

FEMMAX® Dilators / Trainers



Providing feminine care
for women of all ages
BPA and Latex free

Indications of Use

The Femmax vaginal dilators/trainers are for use as a manual, reusable device placed into the vagina temporarily to reduce the formation of adhesions after pelvic radiotherapy and to train the vaginal muscles through stretching the vaginal opening when using for psychosexual therapy. The device can also help with other conditions affecting the vulva/vagina.

FEMMAX® Dilators | Trainers
an
MDTI
INNOVATION - INVESTMENT - IMPROVEMENT
product

Version 1.6c Dec 2020

CONTENTS

1. Instructions for use.
2. Assembling the FEMMAX® Dilators / Trainers.
3. Inserting your Dilator / Trainer.
- 3a. Radiotherapy Patients
4. Cleaning Instructions
5. Do's and Don'ts when using a Dilator / Trainer.
6. Additional Notes for radiotherapy patients.
 - 6a. Sexual Intercourse.
 - 6b. Vaginal Discharge.
 - 6c. Menopausal Symptoms.
 - 6d. Vaginal tenderness and discomfort.
7. Other Uses for the FEMMAX® Dilator / Trainer
 - 7a. How to use your trainers/dilators

1. INSTRUCTIONS FOR USE

FEMMAX® vaginal dilators are designed to be safe, easy and convenient to use whilst being able to be stored in a discreet and easily manageable case, which also includes space for a small lubricant bottle to be accommodated.

Vaginal dilators I trainers may be used as part of the care and treatment of women for a number of reasons including treatment following radiotherapy or surgery; difficulties with sexual intercourse; vaginismus; dyspareunia; or following childbirth.

FEMMAX® dilators are designed to be inserted into the vagina to help to keep it healthy and supple and to reduce the risk of adhesions (soft tissue fusion) following radiotherapy or surgery. This may help to reduce discomfort during follow up examinations, further treatments and sexual intercourse.

The dilator set consists of 4 dilators, which are graduated in size and length to allow a natural progression during treatment.

This leaflet offers advice on the use and care of your FEMMAX® dilator set and provides step by step instructions for use.

IMPORTANT: These instructions are intended as a guide and you should seek the advice of your doctor, nurse specialist or therapist before using these dilators.

2. ASSEMBLING THE FEMMAX® DILATORS I TRAINERS

FEMMAX® dilators I trainers are supplied as a set of 4 dilators stored by sliding them into each other and placing them in the accompanying case.

To open the case, press down on the flat area on the front of the case.

To assemble the dilators, lay all 4 dilators down in front of you. At one end of the smallest dilator is a screw thread, which fits into the open end of the next size dilator, allowing the dilators to screw together to become a double ended dilator (see Fig 1).

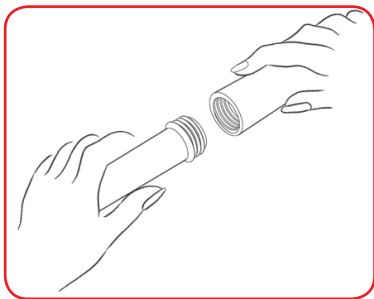


Fig. 1

The two largest dilators also fit together to form a pair (see Fig 1).

One dilator inserts into the vagina and the other becomes a handle to provide support and stability during insertion (see Fig 2).

3. INSERTING YOUR DILATOR / TRAINER

If using the dilators I trainers for the first time, wash them thoroughly in hot soapy water then rinse and dry them to remove all traces of soap (to avoid possible irritation).

Use the dilators in a place that is comfortable, private and allows you to relax as much as possible.

Begin dilation with the smallest size dilator and gradually increase in size over time. Remember you need to stretch the vagina to keep it healthy and supple and you should aim to eventually be using the largest dilator comfortable for you.

To insert the dilator apply a small amount of a vaginal lubricant to the end of the dilator. Lie on your back with your knees bent and slightly apart. If this is not comfortable for you, try standing with one foot on a chair or squatting (similar to inserting a tampon). Try to relax whilst using the dilator (some people find this easier after a bath).

3a. RADIOTHERAPY PATIENTS

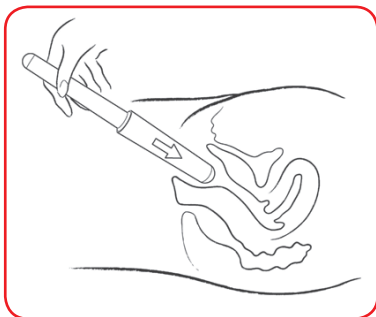


Fig. 2

Put the end of the dilator into your vagina gently and as deeply as possible. Apply a little pressure so that you feel the top of the vagina but without causing discomfort (see Fig. 2).

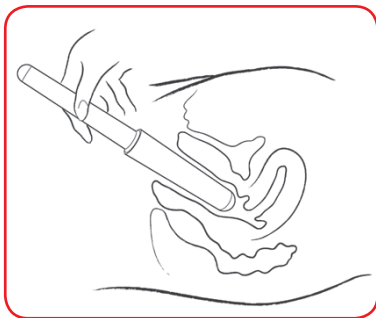


Fig. 3

Hold the dilator firmly and insert to the top of the vagina to a comfortable point, gently rotate the dilator and then withdraw. (Fig. 3).

Some patients may be advised to hold the dilator firmly in place from 5 minutes to 15 minutes, or you may be advised to insert, remove and reinsert, repeating this process several times. Your doctor, nurse or radiographer will advise you fully on this.

Should some spotting or slight bleeding occur after use, this is considered normal because of the breakdown of any adhesions.

However, should heavy or prolonged bleeding occur contact your doctor or nurse specialist immediately.

If you cannot insert the dilator into the vagina easily do not force it.

Remove the dilator and try again later when you feel a little more relaxed.

If after attempting several times you still cannot insert the dilator, stop use and contact your doctor or nurse specialist.

There may be some discomfort when you first start using the dilator. If pain or discomfort continues with use, inform your doctor, nurse specialist or therapist.

It is suggested that a reasonable duration and frequency of dilation may range from three minutes twice a week, for the first six months, up to ten minutes and twice daily. Once a week thereafter and then occasionally after a year if not experiencing difficulty, or as advised by your radiographer, nurse specialist or doctor.

Weekly use is most important even if you continue to have sexual intercourse as it helps to keep the vagina supple and reduces the chances of discomfort during sexual intercourse.

If you are not sexually active it is still advisable to use the dilator as this will assist with medical examination.

4. CLEANING INSTRUCTIONS

This device is supplied Non-Sterile, it is to be cleaned all over with warm soapy water and then dried off before use (wipe dry or air dry) or completely wiped over with a sterile wipe. Before and after each use of the device ensure that you repeat the cleaning instructions. The device can also be cleaned in boiling hot water before use (allow the water to cool before removing). Do not use a disinfectant.

It is recommended that dilators be replaced every 3 years.

5. DO'S AND DON'TS WHEN USING A DILATOR

DO

- Check your dilator for any breaks or cracks or sharp edges before use.
- Contact your doctor or nurse specialist if you have any questions regarding the dilator.
- Try to relax when using the dilator; this will help with insertion.
- Clean your dilator with warm soapy water after each use, checking it carefully.
- Store your dilator in the case provided, this will protect it from damage.
- Use lubrication with the dilator, this will help to ease insertion.
- Find a technique for insertion that is comfortable to you.
- Persevere with using your dilator.
- Warm your dilator in warm water before use if required.

DON'T

- Use your dilator if there are any breaks, cracks, or sharp edges.
- Use your dilator if you experience severe pain or excessive bleeding with use. Contact your doctor or nurse specialist.
- Use any electrical appliances to wash your dilator.
- Store sharp objects in the dilator case as these may damage the dilator.
- Use chemicals or household cleaners on your dilator as these may damage the surface or cause cracking.

6. ADDITIONAL NOTES FOR RADIOTHERAPY PATIENTS

Radiotherapy treatment may have an effect on the lining of the vagina and cause scar tissue (adhesions) to develop and shortening (atrophy) of the vagina to occur. If this happens you may find it difficult or uncomfortable when future internal examination is carried out or when having sexual intercourse.

To help prevent this occurring there are several steps you can take to keep the vagina healthy and supple. Dilation means the stretching and opening of the vagina and sexual intercourse and/or using a dilator can do this.

If you are using your dilator following radiotherapy treatment, it is generally advisable to start using your dilator 2 weeks after your treatment has finished when the acute inflammatory response has settled (but please seek the advice of your doctor or nurse specialist).

6a. SEXUAL INTERCOURSE

Sexual intercourse may continue throughout your radiotherapy treatment. If not, you can resume sexual intercourse when you feel ready, usually at about 2 weeks after the end of the radiotherapy treatment.

It is important to return to your normal level of sexual activity as soon as possible. However, some patients may not feel ready immediately and may feel afraid or even embarrassed, which is not unusual.

There are many different reasons why you may not feel ready for intercourse. You may have lost interest in sex completely, particularly if you feel anxious or tense regarding your health.

Some patients feel nervous about having sex either during or after treatment. It is important to understand that it is perfectly safe to do so.

Cancer cannot be passed to your partner and sex will not make the cancer worse. You may also be concerned about the radiotherapy affecting your partner but radiation does not stay in the body so you will not harm them.

Take your time. Gentle and regular sex will allow you to relax and the vagina to stretch slowly. You may feel more comfortable to start with positions that allow you to be in control (i.e. sitting on top, astride your partner will not only let you set the pace, but will also allow for deep penetration that will assist with dilation). Discuss this with your partner. Show him this leaflet as he may not be aware of your concerns or needs.

If you feel any pain or discomfort and find you have to stop, do not be put off trying again in a few days, as you may simply need a little more time to heal inside. Sometimes if intercourse is difficult, or painful, you may feel tense or anxious. This may also make intercourse more difficult. It is important to try to relax.

If you feel drier than usual, you may need to use a lubricant. There are many vaginal lubricants available to buy from your local chemist.

You may notice slight bleeding on recommencing intercourse. This is due to the tissue stretching and should settle.

Continue using your dilator whether you are sexually active or not as sexual intercourse alone may not be sufficient to prevent adhesions forming.

If you are not sexually active at this time it is still advisable to use a dilator as this will assist with medical examination.

If you feel it would be helpful to talk about any of your concerns contact your doctor or nurse specialist.

6b. VAGINAL DISCHARGE

It is not unusual to have a vaginal discharge after treatment or for it to continue for some time after. However, should the discharge alter in any way, (i.e. become heavier, contains fresh blood or smells unpleasant) contact your nursing team or doctor.

6c. MENOPAUSAL SYMPTOMS

Some women may experience menopausal symptoms, which may be because you have had your ovaries removed during surgery or that you have received radiotherapy treatment.

Radiotherapy treatment may make you infertile. However, you may have a further two or three periods following treatment.

Therefore, there is still a risk of pregnancy and you should continue with your normal method of contraception until advised otherwise. You may be concerned about the effect of the menopause brought on by the treatment. Some patients experience hot flushes, feeling low in mood, tension, anxiety, irritability, vaginal dryness, loss of sex drive and possible weight gain. Do talk to your GP or doctor at your hospital check-up, as treatment and help may be available.

6d. VAGINAL TENDERNESS AND DISCOMFORT

- Some women have redness, tenderness or discomfort to the skin around and inside the vagina during or after radiotherapy. This may be eased by several methods:
- Keep the area clean and dry.
- Wash only with water.
- Wear cotton underwear.
- Use only a recommended vaginal lubrication for intercourse and when using the dilator.
- If symptoms persist contact your doctor or nurse specialist.

