

Guide pratique d'utilisation des dilatateurs vaginaux

Les traitements par curiethérapie ou radiothérapie des cancers **gynécologiques** peuvent provoquer des cicatrices internes et des effets secondaires comme des sécheresses vaginales, un vagin moins élastique et plus étroit.

Pour les limiter, il existe des moyens comme l'utilisation de dilatateurs vaginaux. Prescrits par votre médecin référent à l'ICM, les dilatateurs vaginaux font partie intégrante de votre prise en charge. Ils ont été spécialement conçus comme un outil « **d'autoéducation** ».

Ces exercices de rééducation avec les dilatateurs réalisés **4 semaines** après la curiethérapie ou la radiothérapie ou **8 semaines** après votre chirurgie pelvienne, vont vous aider à **diminuer les effets secondaires des traitements et faciliter les examens gynécologiques**.

Ils peuvent ainsi vous aider à **retrouver la sexualité que vous désirez**.

Ce guide a été conçu par une équipe de soignants et de patientes pour vous aider à les utiliser.

J'utilise les dilateurs vaginaux

1



Les dilateurs vaginaux ont la forme d'un tube en **plastique** ou en **silicone**, au **bout arrondi**. Ils sont proposés en kit avec **différentes tailles** et une poignée amovible.

Je prépare le matériel et **me lave soigneusement les mains**.

2



A la première utilisation, **je commence par la plus petite taille**. Ensuite, **je choisis** la taille qui me convient.

Je visse la poignée.

3



J'ajoute un gel hydratant (sans parabens) sur l'extrémité du dilateur vaginal.

Je mets aussi ce gel à l'entrée de mon vagin.

4



Je m'installe de préférence allongée, dans un endroit calme et choisis une position confortable.

J'introduis **doucement et lentement** le dilateur dans mon vagin sans chercher à le guider.

Je peux ressentir une légère pression mais pas d'inconfort.

5

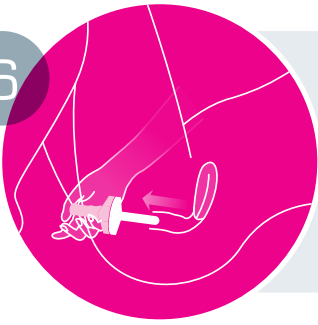


Je garde le dilateur **5 à 10 minutes**, sans forcer.

Je peux faire des petits mouvements de rotation, puis de droite à gauche et de va et vient.

Je peux étendre mes jambes pour être à l'aise.

6



Je retire doucement le dilatateur.

Pour m'aider je peux faire des exercices de respiration ou tousser.

7



Je nettoie le dilatateur avec un savon liquide.

Je le rince à l'eau, le sèche et le remets dans son emballage propre entre chaque utilisation.

Je peux terminer le soin avec une toilette intime.

Précautions d'emploi

- ➔ Les dilateurs vaginaux ne doivent pas être utilisés en cas d'infections, de démangeaisons ou de pertes.
- ➔ Lors de l'utilisation il peut exister des petits saignements rosés comme lors d'un examen gynécologique, ceci n'empêche pas de les utiliser.
- ➔ En cas de saignements, il est demandé de consulter un médecin.

Paroles de patientes*

« C'est pour éviter que les parois se collent. C'est utile pour le traitement et la surveillance. »

« Ce n'est pas douloureux. Ce n'est pas difficile. C'est très simple. L'appareil est basique »

« Depuis que je mets les dilateurs vaginaux j'ai moins mal. J'ai été étonnée. »

« J'y vais sans forcer, je fais attention, j'y vais doucement. »

*Paroles recueillies par entretiens auprès de 10 patientes soignées à l'ICM pour un cancer de l'utérus.

Questions/Réponses

Combien de fois par semaine dois-je les utiliser ?

Les deux premiers mois, vous pouvez les utiliser **2 à 3 fois par semaine** et en fonction de la reprise de vos rapports sexuels.

Dois-je me servir de toutes les tailles ?

Vous commencez avec le plus petit et une fois à l'aise, vous passez à la taille supérieure. **Vous n'êtes pas obligée d'utiliser la plus grande taille.**

Quand puis-je arrêter de les utiliser ?

La durée d'utilisation varie en fonction des personnes et de la reprise des rapports sexuels. Vous pouvez **demander à votre gynécologue ou à votre médecin** un avis.

Sont-ils remboursés ?

Les dilateurs vaginaux coutent entre 40€ et 100€. Ils ne sont pas remboursés par la sécurité sociale. Vous pouvez **prendre contact avec votre mutuelle santé**. Votre médecin référent à l'ICM vous remettra une prescription médicale.



Questions que je souhaite poser au
médecin à ma prochaine consultation :
