

Plastische, Reconstructieve en Hand Chirurgie
Kennis- en Zorgcentrum voor Genderdysforie

Dilatatieadviezen

Inleiding

Wanneer u in aanmerking komt of al in aanmerking bent gekomen voor een vaginaplastiek, is het belangrijk dat u zich bewust wordt van uw bekkenbodemspieren. Problemen met dilateren en/of plassen kunnen namelijk ontstaan wanneer u deze spieren onvoldoende kan aansturen.

In deze folder wordt u uitgelegd wat bekkenbodemspieren zijn, wat ze doen en hoe u ze kunt oefenen om zo het dilateren en plassen makkelijker en prettiger te laten verlopen.

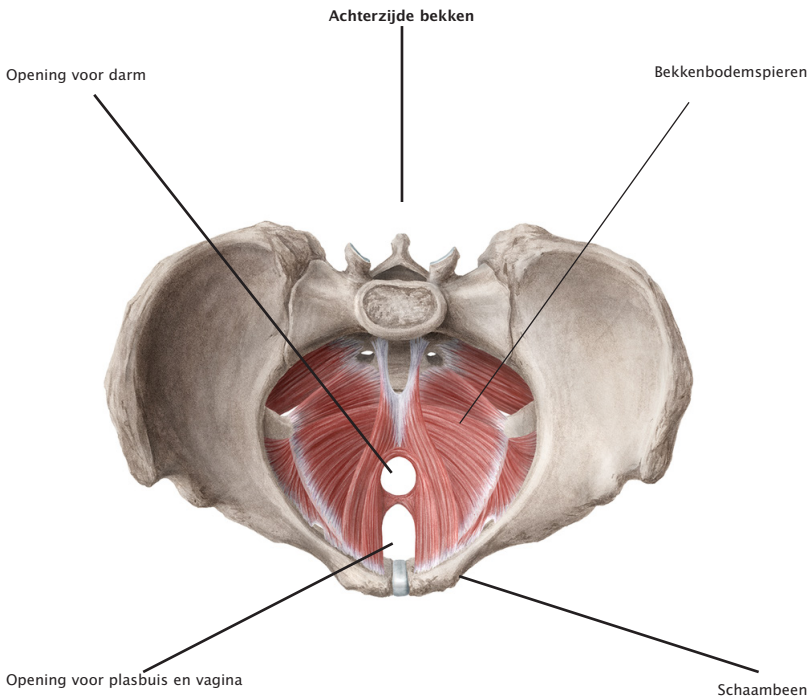
Inhoud

De bekkenbodem	4
Dilateren	7
De dilatatieset	
Dilatatie en spoelschema	8
Tips bij het dilateren	9
Hoe te dilateren	10
Problemen bij dilateren?	11
Contactgegevens	12

De bekkenbodem

Wat is de bekkenbodem?

De bekkenbodem bestaat uit spieren en banden die de onderzijde van het bekken afsluiten. In deze spieren bevinden zich openingen voor de plasbuis, de vagina en de endeldarm, zie figuur 1. Ook lopen er bloedvaten en zenuwen door de bekkenbodem heen.



Figuur 1: Overzicht bekkenbodemspieren van bovenaf gezien met opening voor plasbuis en endeldarm.

Een verhoogde spanning in de bekkenbodemspieren zorgt ook voor een slechtere doorbloeding in het operatiegebied, waardoor de wondgenezing vertraagd kan worden.

De bekkenbodemspieren kunnen bewust en onbewust aangespannen en ontspannen worden. Hierdoor is het mogelijk om de blaas, de darmen en seksuele functies te beheersen. Ontspanning van de bekkenbodem is nodig om goed te kunnen plassen en ontlasten en om ruimte te maken in de vagina tijdens het dilateren of bij seksuele activiteit.

Door de bekkenbodem heen lopen bloedvaten die de doorbloeding van het genitale gebied verzorgen. Deze bloedvaten spelen een belangrijke rol bij de wondgenezing na de operatie.

Het is dus belangrijk dat u een goede beheersing van de bekkenbodemspieren heeft dan wel ontwikkelt. Beheersing hebben over de bekkenbodemspieren is niet vanzelfsprekend. De bekkenbodemspieren liggen in de bekkenholte waardoor ze van buitenaf niet zichtbaar zijn. Ze spannen en ontspannen zich regelmatig onbewust.

