

## Hygiëneprotocol VVS (Spoelen, Deppen, Föhnen, Crème)

*Toelichting: bij VVS zijn er rond de ingang van de vagina een aantal huidgebiedjes chronisch geïrriteerd. De oorzaken van deze irritatie zijn met u besproken. Als de huid gedurende langere tijd geïrriteerd is, duurt het vaak heel lang voor genezing plaatsvindt omdat de eenmaal beschadigde huid door verhoogde bekkenbodemspansing slecht doorbloed is en daardoor te weinig zuurstof krijgt, de geïrriteerde huidgebiedjes in rust tegen elkaar aanliggen en de irritatie verder wordt onderhouden door dat het een vochtig gebied is dat o.a. steeds in aanraking komt met urine. (smetten) Daarom moet de huid goed verzorgd worden, beschermd worden tegen verdere irritatie door wrijving en door contact met irriterende stoffen als urine, wasmiddelen, parfums etcetera. Deze maatregelen zorgen niet voor genezing, maar voorkomen verslechtering.*

### A. Kleding

- Gebruik geen nylon of kunststof slippers, draag alleen katoen
- Draag geen strings of strak zittende slippers/kleding
- Draag geen of zo weinig mogelijk panty's
- Zorg ervoor dat er geen enkele zeeprest in het ondergoed achterblijft (maak hiervoor gebruik van de extra spoelgang in de wasmachine na het wassen)

### B. Lichaamshygiëne

- Gebruik geen inlegkruisjes (of zo min mogelijk)
- Gebruik bij de menstruatie alleen tampons als het inbrengen pijnloos kan; tampons met een inbrenghuls die je kan insmeren met een beetje van de crème die je toch al gebruikt!
- Gebruik geen vaginale sprays of vaginale douches (Lactacyd)
- Gebruik geen zeep in het gebied van de vagina, alleen water
- Gebruik geen washandjes, maar spoel alleen met een lauwwarme douche
- Gebruik geen handdoek om wrijvend af te drogen, blaas het gebied na het wassen met koude lucht van de föhn droog (knip daarvoor bij een oude föhn het verwarmingsdraadje door, het gaat er alleen maar om om de laatste waterdruppels weg te blazen, niet echt droog föhnen)
- Gebruik geen badschuim of badzout, maar alleen water in het bad (Badolie mag)
- Ga bij veel irritatie niet in het zwembad, jacuzzi, sauna etc. of breng voor deze activiteiten een dun laagje van een beschermende crème aan (zie huid)
- Op het toilet de anus afvegen van voor (buikzijde) naar achter (rugzijde). Neem steeds een nieuw stukje papier
- Gebruik geen geparfumeerd toiletpapier

### C. De huid rond de ingang van de vagina

- Smeer de huid rond de ingang van je vagina – alleen het randje waar de geïrriteerde plekken zitten- tweemaal daags na het wassen in met een dun laagje crème: Lanette wascreme FNA, Natusan of Sudocreme
  - i. gebruik geen corticosteroïde crème
  - ii. Bij "schimmelinfecties" alleen medicatie gebruiken als deze schimmelinfectie echt bewezen is door onderzoek onder de microscoop. Als medicatie echt nodig is, dan liefst een orale behandeling .
- Zorg dat er geen extra irritatie kan ontstaan door pijn
  - i. Stel (samen) een pijnstop in daar waar pijn kan ontstaan door het inbrengen van penis, vinger, dildo, tampon etc.
  - ii. Bij sommige vrouwen irriteert sperma
  - iii. Bij sommige vrouwen irriteert speeksel
  - iv. Bij sommige vrouwen irriteert glijmiddel
  - v. Bij sommige vrouwen irriteert het fietszadel. Dit kan verholpen worden door het plaatsen van een rokzadel of speciaal drukverlagend zadel
  - vi. Bij sommige vrouwen irriteert strakke kleding (strings, strakzittende kunststof slippers/kleding)
- Zorg dat de urine voldoende verdund blijft: drink dagelijks zoveel dat er minstens 1½ liter urine geplast wordt.
- Blijf niet te lang in dezelfde houding zitten met de benen over of strak naast elkaar (zoals bijv. bij reizen of vergaderingen), wissel tijdig af

