

Utilisation de dilatateurs vaginaux après une radiothérapie au niveau du petit bassin



Avec le soutien de

Kom op tegen Kanker

Introduction

Vous suivez ou avez suivi un traitement par radiothérapie au niveau du petit bassin.

Si les ovaires se trouvent dans le champ d'irradiation, il se peut que le traitement induise une ménopause, ce qui signifie une diminution des hormones féminines entraînant entre autres, une sécheresse vaginale ainsi qu'un amincissement de la muqueuse vaginale.

La radiothérapie peut aussi en elle-même provoquer une irritation de la muqueuse vaginale.

L'atteinte de la muqueuse vaginale peut entraîner une diminution de la souplesse de la paroi vaginale et son rétrécissement.

Ces changements peuvent être ressentis comme gênants et inconfortables lors d'un examen gynécologique ou d'un rapport sexuel.

Certaines femmes

- Se plaignent de sécheresse vaginale malgré une certaine excitation.
- Ont l'impression d'avoir un vagin rétréci et plus court.
- Ont une légère perte de sang.
- Se plaignent de douleur pendant l'acte sexuel.

Ces plaintes peuvent avoir une influence sur votre bien-être physique et psychique et entraîner une situation de stress supplémentaires dans votre vie sexuelle.

An et Stefan : "Après le traitement, l'acte sexuel était douloureux à cause d'une sécheresse vaginale. Mais nous avons fait le choix d'être créatif et nous nous sommes adaptés".

Dilatation vaginale

Qu'est-ce qu'un dilateur vaginal ?

Un dilateur vaginal est un objet lisse, cylindrique, en plastique et qui peut être de diamètre et de longueur variables.



But de la dilatation vaginale

- Éviter un rétrécissement (une sténose) du vagin
- Limiter la sténose et les adhérences vaginales.
- Maintenir au maximum l'élasticité vaginale.
- Faciliter les examens gynécologiques et l'acte sexuel.

Quand peut-on débiter la dilatation vaginale ?

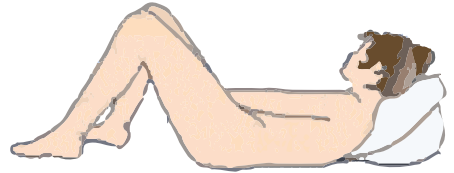
Quand la muqueuse du vagin est complètement rétablie (dans la plupart des cas 4 à 6 semaines après la radiothérapie) vous pouvez débiter la dilatation avec l'accord de votre médecin. Des changements au niveau vaginal se manifestent le plus souvent dans les premiers mois/années après la radiothérapie. Pour cette raison nous conseillons d'utiliser un dilateur durant au moins 3 ans.

Conseils pratiques lors de l'utilisation d'un dilateur vaginal

- Lavez le dilateur à l'eau claire et avec un savon neutre et prévoyez un lubrifiant (à base d'eau ou de silicone, le plus neutre possible) à portée de main.
- Choisissez un endroit confortable ou vous vous sentez en tranquillité afin de pouvoir vous relaxer.
- Mettez du lubrifiant au bout du dilateur ainsi qu'à l'ouverture du vagin.

Els : "Après un an et demi, j'ai arrêté les dilatations. J'avais l'impression que tout était en ordre. Mais après quelques mois, lors d'un examen gynécologique, on a remarqué que le vagin était " rétréci, Je regrette aujourd'hui de ne pas avoir poursuivi les dilatations".

- Le dilataleur peut être utilisé dans plusieurs positions. Trouvez une position confortable pour vous qui permet de vous relaxer.
 - Couchée sur le dos avec un coussin sous les cuisses, les genoux légèrement écartés.
 - Assise contre le mur ou la tête de lit, les genoux repliés et légèrement écartés.



- Commencez avec le plus petit dilataleur. Si ceci réussit sans problèmes, essayez une taille au-dessus jusqu'à la taille que l'on vous a conseillée.
- Dès que vous avez introduit le dilataleur, formez prudemment des mouvements circulaires durant 5 à 10 minutes.
- Une légère perte vaginale et/ou sanguine est possible.
- Lavez le dilataleur avec de l'eau et un savon doux.

Nadine: "Le plus dur, c'est de commencer, pffff; c'est un peu bizarre. Il n'est pas évident de trouver un moment pour soi. Un moment fixe et une certaine routine m'ont aidés à persévérer".

Fréquence

Il est conseillé de dilater trois fois par semaine durant cinq à dix minutes. Et ceci durant les deux ans qui suivent la fin de la radiothérapie. La troisième année, vous pouvez évaluer si une à deux fois par semaine suffisent. Vous le constatez si l'exercice se déroule normalement et en souplesse, sans avoir dilaté un certain temps. Il est conseillé de faire l'exercice à intervalle régulier. C'est-à-dire le matin ou le soir ou le lundi, mercredi et vendredi.

