



Vulvaskolan

För dig med smärta i underlivet

SANOfysio

Tillfälle 1

Vad är vulvasmärta. Anatomi och
så tar du hand om din
bäckenbotten.

Ramar för utbildningen

- Sekretess
- Alla bär på sin egen historia
- Frivilligt hur mycket man vill dela med sig
- Ca 75 min varje tillfälle – teori och övningar. Hemuppgifter.
- Komplement till individuell behandling

Frågeformulär

1. I vilken grad är din **livskvalitet** påverkad av smärtan?

inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 helt och hållet

2. I vilken grad är din **sexuella hälsa** påverkad av smärtan?

inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 helt och hållet

3. I vilken grad **kan du ha sex på det sätt** du vill?

inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 helt och hållet

4. Vilken **grad av smärta** upplever du vid beröring av slidöppning?

ingen alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 värsta tänkbara

5. Hur mycket **spänningar** har du i kroppen?

inga alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 värsta tänkbara

6. Hur stor är din **tilltro** till att rehabiliteringen kommer att hjälpa?

obefintlig 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 mycket hög

7. Vad är dina förväntningar på vulvaskolan?

Presentation & förväntningar

Upplägg vulvaskolan

Tillfälle 1

Bakgrund. Anatomi. Mikrofloran.
Andningens viktiga roll.

Tillfälle 2

Smärta och kroppens
försvarssystem

Tillfälle 3

Sexuell hälsa och normer

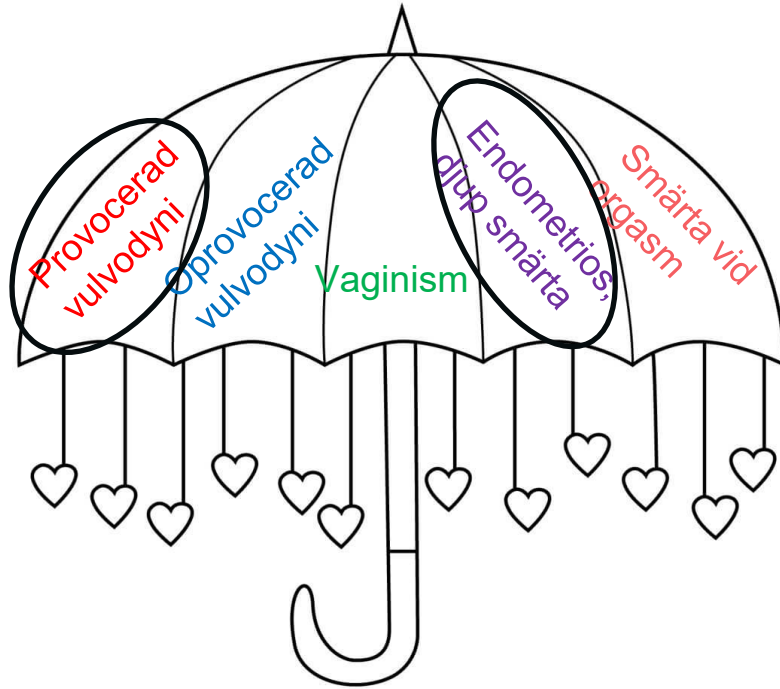
Tillfälle 4

Stress, avslappning och exponering

Tillfälle 5

Träning och
bäckenbottenrehabilitering

Vulvasmärta = smärta i underlivet



Pudendus-
neuralgi

Provocerad vulvodyni

- Smärttillstånd i underlivet, hittar inget fel
- Minst 10 % av alla kvinnor
- Debut oftast i 20-30-års åldern
- Påverkar livskvalitet, sexuell hälsa och relationer
- Stickande, svidande, brännande smärta i slidöppningen
- Spänd bäckenbotten vanligt



Symtom vid provocerad vulvodyni

- ☐ Det gör ont att föra in en tampong eller menskopp
- ☐ Sex gör ont, tar stopp (reflexmässig sammandragning i bäckenbotten)
- ☐ Det kan vara smärtsamt att cykla, sitta på hårt underlag
- ☐ Tajta kläder eller stringtrosor kan göra ont
- ☐ Det kan vara svårt att kissa eller bajsas
- ☐ Minskad sexlust och tändning

Vanliga orsaker till vulvasmärta

Fysiska orsaker

- Torra, känsliga slemhinnor (överdrivet tvättande/rakande, hormonförändringar, floran)
- Infektioner (ex, svamp, bakteriell vaginos, herpes, mycoplasma)
- Efter operation, skada
- Ärr efter förlossningskada eller könsstympling
- Spänd bäckenbotten
- Kraftig menstruationssmärta, endometrios

Psykologiska orsaker

- Stress, oro, ångest (prestationsångest), katastroftankar
- Tidigare smärtande/våldsam penetration - muskelminnet signalerar smärta
- Gå med på sex trots att man ej vill eller är redo
- Övergrepp
- Trauma

- Ofta okänd orsak –

Tankar, känslor och kroppsminnen påverkar tydligt.
Ångest och depression ökar risken för vulvodyni och vice versa.

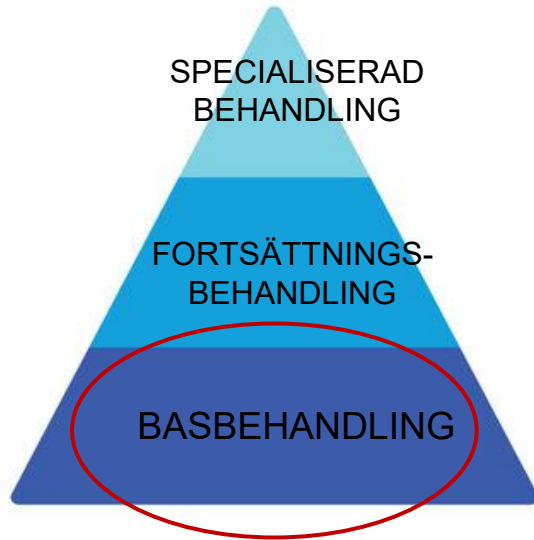
**Vilka tankar & känslor
väcker din smärta hos dig?**

Vanliga känslor vid underlivssmärta

- Skam & skuld
- Otilträcklig för partner
- Påverkar allt, bryter ner psyket
- Rädsla att aldrig bli bra
- Ensam med att ha besvär
- Oro att inte kunna bli gravid
- Oro att inte kunna föda barn
- Oro att bli lämnad av partner



Nationella riktlinjer vid provocerad vulvodyni



- **3. Vulvateam på CSK** (smärtbehandling i team)
- **2. Gynekologmottagning** (läkemedel, lokalt östrogen)
- **1. Primärvård.** Barnmorska, läkare, fysioterapeut, eventuellt psykolog och sexolog (utbildning, diagnos, avslappning, beröring, sexuell hälsa....)