7. OTHER USES FOR THE FEMMAX DILATOR I TRAINER

The Femmax vaginal dilators can also be used during psychosexual therapy (sexual difficulties/vaginismus), by women with Lichen Sclerosus, Vulval Lichen Planus, dyspareunia, vulvodynia, vulvar vestibulitis, menopause, vaginal atrophy, after female gender reassignment surgery and for strengthening the pelvic floor, as advised by a clinician.

7a. HOW TO USE YOUR TRAINERS/DILATORS

1. Use the trainers in a place that is comfortable and ensures your privacy.
2. The recommended position to use the trainers is to lie flat on your back with your knees bent and legs slightly apart. Alternatively stand with one leg raised on a chair.
3. Starting with the smallest trainer, apply the lubricant around the tip of the trainer and a small amount to your vaginal opening.
4. Controlling your breathing, relaxing as much as possible gently ease the trainer into your vagina as deeply as is comfortable and leave it in position for up to 5 minutes.
5. You may find when you begin using the trainers that you can only tolerate the tip of the trainer inside your vagina. This is perfectly normal.
6. This sequence should be repeated daily.
7. When you feel comfortable with using the smallest trainer, gradually move to the next size and so on.
8. There is no time limit on the time it takes to progress to each new size. It is advised that when you can comfortably insert the smallest size trainer, change to the next size in the same session, as your vaginal muscles will already be relaxed and you will find it easier to progress to the next size.
9. This also applies as you progress to the other sizes. When you feel comfortable with inserting the larger trainers you may be ready to attempt penetrative sexual intercourse.

Instructions courtesy of Mary Clegg, an Accredited Sex and Relationship Psychotherapist www.maryclegg.co.uk

FEMMAX® Dilators I Trainers

an



product

More information & **instructional videos**
about the Femmax are available at
www.mdti.co.uk/femmax

FEMMAX® Dilators / Trainers
- THE SIMPLE EFFECTIVE SOLUTION
AN NHS INNOVATION

Enhancing safety and efficiency



EU AR: MDTi Cyprus Ltd, 1 Kalymnou Q MERITO,
4 floor, 6037 Larnaca, Agios Nikolaos, Kamares, Cyprus.
E-mail: info@mdti.eu



MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,
Wolverhampton, West Midlands,
WV1 4LG United Kingdom.

Tel: +44 (0) 1902 778 380
Internet: www.mdti.co.uk
E-Mail: info@mdti.co.uk

FEMMAX® Dilatoren / Dehnungsstifte



Für Frauen aller Altersstufen
BPA und Latex frei

Indikationen für die Verwendung

Die Femmax-Vaginaldilatoren/Dehnungsstifte sind manuell anzuwendende, wiederverwendbare Dilatoren, die vorübergehend in die Scheide eingeführt werden, um Verwachsungen nach Strahlentherapie im Beckenbereich zu unterbinden und die Scheidenmuskulatur durch Dehnen des Scheideneingangs im Rahmen von einer Sexualtherapie zu trainieren.

Der Dilator kann auch bei anderen Beschwerden im Bereich der Vulva/Vagina eingesetzt werden.

FEMMAX® Dilatoren / Dehnungsstifte,
ein



Produkt

INHALT

1. Gebrauchsanweisung
2. Montage der FEMMAX-Dilatoren / Dehnungsstifte
3. Einführen Ihres Dilators / Dehnungsstifts
- 3a. Strahlentherapie-Patientinnen
4. Reinigung
5. Bitte berücksichtigen (Do's und Don'ts) bei der Anwendung eines Dilators / Dehnungsstifts
6. Weitere Hinweise für Strahlentherapie-Patientinnen
- 6a. Geschlechtsverkehr
- 6b. Scheidenausfluss
- 6c. Symptome in den Wechseljahren
- 6d. Beschwerden und Empfindlichkeit in der Scheide
7. Andere Anwendungen für den FEMMAX® Dilator / Dehnungsstift
- 7a. Anwendung der Dehnungsstifte/Dilatoren

1. GEBRAUCHSANWEISUNG

FEMMAX®-Vaginaldilatoren sind sicher, leicht und praktisch in der Anwendung. Sie lassen sich in einem diskreten, praktischen Etui aufbewahren, in dem auch ein kleines Fläschchen Gleitmittel Platz hat.

Vaginaldilatoren / Dehnungsstifte können bei der Versorgung und Behandlung von Frauen aus unterschiedlichen Gründen eingesetzt werden, u. a. bei der Behandlung nach Strahlentherapie oder OP; Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr, Vaginismus, Dyspareunie oder nach der Geburt.

FEMMAX®-Dilatoren werden in die Scheide eingeführt, um sie gesund und dehnbar zu halten und das Risiko von Adhäsionen (Verwachsungen von Gewebe) nach Strahlentherapie oder Chirurgie zu senken.

Sie können dazu beitragen, mögliche Beschwerden bei Nachuntersuchungen, weiteren Behandlungen und beim Geschlechtsverkehr zu lindern.

Das Dilator-Set besteht aus vier Dilatoren unterschiedlichen Durchmessers und unterschiedlicher Länge, die eine natürliche Steigerung im Therapieverlauf zulassen.

Dieses Merkblatt enthält Informationen zu Anwendung und Pflege Ihres FEMMAX®-Dilatorsets sowie eine schrittweise Gebrauchsanweisung.

WICHTIG: Diese Anweisung dient als Leitfaden. Vor der Anwendung eines Dilators sollten Sie sich von Ihrem Arzt, Pflegedienstleister oder Therapeuten beraten lassen.

2. ANWENDUNG DER FEMMAX-DILATOREN / DEHNUNGSSTIFTE

FEMMAX®-Dilatoren / Dehnungsstifte werden im 4er-Set geliefert. Sie lassen sich ineinander geschoben im dazugehörigen Etui aufbewahren.

Das Etui öffnet man durch Drücken auf der flachen Vorderseite des Etuis.

Zur Montage der Dilatoren müssen Sie alle vier Dilatoren vor sich hinlegen. Der kleinste Dilator hat an einem Ende ein Gewinde, das in die Öffnung des nächst größeren Dilators geschraubt werden kann.

So entsteht ein doppelseitiger Dilator (siehe Abb. 1).

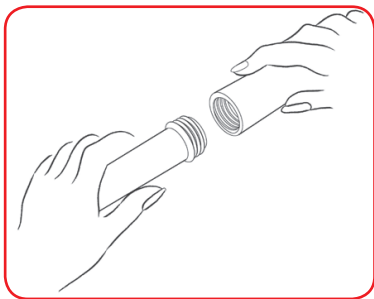


Abb. 1

Die zwei größten Dilatoren ergeben zusammengesetzt ebenfalls ein Paar (siehe Abb. 1).

Ein Dilator wird in die Scheide eingeführt, der andere dient in dem Fall als stabiler Griff beim Einführen (siehe Abb. 2).

3. EINFÜHREN IHRES DILATORS / DEHNUNGSSTIFTS

Wenn Sie die Dilatoren / Dehnungsstifte zum ersten Mal verwenden, waschen Sie sie in heißer Seifenlauge und trocknen sie gründlich, bis alle Seifenspuren beseitigt sind (um mögliche Hautreizungen zu vermeiden).

Wenden Sie die Dilatoren an einem Ort an, an dem Sie sich wohl und ungestört fühlen und wo Sie sich so gut wie möglich entspannen können.

Beginnen Sie mit dem kleinsten Dilator und gehen Sie nach und nach zur jeweils nächsten Größe über. Denken Sie daran, dass Sie die Scheide dehnen müssen, damit sie gesund bleibt und damit Sie eines Tages den für Sie größtmöglichen Dilator beschwerdefrei anwenden können.

Tragen Sie etwas Gleitgel auf die Spitze des Dilators auf, um ihn in die Scheide einführen zu können. Legen Sie sich auf den Rücken mit leicht angewinkelten und auseinander gespreizten

Beinen. Wenn diese Stellung für Sie nicht bequem ist, versuchen Sie es im Stehen mit einem Fuß auf einen Stuhl oder in der Hocke (wie beim Einführen eines Tampons).

Versuchen Sie sich bei der Anwendung des Dilators zu entspannen (manchen Frauen gelingt dies nach einem Bad eher).

3a. STRAHLENTHERAPIE-PATIENTINNEN

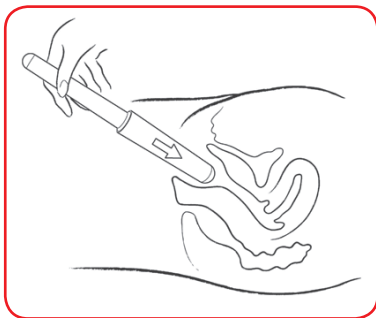


Abb. 2

Führen Sie das Ende des Dilators behutsam und so tief wie möglich und angenehm in die Scheide ein. Üben Sie etwas Druck aus, damit Sie die obere Wand der Scheide spüren können, ohne dabei aber Beschwerden zu verursachen (siehe Abb. 2).

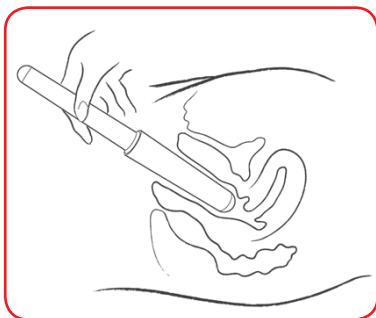


Abb. 3

Halten Sie den Dilator fest in der Hand und führen ihn bis zur oberen Wand der Scheide ein, sofern dies nicht unangenehm ist, und drehen den Dilator behutsam, bevor Sie ihn wieder entfernen. (Abb. 3)

Manchen Patientinnen wird ggf. geraten, den Dilator 5 bis 15 Minuten lang fest in der Scheide zu halten oder ihn wiederholte Male einzuführen und herauszunehmen.

Ihr Arzt, Ihre Krankenschwester oder Ihr Radiologe beraten Sie ausführlich.

Schmierblutungen oder leichte Blutungen nach einer Anwendung sind normal, da sie ein Zeichen dafür sind, dass sich die Verwachsungen auflösen. Bei schweren oder längeren Blutungen sollten Sie Ihren Arzt oder Pflegedienstleister jedoch umgehend davon in Kenntnis setzen.

Wenn Sie den Dilator nicht leicht in die Scheide einführen können, üben Sie keinen Druck aus. Entfernen Sie den Dilator und versuchen Sie es zu einem späteren Zeitpunkt erneut, wenn Sie entspannter sind.

Wenn es Ihnen trotz mehrerer Versuche dennoch nicht gelingt, den Dilator einzuführen, halten Sie inne und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Pflegedienstleister.

Bei der ersten Anwendung des Dilators haben Sie vielleicht Beschwerden. Wenn die Schmerzen oder Beschwerden auch im weiteren Verlauf nicht nachlassen, teilen Sie dies Ihrem Arzt, dem Pflegepersonal oder Ihrem Therapeuten mit.

Als angemessene Dauer und Häufigkeit der Dilatation gelten drei Minuten zweimal pro Woche in den ersten sechs Monaten bis hin zu zehn Minuten und zweimal täglich.

Danach einmal pro Woche und nach einem Jahr gelegentlich, sofern keine Schwierigkeiten auftreten, oder laut Anweisung Ihres Radiologen, Ihres Pflegedienstleiters oder Arztes.

Eine wöchentliche Anwendung ist besonders wichtig, selbst wenn Sie weiterhin sexuell aktiv sind. Denn auf diese Weise bleibt die Scheide flexibel und Sie fühlen beim Geschlechtsverkehr weniger Unbehagen.

Auch wenn Sie sexuell nicht aktiv sind, ist es dennoch empfehlenswert, den Dilator zu verwenden, weil dieser ärztliche Untersuchungen erleichtert.