Hoe ontstaan klachten?

Klachten kunnen ontstaan doordat u onvoldoende of geen controle heeft over uw bekkenbodemspieren. Het kan zijn dat u de bekkenbodemspieren (onbewust) te veel aanspant of dat u ze niet op het juiste moment kunt ontspannen.

Mogelijk is er sprake geweest van negatieve ervaringen (traumatisch of seksueel) waardoor u het bekkenbodemgebied, vaak onbewust, extra afschermt en de spieren continu gespannen staan.

Na de operatie zou u last kunnen krijgen tijdens het dilateren, urineren en/of ontlasten. Ook zou u pijnklachten of opwindingsproblemen kunnen ervaren, omdat gespannen bekkenbodemspieren een plezierige seksuele beleving in de weg staan.

Bekkenfysiotherapie vóór de operatie

Omdat het van groot belang is dat u de bekkenbodemspieren bewust kan aansturen zal u voor de operatie een bekkenfysiotherapeut van het genderteam bezoeken. Tijdens dit bekkenfysiotherapeutisch

consult wordt met u besproken of u problemen ervaart op het gebied van plassen, ontlasten en bij seksuele activiteit. Tevens wordt er door de fysiotherapeut gekeken of u voldoende bewuste controle heeft over de bekkenbodemspieren. Wanneer er onvoldoende controle over de bekkenbodemspieren lijkt te zijn of er is sprake van plas-, ontlasting- of seksuele klachten, dan zullen wij u een vervolgbehandeling adviseren.

Bekkenfysiotherapie na de operatie

Tijdens de eerste controle na de operatie op de polikliniek van de Plastische chirurgie heeft u ook een afspraak bij de bekkenfysiotherapeut. Tijdens deze afspraak zal het dilateren praktisch met u geoefend worden. Het is dan ook belangrijk om uw dilatatieset mee te brengen bij dit bezoek.

Wanneer er na de operatie problemen met dilateren, plassen of ontlasten zijn kunnen deze veroorzaakt worden door onvoldoende controle over de bekkenbodemspieren. Als dit het geval is zal er een vervolgbehandeling bij een bekkenfysiotherapeut geadviseerd worden om u met behulp van adviezen en oefeningen te begeleiden bij uw klachten. Dit kan plaatsvinden in Amsterdam UMC of bij een bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt. Een verwijzing is hiervoor niet noodzakelijk.

Van belang is dat u open staat voor informatie en adviezen. Om met dit intieme gebied te kunnen werken, is een basis van openheid en vertrouwen in een veilige setting erg belangrijk. De bekkenfysiotherapeut is zich hiervan bewust en zal u de ruimte en tijd geven om dat vertrouwen te ervaren.

Dilateren

De dilatatieset

U dient zelf een dilatatieset aan te schaffen en mee te nemen naar het ziekenhuis wanneer u de vaginaplastiek operatie ondergaat. Vanuit Amsterdam UMC adviseren wij onderstaande dilatatiesets, zie figuur 2 en 3. Voor het bestellen van deze set ontvangt u een formulier via de Genderpoli waarmee u online kan bestellen bij <https://www.pelvitec.nl/site/bekkenfysiotherapie/bekkenfysio-trainings-producten/feminaform/>.

U bent echter vrij om een andere set aan te schaffen, waarbij u ons altijd kan benaderen voor advies of overleg.

Om soepel te kunnen dilateren heeft u glijmiddel nodig. Wij adviseren u in ieder geval een siliconen-vrij en geurloos product te kiezen. Amandelolie of glijmiddel op waterbasis (bv K-Ygel) zijn hier voorbeelden van. Ook is het handig om een spiegel aan te schaffen welke u tussen de benen kunt zetten zodat u goed kunt zien hoe/waar u moet dilateren.



Figuur 2:
de dilatatieset met vier verschillende maten



Figuur 3:
dilatatieset gemaakt van siliconen

Probeer het dilateren te zien als iets dat dagelijks moet worden gedaan om tot een zo goed mogelijk resultaat te komen. Zorg daarom dat u er niet teveel tegenop ziet.

Ontspanning is van groot belang voor succesvol dilateren. Als u gespannen of angstig bent, wordt dilateren moeilijker. Wees daarbij ook geduldig. Verwacht niet dat alles er meteen perfect uitziet en functioneert. Probeer reëel te zijn in uw verwachtingen en gun uzelf de tijd voor een optimaal herstel.