Behandling vid vulvasmärta

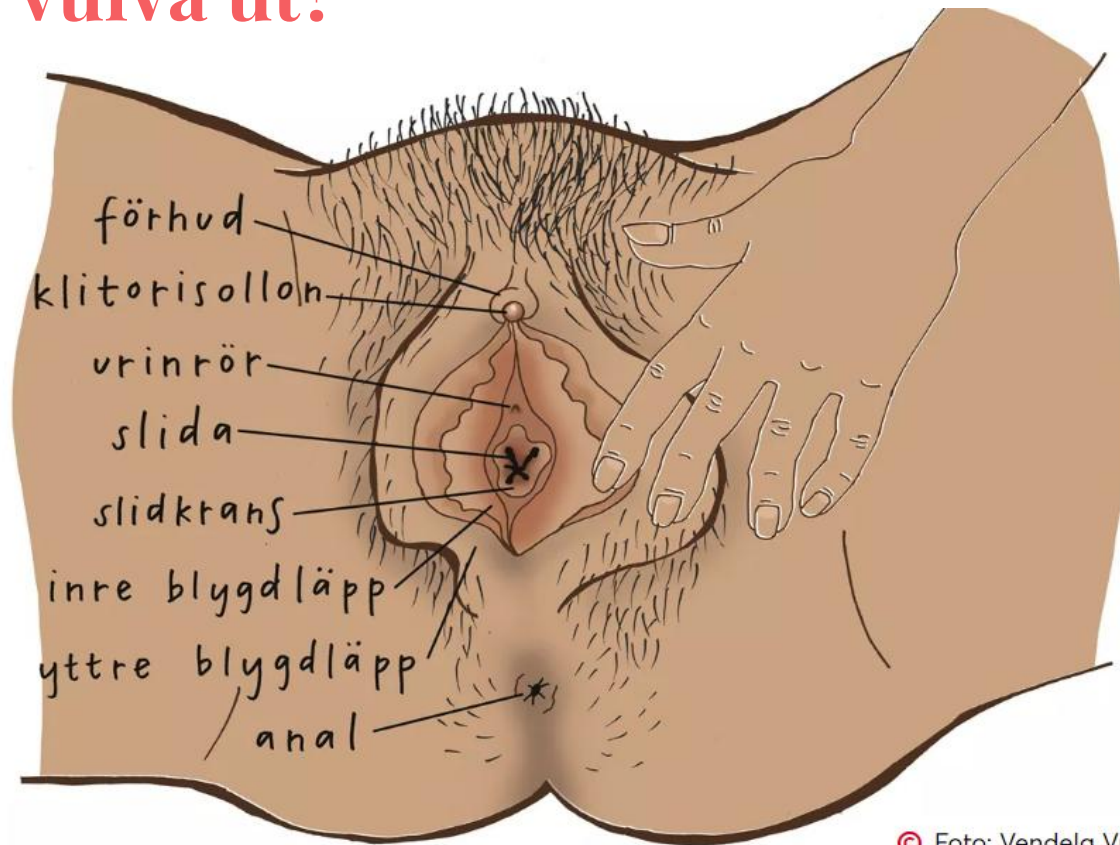
Lugna och lära om nervsystemet och kroppens försvarsmekanismer genom:

- ☐ Vulvavård, hygien. Blås- och tarmvanor.
- ☐ Bäckebottenrehabilitering (knip, andning, beröring)
- ☐ Avslappning, medveten närvaro, trygghet i kroppen
- ☐ Fysisk träning (endorfiner, cirkulation)
- ☐ Sex på rätt villkor (Dåligt sex förvärrar. Bra sex förbättrar).
- ☐ Trygg relation och god kommunikation
- ☐ Vibration kan lindra. Värme. Stavbehandling.

Vulva och vagina



Hur ser vulva ut?



© Foto: Vendela Vrensk

SANOfysio

Vaginans mikroflora

- Lågt pH, 4.5 eller mindre
- Nyttiga mjölksyrebakterier förhindrar skadliga bakterier, virus och svamp
- En frisk tarmflora med goda bakterier bidrar även till frisk vagina
- 70% av immunsystemet sitter i tarmen

Viss evidens för att kosttillskott av probiotika eller intag av exempelvis yoghurt, surkål, kefir, kombucha, grönsaker, frukt, rotfrukter, baljväxter, nötter och gryn kan förbättra mikrofloran och därmed i vagina och därmed din underlivshälsa!

Vulvavård

- ✓ Återfukta slemhinnorna varje dag (och inför dusch)
- ✓ Undvik överdrivet tvättande med vatten i underlivet.
- ✓ Ingen tvål mellan blygdläpparna
- ✓ Använd glidmedel utan vatten (vatten = uttorkande)

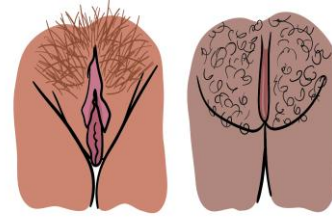
OBS: Vid svamp – använd ej naturlig olja (ex kokos, mandel) – pga ”mat” för svampen. Kom ihåg att vaselin + kondom = ej bra kombo.



Hygien

Könshåret skapar luft-, och smutsbarriär
Flytningarna är vaginas egna reningssystem

- ✓ Sov utan trosor, lufta
- ✓ Luftiga kläder
- ✓ Bomullstrosor (bambu, viskos)
- ✓ Undvik trosskydd
- ✓ Byt blöta badkläder och svettiga underkläder



Blåsa och tarm

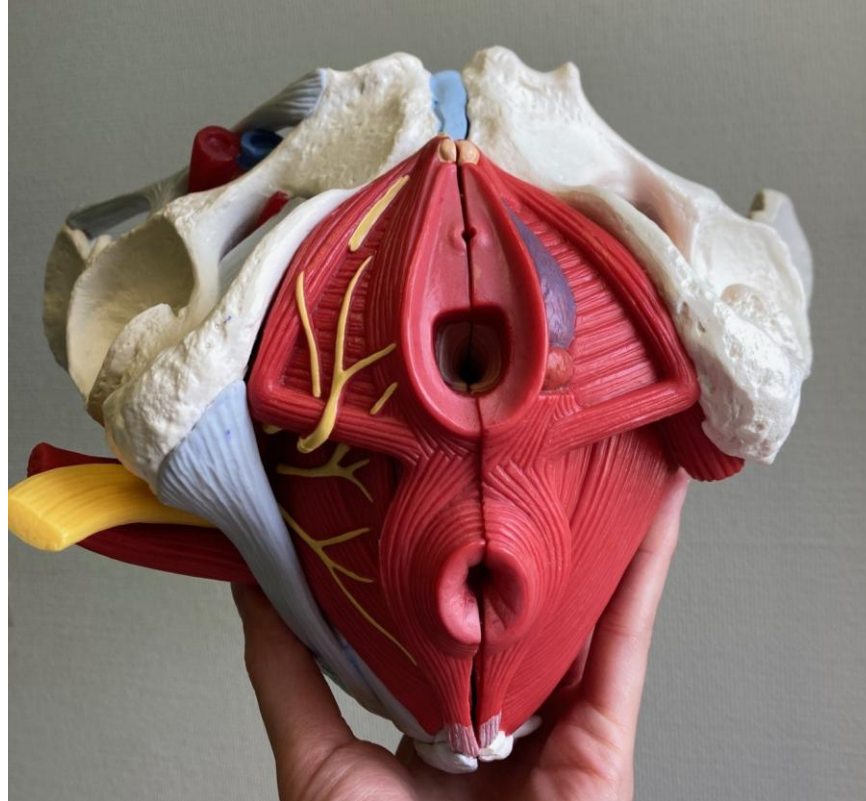
Optimala blåsvanor

- Kissa var 3-4:e timme dagtid (5-8 ggr/dag)
- Vätska 1.5-2 l/dag
- Kissa utan att krysta/trycka på
- Låt det ta tid
- Ej träna på att knipa av kisstrålen