4. ANWEISUNGEN ZUR REINIGUNG

Dieser Dilator wird nicht-steril geliefert, er muss vor Ingebrauchnahme überall gründlich mit warmer Seifenlauge gereinigt und anschließend trocken gewischt oder an der Luft getrocknet oder mit einem sterilen Tuch vollkommen abgewischt werden.

Bitte beachten Sie, dass Sie die Anweisungen zur Reinigung vor und nach jeder Anwendung des Dilators wiederholen.

Der Dilator kann vor der Anwendung auch in kochend heißem Wasser gereinigt werden (lassen Sie das Wasser abkühlen, bevor Sie den Dilator herausnehmen). Kein Desinfektionsmittel verwenden.

5. BITTE BERÜCKSICHTIGEN (DO'S UND DON'TS) BEI DER ANWENDUNG EINES DILATORS

WAS SIE TUN SOLLTEN (DO'S)

- Vergewissern Sie sich vor Ingebrauchnahme, dass Ihr Dilator keine Ritzen, Risse oder scharfen Kanten aufweist.
- Wenden Sie sich mit Ihren Fragen zu dem Dilator an Ihren Arzt oder Pflegedienstleister.
- Entspannen Sie sich beim Einführen des Dilators so gut es geht.
- Reinigen Sie Ihren Dilator nach jeder Anwendung mit warmer Seifenlauge und kontrollieren Sie, dass er intakt ist.
- Bewahren Sie Ihren Dilator im dazugehörigen Etui auf, um ihn vor möglichen Schäden zu schützen.
- Durch das Auftragen von Gleitgel wird das Einführen des Dilators erleichtert.
- Entscheiden Sie sich für eine für Sie angenehme Einführmethode.
- Haben Sie Geduld bei der Anwendung Ihres Dilators.
- Erwärmen Sie Ihren Dilator vor der Anwendung ggf. in warmem Wasser.

WAS SIE UNTERLASSEN SOLLTEN (DON'T)

- Wenden Sie Ihren Dilator nicht an, wenn er Ritzen, Risse oder scharfe Kanten aufweist.
- Verwenden Sie Ihren Dilator nicht weiter, wenn Sie bei der Anwendung starke Schmerzen haben oder stark bluten. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Pflegedienstleister an.
- Reinigen Sie Ihren Dilator nicht in einem Elektrogerät.
- Bewahren Sie keine scharfen Objekte im Etui auf, da diese den Dilator beschädigen könnten.
- Verwenden Sie bei der Reinigung Ihres Dilators keine Chemikalien oder Haushaltsreiniger, da die Oberfläche dadurch Schaden nehmen oder reißen könnte.

6. WEITERE HINWEISE FÜR STRAHLENTHERAPIE-PATIENTINNEN

Eine Strahlentherapie kann sich auf die Scheidenschleimhaut auswirken und dort zur Bildung von Verwachsungen (Adhäsionen) und zu einer Verkürzung (Atrophie) der Scheide führen.

In einem solchen Fall erweisen sich künftige gynäkologische Untersuchungen oder der Geschlechtsverkehr als schwierig oder unangenehm.

Sie können dies verhindern, indem Sie dazu beitragen, Ihre Scheide gesund und flexibel zu halten. Eine Dilatation bedeutet die Dehnung und Ausweitung der Scheide sowie Geschlechtsverkehr und/oder die Anwendung eines Dilators, um dies zu erzielen.

Wenn Sie Ihren Dilator nach Ihrer Strahlentherapie anwenden, empfiehlt sich der Beginn der Anwendung generell zwei Wochen nach Abschluss Ihrer Behandlung, sobald die akute entzündliche Reaktion abgeklungen ist (lassen Sie sich aber bitte von Ihrem Arzt oder Pflegedienstleister beraten).

6a. GESCHLECHTSVERKEHR

Auch während der Bestrahlung ist Geschlechtsverkehr möglich. Wenn nicht, können Sie dann wieder sexuell aktiv werden, wenn Sie dazu bereit sind, gewöhnlich nach ca. 2 Wochen nach abgeschlossener Bestrahlung.

Es ist wichtig, möglichst bald wieder zu Ihrem normalen Sexualleben zurückzukehren. Manche Patientinnen fühlen sich nicht unmittelbar danach bereit, haben möglicherweise Angst oder genieren sich, was nicht ungewöhnlich ist.

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Sie noch nicht bereit sind, wieder sexuell aktiv zu werden. Womöglich haben Sie das Interesse an Sex vollkommen verloren, vor allem dann, wenn Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit machen oder angespannt sind.

Manche Patientinnen macht der Gedanke an Sex während oder nach der Behandlung nervös. Man sollte sich jedoch im Klaren darüber sein, dass Sex absolut sicher ist. Krebs kann nicht auf Ihren Partner übertragen werden, und durch Sex wird Ihr Krebs nicht schlimmer. Vielleicht machen Sie sich auch Sorgen darüber, ob und wie sich Ihre Strahlentherapie auf Ihren Partner auswirkt. Strahlen bleiben nicht im Körper und können Anderen nicht schaden.

Lassen Sie sich Zeit. Bei regelmäßigem, sanftem Sex lernen Sie, sich zu entspannen und die Scheide langsam zu dehnen. Vielleicht fühlen Sie sich wohler, wenn Sie mit Stellungen anfangen, bei denen Sie die Kontrolle haben (d. h. wenn Sie rittlings auf Ihrem Partner sitzen, können Sie nicht nur das Tempo bestimmen, sondern lassen ihn auch tief eindringen, was bei der Aufdehnung hilft). Besprechen Sie dies mit Ihrem Partner. Zeigen Sie ihm diesen Flyer, da ihm womöglich nicht bewusst ist, welche Bedenken oder Bedürfnisse Sie haben.

Wenn Sie Schmerzen empfinden oder Beschwerden haben und innehalten müssen, lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern versuchen Sie es ein paar Tage später erneut. Vielleicht brauchen Sie einfach nur mehr Zeit, bis Ihre Wunden innen geheilt sind. Wenn Sie beim Geschlechtsverkehr Probleme haben oder Schmerzen empfinden, sind Sie möglicherweise angespannt oder ängstlich. Da dies den Geschlechtsverkehr erschweren kann, sollten Sie sich unbedingt entspannen.

Wenn Ihre Scheide trockener als sonst ist, müssen Sie ggf. ein Gleitmittel verwenden. Ihre Apotheke hat viele verschiedene Gleitmittel gegen vaginale Trockenheit im Sortiment.

Wenn Sie das erste Mal wieder Geschlechtsverkehr haben, bemerken Sie vielleicht leichte

Blutungen. Der Grund dafür ist, dass sich das Gewebe dehnt, was sich aber bald geben wird. Verwenden Sie den Dilator weiterhin, egal ob Sie sexuell aktiv sind oder nicht, weil Geschlechtsverkehr allein möglicherweise nicht ausreichend ist, um zu verhindern, dass sich Verwachsungen in der Scheide bilden.

Auch wenn Sie sexuell nicht aktiv sind, ist es dennoch empfehlenswert, einen Dilator zu verwenden, weil dieser ärztliche Untersuchungen erleichtert.

Wenn Sie Ihre Bedenken gerne mit Ihrem Arzt oder Pflegedienstleister besprechen möchten, sprechen Sie ihn an.

6b. SCHEIDENAUSFLUSS

Nach einer Behandlung bzw. für einige Zeit danach ist ein Scheidenausfluss nicht ungewöhnlich. Falls sich der Scheidenausfluss jedoch ändern sollte (d. h. stärker fließt, frisches Blut enthält oder unangenehm riecht), wenden Sie sich an das Pflegepersonal oder Ihren Arzt.

6c. SYMPTOME IN DEN WECHSELJAHREN

Bei manchen Frauen können Symptome auftreten, die damit zusammenhängen können, dass ihre Eierstöcke operativ entfernt oder dass sie strahlentherapeutisch behandelt wurden.

Eine Strahlenbehandlung kann Sie unfruchtbar machen. Selbst nach der Behandlung können Sie noch zwei oder drei weitere Periodenblutungen haben.

Von daher besteht nach wie vor die Möglichkeit einer Schwangerschaft, und Sie sollten auch weiterhin wie gewohnt verhüten, sofern Ihnen nichts anderes geraten wurde. Möglicherweise machen Sie sich auch Sorgen wegen der Symptome, bedingt durch den verfrühten Eintritt der Wechseljahre. Bei manchen Patientinnen treten Hitzewallungen, depressive Stimmungen, Spannungen, Angstzustände, Reizbarkeit, vaginale Trockenheit, Libidoverlust und eine mögliche Gewichtszunahme auf.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder dem Krankenhausarzt bei Ihrer nächsten Untersuchung, denn möglicherweise können Ihnen Therapien und Hilfe angeboten werden.

6d. BESCHWERDEN UND EMPFINDLICHKEIT IN DER SCHEIDE

- Bei manchen Frauen treten nach einer Strahlentherapie Beschwerden wie eine gerötete, empfindliche oder schmerzempfindliche Haut an und in der Scheide auf. Diese können auf unterschiedliche Weise gelindert werden:
- Sorgen Sie dafür, dass der Genitalbereich sauber und trocken ist.
- Waschen Sie ihn nur mit Wasser.
- Tragen Sie Unterwäsche aus Baumwolle.
- Verwenden Sie beim Geschlechtsverkehr und bei Anwendung des Dilators nur ein empfohlenes Gleitgel.
- Wenn die Symptome weiterhin bestehen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Pflegedienstleister.

7. ANDERE INDIKATIONEN FÜR DEN FEMMAX-DILATOR / DEHNUNGSSTIFT

Der Femmax-Vaginaldilator kann auch in der Sexualtherapie (Schwierigkeiten mit dem Sexualleben/Vaginismus) sowie nach ärztlicher Empfehlung von Frauen mit Lichen sclerosus, Lichen planus der Vulva, Dyspareunie, Vulvodynie, Vestibulitis Vulvae, vaginaler Atrophie, in den Wechseljahren, nach weiblicher geschlechtsangleichender Operation und zur Kräftigung des Beckenbodens angewendet werden.

7a. ANWENDUNG DER DEHNUNGSSTIFTE/DILATOREN

1. Wenden Sie Ihre Dehnungsstifte an einem Ort an, an dem Sie sich wohl fühlen und ungestört sind.
2. Am besten legen Sie sich flach auf den Rücken, winkeln die Knie leicht an und spreizen die Beine leicht auseinander. Sie können sie aber auch im Stehen anwenden und dabei ein Bein auf einen Stuhl stellen.
3. Beginnen Sie mit dem kleinsten Dehnungsstift. Tragen Sie etwas Gleitgel auf die Spitze des Dehnungsstiftes und am Scheideneingang auf.
4. Kontrollieren Sie Ihren Atem und entspannen Sie sich so gut es geht. Führen Sie den Dehnungsstift behutsam und nur so tief in die Scheide ein, wie es für Sie angenehm ist. Lassen Sie ihn maximal 5 Minuten in der Scheide.
5. Wenn Sie die Dehnungsstifte zum ersten Mal verwenden, kann es sein, dass Sie nur die Spitze des Dehnungsstiftes in die Scheide einführen können. Das ist völlig normal.
6. Wiederholen Sie diesen Ablauf täglich.
7. Wenn Sie den kleinsten Dehnungsstift beschwerdefrei einführen können, können Sie den nächst größeren Dehnungsstift verwenden usw.
8. Es gibt keine Vorgaben, wie lange es dauern sollte, bis Sie den jeweils nächst größeren Dehnungsstift anwenden können. Generell wird geraten, den Wechsel zur nächst größeren Größe dann zu vollziehen, wenn der kleinste Dehnungsstift beschwerdefrei eingeführt werden kann. Dies sollte im Rahmen der gleichen Sitzung erfolgen, weil Ihre Scheidenmuskulatur dann bereits gedehnt und entspannt ist und der Wechsel zum nächst größeren Dehnungsstift leichter fällt.
9. Das gleiche Prinzip gilt auch für alle weiteren Größen. Wenn Sie die größeren Dehnungsstifte beschwerdefrei einführen können, können Sie möglicherweise zu Sex mit Penetration übergehen.

Anweisungen mit freundlicher Genehmigung von Mary Clegg, akkreditierte Physiotherapeutin für Sexualität und Beziehungen www.maryclegg.co.uk

FEMMAX® Dilatoren / Dehnungsstifte,
ein



Produkt

Zusatzinformationen und
lehrreiche Videos in englischer Sprache
www.mdti.co.uk/femmax

FEMMAX® Dilatoren / Dehnungsstifte
- DIE EINFACHE, EFFEKTIVE LÖSUNG
EINE NHS-INNOVATION

Für erhöhte Sicherheit und Effizienz

UK
CA CE Rx

EU AR: MDTi Cyprus Ltd, 1 Kalymnou Q MERITO,
4 floor, 6037 Larnaca, Agios Nikolaos, Kamares, Cyprus.
E-mail: info@mdti.eu



MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,
Wolverhampton, West Midlands,
WV1 4LG United Kingdom.

Tel: +44 (0) 1902 778 380
Internet: www.mdti.co.uk
E-Mail: info@mdti.co.uk

FEMMAX® Dilatatori/Correttori



Assistenza femminile alle donne di
tutte le età

Senza BPA e Latex

Indicazioni d'uso

I dilatatori / correttori vaginali Femmax sono usati come un dispositivo manuale riutilizzabile inserito temporaneamente nella vagina per ridurre la formazione di aderenze dopo la radioterapia pelvica, oltre che per allenare i muscoli vaginali attraverso l'allungamento dell'apertura vaginale per la terapia psicossessuale. Il dispositivo può aiutare anche con altre condizioni che interessano la vulva / vagina.

FEMMAX® Dilatatori/Correttori
Un



prodotto

SOMMARIO

1. Istruzioni per l'uso.
2. Come assemblare i dilatatori/correttori FEMMAX®.
3. Per inserire il vostro dilatatore/correttore.
- 3a. Pazienti che hanno fatto la radioterapia.
4. Istruzioni per la pulizia.
5. Cosa fare o Cosa non fare quando si usa un dilatatore/correttore.
6. Note aggiuntive per le pazienti che hanno fatto la radioterapia.
- 6a. Rapporti sessuali.
- 6b. Perdite vaginali.
- 6c. Sintomi della menopausa.
- 6d. Dolorabilità e disagio vaginale.
7. Altri usi per il Dilatatore/Correttore FEMMAX®.
- 7a. Come usare il vostro dilatatore/correttore.

1. ISTRUZIONI PER L'USO

I dilatatori vaginali FEMMAX® sono sicuri, facili da usare e convenienti. Inoltre, possono essere conservati in una confezione discreta e facilmente gestibile in cui c'è spazio anche per un piccolo flacone di lubrificante.

I dilatatori / correttori vaginali sono usati come parte della cura e trattamento femminile per diverse ragioni, tra cui la terapia a seguito della radioterapia o un intervento chirurgico, difficoltà con i rapporti sessuali, vaginismo, dispareunia o dopo il parto.

I dilatatori FEMMAX® sono inseriti nella vagina per aiutare a mantenerla sana ed elastica e ridurre il rischio di adesioni (la fusione di tessuti molli) dopo la radioterapia o un intervento chirurgico. Inoltre, potrebbero aiutare a diminuire il disagio durante gli esami di follow-up, ulteriori terapie e rapporti sessuali.

L'unità consiste di 4 dilatatori, con dimensioni e lunghezze diverse, per permettere una progressione naturale durante il trattamento.

In quest'opuscolo si danno consigli sull'uso e cura del kit di dilatatori FEMMAX® ed istruzioni dettagliate per l'utilizzo.

IMPORTANTE: S'intende che queste istruzioni siano soltanto di guida; consultare il medico, l'infermiera specialista o il terapeuta prima dell'uso.

2. ASSEMBLAGGIO DEI DILATATORI/CORRETTORI FEMMAX

I dilatatori / correttori FEMMAX sono forniti come un kit di 4 dispositivi inseriti l'uno dentro l'altro, poi messi nella confezione appositata.

Per aprire la confezione premere sulla parte piatta sul davanti della stessa.

Per assemblare i dilatatori, poneteli davanti a voi. Ad un'estremità di quello più piccolo si trova una vite filettata che si inserisce nell'estremità aperta del dilatatore della dimensione seguente. Ciò permette di avvitare insieme i dilatatori facendo sì che diventino un dispositivo a doppia estremità (vedi Fig 1).

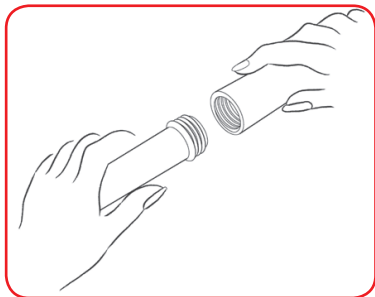


Fig. 1

I due dilatatori più grandi inoltre s'incastrano l'uno nell'altro e formano un paio (vedi Fig. 1).

Un dilatatore s'inserisce nella vagina e l'altro diventa un manico per dare sostegno e stabilità durante l'inserimento (vedi Fig. 2).

3. INSERIMENTO DEL DILATORE / CORRETTORE

Se si usa un dilatatore / correttore per la prima volta, è necessario lavarlo accuratamente in acqua calda saponata e poi risciacquarlo ed asciugarlo bene per togliere qualsiasi traccia di sapone (onde evitare possibili irritazioni).

Usare i dilatatori in un luogo comodo e privato, dove potete rilassarvi al massimo possibile.

Iniziare la dilatazione con il dilatatore più piccolo, poi aumentarne la dimensione con il passar del tempo. Desideriamo sottolineare che è necessario allargare la vagina per mantenerla sana, quindi alla fine si dovrebbe usare il dilatatore più grande, ma comodo per voi.

Per inserire il dilatatore applicare una piccola quantità di lubrificante vaginale all'estremità del dilatatore. Mettersi in posizione orizzontale con le ginocchia piegate e leggermente divaricate. Se ciò non vi è comodo, provate a rimanere in piedi con un piede su una sedia, oppure accovacciatevi (come quando inserite un tampone). Cercate di rilassarvi quando usate un dilatatore (alcune pazienti trovano più facile farlo dopo il bagno).

3a. PAZIENTI CHE HANNO FATTO LA RADIOTERAPIA

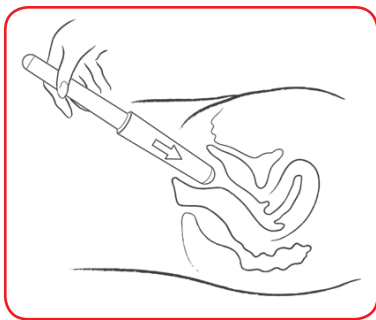


Fig. 2

Inserire l'estremità del dilatatore nella vagina con molta attenzione e il più profondamente possibile. Applicare una leggera pressione fino a toccare la parte superiore della vagina, ma senza causare disagi (vedi fig2).

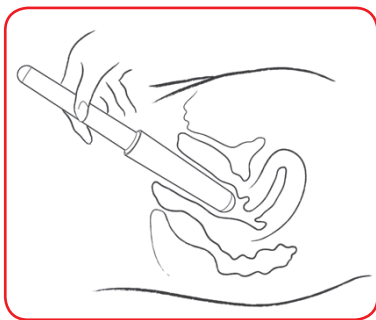


Fig. 3

Tenere saldamente il dilatatore e inserirlo nella parte superiore della vagina in un punto comodo, ruotarlo delicatamente, poi ritrarlo. (Fig 3).

Ad alcune pazienti potrebbe essere consigliato di tenere in posizione il dilatatore da 5 a 15 minuti, oppure di inserirlo, rimuoverlo ed inserirlo di nuovo, ripetendo il processo diverse volte. Il medico, l'infermiera specialista o il terapeuta potrà darvi ulteriori consigli appositi per voi.

Se dopo l'uso notate delle macchie di sangue o una lieve emorragia, ciò è considerato normale a causa della rottura di eventuali aderenze. Tuttavia, se si verificano sanguinamenti gravi o prolungati, contattate immediatamente il medico o l'infermiera specialista.

Non forzare il dilatatore se non riuscite a inserirlo facilmente nella vagina. Rimuoverlo e riprovare più tardi quando vi sentite più rilassate.

Se dopo aver tentato più volte non è vi ancora possibile inserire il dilatatore, interromperne l'uso e contattare il medico o l'infermiere specialista.

Potreste provare un po' di disagio quando usate il dilatatore per la prima volta. Se il dolore o il disagio continuano con l'uso, informate del fatto il medico, l'infermiere specialista o il terapeuta.

È stato suggerito che una durata e frequenza ragionevoli della dilatazione potrebbe andare da tre minuti due volte la settimana, nei primi sei mesi, fino a dieci minuti due volte al giorno, poi una volta la settimana ed occasionalmente dopo un anno, se non avete notato delle difficoltà oppure come consigliato dal medico, infermiera specialista o radiografo.

È molto importante usarlo settimanalmente anche se continuate ad avere rapporti sessuali poiché aiuta a conservare elastica la vagina e riduce la possibilità di un disagio durante il sesso.

Si consiglia di usare il dilatatore anche se in generale non avete rapporti sessuali, poiché è d'aiuto durante un esame medico.

4. ISTRUZIONI PER LA PULIZIA

Questo dispositivo è fornito Non-sterile; deve essere lavato nell'acqua calda saponata e asciugato bene prima dell'uso (asciugare a mano o farlo asciugare all'aria) o ben pulito con un panno sterile. Far attenzione ad osservare le istruzioni per la pulizia prima e dopo ogni utilizzo. Il dispositivo può essere anche immerso in acqua bollente prima dell'uso (attendere che l'acqua si raffreddi prima di rimuoverlo). Non usare un disinfettante.

5. COSA FARE E COSA NON FARE QUANDO SI USA UN DILATATORE

COSE DA FARE

- Controllare il dilatatore per eventuali rotture, incrinature o bordi affilati.
- Se desiderate fare domande sul dilatatore rivolgersi al proprio medico o infermiere specialista.
- Cercate di rilassarvi quando usate il dilatatore; questo vi aiuterà ad inserirlo.
- Lavare il dilatatore con acqua calda e sapone dopo ogni uso e controllarlo con attenzione.
- Conservare il dilatatore nella custodia fornita, per proteggerlo da eventuali danni.
- Utilizzare la lubrificazione con il dilatatore per agevolarne l'inserimento.
- Trovare una tecnica per l'inserimento che sia confortevole per voi.
- Perseverare nell'uso del vostro dilatatore.
- Se necessario, riscaldare il dilatatore in acqua calda prima dell'uso.

COSE DA NON FARE

- Usare il dilatatore se si notano rotture, crepe o bordi affilati.
- Usare il dilatatore se si avverte un dolore intenso o si nota un sanguinamento eccessivo durante l'uso. Rivolgersi al proprio medico o infermiere specialista.
- Usare qualsiasi apparecchio elettrico per lavare il dilatatore.
- Conservare oggetti appuntiti nella custodia del dilatatore poiché potrebbero danneggiarlo.
- Usare prodotti chimici o detersivi per la casa poiché potrebbero danneggiare la superficie o causare crepe.

6. NOTE ADDIZIONALI PER LE PAZIENTI CHE HANNO FATTO LA RADIOTERAPIA

Il trattamento radioterapico può avere un effetto deleterio sul rivestimento della vagina e causare la formazione di tessuti cicatriziali (aderenze) e l'accorciamento (atrofia) della vagina. In questi casi potreste trovare difficile o scomodo un esame interno futuro o un rapporto sessuale.

Per aiutare a prevenire ciò è possibile fare diverse cose in modo da mantenere la vagina sana ed elastica. Per dilatazione s'intende lo stretching e apertura della vagina; i rapporti sessuali e / o l'uso di un dilatatore possono avere questo risultato. Se state usando il dilatatore dopo il trattamento con la radioterapia, generalmente è consigliabile iniziare ad usarlo 2 settimane dopo il termine del trattamento, quando si è risolta l'infiammazione acuta che ne deriva (ma si prega di consultare il proprio medico o infermiere specialista).

6a. RAPPORTI SESSUALI

Il rapporto sessuale può continuare durante il trattamento radioterapico. In caso contrario, è possibile riprendere a fare il sesso quando ci si sente pronte, di solito circa 2 settimane dopo la fine del trattamento.

È importante tornare al normale livello di attività sessuale il prima possibile. Tuttavia, alcune pazienti potrebbero non sentirsi pronte immediatamente dopo e provare paura o addirittura imbarazzo; questi sentimenti sono usuali.

Esistono molte ragioni per cui potreste non sentirvi pronte per un rapporto sessuale. Forse avete perso interesse nel sesso, in particolare se vi sentite ansiose o tese per problemi di salute.

Alcune pazienti si sentono ansiose e non sanno se avere rapporti sessuali durante o dopo il trattamento. È importante capire che è perfettamente sicuro farlo. Il cancro non può essere trasmesso al proprio partner e il sesso non peggiora il cancro. Non ci si deve preoccupare che la radioterapia possa avere un effetto deleterio sul partner; le radiazioni non rimangono nel corpo, quindi non recano danni ad un'altra persona.

Non aver fretta. Il sesso moderato e regolare vi permetterà di rilassarvi e lentamente la vagina si allargherà. Potreste sentirvi a maggior agio iniziando con posizioni che vi permettono di essere in controllo (ad es. se siete sedute sopra, a cavallo del partner, non solo potrete decidere il ritmo, ma questa posizione vi consentirà anche una penetrazione più profonda che assisterà con la dilatazione). Parlate con il vostro partner e mostrategli quest'opuscolo perché potrebbe non essere consapevole delle vostre preoccupazioni o esigenze.

Se sentite dolore o fastidio e trovate che dovete interrompere il rapporto, non tentate di riprovarci troppo presto; potreste semplicemente aver bisogno di un po' più di tempo per la guarigione interna. A volte, se il rapporto sessuale si è dimostrato difficile o doloroso, potreste sentirvi nervose o ansiose. Di conseguenza, i rapporti saranno anche più difficili. È importante cercare di rilassarsi.

Se vi sentite più aride del solito, si consiglia di usare un lubrificante. Il vostro farmacista potrà darvi consigli sui molti lubrificanti vaginali disponibili.

All'inizio del rapporto sessuale potreste notare un leggero sanguinamento, dovuto allo stiramento dei tessuti, che poi dovrebbe stabilizzarsi.

Continuate ad usare il vostro dilatatore, indipendentemente dal fatto che facciate sesso oppure no, poiché i rapporti sessuali da soli potrebbero non essere sufficienti per prevenire la formazione di aderenze.

Se non siete sessualmente attive in questo momento, è comunque consigliabile utilizzare un dilatatore poiché aiuta durante la visita medica.

Se credete che sia utile parlare di queste cose, contattate il medico o l'infermiera specialista.

6b. SECREZIONE VAGINALE

Non è insolito notare una secrezione vaginale dopo il trattamento che potrebbe continuare per qualche tempo dopo. Tuttavia, se la secrezione cambiasse in qualsiasi modo (per es. se diventa più pesante, mostra del sangue fresco o emana odori sgradevoli), contattare il medico o il team di infermieri che vi hanno trattato.

6c. SINTOMI MENOPAUSALI

Alcune donne possono manifestare alcuni sintomi della menopausa, forse dovuti alla rimozione delle ovaie durante l'intervento chirurgico o al trattamento radioterapico, che a sua volta può rendervi sterili. Tuttavia, potreste avere altre due o tre mestruazioni dopo il trattamento.

Pertanto, esiste ancora un rischio di gravidanza e si dovrebbe continuare con il normale metodo di contraccezione fino a quando non sia consigliato diversamente. L'effetto della menopausa causato dal trattamento potrebbe far sorgere delle preoccupazioni; alcune pazienti avvertono vampate di calore, sensazioni di scoraggiamento, tensione, ansia, irritabilità e vagina secca; in alcuni casi potrebbero non essere più interessate al sesso ed anche aumentare di peso. Parlatene con il medico o lo specialista durante il check-up in ospedale per domandare se esistono cure e assistenza.

6d. DOLORABILITÀ E DISAGIO VAGINALE

- Alcune donne notano un arrossamento, dolorabilità o fastidio alla pelle intorno e all'interno della vagina durante o dopo la radioterapia. Esistono diversi modi per ovviare a questi problemi:
- Mantenere l'area pulita e asciutta.
- Lavare solo con acqua.
- Indossare biancheria intima di cotone.
- Usare solo un lubrificante vaginale consigliato durante il rapporto sessuale e quando si usa il dilatatore.
- Se i sintomi persistono contattare il medico o l'infermiere specialista.

7. ALTRI USI PER IL DILATATORE / CORRETTORE FEMMAX

I dilatatori vaginali Femmax possono essere utilizzati anche durante la terapia psicosessuale (difficoltà sessuali / vaginismo), da donne che soffrono con Lichen Sclerosus, Lichen Planus vulvare, dispareunia, vulvodinia, vestibolite vulvare, menopausa e atrofia vaginale, dopo un intervento chirurgico di riassegnazione di genere femminile e per rafforzare il pavimento pelvico, come consigliato da un medico.

7a. COME USARE I DILATATORI / CORRETTORI

1. Utilizzare i correttori in un luogo comodo e che garantisca la privacy.
2. Durante l'uso dei correttori la posizione raccomandata è sdraiarsi sulla schiena con le ginocchia piegate e le gambe leggermente divaricate. In alternativa, restare in piedi con una gamba sollevata su una sedia.
3. Usare prima di tutto il correttore più piccolo; applicare il lubrificante intorno alla punta del correttore e una piccola quantità all'apertura vaginale.
4. Controllando la respirazione e rilassandosi il più possibile, inserire con attenzione il correttore nella vagina tanto profondamente quanto è comodo e lasciarlo in posizione per un massimo di 5 minuti.
5. All'inizio, forse potrete tollerare solo la punta del correttore nella vagina. Questo è perfettamente normale.
6. Questa sequenza dovrebbe essere ripetuta ogni giorno.
7. Quando vi sentite a vostro agio con il correttore della dimensione più piccola, passate gradualmente alla taglia successiva e così via.
8. Non c'è limite al tempo impiegato per passare ad una nuova dimensione. Quando è possibile inserire comodamente la taglia più piccola, si consiglia di passare alla taglia successiva nella stessa sessione, poiché i muscoli vaginali sono già rilassati e sarà più facile avanzare alla taglia desiderata.
9. Questo è valido anche per le altre dimensioni. Quando vi sentite a vostro agio con l'inserimento dei correttori più grandi potrete tentare un rapporto sessuale penetrativo.

Istruzioni per gentile concessione di Mary Clegg, psicoterapeuta accreditata di sesso e relazioni www.maryclegg.co.uk

FEMMAX® Dilatatori/Correttori

Un



prodotto

Ulteriori informazioni e
video didattici in inglese
su Femmax sono disponibili su
www.mdti.co.uk/femmax

FEMMAX® Dilatatori / Correttori
- LA SEMPLICE SOLUZIONE EFFICACE
UNA INNOVAZIONE DEL NHS

Per migliorare la sicurezza e l'efficienza



EU AR: MDTi Cyprus Ltd, 1 Kalymnou Q MERITO,
4 floor, 6037 Larnaca, Agios Nikolaos, Kamares, Cyprus.
E-mail: info@mdti.eu



MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,
Wolverhampton, West Midlands,
WV1 4LG United Kingdom.

Tel: +44 (0) 1902 778 380
Internet: www.mdti.co.uk
E-Mail: info@mdti.co.uk

Dilatateurs/Dispositifs FEMMAX®



Une gamme de soins pour les
femmes de tout âge
Sans BPA et Sans Latex

Indications thérapeutiques

Les dilateurs Femmax sont des dispositifs manuels, réutilisables que l'on introduit dans le vagin pour réduire la survenue d'adhérences à la suite d'une radiothérapie pelvienne ainsi que pour rééduquer les muscles vaginaux par le biais de l'étirement de l'ouverture vaginale dans le cadre d'une thérapie psychosexuelle. Le dispositif peut également être utile dans le cadre d'autres affections de la vulve/du vagin.

Dilatateurs/Dispositifs FEMMAX®
un



produit

TABLE DES MATIÈRES

1. Mode d'emploi
2. Assemblage des dilateurs/dispositifs FEMMAX®
3. Introduction de votre dilateur/dispositif
- 3a. Patientes traitées par radiothérapie
4. Hygiène
5. Choses à faire et à ne pas faire lors de l'utilisation du dilateur/dispositif
6. Remarques supplémentaires pour les patientes traitées par radiothérapie
- 6a. Rapports sexuels
- 6b. Pertes vaginales
- 6c. Symptômes de ménopause
- 6d. Hypersensibilité et gêne vaginale
7. Autres utilisations des dilateurs/dispositifs FEMMAX®
- 7a. Comment utiliser vos dispositifs/dilateurs

1. MODE D'EMPLOI

Les dilateurs vaginaux FEMMAX® sont conçus pour être sans danger, faciles à utiliser, pratiques, et se rangent dans une pochette discrète et peu encombrante qui offre même un espace pouvant contenir un petit tube de lubrifiant.

Les dilateurs/dispositifs peuvent s'inscrire dans un programme de soins et de traitement des femmes pour diverses raisons, notamment à la suite d'une radiothérapie ou d'une chirurgie, en raison de difficultés rencontrées lors des rapports sexuels, d'une dyspareunie ou à la suite d'un accouchement.

Les dilateurs FEMMAX® sont conçus pour être introduits dans le vagin afin de contribuer à conserver sa bonne santé et sa souplesse et de réduire le risque d'adhérences (fusion des tissus mous) à la suite d'une radiothérapie ou d'une chirurgie. Ils peuvent contribuer à réduire la douleur lors des examens de suivi, des traitements ultérieurs et des rapports sexuels.

L'ensemble de dilateurs contient 4 dilateurs de taille et de longueur croissantes pour permettre une progression naturelle au cours du traitement.

Cette brochure contient des conseils sur l'utilisation et l'entretien de votre ensemble de dilateurs FEMMAX® ainsi qu'un mode d'emploi étape par étape.

IMPORTANT : Ces instructions sont fournies à titre indicatif ; vous devez demander conseil à votre médecin, infirmière spécialiste ou thérapeute avant d'utiliser ces dilateurs.

2. ASSEMBLAGE DES DILATATEURS/DISPOSITIFS FEMMAX®

Les dilateurs/dispositifs FEMMAX® sont vendus en ensemble de 4 dilateurs que l'on range glissés l'un dans l'autre dans la pochette fournie.

Appuyez sur la partie plate à l'avant de la pochette pour l'ouvrir.