- Zorg voor voldoende ventilatie van het gebied rondom de vagina
  - i. Draag bijv. thuis alleen een rok of boxershort
  - ii. Draag 's nachts liefst geen ondergoed of een boxershort

#### D. Seksualiteit

- Zorg dat er bij seksueel contact (op welke wijze dan ook) geen extra irritatie van het slijmvlies ontstaan (pijnverbod!)
- Zorg ervoor (evt samen) dat er voorlopig geen vaginale seks is (geen gemeenschap of penetratie)
- Zorg ervoor (evt. samen) dat de seksualiteit/het vrijen toch leuk blijft
- Goede seksueel opwinding en klaarkomen werkt positief voor het slijmvlies (let wel op de pijngrens)
- Besteed de nodige aandacht aan het (ontwikkelen van) andere vormen van vrijen en klaarkomen, wees inventief en verrassend naar elkaar
- Zorg dat je als vrouw geen schuldgevoel hebt of verder ontwikkelt, omdat er een bepaalde tijd geen gemeenschap mogelijk is
- Zorg dat je als man op een andere manier je seksuele gevoelens kwijt kunt door andere manieren van klaarkomen te gebruiken of deze samen te ontwikkelen

#### E. Bekkenbodern

- Hypertonie (steeds aanwezige verhoogde spierspanning) levert niet alleen pijn op bij de coïtus (gemeenschap, penetratie), maar maakt ook de bloedvoorziening naar het betreffende gebied slechter. Een betere doorbloeding helpt voor een sneller herstel. Daarom is het goed om middels specifieke ontspanningsoefeningen de bekkenbodern steeds te ontspannen.
- Word je bewust van het dagelijkse spanningsniveau van deze spieren en creëer zoveel mogelijk ontspanning.
- Je plas- en poepgedrag hebben invloed op het spanningsniveau in je bekkenbodernspieren. Plassen uitstellen en persen bij poepen verhogen de spierspanning. Voorkom dit zoveel mogelijk
- Bezoek een bekkenfysiotherapeut met ervaring op het gebied van pijn bij gemeenschap om je te begeleiden

Het is belangrijk om je te realiseren dat het probleem van pijn/VVS beïnvloed wordt door diverse factoren:

- medisch: de pijnklacht zelf, spanningen in de bekkenbodernspieren, beschadigingen/kwetsbaarheid van de huid
- psychologisch: angst voor de pijn, vinden dat gemeenschap nu eenmaal hoort, druk op jezelf leggen (perfectionisme, moeite loslaten, controle willen houden), niet onder willen doen voor andere vrouwen, normaal (een normale vrouw) willen zijn, over je grenzen gaan (ook tijdens seks)
- sociale: het zelig vinden voor de partner, druk van partner om gemeenschap te hebben, de kwaliteit van de partnerrelatie in het algemeen, communicatie met de partner, verwachtingen van de buitenwereld (vb. kinderen krijgen)
- seksuologische: niet gewend zijn aan andere manieren van vrijen (hand, mond) dan via gemeenschap, gemeenschap hebben zonder opwinding

Voor de behandeling van pijnklachten/VVS zijn alle bovengenoemde factoren van belang. Tijdens de behandeling zal dan ook aan al deze factoren aandacht besteedt worden. Het is mogelijk dat de focus op 1 of meerdere aspecten komt te liggen. Dit zal per vrouw/paar verschillen afhankelijk van wat de beste ingang lijkt te zijn op basis van de anamnese.

Bovendien zul je zelf (met je partner) erg actief moeten zijn om je klachten te helpen verminderen. Bovenstaande regels zijn daarvan een voorbeeld.