Optimala tarmvanor

- Regelbunden tömning (3 ggr/dag - 3 ggr/vecka)
- Håll mjuk avföring
- Gå på första signal
- Sitt tungt. Pall under fötterna.
- Låt det ta tid
- Undvik överdrivet krystande
- Psylliumfrö för optimal konsistens

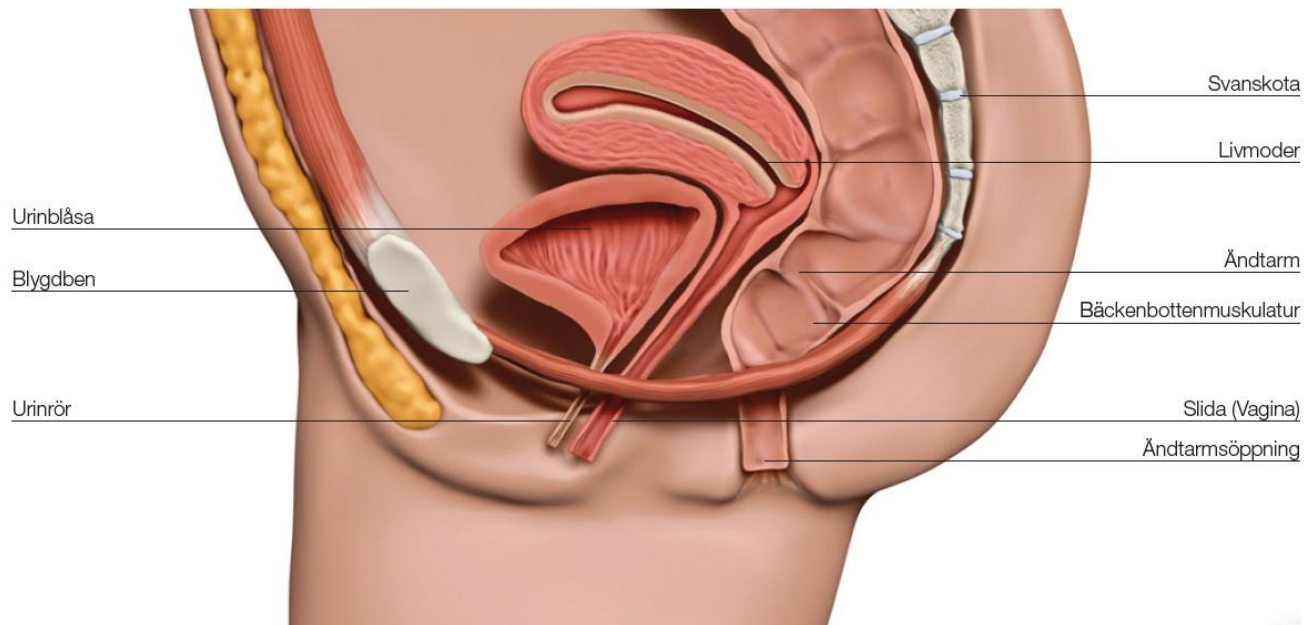
Bäckenbottens anatomi



Avslappnad bäckenbotten

nikola.nu

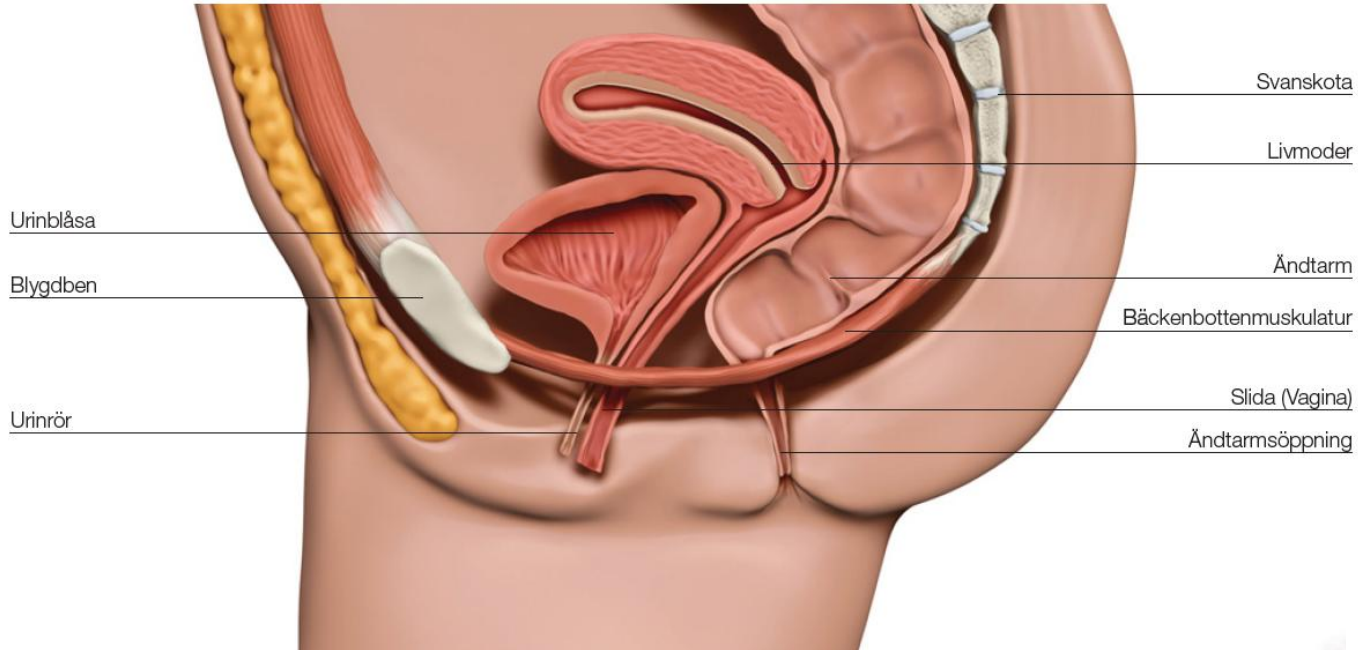
Bäckenbotten Kvinna Vila



Spänd bäckenbotten

nikola.nu

Bäckenbotten Kvinna Kontraherad



Bäckenbotten reagerar på känslor

- Oro/ångest/rädsla ger en reflexmässig spänning i bäckenbotten
- Bäckenbotten innebär försöker att skydda kroppen mot icke viljemässig penetration
- Naturlig reaktion vid kortvarig spänning - besvär vid långvarig spänning



Andningens koppling till bäckenbotten

- **Andningen lugnar nervsystemet**
Lugnar våra kroppsliga reaktioner vid obehag/rädsla/smärta. Talar om för oss att *det är tryggt och att smärtan ej är farlig*.
- **Skapar avslappning i bäckenbotten**
Bäckenbotten slappnar av och sträcks ut när vi andas in - och spänner/lyfter upp sig lite när vi andas ut.
- **Ballongandningstekniken**
Som bilden visar.