Posez les 4 dilateurs devant vous afin de les assembler. À l'une des extrémités du dilateur le plus petit se trouve un filetage qui s'introduit dans l'extrémité creuse du dilateur de la taille suivante, permettant ainsi de visser les deux dilateurs l'un dans l'autre pour obtenir un dilateur à double extrémité (voir Fig. 1).

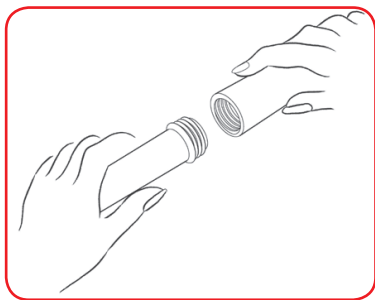


Fig. 1

Les deux dilateurs les plus gros se visser également ensemble pour former une paire (voir Fig. 1).

L'un des dilateurs s'introduit dans le vagin et l'autre sert de poignée pour conférer soutien et stabilité pendant l'introduction (voir Fig. 2).

3. INTRODUCTION DE VOTRE DILATEUR/DISPOSITIF

En cas d'utilisation des dilateurs/dispositifs pour la première fois, lavez-les soigneusement dans de l'eau chaude savonneuse, puis rincez-les et séchez-les afin d'éliminer toute trace de savon (afin de prévenir une irritation éventuelle).

Utilisez les dilateurs dans un endroit où vous vous sentez à l'aise, où vous ne serez pas dérangée, et qui vous permet de vous détendre le plus possible.

Commencez la dilatation à l'aide du dilateur le plus petit et passez aux tailles suivantes au fil du temps. N'oubliez pas que vous devez étirer le vagin pour conserver sa souplesse et sa bonne santé ; votre objectif est d'arriver à utiliser le dilateur le plus gros sans problème.

Afin d'introduire le dispositif, appliquez une petite quantité d'un lubrifiant vaginal à l'extrémité du dilateur. Couchez-vous sur le dos, les genoux repliés et légèrement écartés. Si vous ne trouvez pas cette position confortable, essayez de vous tenir debout avec un pied sur une chaise, ou de vous accroupir (comme si vous introduisiez un tampon). Essayez de vous détendre pendant l'utilisation du dilateur (certaines femmes y parviennent plus aisément après un bain).

3a. PATIENTES TRAITÉES PAR RADIOTHÉRAPIE

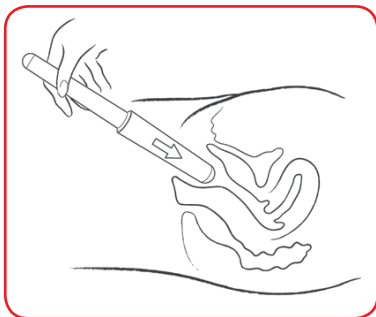


Fig. 2

Enfoncez l'extrémité du dilateur dans votre vagin doucement et aussi profondément que possible. Exercez une légère pression afin de sentir le fond du vagin, mais sans que cela ne vous incommode. (Fig. 2).

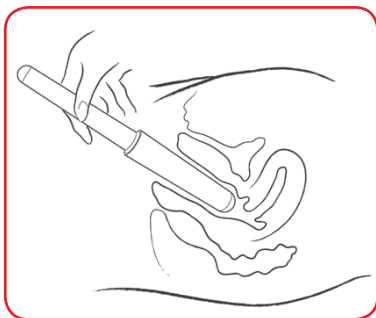


Fig. 3

Tout en tenant le dilateur fermement, introduisez-le jusqu'au fond du vagin jusqu'à un point qui vous semble confortable, faites-le pivoter doucement, puis retirez-le. (Fig. 3)

Certaines patientes pourront garder le dilateur fermement en place pendant 5 à 15 minutes, d'autres pourront l'introduire, le retirer et le réintroduire, ceci plusieurs fois. Votre médecin, infirmière ou radiologue vous donnera des instructions complètes à ce sujet.

La survenue de petites taches de sang ou de saignements légers après utilisation est jugée normale, en raison de la destruction des adhérences. Cependant, en cas de saignements importants ou prolongés, contactez immédiatement votre médecin ou infirmière spécialiste.

Si vous ne parvenez pas à introduire facilement le dilateur dans le vagin, n'insistez pas. Retirez le dilateur et essayez de nouveau ultérieurement quand vous vous sentirez plus détendue.

Si vous ne parvenez toujours pas à introduire le dilateur au bout de plusieurs tentatives, arrêtez et contactez votre médecin ou infirmière spécialiste.

Il se peut que vous éprouviez une gêne lorsque vous utilisez le dilateur pour la première fois. Si la gêne ou la douleur persiste au cours de l'utilisation, prévenez votre médecin ou infirmière spécialiste ou votre thérapeute.

La dilatation est recommandée à une durée et fréquence variant de trois minutes deux fois par semaine à une durée et fréquence de dix minutes deux fois par jour pendant les six premiers mois, une fois par semaine ensuite, puis de temps en temps après un an, si vous n'éprouvez pas de difficultés particulières, ou selon les instructions de votre radiologue, infirmière spécialiste ou médecin.

L'utilisation hebdomadaire est la plus importante, même si vous continuez d'avoir des rapports sexuels, car elle contribue à assouplir le vagin et réduit les risques de douleur lors des rapports.

Il est tout de même conseillé d'utiliser le dilateur si vous n'êtes pas sexuellement active en ce moment, car il facilitera les examens médicaux.

4. HYGIÈNE

Ce dispositif est fourni non-stérile, il doit être nettoyé soigneusement sur toute sa surface avec de l'eau chaude savonneuse, puis séché (essuyé ou à l'air libre) avant utilisation, ou soigneusement essuyé avec une lingette stérile. Veiller à répéter les instructions relatives à l'hygiène avant et après chaque utilisation du dispositif. Le dispositif peut également être lavé à l'eau bouillante avant utilisation (laisser l'eau refroidir avant de le récupérer). Ne pas utiliser de désinfectant.

5. CHOSES À FAIRE ET À NE PAS FAIRE LORS DE L'UTILISATION DU DILATATEUR

CHOSES À FAIRE

- Vérifier que votre dilateur ne présente pas de cassures, de fissures ou de bords coupants avant utilisation.
- Contacter votre médecin ou infirmière spécialiste si vous avez des questions au sujet du dilateur.
- Essayer de vous détendre lorsque vous utilisez le dilateur afin de faciliter son introduction.
- Nettoyer votre dilateur avec de l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation et l'inspecter soigneusement.
- Ranger votre dilateur dans la pochette fournie afin de le protéger de tout dommage.
- Utiliser un lubrifiant avec le dilateur afin de faciliter son introduction.
- Trouver une technique d'introduction qui vous convient.
- Faire preuve de persévérance avec votre dilateur.
- Réchauffer votre dilateur dans de l'eau chaude avant utilisation au besoin.

CHOSES À NE PAS FAIRE

- Utiliser votre dilateur s'il présente des cassures, des fissures ou des bords coupants.
- Utiliser votre dilateur si vous ressentez une forte douleur ou observez un saignement excessif lors de son utilisation. Contactez votre médecin ou infirmière spécialiste.
- Utiliser des appareils électriques pour nettoyer votre dilateur.
- Ranger des objets coupants dans la pochette du dilateur, car ceux-ci pourraient l'endommager.
- Utiliser des produits nettoyants chimiques ou des produits ménagers car ceux-ci pourraient endommager la surface ou provoquer des fissures.

6. REMARQUES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES PATIENTES TRAITÉES PAR RADIOTHÉRAPIE

La radiothérapie est susceptible d'avoir un effet sur la paroi du vagin et de provoquer la formation de tissu cicatriciel (adhérences) et le rétrécissement (atrophie) du vagin. Dans cette éventualité, il se peut que vous éprouviez des difficultés ou une gêne lors d'examens médicaux ultérieurs ou lors des rapports sexuels.

Pour éviter ce problème, vous pouvez prendre plusieurs mesures pour conserver la souplesse et la santé du vagin. La dilatation implique l'étirement et l'ouverture du vagin, ce qui peut être obtenu par les rapports sexuels et/ou l'utilisation d'un dilateur.

Si vous utilisez votre dilateur à la suite d'une radiothérapie, il est généralement recommandé de commencer à l'utiliser 2 semaines après la fin du traitement, lorsque la réponse inflammatoire aiguë s'est apaisée (mais veuillez néanmoins consulter votre médecin ou votre infirmière spécialiste).

6a. RAPPORTS SEXUELS

Les rapports sexuels peuvent continuer pendant toute la durée de votre radiothérapie. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez recommencer à avoir des rapports sexuels quand vous vous sentez prête, généralement 2 semaines après la fin de la radiothérapie.

Il est important de reprendre votre activité sexuelle normale dès que possible. Cependant, certaines patientes ne se sentent pas prêtes tout de suite et ressentent de l'anxiété ou même de l'embarras, ce qui est assez courant.

Il existe diverses raisons pour lesquelles vous ne vous sentez peut-être pas prête à avoir des rapports. Il se peut que les rapports sexuels ne vous intéressent plus du tout, particulièrement si vous vous sentez anxieuse ou tendue au sujet de votre santé.

Certaines patientes éprouvent de la nervosité à l'idée d'avoir des rapports sexuels pendant ou après le traitement. Il faut savoir que ces rapports ne présentent aucun danger. Vous ne pouvez pas transmettre le cancer à votre partenaire et les rapports sexuels n'aggraveront pas le cancer. Il se peut également que vous vous inquiétiez des effets que la radiothérapie pourraient avoir sur votre partenaire mais le rayonnement ne reste pas dans l'organisme, donc vous ne lui causerez aucun tort.

Prenez votre temps. Des rapports sexuels doux et réguliers vous permettront de vous détendre et d'élargir le vagin peu à peu. Vous serez peut-être plus à l'aise si vous commencez par des positions qui vous permettent de garder le contrôle (p. ex. avoir des rapports en position assise à califourchon sur votre partenaire vous permet non seulement de dicter le rythme mais aussi d'obtenir une pénétration profonde qui favorise la dilatation). Parlez-en avec votre compagnon. Montrez-lui cette brochure, car il se peut qu'il ne se rende pas compte de vos inquiétudes ou de vos besoins.

Si vous ressentez de la douleur ou une gêne et devez vous arrêter, ne soyez pas découragée et réessayez quelques jours plus tard, vous avez peut-être tout simplement besoin d'un peu plus de temps pour guérir intérieurement. Il se peut que vous vous sentiez tendue ou anxieuse si les rapports s'avèrent difficiles ou douloureux. Ceci peut compliquer davantage les rapports. Il faut essayer de se détendre,

Si vous vous sentez plus sèche que d'habitude, vous devrez peut-être avoir recours à un lubrifiant. Il existe plusieurs lubrifiants disponibles à la vente chez votre pharmacien.

Vous remarquerez éventuellement un petit saignement quand vous recommencerez à avoir des rapports. Ce dernier est dû à l'étirement des tissus et ne devrait pas durer.

Continuez d'utiliser le dilataateur que vous soyez active ou non sur le plan sexuel car les rapports sexuels ne suffiront pas nécessairement à prévenir les adhérences.

Si vous n'êtes pas sexuellement active en ce moment, il est tout de même conseillé d'utiliser un dilataateur car il facilitera les examens médicaux.

Si vous pensez que ce serait utile de parler de vos inquiétudes, contactez votre médecin ou infirmière spécialiste.

6b. PERTES VAGINALES

Il n'est pas rare d'observer des pertes vaginales à la suite du traitement ou que ces pertes continuent pendant quelques temps. Cependant, si les pertes changeaient de quelque façon que ce soit (p. ex. si elles augmentaient, contenaient du sang frais ou sentaient mauvais) contactez votre infirmière ou votre médecin.

