidossa. Siihen tarvitaan usein lantionpohjan fysioterapeutin apua ja usein lähete fysioterapiaan annetaan jo hoidon alkuvaiheessa.

## Yhdyntä

Yhdyntä ei missään tapauksessa ole kiellettyä, tilanteen vain pitäisi olla mahdollisimman rento, jotta lihasjännitys ei lisäisi kiputuntemuksia. Vastentahtoisesti yhdyntään ei pitäisi ryhtyä. On myös hyvä muistaa, että ilman yhdyntääkin seksi voi olla hyvää ja nautinnollista. Koskaan ei ole haitaksi käyttää liukastetta. Jos kipu on voimakasta, voi kipualueelle laittaa puuduttavaa geeliä tai voidetta. Yhdyntän jälkeistä kipua voi lievittää huuhtelemalla ulkosynnyttimiä kylmällä vedellä.

Ohjeen laatinut

Lääketieteen tohtori, naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Päivi Tommola

Versio 2.0