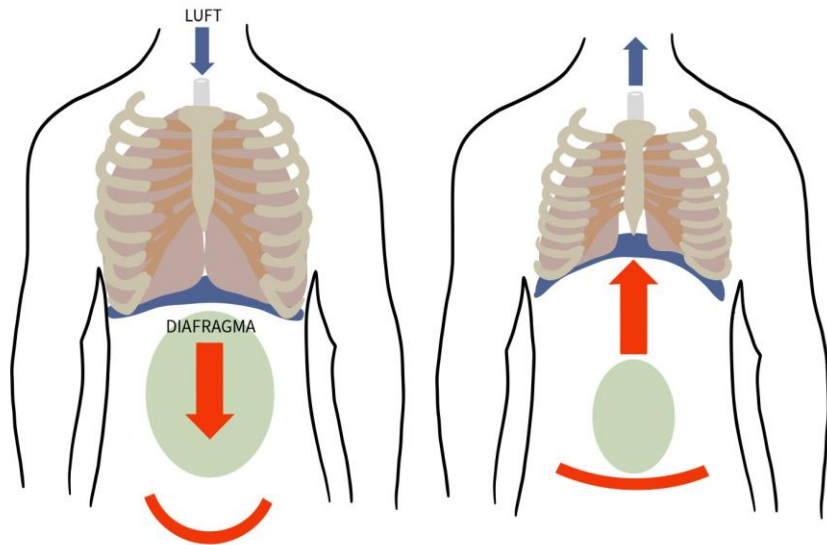


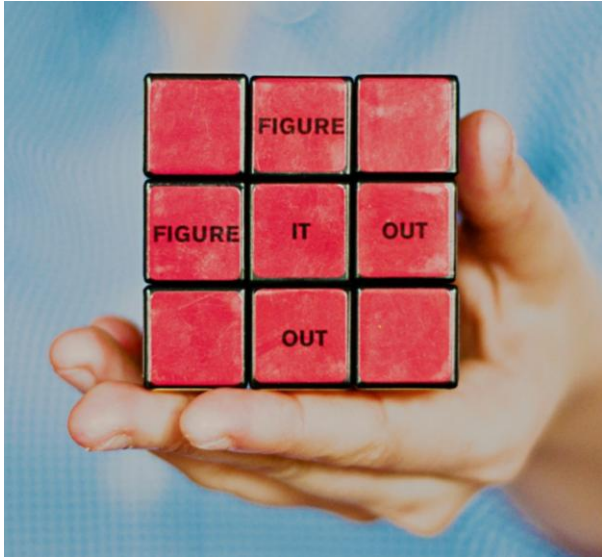
Bild av F. Linnell

ÖVNING: hitta din skönaste andningsposition

→ Öva "ballongandning" i olika positioner. Slappna av i magen.

- Ryggliggande med böjda ben eller ben i 90 grader
- **Fjärilen** (utfällda knän, fötter ihop)
- Sidliggande med uppdragna knän
- Magliggande
- **Barnets position** med kuddar mellan ben
- Ben mot vägg (raka eller böjda, utfällda)
- **Huksittande**

Du ansvarar för din rehabilitering



Målsättning är viktigt för att kunna påbörja rehabilitering.

Utan mål vet man ej vart man ska eller vilken väg man ska ta.

Vulvaskolan fyller din **verktygslåda**. Det är bara upp till dig om du använder dig av verktygen eller ej.

"Du blir ej starkare av ha ett gymkort - utan av att du går dit och tränar"

Hemuppgifter tillfälle 1

→ Fundera över:

Vad vill du uppnå med din behandling? Vad är ditt mål?

→ Praktiskt övning:

Hitta din bästa andningspositon och öva på ballongandning varje dag

Tillfälle 2

Vad är egentligen smärta?
Kroppens försvarssystem.

Uppföljning hemuppgifter från tillfälle 1

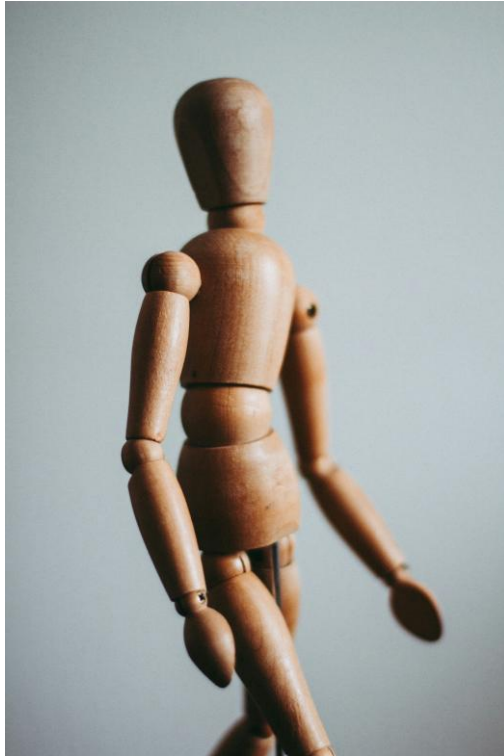
→ **Fundera över:**

Vad är ditt mål? Dela med gruppen eller ge till Johanna

→ **Praktiskt övning:**

Vilken var din bästa andningspositon? Hur har det känts?

Börja med att bygga basen



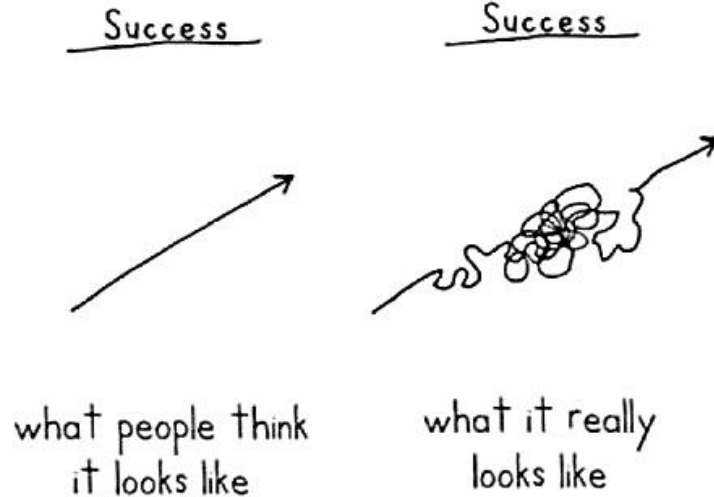
Helheten är din grund att stå på
och spelar stor roll i din rehabilitering!

Om vi inte tar hand om oss i stort-
kommer det bli svårt att bli bra specifikt.

- ✓ Relationer
- ✓ Återhämtning & sömn
- ✓ Träning
- ✓ Kost

Rehabiliteringens gång

Förbättring tar tid och **tålamod**
är ett av dina viktigaste verktyg!



ÖVNING: Närvaro/kroppskännedom

Praktiskt övning: Andrum med kroppskanning.

- Övar på att vara i lugn & ro-systemet
- Övar på att våga känna det som är - mindfulness

Det enda som bara kan vara här och nu är kroppen. I tanken är vi både i dåtid och framtid mest hela tiden.

Vad är smärta?

ÖVNING – isbiten

- Reflektera över dina kroppsliga reaktioner
- Reflektera över dina tankar och känslor
- Sätt i relation till hur du reagerar på din smärta i underlivet
- Undvika eller uthärda?

Definition smärta WHO

”Smärta definieras som en obehaglig sensorisk och emotionell upplevelse förknippad med vävnadsskada, hot om vävnadsskada eller en upplevelse som kan liknas vid denna.”

Vad är smärta?

