

Liste over hjemmesider som sælger dilatorer:

Listen er vedvarende under revision hvorfor DSVL (Dansk Selskab for Vulva Lidelser) ikke tager ansvar for lukkede hjemmesider, kvalitet, pris, m.m.

De her nævnte produkter anvendes af læger, sygeplejersker og fysioterapeuter i behandlingen af patienter med forskellige vulvalidelser.

www.hellekoldsoe.dk

Feminaform dilatatorsæt: 395 dkr + forsendelse
+ andre muligheder

www.propsandpearls.dk (Butik findes på

[Nikolaj Plads 23, 1067 Kbh.](#)

vaginal dilatorsæt: 649 dkr + forsendelse

www.dilator.dk

vaginal dilatatorsæt: 395 dkr + forsendelse

www.purepassion.dk

vaginal dilatatorsæt: 395 dkr + forsendelse



KVINDEKLINIKKEN

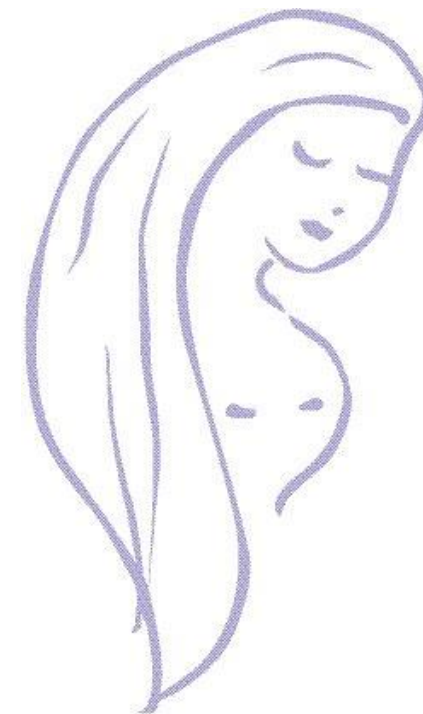
Borchsgade 6 B, 1. sal
4000 Roskilde
Tlf: 46 35 95 00
Akuttf: 81 31 95 00
Fax: 46 36 46 51
Telefontid: hverdage kl. 8 - 10

www.kvinde-klinikken.dk

Revideret Jan 2020

Dilatatorer

-en vejledning i brug af disse



KVINDE
KLINIKKEN

Dilatatorer

Dilatatorer kan blandt andet bruges til:

- At udspænde og smidiggøre væv og muskler
- At holde skeden/skedeåbningen åben
- At forebygge sammenvoksninger af skeden/skedeåbningen
- At lære at kunne indføre noget i skeden

Sted og indretning

- Rengør dilatatoren inden brug.
- Arranger tid og sted hvor du føler dig tryk, ugeneret og godt tilpas.
- De fleste foretrækker at ligge på ryggen, når de anvender en dilatator. Arranger dig eventuelt med puder i ryggen, så du ikke ligger helt fladt, med benene bøjede i hofterne og dine knæ let adskilte. Du kan også stå med et ben på en stol eller et toiletsæde.
- Måske har du brug for et spejl, som du har mellem benene, de første gange du skal indføre dilatatoren. Evt et spejl, der selv kan stå (evt med lyskilde på spejlet).

Sådan bruger du en dilatator:

1)Begynd med at fokusere på åndedrættet og din indre kerne. Brug et par minutter på at få et regelmæssigt åndedræt og mærk, at du er til stede i dig selv.

2)Begynd med at vælge den mindste stav, hvis dit sæt med dilatatorer har flere størrelser.

3)Påfør noget silikonebaseret glidecreme eller feks. kokosolie på spidsen af dilatatoren og lidt i skedeindgangen. (Kokosolie er det, der ligner skedens sekret mest).

4)Indfør forsigtigt dilatatoren i skedeindgangen og før den videre ind et par centimeter- og gerne længere ind derefter.

5)Lad dilatatoren være placeret i skeden i minimum 5 min, efter nogen øvelse, og arbejd dig frem til på sigt at kunne have den liggende i 15 min.

6)Når dilatatoren glider nemt ind, kan du gå videre til næste størrelse.

7)Når du føler dig fortrolig med at have den liggende i mere end 5 min, kan du prøve at knibe og slappe af omkring dilatatoren. Herved opnår du en god fornemmelse af afspændingsteknikker og kontakt til dine bækkenbundsmuskler.

8)Har du problemer med at indføre dilatatoren, kan du prøve at puste maven op og forsøge forsigtigt igen, eller du kan prøve at presse udad imod dilatatoren. På den måde åbnes der op for dilatatoren.

9)Husk at bruge dine åndedrætsøvelser undervejs.

10)I begyndelsen gøres øvelserne hver anden dag. På sigt kan man overgå til to gange om ugen afhængig af årsagen til anvendelsen af dilatator, og hvor hyppigt man i øvrigt har penetration/samleje.

Rengøring af dilatatorer:

En dilator skal gøres rent efter hver brug.