Voor het beste resultaat volgen hier enkele aanbevelingen en een schema hoe vaak de vagina te dilateren en spoelen.

2.2 Dilatatie en spoelschema

Inversie vaginaplastiek met of zonder huidtransplantaat:

Spoelen na dilateren:		Dilateren:
Week 1 t/m 6:	2 x per dag	Eerste 12 maanden
Week 7 + 8:	1 x per dag	2 x per dag 30 min. Zowel diepte als diameter
Week 9 + 10:	1 x per 2 dagen	Hierna onderhouden
Week 11 +12:	1 x per 3 dagen	
Week 13+14:	1 x per 4 dagen	
Week 15+16	1 x per 5 dagen	
Hierna:	1 x per 1 à 2 weken	

Darmvaginaplastiek:

Spoelen na dilateren:		Dilateren:
Week 1 t/m 6:	2 x per dag	Eerste 12 maanden
Week 7 + 8:	1 x per 2 dagen huid/darm	2x per dag 30 min
Week 9 + 10:	1 x per 3 dagen	Hierna op indicatie
Week 11 +12:	1 x per 4 dagen	
Week 13+14:	1 x per 5 dagen	
Hierna:	1 x per 1 à 2 weken	

Advies: spoel de buitenkant van de vagina (zolang de wonden niet genezen zijn, maar in ieder geval gedurende de eerste maand) na elk toiletbezoek af met douchekop en dep het gebied voorzichtig droog met een schone handdoek.

2.3 Tips bij het dilateren

Omgeving

Zorg dat u zo comfortabel mogelijk kunt dilateren, in een ontspannen omgeving met aangename temperatuur, waar u niet gestoord kunt worden. Leg alles van tevoren klaar zodat de benodigdheden binnen handbereik liggen. Maak eventueel een checklist zodat u niets vergeet.

Tijd

Neem ruim de tijd om te dilateren. Te gehaast zijn werkt niet. Probeer niet op te zien tegen dilateren, want negatieve gedachten maken het alleen maar lastiger.

Totale dilatatie tijd is een half uur per keer volgens het eerder genoemde schema op bladzijde 8.

Lichamelijke voorbereiding/houding

Dilateer bij voorkeur nadat u ontlasting heeft gehad en/of heeft geplast. Het dilateren gaat dan makkelijker. Ontspan uw lichaam zo veel mogelijk. Ga hierbij half zittend op de rug liggen met kussens onder uw hoofd en schouders.

Het is belangrijk dat uw hoofd gesteund tegen de kussens kan rusten. Wanneer u het hoofd optilt spannen namelijk de buikspieren aan en ontspant de bekkenbodemp zich niet goed. Til het bekken op van het bed, kantel het achterover door buik en bilspieren aan te spannen, leg het bekken weer neer en ontspan. U zult merken dat uw onder-rug nu vlakker op de het bed ligt. Plaats uw benen in 'kikkerstand': trek ze iets op en laat ze iets naar buiten vallen. Leg eventueel aan de buitenzijde van de knieën kussens of een opgerold badlaken waar de benen ontspannen op kunnen rusten. Plaats een spiegel tussen de benen ter hoogte van de knieën. Adem vervolgens eerst een aantal keer rustig diep in door de neus en uit door de mond.

Checklist vooraf aan te schaffen spullen:

Dilatatieset (deze meebrengen bij uw ziekenhuisopname!)

Glijmiddel op waterbasis of amandelolie

Maandverband ((bij voorkeur katoen maandverband zonder chemicaliën)
Extra handdoeken en beddengoed
Spiegel met standaard/op voet (minimaal 10 cm in doorsnede)
Paracetamol
Desinfecterende handzeep
Extra kussens

2.4 Hoe te dilateren

Probeer het dilateren te zien als 'quality time'. Na alle voorbereiding brengt u eerst met een vinger wat glijmiddel aan rondom de ingang van de vaginaopening. De dilatatormaat (figuur 2) waarmee u start smeert u rondom in met glijmiddel of amandelolie en vervolgens plaatst u onder een hoek van 45 graden tegen de ingang van de vagina. Zorg daarna dat u uw hoofd eerst weer op het kussen laat rusten en haal diep adem.