Smärta betyder inte alltid skada, sjukdom eller fara - utan kan vara ett **symtom på ett överbelastat nervsystem.**

Exempelvis: Magsmärta som symtom på nervositet. Huvudvärk som symtom på stress.



Smärta är kroppens försvarssystem

För att vi ska överleva.

- Normalt & livsnödvändigt
- Alarm-, och försvarssystem (**smärtgas**)
- Hjärnan dämpar smärtan och utvärderar om det finns äkta hot/fara (**smärtbroms**)
- Akut och långvarig smärta (balans vs obalans mellan gas/broms)



Smärtgas och smärtbroms

Smärtgas

Sympatiska nervsystemet (stress)

- Överkänsligt system vid långvarig smärta
- Triggas lättare, oftare, larmar högre
- Hypervigilans ("överdriven uppmärksamhet")
- Spöksignaler: Kroppen/hjärnan tolkar smärta även vid lätt tryck/beröring

Smärtbroms

Parasympatiska nervsystemet (lugn och ro)

- Trygghet, lugn & vila.
- Bromsen fungerar sämre vid långvarig smärta och stress
- Stimuleras av bland annat oxytocin och endorfiner

Vi blir duktiga på att känna smärta!

Vårt försvarssystem för överlevnad

Hjärnans uppgift: **larma och "komma ihåg"** farliga situationer.

Tre försvarsstrategier:

- Flykt/undvika
- Kamp/uthärda
- Spela död/freeze

Akut smärta och stress är livsnödvändigt.

Långvarig smärta/stress ej längre gynnsamt.

När "larmet går" frisätts stresshormon som leder till:

- Hjärtat slår fortare, andningen blir snabbare/ytligare
- Kroppens muskulatur blir anspänd (krypa ihop, stänga till)
- Rädsla, oro, ångest, stress, illamående eller panik
- Hjärnan skannar efter fler "hot"

Kroppssminnen

Kroppen minns även om hjärnan säger annat

- Klämma finger i dörr. Slå i huvud. Skära sig etc (ryggar tillbaka, skrynklar ögonen, drar upp axlar, kalla kårar). Känner med kroppen.
- Sexuell situation som skapat smärta eller obehag. Leder till fysiska reaktioner och känslor kring sådant som påminner om tidigare situation.
- Finns alltid med oss i ryggsäcken, men:

...skapa fler positiva kroppssminnen kring ditt besvär- så blir ryggsäcken lättare att bära.

Vad kan jag göra åt min smärta?

Kunskap & förståelse! **Smärtan är inte farlig!**

- Hjälpa **smärtbromsen** att bromsa kraftigare (**aktivera lugn & ro**)
- Hjälpa **smärtgasen** att lätta på trycket. Minska på allt som drar igång smärta och stress.

Allt du tränar på blir du bättre på. När du är trygg med en övning i "vardagen" kan samma övning lättare hjälpa dig när du får ont.

ÖVNING: Triggers och glimmers

❑ Identifiera dina triggers:

situationer, tankar/känslor eller annat som ökar din **smärtgas**.

❑ Identifiera dina glimmers:

situationer, tankar/känslor eller annat som förbättrar din **smärtbroms**.

*"Glimmers är små, positiva ögonblick
som ger en känsla av lugn, glädje
eller trygghet"
/healing.breaths*

Utforska din smärta

- Dvs: våga vara i obehaget. Undvik inte helt.
- **Utforska smärtan - så blir obehaget mindre obehagligt!**
- Hur ser den ut, hur känns den?
- Den finns redan där – svårt att trycka undan
- MEN – vi kan välja hur mycket plats den får ta

Vi kan ej påverka om det regnar, men vi kan välja hur vi låter regnet påverka oss: om vi undviker att gå ut, eller om vi rustar oss med ett paraply.

Hemuppgifter tillfälle 2

→ Fundera över:

Utforska din smärta. Rita eller beskriv hur den känns och ser ut.

→ Praktiskt övning:

Gör övningen andrum med kroppsskanning

Tillfälle 3

Kroppen, normer och
sexualitet

Uppföljning hemuppgifter tillfälle 2

→ Fundera över:

Hur ser din smärta ut?

→ Praktiskt övning:

Hur kändes övningen andrum med kroppsskanning?

Vad är sexuell hälsa för dig?

Definition sexuell hälsa WHO

”Ett tillstånd av **fysiskt, emotionellt, mentalt och socialt välbefinnande** i relation till sexualitet; inte endast frånvaro av sjukdom, dysfunktion eller funktionsnedsättning. Sexuell hälsa kräver en **positiv och respektfull inställning** till sexualitet och sexuella relationer, samt **möjligheten att ha njutbara och säkra sexuella upplevelser utan tvång, diskriminering eller våld**. För att uppnå och bibehålla sexuell hälsa måste alla människors sexuella rättigheter respekteras, skyddas och uppfyllas.”

Kort om sex

Sex kan ske på många olika sätt, med eller utan penetration. Och:

- Sex ska kännas bra
- Ha aldrig sex för någon annans skull
- Ha aldrig sex som du inte vill ha
- Du får alltid sluta när du vill
- Du bestämmer över din kropp
- Öva på att säga NEJ - hitta ditt stoppord, sin stoppgest

Vad är viktigt för dig för
att kunna genomföra sex –
så att det känns bra?

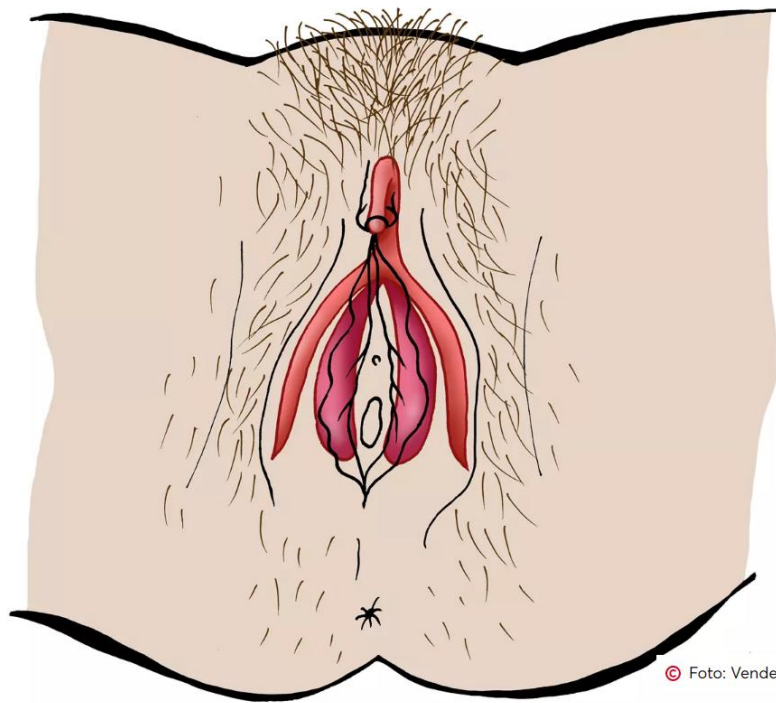
Vad krävs för att sex ska kännas bra?

Det är ofta individuellt, men dessa faktorer kan vi påverka:

- ☐ Trygg relation
- ☐ Motivation och lust till sex
- ☐ En bäckenbottenmuskulatur som kan töja sig/vara avslappnad
- ☐ Ett nervsystem som ej är i försvarsläge
- ☐ Förmågan att kunna/våga vara i våra sinnen

Klitoris

- Enbart sexuell njutning
- Erektile svällkroppsvävnad - sväller och styvnar vid upphetsning
- 7-13 cm
- Döljd under könsläppar, hud, muskler
- Klitorisollonet enda synliga - ärtan, känslig för beröring.
- 8000 st nervändar (2-3 ggr fler än penins ollon)



© Foto: Vendela Vrensk

Vad händer vid upphetsning

Film RFSU

<https://youtu.be/JsxeFOH6Jt8?si=zXBvnMJ3zvY0VOOU>

Normer

Oskrivna regler och förväntningar. Exempelvis: Hur ofta, hur länge och på vilket sätt man ska ha sex.

Vad är normen för kvinnors sexualitet?

Kontrollerad & respektabel lust...

Passiv och mottagande vid sex...

Vad är normen för mäns sexualitet?

Alltid vilja och kunna ha sex...

Att vara den "aktive och givande"...

Är kvinnans njutning underlägsen mannens?

- 43-49% upplevde smärta och/eller obehag vid vaginalt sex
- 34% upplevde det svårt att säga nej till partner
- 27% upplevde sig underlägsna sin partner i sexuella relationer.
- **74% ansåg att partners njutning var viktigare än ens egen**
- 35% nämnde inte för partnern att det gjorde ont

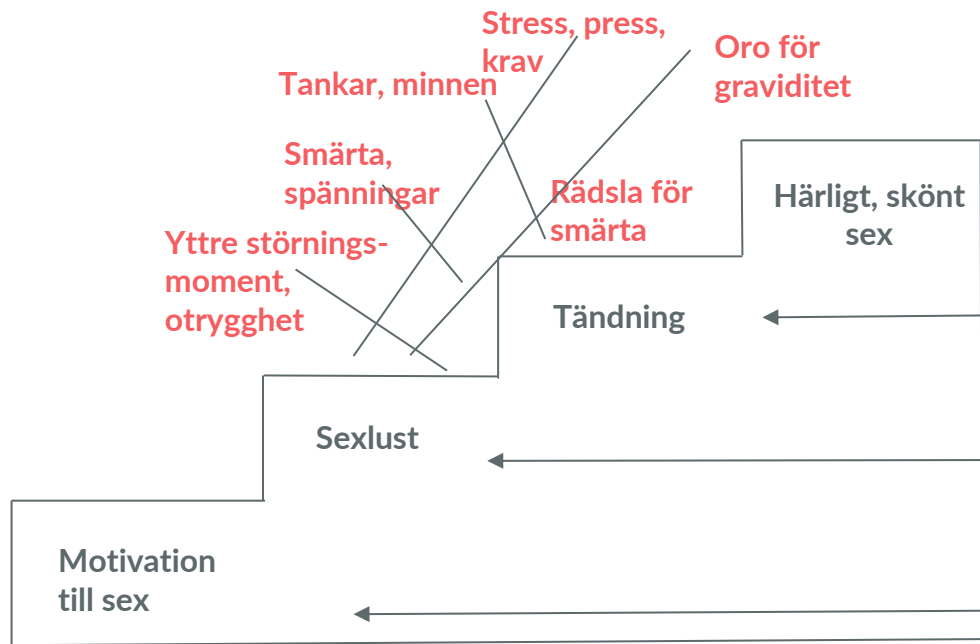
“Sexual pleasure on equal terms - young women´s ideal sexual situation” Elmerstig et al 2012.

Hjärnans fokus

Hjärnan är byggd att skydda oss från fara och komma ihåg potentiella hot.

- Det krävs fler positiva erfarenheter för att överrösta en negativ
- **Välj ditt fokus.** Fokusera på det som går bra/framåt
- Byt varje negativ tanke mot en positiv
- Benämner mer positivt, tex:
 - Kroppsreaktion** ist för smärta
 - Aktiverad** ist för spänd
 - Njutning** istället för smärtfrihet
 - Hur vill jag ha det** ist för hur vill jag inte ha det

Vad behövs för att kunna ha njutningsfullt sex?



Fysisk respons: Upphetsning. Ökad puls. Varm. Pirr. Lubrikation. Öppning och avslappning i muskler. Klitoris sväller - mjuk stötdämpare. Slidan blir längre/rakare.

Känslomässigt: Sug efter sex. Spontan eller responsiv (svar på stimulans). När trygg, sedd, uppskattad. Påverkas av hormoner. Hud mot hud frigör oxytocin.

Teoretiskt: Vilja att ha sex med sin partner

ÖVNING – sinnesträning

Öva dig på att använda ett av dina 5 sinnen. Lägg märke till hur något behagligt känns under 60 sekunder. Gör övningen ofta.

- **Syn:** Vila blicken på något/någon du tycker om (himlen, ett ljus, foto)
- **Känsel:** Berör något som känns skönt att ta på (husdjur, stenar)
- **Smak:** Ha något i munnen som du tycker smakar gott (godis, kaffe)
- **Hörsel:** Lyssna på något du tycker om (musik, fågelkvitter)
- **Lukt:** Lukta på något du tycker om (parfym, kläder)

Sex på olika vis

- **Egensex - exempelvis med vibrator**

Skapa positiva minnen! Kan användas utanpå vulva utan att nudda vid smärtområdet. Dessutom stimuleras andra intryck än det som vanligen är förknippat med smärtan.

- **Byt fokus med din partner**

Vad vill du ha ut av sex? Försök tänka intimitet istället för penetration. Tänk utanför könet. Erogena zoner – öron, nacke, händer, fötter. Massage.

- **Ej alltid bäst med totalt smärtförbud**

Förbud tenderar att säga till kroppen att all smärta är farlig. Låt istället din kroppsliga, tanke-, och känslomässiga reaktion styra om sexet ska avbrytas eller ej.

Hur kan sex kännas mindre smärtsamt?

Dina kroppsliga reaktionerna berättar för dig om det är läge att försöka genomföra/fortsätta omslutande samlag. **Sex är ingen prestation.** Du måste själv vara redo. Kommunikation & förståelse från partner är A & O!

- ☐ Långt förspel för att öka sexlust och tändning
- ☐ Ställning där du kan styra och känner dig trygg, kan slappna av som mest. Öppna upp blygdläppar. För in på inandning. Tung i sätet/kroppen.
- ☐ Be partner säga till var/vad hen ska göra – förbereda kroppen
- ☐ Pausa – andas och stanna upp om smärtan kommer. Prova att knipa några gånger tills du märker att musklerna släpper taget lite. Andas djupt.
- ☐ Prova att fortsätta endast om du är redo och om smärteaktionerna ej tagit över.
- ☐ **Avsluta när det känns bra! Positiv eller neutral upplevelse.**

Hemuppgift tillfälle 3

→ Praktiskt övning:

Gör sinnesträning dagligen

→ Fundera över:

Fundera över vad du önskar få ut av sex. Ställ samma fråga till din partner och prata om det.

