

Dilatatieadviezen bij vaginaplastiek

U vindt in deze tekst uitleg over dilateren na een **vaginaplastiek**.

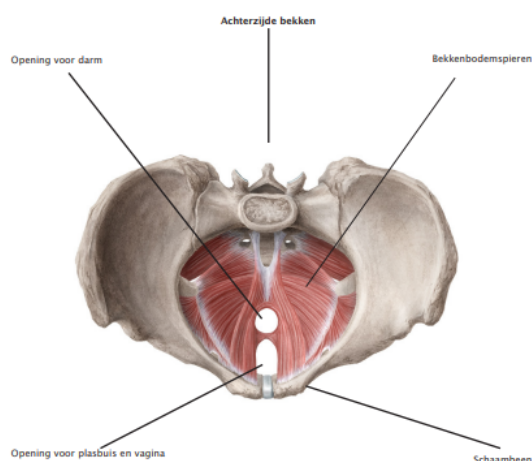
U leest wat **bekkenbodemspieren** zijn en waarom deze spieren belangrijk zijn. U krijgt stap voor stap uitleg over hoe u moet dilateren. Ook krijgt u tips over wat u nodig heeft, wat u kunt doen als u klachten heeft en hoe u hulp kunt krijgen.

- **Vetgedrukte woorden** worden uitgelegd onderaan deze tekst.

Na een **vaginaplastiek** is het belangrijk om de diepte en de breedte van uw vagina goed te behouden. Dit doet u met een **dilatatieset**. U leest hier uitleg over uw **bekkenbodemspieren** en hoe u deze moet gebruiken. U leert ook hoe u zelf veilig en goed kunt dilateren. Dit is belangrijk voor een goed herstel.

Wat zijn bekkenbodemspieren?

De **bekkenbodemspieren** zitten onder in uw buik. Ze sluiten de onderkant van uw bekken af. Door deze spieren lopen 3 openingen: de plasbuis, de vagina en de endeldarm. Door de **bekkenbodemspieren** goed te ontspannen, kunt u plassen, poepen en is dilateren en seks beter mogelijk. Ook zorgt ontspanning van deze spieren ervoor dat uw wonden na een operatie sneller genezen.



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

Te veel spanning in de spieren

Ontspanning van deze spieren is belangrijk om goed te dilateren.

Niet iedereen kan deze spieren goed aan- en ontspannen. Misschien spant u de spieren te vaak per ongeluk aan. Soms komt dit door een nare ervaring, bijvoorbeeld bij seks. Ook te lang uitstellen van een wc bezoek kan deze spieren te gespannen maken. Daardoor kunnen verschillende klachten ontstaan.

Mogelijke klachten

Als de bekkenbodemspieren te gespannen zijn kan u last hebben van:

- moeilijk plassen
- moeilijk poepen
- pijn bij aanraking
- moeilijk dilateren
- pijn bij seks.

Heeft u moeite met ontspannen van uw **bekkenbodemspieren**? Of heeft u klachten? Bespreek dit dan altijd met uw arts. Die kan u verwijzen naar een bekkenfysiotherapeut.

Bekkenfysiotherapie

Voor de operatie

Voor de operatie bezoekt u een bekkenfysiotherapeut van het genderteam. De fysiotherapeut stelt vragen over plassen, poepen en seks. Ook kijkt de fysiotherapeut naar het genitaal gebied of u de **bekkenbodemspieren** goed kunt ontspannen. Is ontspannen lastig? Dan krijgt u extra begeleiding.

Na de operatie

Tijdens uw eerste controleafspraak op de polikliniek Plastische chirurgie ziet u ook een bekkenfysiotherapeut. De fysiotherapeut oefent samen met u het dilateren. Neem uw **dilatatieset** altijd mee naar het ziekenhuis.