6c. SYMPTÔMES DE MÉNOPAUSE

Certaines femmes pourront présenter des symptômes de ménopause, soit parce qu'on leur a enlevé les ovaires, soit parce qu'elles ont reçu une radiothérapie.

La radiothérapie peut vous rendre stérile. Cependant vous aurez peut-être vos règles deux ou trois fois à la suite du traitement.

Il existe donc toujours un risque de grossesse et vous devez continuer d'avoir recours à votre méthode de contraception jusqu'à nouvel avis. Il se peut que vous ressentiez des inquiétudes au sujet de l'effet de la ménopause provoquée par le traitement. Certaines patientes manifestent des bouffées de chaleur, une baisse de moral,

de la tension, de l'anxiété de l'irritabilité, une sécheresse vaginale, une perte de libido et éventuellement un gain de poids. N'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste ou au médecin lors de votre visite de suivi à l'hôpital car ils seront peut-être en mesure de vous venir en aide et de vous prescrire un traitement.

6d. HYPERSENSIBILITÉ ET GÊNE VAGINALE

- Certaines femmes présentent une rougeur, une hypersensibilité ou une gêne de la peau aux abords et à l'intérieur du vagin pendant ou après la radiothérapie. Ces symptômes peuvent être soulagés par diverses méthodes :
- Veiller à ce que la zone reste propre et sèche.
- Ne laver qu'avec de l'eau.
- Porter des sous-vêtements en coton
- Utiliser uniquement un lubrifiant vaginal recommandé au moment d'avoir des rapports sexuels ou d'introduire le dilataateur.
- Si les symptômes persistent, contacter votre médecin ou infirmière spécialiste.

7. AUTRES UTILISATIONS DU DILATATEUR/DISPOSITIF FEMMAX

Les dilatateurs vaginaux Femmax peuvent également être utilisés dans le cadre d'une thérapie psychosexuelle (difficultés sexuelles/vaginisme), par les femmes atteintes de lichen scléreux, de lichen plan vulvaire, de dyspareunie, de vulvodynie, de vestibulodynie vulvaire, de ménopause, d'atrophie vaginale, à la suite d'une chirurgie de réassignation de sexe vers le sexe féminin ou pour renforcer le plancher pelvien, selon les indications d'un clinicien.

7a. COMMENT UTILISER VOS DISPOSITIFS/DILATATEURS

1. Utilisez les dilatateurs dans un endroit confortable où vous ne serez pas dérangée.
2. La position recommandée pour utiliser les dilatateurs est allongée sur le dos, les genoux repliés et les jambes légèrement écartées. Vous pouvez également vous tenir debout avec une jambe reposant sur une chaise.
3. Commencez avec le dilatateur le plus petit, appliquez du lubrifiant à son extrémité et une petite quantité à l'entrée du vagin.
4. Tout en contrôlant votre respiration et en vous détendant le plus possible, introduisez doucement le dilatateur dans votre vagin aussi profondément que possible sans ressentir de gêne et laissez-le en position pendant 5 minutes au maximum.
5. Il se peut que vous vous aperceviez en utilisant les dispositifs que vous ne réussissez à tolérer que le bout du dilatateur dans votre vagin. C'est parfaitement normal.
6. Répétez cette séquence quotidiennement.
7. Quand vous vous sentez à l'aise avec l'utilisation du plus petit dispositif, passez peu à peu à la taille supérieure et ainsi de suite.
8. Il n'y a pas de limite de temps pour passer d'une taille à la taille supérieure. Lorsque vous pouvez introduire le dispositif le plus petit sans problème, il est conseillé de passer à la taille suivante au cours de la même séance puisque vos muscles vaginaux seront déjà détendus, ce qui vous facilitera le passage à la taille suivante.
9. Ce conseil est également valable pour le passage aux tailles suivantes. Lorsque vous pouvez introduire les dispositifs les plus gros sans problème, vous êtes sans doute prête à tenter des rapports sexuels avec pénétration.

Instructions reproduites avec l'aimable autorisation de Mary Clegg, psychothérapeute conjugale agréée www.maryclegg.co.uk

Dilatateurs/Dispositifs **FEMMAX®**

un



produit

Rendez-vous sur **www.mdfti.co.uk/femmax**
pour de plus amples
informations et des vidéos
sur le mode d'emploi de Femmax

Les dilatateurs/dispositifs FEMMAX®
- LA SOLUTION SIMPLE ET EFFICACE
UNE INNOVATION DU NHS

La sécurité et l'efficacité renforcées



**EU AR: MDTi Cyprus Ltd, 1 Kalymnou Q MERITO,
4 floor, 6037 Larnaca, Agios Nikolaos, Kamares, Cyprus.
E-mail: info@mdti.eu**



**MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,
Wolverhampton, West Midlands,
WV1 4LG United Kingdom.**

**Tel: +44 (0) 1902 778 380
Internet: www.mdfti.co.uk
E-Mail: info@mdti.co.uk**

Dilatadores / Entrenadores FEMMAX®



Ofreciendo cuidados femeninos para
mujeres de todas las edades

Libre de BPA y Latex

Modo de empleo

Los dilatadores/entrenadores vaginales Femmax son un dispositivo manual, reutilizable de inserción temporal en la vagina que se utilizan para reducir la formación de adhesiones después de tratamientos de radioterapia pélvica y entrenar los músculos vaginales mediante el estiramiento de la abertura vaginal cuando se usen como terapia psicosexual. El dispositivo también puede ayudar con otros trastornos de la vulva/vagina.

Dilatadores/Entrenadores **FEMMAX®**
son un producto de



ÍNDICE

1. Modo de empleo.
2. Montar el dilatador / entrenador FEMMAX®.
3. Inserción del dilatador / entrenador.
- 3a. Pacientes de radioterapia.
4. Instrucciones de limpieza.
5. Qué hacer y no hacer cuando use un dilatador / entrenador.
6. Notas adicionales para pacientes de radioterapia.
- 6a. Relaciones sexuales.
- 6b. Flujo vaginal.
- 6c. Síntomas menopáusicos.
- 6d. Sensibilidad e incomodidad vaginal.
7. Otros usos del dilatador / entrenador FEMMAX®.
- 7a. Modo de empleo de los entrenadores / dilatadores.

1. MODO DE EMPLEO

Los dilatadores vaginales FEMMAX® han sido diseñados para un uso seguro, fácil y cómodo, al tiempo que pueden guardarse en un estuche discreto y fácil de usar que también tiene espacio para guardar un tubo pequeño de lubricante.

Los dilatadores / entrenadores vaginales pueden utilizarse como parte de los cuidados de autotratamiento de las mujeres por diversas razones incluyendo tratamiento después de radioterapia o cirugía; dificultades con las relaciones sexuales; vaginismo; dispareunia; o después del parto.

Los dilatadores FEMMAX® están indicados para su inserción en la vagina para mantenerla saludable y elástica y reducir el riesgo de adhesiones (formación de tejidos blandos) después de la radioterapia o cirugía, lo que también podría ayudar a reducir la incomodidad durante las exploraciones de seguimiento, tratamientos adicionales y relaciones sexuales.

El juego está compuesto por 4 dilatadores de tamaño y longitud graduados para permitir una progresión natural durante el tratamiento.

Este prospecto ofrece consejos sobre el uso y cuidados del juego de dilatadores FEMMAX® e información paso a paso sobre el modo de empleo.

IMPORTANTE: Estas instrucciones se ofrecen a título orientativo y recomendamos que consulte al médico, enfermera especialista o terapeuta antes de usar los dilatadores.

2. MONTAR LOS DILATADORES/ENTRENADORES FEMMAX®

Los dilatadores / entrenadores FEMMAX® vienen en un juego de 4 dilatadores que se guardan uno dentro del otro en el estuche provisto.

Para abrir el estuche, presione la parte plana en la sección delantera del estuche.

Para montar los dilatadores, coloque los 4 dilatadores enfrente suyo. En un extremo del dilatador más pequeño hay una rosca que encaja en el extremo abierto del dilatador del siguiente tamaño que permite que los dilatadores se enrosquen transformándose en un dilatador de doble extremo (véase la Fig. 1).

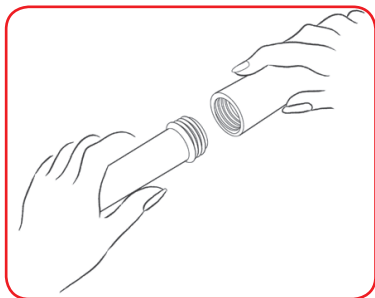


Fig. 1

Los dos dilatadores más grandes también se acoplan formando un par (véase la Fig. 1).

Un dilatador se inserta en la vagina y el otro hace las veces de mango ofreciendo apoyo y estabilidad durante la inserción (véase la Fig. 2).

3. INSERTAR EL DILATADOR / ENTRENADOR

Cuando use los dilatadores / entrenadores por primera vez, lávelos bien en agua caliente jabonosa y séquelos para eliminar los restos de jabón (y evitar posibles irritaciones).

Utilice los dilatadores en un lugar que le resulte cómodo, privado y que le permita relajarse lo más posible.

Empiece la dilatación utilizando el dilatador del tamaño más pequeño e incremente el tamaño gradualmente con el tiempo. Recuerde que tiene que ensanchar la vagina para mantenerla saludable y elástica y que se trata de utilizar el dilatador del tamaño más grande que le resulte más cómodo.

Para insertar el dilatador aplique una cantidad pequeña de lubricante vaginal en la punta del dilatador. Túmbese boca arriba con las rodillas flexionadas y ligeramente separadas. Si esta postura no le resulta cómoda, pruebe poniéndose de pie y apoye un pie sobre una silla o en cuclillas (igual que cuando se inserta un tampón). Intente no estar tensa mientras usa el dilatador (a algunas personas les resulta más fácil después de un baño).

3a. PACIENTES DE RADIOTERAPIA

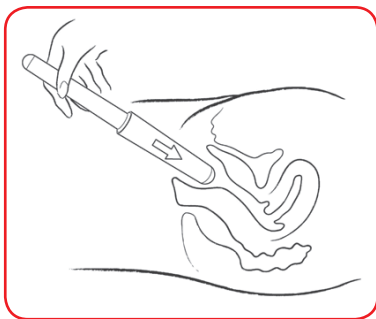


Fig. 2

Inserte la punta del dilatador en la vagina con suavidad y lo más profundamente que pueda. Aplique una presión ligera hasta sentir la parte superior de la vagina, pero sin que le ocasione incomodidad (véase la Fig. 2).

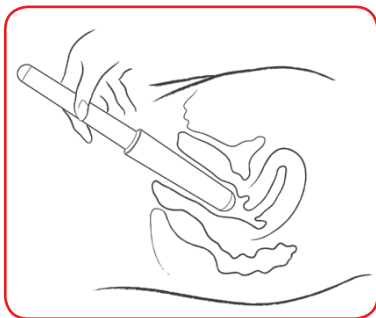


Fig. 3

Sujete el dilatador firmemente e insértelo hacia arriba de la vagina hasta donde le resulte cómodo, gírelo con suavidad y extráigalo. (Fig. 3)

A algunos pacientes podría aconsejarse que sujeten el dilatador firmemente en posición de 5 a 15 minutos, o quizá se le aconseje que lo inserte, lo extraiga y lo vuelva a insertar, repitiendo el proceso varias veces. El médico, enfermera o radiólogo le ofrecerá más

asesoramiento a este respecto.

Si sufre manchado vaginal o un ligero sangrado después del uso, esto se considera normal dado que está rompiendo las adhesiones. Sin embargo, si sufre un sangrado abundante o prolongado consulte inmediatamente al médico o enfermera especialista.