Tillfälle 4

Stress, avslappning och
exponering

Uppföljning hemuppgifter tillfälle 3

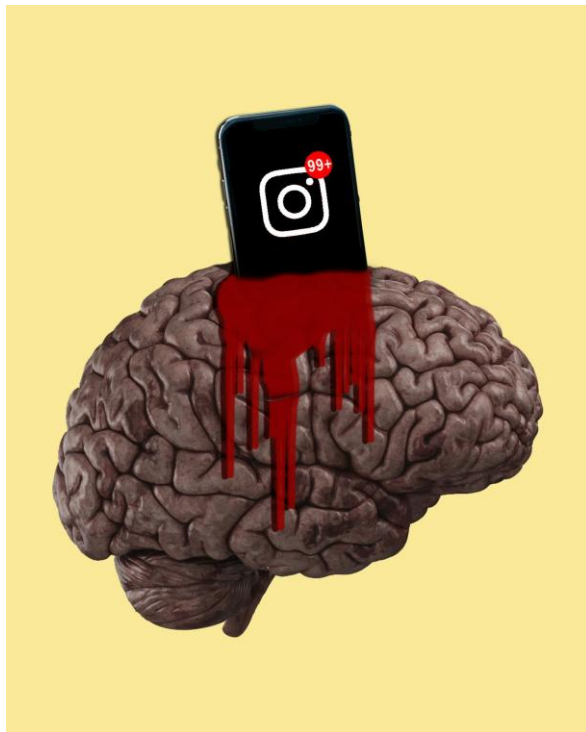
→ Praktiskt övning:

Gör sinnesträning dagligen

→ Fundera över:

Fundera över vad du önskar få av sex. Ställ samma fråga till din partner och prata om det.

Får din hjärna återhämtning?



- Hur mycket tid scrollar du på telefonen varje dag?
- Kan du åka buss och bara titta ut?
- Hur sover du?

Hur minskar man sin stress?

Handlar inte bara om VAD vi gör – utan HUR vi gör. Om du ej har kapacitet att lägga till nya goda vanor, då kan det räcka med att ändra om det du redan gör.

- Sänk tempot när du går, diskar, handlar, jobbar, pluggar...
- Planera in "tom tid" samt ställtid mellan uppgifter
- Vila hjärnan från skärm. Lyft blicken.
- Sänk förväntningarna på vad du ska hinna med till hälften
- Våga göra ingenting
- Gör aktiv träning i avslappning, närvaro, andning, sinnesträning

Avslappningsträning

Ta sig tid för lugn och stillhet

- Ballongandning i skön position
- Mindfulness *
- Kroppskanning (övning tillfälle 1)
- Progressiv avspänning (övning idag)
- Yoga, body balance och liknande pass
- Musik



*ex, appen Antistress VGR, mindfulnesspodden Spotify

Praktisk övning – progressiv avspänning

Övning enligt Jacobson. Ligg på rygg i en skön position.

- Spänn en kroppsdel i taget, håll 2 sekunder och släpp – 2 ggr/kroppsdel.
- Börja vid fötter, hälar, knäveck, skinkor, ländrygg, skuldror, lyft armar, tryck ner huvud i kudde, bit ihop, spänn ögon och rynka ögonbryn.
- Vila några minuter och känn kroppens tyngd

Exponering –närma dig det som är obehagligt

Välj 4 aktiviteter kopplat till ditt besvär där du upplever obehag.
Rangordna dem från 1-4 där 1 innebär mest obehag.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Exempel: prata om smärtan, tänka på sex, vara naken, titta med spegel, att duscha tillsammans, hålla handen på vulva, låta partner beröra/titta

Stegvis utmana -exponeringstrappan



Mitt mål: _____

Fjärde steget: _____

Tredje steget: _____

Andra steget: _____

Första steget: _____

Hemuppgift tillfälle 4

→ Fundera över:

Börja skissa på hur din egen trappa ska se ut för att nå ditt mål.

→ Praktiskt övning:

Prova progressiv avspänning hemma

Tillfälle 5

Träning och
bäckenbottenrehabilitering

Uppföljning hemuppgifter tillfälle 4

→ Fundera över:

Börja skissa på hur din egen trappa ska se ut för att nå ditt mål.

→ Praktiskt övning:

Prova progressiv avspänning hemma

Vulvabehandlingens fokus

Snabb sammanfattning:

- Aktivera lugn & ro-nervssystemet (öka smärtbromsen)
- Tona ner stresssystemet (minska smärtgasen)
- Mjuka upp spända muskler
- Ökad mental och kroppslig närvaro/härvaro. Sinnesträning.
- Nya & positiva kroppsliga erfarenheter

Praktisk övning – muskler runt om & utanpå

Cirkulationspasset:

1. Krumma och svanka 10 andetag
2. Gungan i fyrfota 10 andetag
3. Höftlyft 10 andetag
4. Fjärilen (öppna upp knän + ihop) 10 andetag
5. Krama om knän + gunga 10 andetag

- ✓ Känna skillnad spänd/avspänd muskel
- ✓ Muskulär avslappning efter ansträngning
- ✓ Mjukare muskel efteråt, cirkulation

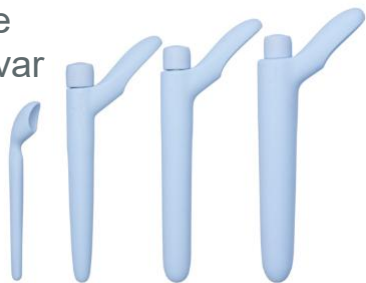
Fysisk träning



- Endorfiner, dopamin, serotonin frisätts – som aktiverar smärtbromsen!
- Förbättrat humör
- Minskad stress
- Minskad muskelspänning
- Bättre sömn

Bäckenbottenrehabilitering

Aleah Care
vaginalstavar



- Knipträning
 - känna skillnad på spänd och avspänd
 - aktivt kunna styra spänningen, cirkulation
- Beröring + lätt tryck på spända muskler
- Stavbehandling/dilator/vibrator



Pelviwand



Inspire
dilatorset



- ✓ Minskar rädslan för smärta
- ✓ Mjukare muskler, känna skillnad
- ✓ Vänja hjärnan vid positiv beröring

Bli vän med ditt underliv



Beröringsträning med olja/bedövningsgel:

- Hålla hand utanpå. Ge varsamt tryck.
- Hålla finger mot slidöppning. Stryka. Trycka.
- 2 min, 3 ggr/vecka.
- ✓ Mindre känsliga nervändar
- ✓ Vänjer slemhinnan vid beröring (info, ej alarm)
- ✓ Minskar rädslan för smärta

Annat som kan hjälpa

- Värmedyna/tyngd på exempelvis mage, rygg, insida lår, underliv
- TENS utanpå och ev. med vaginalstav
- **Andra professioner**
Sexuell rådgivning
Samtalskontakt
Barnmorska
Läkare/gynekolog



Förslag upplägg ”bäckenbottenyoga”

ANDNING – AVSLAPPNING – CIRKULATION – KNIPTÄNING – BERÖRING – VÄRME

Välj en lugn stund på dagen. Avsätt 20 minuter, ostörd tid. Värm vetekudde.