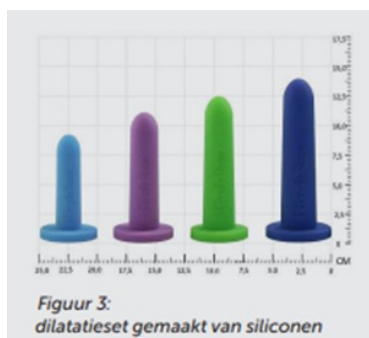
Zijn er daarna nog problemen? Dan kunt u bij een bekkenfysiotherapeut in Amsterdam UMC of bij u in de buurt behandeld worden.

De dilatatieset

Voor uw operatie koopt u zelf een **dilatatieset**. U krijgt daarvoor een formulier van de Plastische Chirurgie om online de juiste set te bestellen. Neem deze set ook mee naar uw opname in het ziekenhuis. Vraag gerust om advies als u een andere set wilt bestellen.

Wat heeft u verder nodig?

- Glijmiddel op waterbasis zonder geur en kleur en zonder siliconen.
- Een spiegel met standaard, zodat u goed het operatiegebied kunt zien.
- Maandverband, extra handdoeken en extra beddengoed.
- Desinfecterende zeep.
- Extra kussens.



Ontspannen dilateren: voorbereiding

U leest hieronder hoe u zich voorbereidt.

Vorbereiden

- Kies een rustige plek waar u niet gestoord wordt
- Leg alle spullen klaar, binnen handbereik
- Zorg dat de kamer warm is.

Tijd nemen

- Probeer voor het dilateren te plassen en/of poepen
- Plan voldoende tijd in
- Dilateer 2x per dag, 30 minuten per keer
- Timer op 30 minuten zetten pas als de dilator ingebracht is
- Deel de 2 momenten in over uw dag. (bijvoorbeeld 's ochtend vroeg en begin van de avond).

Was uw handen

- Was uw handen altijd goed met zeep voor u begint en na het dilateren.

Goede houding

- Ga half rechtop liggen, met kussens onder hoofd en schouders
- Uw benen staan gebogen, voeten op bed, knieën iets naar buiten
- Leg kussens of een handdoek onder uw knieën
- Zet een spiegel tussen uw benen, bij uw voeten.

Stappenplan: hoe dilateert u?

Volg deze stappen bij het dilateren

1. Doe wat glijmiddel rond de ingang van de vagina.
2. Smeer de dilator ook helemaal in met glijmiddel.
3. Plaats de dilator onder een hoek van ongeveer 30 graden bij de vagina ingang.
4. Zorg dat uw hoofd weer op het kussen ligt voor u verder naar binnen gaat.
5. Adem een paar keer rustig in en uit.
6. Ontspan de bekkenbodemspieren.
7. Breng de dilator met lichte druk en iets heen en weer draaiend naar binnen.
8. Gaat het moeilijk? Ontspan dan opnieuw uw **bekkenbodemspieren**. Dit helpt.
9. Lukt ontspannen niet? Pers dan kort en zachtjes.
10. Blijf rustig ademhalen en probeer iedere keer wat dieper te komen.
11. Als het goed en makkelijk gaat, kan u daarna een grotere maat dilator gebruiken.
12. Houd de dilator 30 minuten op de juiste diepte.

Voor een penisinversie vaginaplastiek start tijdens ziekenhuisopname:

Begin met maat 5 (groen) of maat 6 (blauw). U moet daarbij lichte druk op het diepste punt van de vagina voelen. Gaat dit goed, dan kan u overleggen om een grotere maat te bestellen.

Voor een darmvaginaplastiek (start na 2-3 weken bij eerste policonrole:

Begin met maat 3 (lichtblauw). Maak met de dilator een licht roerende beweging. Dit maakt de overgang tussen huid en darm soepeler. De bekkenfysiotherapeut vertelt u op de poli hoe u verder opbouwt naar een grotere maat.

Na afloop

Na het dilateren spoelt u uw vagina schoon.

