

## Vaginalt stræk med dilatator

Læg dig på ryggen med bøjede ben og træk vejret dybt 3 gange, så du slapper godt af.

- Start med at påføre olie eller glidecreme på dilatatoren. Før dilatoren ind i skeden. Hvis den er svær at føre ind, så prøv at knibe først, dernæst slappe helt af igen og trække vejret dybt, mens du fører den ind. Hvis det svier/gør ondt, så lad den ligge stille et par minutter.
- Hold dilatatoren mod skedevæggen skråt nedad i venstre side ved kl. 4. Spænd bækkenbunden og hold knibet 5 sekunder. Slip spændingen og skub med dilatator ud og stræk på kl. 4 i 10 sekunder.  
Gentag 3 gange.
- Flyt dilatator og hold den mod bunden af skeden ved kl. 6. Spænd bækkenbunden og hold knibet 5 sekunder. Slip spændingen og skub med dilatator ned og stræk på kl. 6 i 10 sekunder.  
Gentag 3 gange.
- Flyt dilatator til højre side, skråt nedad mod kl. 8. Spænd bækkenbunden og hold knibet 5 sekunder. Slip spændingen og skub med dilatator ud og stræk på kl. 8 i 10 sekunder.  
Gentag 3 gange.
- Mærk om du nu føler dig mere eftergivelig vaginalt og prøv evt. at føre dilatatoren ud og ind nogle gange.

Hvis denne træning er foregået uden de store gener, så kan du prøve at bruge en større dilator næste gang.  
Gentages 3-4 x ugentligt.

### Venlig hilsen

Personalet

Afsnit/Klinik for Kvindesygdomme

**Tlf.: 78 45 35 85**