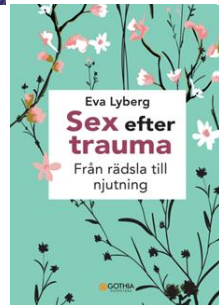
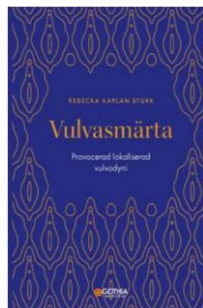
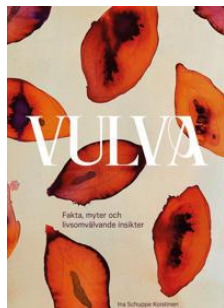
- ☐ 5-10 min cirkulationspasset
- ☐ 2 min djupandning valfri position med värmedyna
- ☐ (Korta knip under 1 min, med andning mellan, ej aktuellt för alla)
- ☐ 2 min beröring valfritt område
- ☐ 5 min djupandning valfri position med värmedyna

Hemövning – parövning gränssättning

Övning i att sätta gränser och be om lov.

- Sätt en timer på 1 minut
- Sitt mitt emot din partner (eller annan person)
- En av er börjar med att ställa frågor om fysisk beröring som i första hand ej anspelar på sex. Exempelvis: "får jag kittla dig under hakan"
- Personen mitt emot får enbart svara ja eller nej.
- Personen får sedan - beroende på svaret - utföra beröringen och den andre övar sig på att ta emot.
- Byt roller.

Mer att läsa & lära



Appar och sociala medier

Mindfulness och avslappning:

- Antistress VGR
- Head space
- Mindfully
- Mindfulnesspodden Spotify

Sociala medier:

- IG vulvasmärtor
- IG magdoktor
- bakingbabies.se



Psykisk och sexuell hälsa:

- Ester Care – gynekologisk app
- Mindler – digitala psykologer

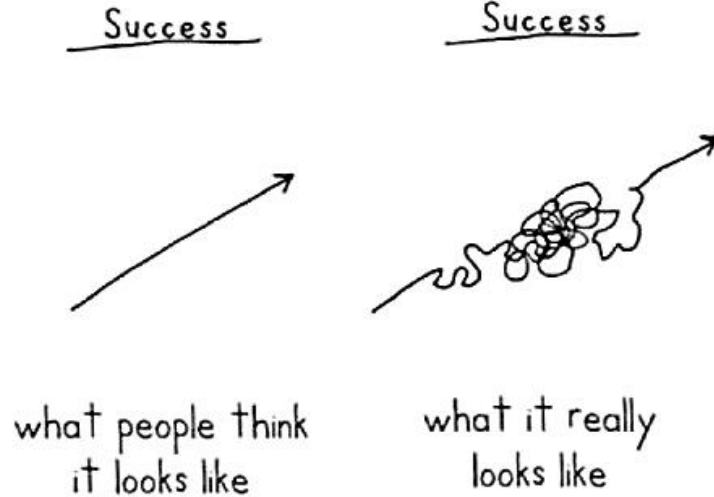
*Nationella riktlinjer för vård vid
provocerad vulvodyni. Socialstyrelsen
2022.*

Sammanfattning övningar

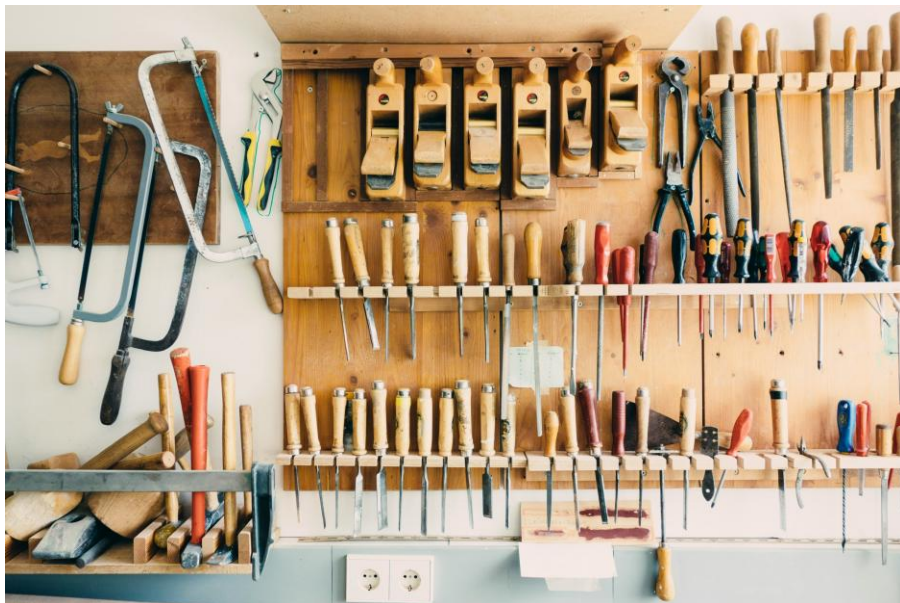
- ❑ Trygga relationer
- ❑ Kommunikation
- ❑ Fysisk träning
- ❑ Näringsrik kost (probiotika?)
- ❑ Sömn och återhämtning
- ❑ Vulvavård och återfuktning
- ❑ Blås-, och tarmvanor
- ❑ Sex och intimitet på andra sätt
- ❑ Ballongandning i olika positioner
- ❑ Sinnesträning
- ❑ Avslappning och närvaro
- ❑ Cirkulationspasset för muskler runtom
- ❑ Knipträning
- ❑ Beröringsövning med olja/bedövningsgel
- ❑ Egensex
- ❑ Vibrator, dilator, stav
- ❑ Värmekudde, TENS

Rehabiliteringens gång

Förbättring tar tid och **tålamod**
är ett av dina viktigaste verktyg!



Vad händer nu?



Hur redo är du att göra förändring?
Har du förutsättningar i ditt liv just nu?

- Välj 3 av verktygen du lärt dig i vulvaskolan och öva regelbundet
- Påbörja resan genom din exponeringstrappa
- Individuell uppföljning framöver

Utvärdering

1. I vilken grad är din **livskvalitet** påverkad av smärtan?

inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 helt och hållet

2. I vilken grad är din **sexuella hälsa** påverkad av smärtan?

inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 helt och hållet

3. I vilken grad **kan du ha sex på det sätt** du vill?

inte alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 helt och hållet

4. Vilken **grad av smärta** upplever du vid beröring av slidöppning?

ingen alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 värsta tänkbara

5. Hur mycket **spänningar** har du i kroppen?

Inga alls 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 värsta tänkbara

6. Hur stor är din **tilltro** till att rehabiliteringen kommer att hjälpa?

låg 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 hög

7. Hur har du upplevt vulvaskolan?

8. Vad vill du jobba vidare med?

Referenser

Nationella riktlinjer för vård vid provocerad vulvodyni.
Socialstyrelsen 2022

Samtala om sexuell hälsa. Samtalsstöd för dig som möter patienter i
primärvården. Socialstyrelsen 2024

Vulvodyni. Flink. Engman. Bohm Starke.

Vulva. Fakta, myter och livsomvälvande insikter. Schuppe.

Lusten, liggen, livet. Fernando. Winblad.

Sex efter trauma. Från rädsla till njutning. Lyberg

Mindfulness. Williams. Teasdale. Segal. Kabat-Zinn.

Women´s experiences of physical therapy treatment for vulvodynia.
E Johansson, L Danielsson 2023

Sexual pleasure on equal terms - young women´s ideal sexual
situation. Elmerstig et al 2012

FYSS 2021.

nikola.nu

rfsu.se

dinpsyiskahälsa.se (Folkhälsomyndigheten)

WHO

Bilder hämtade från Unsplash om inget annat anges