Même si vous avez des relations sexuelles avec pénétration vaginale du pénis, vous devez utiliser les dilateurs trois fois par semaine pour maintenir une dilatation régulière. Il est possible que vous ressentiez le besoin de dilater plus souvent. Ceci varie d'une personne à l'autre.

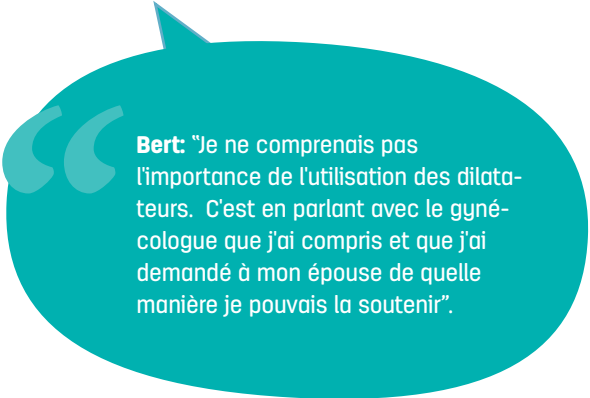
Impact psychologique

Le diagnostic et le traitement d'un cancer peuvent influencer votre bien-être psychologique. Après votre traitement, vous voulez clôturer cette période au plus vite. En dilatant votre vagin, vous êtes évidemment confrontée aux effets secondaires de la maladie.

Nous savons que la dilatation vaginale est quelque chose de contraignant pour beaucoup de femmes. Un sentiment de honte et de peur ne sont pas exceptionnels. La peur d'avoir mal disparaît en faisant l'exercice et vous remarquerez que ceci est indolore. Mais la honte d'un comportement jugé "bizarre" peut persister et demander un gros effort pour poursuivre l'exercice. Des questions d'ordre sexuel jouent également un rôle important : "Pourrai-je encore avoir des relations sexuelles" ? "Quelle est l'influence sur la relation avec mon partenaire" ?, ...

Rôle du partenaire

Le diagnostic a également une influence émotionnelle chez votre partenaire. En parlant et faisant participer le partenaire à ces dilatations, le sentiment d'impuissance peut diminuer et ceci peut également avoir une influence positive sur le lien affectif entre conjoints. Ceci peut faciliter les relations intimes et sexuelles.



Bert: "Je ne comprenais pas l'importance de l'utilisation des dilateurs. C'est en parlant avec le gynécologue que j'ai compris et que j'ai demandé à mon épouse de quelle manière je pouvais la soutenir".

Sans partenaire

Nous remarquons qu'il n'est pas facile de tenir sur la durée. Un soutien est souvent indiqué. Vous pouvez vous confier à une amie ou un membre de votre famille. Il/elle peut vous soutenir et vous encourager quand vous en avez besoin ou quand vous êtes moins motivée.

Les personnes célibataires qui désirent une relation dans le futur peuvent être confrontées aux questions telles que "Et pour la suite ?", "Vais-je encore trouver un partenaire ?", "Vais-je encore oser avoir une vie sexuelle ?" Ces questions sont fréquentes et nous espérons pouvoir réduire un maximum les répercussion négatives sur votre vie intime présente et future.

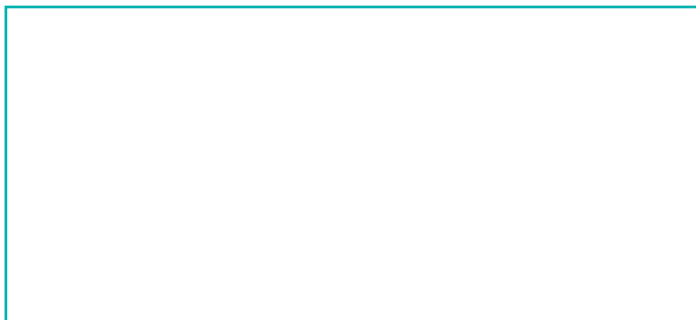
Sexualité et intimité

Parler de sexualité et d'intimité n'est pas une chose évidente. Toutes deux ont un impact important et non négligeable dans notre qualité de vie. Si vous désirez en parler plus amplement, vous pouvez contacter nos médecins, sexologues, infirmier/ère, psychologues et personnel soignant. N'hésitez surtout pas si vous en ressentez le besoin. Des questions sur l'intimité et la sexualité sont normales et nous sommes là pour vous aider.

Ida: "J'avais appris du médecin qu'il pouvait se former des adhérences. Encore quelques chose qui se rajoute. Heureusement que j'ai bien été suivie et grâce à la dilatation, j'ai des rapports sexuels non douloureux avec mon conjoint. Grâce à cela je n'ai pas peur de faire un examen gynécologique".



Coordonnées de votre hôpital



Cette brochure a été créé par 'Vlaamse Stuurgroep rond Vaginale Dilatatatie'. Une collaboration entre UZ Leuven, AZ Klina, OLV Aalst, UZ Gent, ZOL Genk'
Le service radiothérapie de l'UZ Brussel a traduit cette brochure en français
© mars 2018

Avec le soutien de

Kom op tegen Kanker