

Sex og støttepessar

Nogle ringtyper kan godt blive siddende under samleje, hvis du er komfortabel med det og andre skal tages ud forinden. Derfor kan det være godt at gøre sig overvejelser om, hvorvidt du selv kan håndterer dit pessar, hvis du er seksuelt aktivt.

Her får du et overblik over hvilke pessarer du kan lade sidde ved samleje:

Kan sidde under samleje: Ringpessar uden støtte, og ring med knob uden støtte kan ofte blive siddende under samleje.

Skal fjernes inden samleje: Kuben, Gellhorn-, Hybrid, Hodge, Gehrung og Donut-pessar bør fjernes før samleje.

Der kan være modeller, der ikke er nævnt her, hvorfor det er vigtigt at søge information omkring den enkelte type. Nogle typer som dish og Shaatz sidder ofte højere, hvorfor nogle kan have samleje med dem i.

Kontrol

For at sikre dig at du får det bedste ud af dit støttepessar, anbefales du at kommer til kontroller

Første kontrol: 4-6 uger efter første udlevering.
Aftales typisk ved tilpasning af dit pessar.

Løbende kontrol: Efter behov, typisk hver 3.-6. måned, for at sikre korrekt brug og forebyggelse af komplikationer. Disse kontroller skal du huske selv at booke tid til, hvis andet ikke er aftalt med behandler/læge.

Din læge vil ved kontrollerne inspicere slimhinderne og sikre korrekt placering af pessaret.

Husk dit underliv

Selvom man får et støttepessar er det vigtigt stadig at have fokus på bækkenbundstræning, bruge evt. afspændings- /aflastningsøvelser, have gode afførings- og vandladningsvaner, indtage tilstrækkeligt med fibre og væske for at undgå forstoppelse, overveje vægttab, hvis man er overvægtig, håndterer kronisk hoste og selvfølgelig forsat holde sig aktiv i det omfang ens symptomer tillader det.



Brug for vejledning

Oplever du problemer med dit pessar eller har du svært ved at håndterer pessaret selv, skal du kontakte din behandler, læge eller gynækolog for hjælp og vejledning.

Du kan finde mere information og vejledning på klinikens hjemmeside og instagramprofil.



91 56 94 51



www.kropogunderliv.dk



nanna@kropogunderliv.dk



Støttepessar

Guide i håndtering af dit støttepessar

Klinik Krop og Underliv



Hvad er et støttepessar?

Et støttepessar er et hjælpemiddel, som er lavet i blødt materiale af medicinsk silikone, og som anvendes til at fjerne/mindske generne fra en nedsynkning af underlivet eller ved stressinkontinens(SUI).

Det fungerer lidt som en sports-BH for dit underliv, ved at give den nødvendige støtte til muskler og væv.



Støttepessarer kommer i mange forskellige typer/faconer og størrelser, hvorfor det ofte er nødvendigt at afprøve flere forskellige. Det kræver derfor nogle gange lidt tålmodighed at finde det rigtige "match" til dig, men når det først findes kan det blive en game-changer!

Pessarets opgave er nemlig at fjerne bulefornemmelse og tyngdefornemmelse, ved at støtte det/de organ(er) som er nedsunket. F.eks. blære, livmoder eller endetarm og nogle gange flere organer på samme tid. Kort sagt kan et støttepessar kaldes for en indvendig BH, da det lige præcis er hvad dens formål er: at støtte underlivet

Håndtering

Indføring af pessar

- Vask altid hænder grundigt før og efter håndtering af pessaret.
- Påfør eventuelt en smule vandbaseret glidecreme på pessaret for lettere indføring.
- Fold pessaret forsigtigt (hvis det er fleksibelt) og før det ind i skeden.
- Skub pessaret op, indtil det sidder komfortabelt bag kønsbenet. Et støttepessar skal side dybt i skeden.

Tip: For lettere indsættelse: At stå med en fod hævet på en stol eller ligge på ryggen med bøjede knæ kan gøre indsættelsen nemmere.

Fjernelse af pessar og hygiejne

- Vask hænder grundigt for fjernelse af pessaret
- Bruger du et pessar der danner vakuum, er det vigtigt at dette brydes inden du fjerner pessaret
- Skyl pessaret grundigt i lunkent vand og brug kun mild, parfumefri sæbe til rengøring
- Skyl pessaret grundigt og lad det lufttørre.

Opbevaring: Hvis du ikke bruger pessaret, skal det opbevares i en ren og tør beholder.

Hvor længe kan pessaret blive siddende

- Ringpessar: Kan sidde i op til 3 måneder. Kræver at man skal til kontrol hos egen læge.
- Donut- og Dish-pessar: Skal normalt fjernes og rengøres jævnligt, typisk hver uge eller hver måned afhængigt af din læges anbefaling.
- Kube-pessar: Må maksimalt sidde i 16 timer og bør fjernes dagligt
- **Hybrid:** Anbefales at give vævet ro til natten grundet vakum. Men kan sidde op til 3 dage.

Indikation for at stoppe eller holde pause med pessar

Hvis du oplever nogen af følgende symptomer, skal du straks kontakte din læge:

- Vedvarende smerter eller ubehag.
- Blødning fra skeden.
- Unormalt eller ildelugtende udflåd.
- Problemer med at komme af med urin, luft eller afføring.
- Sørg altid for at få tjekket slimhinderne regelmæssigt, hvis pessaret skal blive siddende over længere tid.

Slimhindepleje

Slimhinden i skeden kan på nogle tidspunkter i livet blive mere sart. Det gælder især tiden efter en fødsel og omkring overgangsalderen, hvor kroppens østrogenniveauer er lavere. Dette er vigtigt at være opmærksom på for at undgå irritation og sår ved brug af støttepessar. Hvis slimhinden mangler pleje kan nedenstående anvendes:

- Brug af lokale østrogenpræparater (f.eks. vagifem(Stikpille), ovestin(creme) eller estring (ring)). Rådfør dig med din læge inden du opstarter brug af lokale østrogenpræparater.
- Fugtgivende produkter uden hormoner, som f. eks. Replens, kan også være en god mulighed, hvis østrogen ikke er passende.