- De eerste 2 weken: spoel met een Betadineoplossing.

- Daarna: spoel met lauw kraanwater.

Maak de **dilatatieset** direct schoon met lauw water en desinfecterende zeep. Droog alles goed af.

Dilatatie- en spoelschema

Dilatatieschema

	Penisinversie (met of zonder huidtransplantaat)	Darmvaginaplastiek
Wat dilateren?	Diepte en diameter van de vagina door druk te geven met dilator	De overgang van huid naar darm met 'roerende' beweging
Startmoment	5 ^e dag na de operatie in het ziekenhuis	Eerste afspraak na de operatie op de polikliniek
Eerste 12 mnd	2x per dag, 30 minuten	2x per dag, 30 minuten
Na 12 mnd	Onderhouden, frequentie wisselen per persoon, maar levenslang geregeld checken	Op indicatie wanneer overgang darm op huid strakker lijkt te worden

Spoelschema vaginaplastiek (penisinversie & darmvagina)

Wanneer de wonden genezen zijn kan worden gestart met afbouwen van het spoelen tenzij de arts anders adviseert.	
Tot 6 weken na de operatie	2x per dag
Gedurende twee weken	1x per dag
Hierna twee weken	Om de dag
Vanaf 12 weken	1x per week

Advies: spoel de buitenkant van de vagina na elk toiletbezoek af met douchekop en dep het gebied voorzichtig droog met een schone handdoek. Doe dit in ieder geval de eerste maand en daarna zolang de wonden nog niet genezen zijn.

Tips bij problemen met dilateren:

- Doe liever een keer extra met een kleinere maat dan stoppen.
- Neem even pauze als het niet gaat.
- Ontspan, adem een paar keer diep en neem de tijd.

Stop nooit zomaar bij moeite met dilateren? Neem dan contact op met ons voor hulp van een bekkenfysiotherapeut.

Samenvatting

Na een **vaginaplastiek** is het nodig om zelf te oefenen met dilateren. Zorg daarbij voor ontspanning, volg de stappen en houd het schema aan voor een goede genezing. Ook na een het

eerste jaar zal u regelmatig moeten checken of dilateren nog net zo goed gaat! Heeft u vragen? Bespreek ze gerust tijdens een afspraak op de polikliniek bij Amsterdam UMC, locatie VUmc.

Contactinformatie

Bezoekadres:

Amsterdam UMC, locatie VUmc
De Boelelaan 1117
1081 HV Amsterdam
Telefoonnummer: 020 444 44 44

Postadres:

Postbus 7057
1007 MB Amsterdam

Meer informatie:

- Plastische, Reconstructieve en Hand Chirurgie: www.amsterdamumc.nl/nl/plastische-chirurgie
 - Gendercentrum: www.amsterdamumc.nl/nl/genderdysforie
 - Polikliniek Genderdysforie (receptie N): 020 444 05 42 (werkdagen 9.00 - 16.00 uur)
 - Bekkenfysiotherapeut: bereikbaar via receptie N
-

Uitleg vetgedrukte woorden

1. **Vaginaplastiek:** een operatie waarbij een nieuwe vagina wordt gemaakt.
2. **Dilateren/dilatatieset:** een set hulpmiddelen om de diepte en breedte van de vagina te houden door deze regelmatig op te rekken.
3. **Bekkenbodemspieren:** spieren onder in uw buik, die zorgen dat u kunt plassen, poepen en seks kunt hebben. Deze spieren moet u kunnen aan- en ontspannen.
4. **Penisinversie:** techniek waarbij de huid van de penis wordt gebruikt om een vagina te maken.
5. **Darmvaginaplastiek:** techniek waarbij een stukje darm wordt gebruikt om een vagina te maken.
6. **Ontlasting:** poep.
7. **Desinfecterende zeep:** zeep die helpt bij het schoonmaken en doden van bacteriën.