

Conseils d'utilisation d'un dilateur vaginal

Qu'est-ce que c'est?

Un dilateur vaginal est un cylindre en matière plastique au bout arrondi, de la forme d'un tampon, fabriqué en matière plastique rigide. Il est disponible en plusieurs tailles pour permettre une rééducation progressive du vagin.

Son utilisation peut être indiquée après une curiethérapie, une radiothérapie interne ou une chirurgie gynécologique. Ces traitements peuvent effectivement entraîner des modifications de la partie profonde du vagin:

- l'irradiation entraîne la formation de tissu fibreux qui a pour effet de réduire la partie profonde du vagin, elle modifie aussi le tissu qui tapisse l'intérieur du vagin qui devient plus sec et perd de son élasticité
- la chirurgie augmente le risque de rétrécissement ou raccourcissement vaginal lorsqu'elle est associée à une curiethérapie, par ailleurs la suture opératoire à elle seule peut entraîner un rétrécissement de la partie profonde du vagin

Ces changements peuvent provoquer un inconfort et des douleurs lors des rapports sexuels ou lors d'un examen gynécologique. Utilisé de façon régulière durant la période qui suit les traitements, le dilateur permet une rééducation qui limite le rétrécissement et la perte d'élasticité de la paroi vaginale.

Que faut-il faire?

La rééducation vaginale peut débuter au plus tôt 6 semaines après la chirurgie ou à la fin des séances de curiethérapie, en fonction de l'aspect local du vagin. Le tissu doit être sans inflammation et sans lésion.

Le médecin évalue le moment le plus opportun pour commencer à utiliser le dilateur, en fonction de l'examen local.

Fréquence et durée d'utilisation du dilateur

La fréquence d'utilisation varie au cours du temps: 1 séquence de 10 minutes 1 fois par jour pendant les 3 premiers mois après les traitements, puis 10 minutes 3 fois par semaine jusqu'à la fin de la rééducation. Commencez avec le plus petit dilateur puis, au fil du temps et selon votre tolérance, utilisez progressivement les tailles supérieures, jusqu'au plus grand modèle.

La durée d'utilisation du dilateur dépend de vos propres perceptions et de l'examen clinique. Réévaluez régulièrement cet aspect avec votre gynécologue, afin de définir ce qui correspond à votre situation.

Mise en place du dilatateur

L'application d'un gel lubrifiant (à base d'eau) sur le dilatateur, ainsi qu'à l'entrée du vagin, peut faciliter son introduction. Si votre gynécologue vous a prescrit une crème vaginale, vous pouvez également l'utiliser à cet effet. La vaseline, les huiles de corps et tout autre type de crème doivent impérativement être évitées car elles peuvent irriter les parois du vagin et provoquer une infection. N'hésitez pas à demander conseil à votre gynécologue.

Si vous en ressentez le besoin, des consultations avec un-e physiothérapeute peuvent vous être prescrites pour vous aider dans cette rééducation.

Utilisation pratique étape par étape

- nettoyez le dilatateur à l'eau tiède et au savon avant chaque utilisation et séchez-le soigneusement avec un linge, après vous être assurée qu'il ne contienne plus de savon
- installez-vous dans un lieu confortable, intime, où vous vous sentez à l'aise
- allongez-vous sur le dos, genoux fléchis et jambes légèrement écartées
- mettez un peu de gel lubrifiant sur la partie arrondie à l'extrémité du dilatateur ainsi qu'au niveau de l'entrée du vagin
- détendez-vous autant que possible et insérez délicatement le dilatateur dans le vagin par sa pointe arrondie, puis poussez-le le plus loin possible sans forcer, en fonction de ce que vous ressentez. Vous pouvez tolérer un étirement modéré mais le geste ne doit en aucun cas être douloureux. Lors des premières utilisations, il est possible que seule l'introduction d'une petite partie du dilatateur soit supportable. Ceci est normal. Persévérez jour après jour. Si cette situation se prolonge, discutez-en avec le médecin
- maintenez le dilatateur 10 minutes dans le vagin en le retirant et en le poussant de manière rythmique, dans un mouvement de va-et-vient
- après son retrait, lavez le dilatateur avec de l'eau tiède et du savon et séchez-le avec un linge en vue de la prochaine utilisation

Contacts

Policlinique de gynécologie-obstétrique
Tél. +41 21 314 35 00

Infirmière clinicienne spécialisée du centre
Tél. +41 79 556 58 85

Infirmières de radio-oncologie