Si no puede insertarse el dilatador en la vagina fácilmente no lo fuerce. Extraiga el dilatador y vuelva a intentarlo más tarde cuando está más relajada.

Si después de intentarlo varias veces todavía no puede insertarse el dilatador, no lo use y consulte al médico o enfermera especialista.

Podría notar alguna incomodidad cuando use el dilatador por primera vez. Si el dolor o la incomodidad persisten con el uso, consulte al médico, enfermera especialista o terapeuta.

Se sugiere que una duración y frecuencia de dilatación razonable podría ser de tres minutos dos veces a la semana, los primeros seis meses, y hasta diez minutos y dos veces al día. De ahí en adelante una vez a la semana y ocasionalmente después de un año si no experimenta ninguna dificultad o según le asesore el radiólogo, enfermera especialista o médico.

Es muy importante seguir usándolo semanalmente incluso si mantiene relaciones sexuales ya que ayuda a mantener la elasticidad de la vagina y reduce la posibilidad de incomodidad durante las relaciones sexuales.

Si no está sexualmente activa sigue siendo aconsejable que utilice el dilatador ya que le ayudará durante las exploraciones médicas.

4. INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA

El dispositivo no está esterilizado, debe limpiarse bien en agua templada jabonosa y secarse antes de usar (séquelo con un paño o al aire) o limpiarse con una compresa esterilizada. Antes y después de cada uso del dispositivo asegúrese de repetir las instrucciones de limpieza. El dispositivo también puede limpiarse en agua hirviendo antes de usar (deje que el agua se enfríe antes de sacarlo). No utilice desinfectantes.

5. QUÉ HACER Y NO HACER CUANDO USE UN DILATADOR

HACER

- Antes de usar el dilatador compruebe que no esté agrietado o tenga bordes ásperos.
- Consulte al médico o enfermera especialista si tiene alguna pregunta sobre el dilatador.
- Procure no estar tensa cuando use el dilatador ya que le ayudará durante la inserción.
- Limpie el dilatador en agua templada jabonosa después de cada uso, inspeccionándolo cuidadosamente.
- Guarde el dilatador en el estuche provisto, ya que esto evitará que se dañe.
- Utilice lubricación con el dilatador para facilitar la inserción.
- Encuentre una técnica de inserción que le resulte cómoda.
- Persevere en el uso del dilatador.
- Caliente el dilatador en agua templada si fuera necesario.

NO HACER

- Use el dilatador si está roto, agrietado o tiene bordes ásperos.
- Use el dilatador si sufre dolor agudo o sangrado excesivo durante el uso. Consulte al médico o enfermera especialista.
- Utilice aparatos eléctricos para limpiar el dilatador.
- Guarde objetos afilados en el estuche del dilatador ya que estos podrían dañarlo.
- Utilice limpiadores químicos o domésticos en el dilatador ya que podrían ocasionar daños a la superficie o cuartearlo.

6. NOTAS ADICIONALES PARA PACIENTES DE RADIOTERAPIA

El tratamiento de radioterapia puede afectar el revestimiento vaginal y ocasionar cicatrices (adhesiones) y adelgazamiento de la vagina (atrofia). Si sucede esto, los exámenes internos futuros o las relaciones sexuales podrían resultar difíciles o incómodos.

Para evitar que esto ocurra hay varios pasos que puede adoptar para mantener la vagina saludable y elástica. La dilatación ayuda con el estiramiento y abertura de la vagina y las relaciones sexuales y/o un dilatador pueden hacer esto posible.

Si utiliza su dilatador después de un tratamiento de radioterapia, generalmente es aconsejable empezar a usarlo 2 semanas después de haber terminado el tratamiento cuando la reacción inflamatoria aguda se haya estabilizado (sin embargo, consulte siempre al médico o enfermera especialista).

6a. RELACIONES SEXUALES

Puede seguir manteniendo relaciones sexuales durante el tratamiento de radioterapia. Sin embargo, si no es posible puede reanudar las relaciones sexuales cuando se sienta lista, usualmente 2 semanas después de terminar el tratamiento de radioterapia.

Es importante que vuelva al nivel normal de actividad sexual lo antes posible. No obstante, algunas pacientes podrían no sentirse listas inmediatamente y podrían sentir miedo o incluso vergüenza, lo que no es inusual.

Podrían existir muchas razones por las que no se encuentre lista para empezar las relaciones sexuales. Quizás haya perdido por completo el interés en el sexo, especialmente si se siente nerviosa o tensa acerca de su salud.

Algunas pacientes se sienten nerviosas por tener relaciones sexuales durante o después del tratamiento. Es importante entender que mantener relaciones sexuales es algo perfectamente seguro. El cáncer no se transmite a su pareja y mantener relaciones sexuales no empeora el cáncer. Quizás le preocupe que la radioterapia pueda afectar a su pareja, sin embargo, la radiación no permanece en el cuerpo por lo que su pareja no sufrirá ningún daño.

Tómese el tiempo necesario. El sexo suave y regular hará que se relaje y que la vagina se estire gradualmente. Podría sentirse más cómoda empezando con algunas posturas que le permitan mantener el control (p. ej., sentarse encima, a horcajadas de su pareja no solo le permitirá marcar el ritmo sino también una penetración profunda que asistirá la dilatación). Hable de ello con su pareja. Enséñele este prospecto ya que podría no estar al tanto de sus preocupaciones o necesidades.

Si siente dolor o incomodidad y tiene que parar, no deje de intentarlo otra vez en unos días, es posible que simplemente necesite un poco más de tiempo para sanar por dentro. A veces si las relaciones sexuales son difíciles o dolorosas podría sentirse ansiosa o tensa lo que podría dificultarlas más. Es importante que procure no estar tensa.

Si se siente más seca de lo habitual, quizás necesite utilizar un lubricante. Hay muchos lubricantes vaginales que puede comprar en su farmacia.

Al reiniciar las relaciones sexuales quizás note que sangra un poco. Esto se debe a que el tejido se está estirando y debería estabilizarse.

Siga utilizando su dilatador tanto si está sexualmente activa como si no, ya que las relaciones sexuales por sí solas podrían no ser suficientes para evitar que se formen adhesiones.

Si no mantiene relaciones sexuales en ese momento sigue siendo recomendable que use un dilatador ya que le ayudará durante los exámenes médicos.

Si piensa que sería de ayuda hablar sobre sus preocupaciones, hable con el médico o enfermera especialista.

6b. FLUJO VAGINAL

No es inusual tener flujo vaginal después del tratamiento y que continúe durante algún tiempo después del tratamiento. Sin embargo, si observa que el flujo cambia, (p. ej., es más fuerte, contiene sangre o tiene un olor desagradable, consulte al médico o enfermera.

6c. SÍNTOMAS MENOPÁUSICOS

Algunas mujeres podrían sufrir síntomas menopáusicos debidos a que les han extraído los ovarios durante la cirugía o que han recibido un tratamiento de radioterapia.

El tratamiento de radioterapia podría ocasionar infertilidad. Sin embargo, podría tener dos o tres periodos más después del tratamiento.

Por lo tanto, todavía existe el riesgo de quedarse embarazada y debe seguir usando su método de contracepción normal hasta que se le aconseje de otro modo. Quizás le preocupen los efectos de la menopausia provocados por el tratamiento. Algunas pacientes sufren sofocos, desánimo, tensión, ansiedad, irritabilidad, sequedad vaginal, pérdida del apetito sexual y posible ganancia de peso. Hable con su médico de familia o especialista, ya que podría tener disponibles tratamientos y ayuda.

6d. SENSIBILIDAD E INCOMODIDAD VAGINAL

- Algunas mujeres sufren rojez, sensibilidad o incomodidad en la piel alrededor y dentro de la vagina durante o después de la radioterapia. Esto puede aliviarse de varias formas:
- Mantenga la zona limpia y seca.
- Lávese solo con agua.
- Use solamente ropa interior de algodón.
- Use solamente un lubricante vaginal recomendado durante las relaciones sexuales y cuando use el dilatador.
- Si persisten los síntomas consulte al médico o enfermera especialista.

7. OTROS USOS DEL DILATADOR/ENTRENADOR FEMMAX

Los dilatadores vaginales Femmax también pueden usarse durante la terapia psicosexual (dificultades sexuales/vaginismo), por mujeres con liquen escleroso, liquen plano vulvar, dispareunia, vulvodinia, vestibulitis vulvar, menopausia, atrofia vaginal, después de una operación quirúrgica de reasignación de género femenino y para reforzar el suelo pélvico, según lo asesore el médico.

7a. MODO DE EMPLEO DE LOS ENTRENADORES/DILATADORES

1. Use los dilatadores en una habitación donde se sienta cómoda y nadie ni nada le moleste.
2. La postura recomendada para usar los entrenadores es tumbada boca arriba con las rodillas flexionadas y las piernas ligeramente separadas. Alternativamente póngase de pie y apoye una pierna sobre una silla.
3. Empezando con el entrenador más pequeño, aplique el lubricante en la punta del entrenador y una pequeña cantidad en la abertura vaginal.
4. Controlando la respiración y sin tensarse, inserte el entrenador suavemente en la vagina tan profundamente como le resulte cómodo y manténgalo en esa posición durante 5 minutos más o menos.
5. Cuando comience a usar los entrenadores quizás solamente pueda tolerar la punta del entrenador dentro de la vagina. Esto es algo perfectamente normal.
6. Esta secuencia debe repetirse diariamente.
7. Cuando le resulte cómodo usar el entrenador más pequeño, utilice gradualmente el siguiente tamaño y así sucesivamente.
8. No existe un tiempo determinado para avanzar de un tamaño de dilatador a otro más grande. Se aconseja que cuando pueda utilizar cómodamente el entrenador más pequeño, cambie al siguiente tamaño en la misma sesión, ya que los músculos vaginales ya estarán relajados y le resultará más fácil pasar al siguiente tamaño.
9. Esto es igual con el resto de tamaños. Cuando se sienta cómoda insertando el entrenador más grande podrá estar lista para probar relaciones sexuales con penetración.

Instrucciones por cortesía de Mary Clegg, psicoterapeuta acreditada en sexo y relaciones
www.maryclegg.co.uk

Dilatadores/Entrenadores **FEMMAX®**
son un producto de



Para más información y **vídeos instructivos**
en inglés sobre Femmax, visite:
www.mdti.co.uk/femmax

Dilatadores / Entrenadores FEMMAX®

- LA SOLUCIÓN SENCILLA Y EFICAZ

UNA INNOVACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Mejorando la seguridad y la eficacia



**EU AR: MDTi Cyprus Ltd, 1 Kalymnou Q MERITO,
4 floor, 6037 Larnaca, Agios Nikolaos, Kamares, Cyprus.
E-mail: info@mdti.eu**



**MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,
Wolverhampton, West Midlands,
WV1 4LG United Kingdom.**

**Tel: +44 (0) 1902 778 380
Internet: www.mdti.co.uk
E-Mail: info@mdti.co.uk**

FEMMAX® Dilators I Trainers

an



product

More information & **instructional videos**
about the Femmax are available at
www.mdti.co.uk/femmax

FEMMAX® Dilators / Trainers
- THE SIMPLE EFFECTIVE SOLUTION
AN NHS INNOVATION

Enhancing safety and efficiency



EU AR: MDTi Cyprus Ltd, 1 Kalymnou Q MERITO,
4 floor, 6037 Larnaca, Agios Nikolaos, Kamares, Cyprus.
E-mail: info@mdti.eu



MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,
Wolverhampton, West Midlands,
WV1 4LG United Kingdom.

Tel: +44 (0) 1902 778 380
Internet: www.mdti.co.uk
E-Mail: info@mdti.co.uk