Vervolgens brengt u de dilatator met lichte druk en met een kleine draaiende bewegingen rustig naar binnen. Als u voelt dat dit moeilijk gaat probeer dan bewust de bekkenbodemspieren te ontspannen. Als dat onvoldoende helpt kan u kortdurend licht persen, hierdoor komt er iets meer ruimte. Let op: niet hard of langdurig persen, dit werkt averechts.

Als u voelt dat u ergens gaat aanspannen, probeer deze spanning dan eerst weer los te laten voor u verder gaat. Adem weer een paar keer rustig en diep in en uit en probeer bij iedere inademing wat dieper te komen.

Als het dilateren makkelijk gaat, verwijdert u de dilatator na enkele minuten en brengt u een grotere maat in. Volg dezelfde procedure totdat u de voor u grootst haalbare maat in heeft gebracht. Blijf druk geven op de dilatator en breng deze zo diep mogelijk in. In totaliteit dilateert u per keer 30 minuten.

Penisinversie vaginaplastiek;

Wanneer u een vaginaplastiek heeft middels penisinversie (eventueel in combinatie met een huidtransplantaat) is het doel van het dilateren om de diepte van de vagina te behouden. Dit doet u door de dilatator voldoende druk te geven. Bij de penisinversietechniek is het vrijwel altijd mogelijk om met maat 2 van de dilatatieset te starten.

Darmvaginaplastiek

Wanneer u een darmvaginaplastiek heeft start u met dilateren met maat 1 of 2. U dilateert met name om de overgang huid-darm voldoende wijd en soepel te houden. Om dit goed op te rekken, is het belangrijk om rondjes te draaien, het zogenaamde 'roeren'.

Spoelen

Spoel de vagina na het dilateren goed schoon, zodat er geen glijmiddel achterblijft. De eerste twee weken spoelt u met een Betadineoplossing, daarna gaat u over op lauw kraanwater. Hoe vaak u moet spoelen, vindt u terug in het dilatatie- en spoelschema, op bladzijde 8. Maak de dilatatieset zorgvuldig schoon met water en desinfecterende zeep, spoel alle delen goed af en maak ze droog.

2.5 Problemen bij dilateren?

Niet iedereen vindt het dilateren even makkelijk. Pijndrempels variëren van mens tot mens. Stop in ieder geval niet met dilateren. Probeer spanning, zorgen en twijfels los te laten. Dilateer liever een keertje extra met een kleinere maat, dan dat u helemaal stopt. Lukt het ondanks alle bovenstaande tips niet om te dilateren neem dan altijd contact met ons op. Wij kunnen dan of een afspraak bij onze bekkenfysiotherapeut voor u inplannen of u adviseren met welke bekkenfysiotherapeut in uw eigen regio u contact op kan nemen.

Samenvattend

Een goed resultaat van de operatie kan niet gegarandeerd worden zonder uw eigen inzet. Samen bereiken we het best haalbare resultaat. Voor een goed functionerende vagina is een goede controle over de bekkenbodemspieren noodzakelijk. Wanneer u de bekkenbodemspieren goed kunt ontspannen zullen plassen, ontlasten, dilateren en eventuele seksuele ervaringen beter verlopen. Bovendien bevordert een goed ontspannen bekkenbodem de wondgenezing in het operatiegebied.

Laat het ons weten als u toch nog ergens onzeker over bent of nog vragen heeft. U bent altijd welkom om een poliklinische afspraak te maken bij onze bekkenfysiotherapeuten in het Amsterdam UMC, locatie VUmc.

Contactgegevens

Telefoonnummers

Bezoekadres Amsterdam UMC, locatie VUmc

De Boelelaan 1117
1081 HV Amsterdam
(020) 444 4444

Postadres Amsterdam UMC, locatie VUmc

Postbus 7057
1007 MB Amsterdam
www.vumc.nl

Plastische, Reconstructieve en Hand Chirurgie

www.vumc.nl/afdelingen/plastische-chirurgie
Polikliniek (receptie V): (020) 444 9800
Bereikbaar op werkdagen van 09.00 uur tot 16.00 uur
Bekkenfysiotherapeut bereikbaar via receptie V

Kennis- en Zorgcentrum voor Genderdysforie

www.vumc.nl/afdelingen/zorgcentrum-voor-gender/contact/
Polikliniek Genderdysforie (receptie N): (020) 444 0542
Bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur