



Voorzorgsmaatregelen bij bestraling op de onderbuik

U krijgt binnenkort bestraling op de onderbuik. Hierbij wordt sterke röntgenstraling gebruikt om kankercellen te vernietigen. Gezond weefsel dat in de buurt ligt, krijgt ook straling mee. Dit kan soms leiden tot seksuele problemen. U kunt deze problemen (gedeeltelijk) voorkomen door pelottes (kunststof staafjes) te gebruiken. In deze folder vindt u hierover meer informatie.

Bijwerkingen van bestraling van de onderbuik

Door de behandeling kunt u lichamelijke en psychische klachten krijgen. Na bestraling op de onderbuik komen seksuele problemen regelmatig voor. Bijvoorbeeld pijn bij seksueel contact.

Mogelijke gevolgen voor de seksualiteit

De bestraling kan leiden tot littekenvorming in de vagina.

Na enkele maanden tot jaren zijn de gevolgen:

- een nauwere en kortere vagina, waardoor seksueel contact en gemeenschap lastiger of zelfs niet meer goed mogelijk is;
- een minder elastische vagina.

Wanneer er straling bij de eierstokken komt, houden deze op te functioneren. U komt in de overgang (menopauze). Er ontstaat een tekort aan hormonen, ook als u vervangende hormoontabletten gebruikt. De gevolgen hiervan kunnen zijn:

- droogheid van de vagina;
- verminderde vochtigheid van de vagina tijdens het vrijen;
- kans op bloeding tijdens seksueel contact.

Pelottes gebruiken

Het doel van het gebruik van de pelottes is:

- het behouden van de mogelijkheid tot seksueel contact en gemeenschap;
- het voorkomen van een pijnlijke gemeenschap;
- het mogelijk maken van het gynaecologisch onderzoek tijdens de controleafspraken (dit is van belang voor patiënten die geen behoefte aan seksuele gemeenschap hebben).

Wanneer begint u met het gebruik van de pelottes?

Regelmatige gemeenschap en het gebruik van pelottes kunnen veranderingen door bestraling verminderen. Het voordeel van pelottes is dat u ze kunt gebruiken in periodes dat u (nog) geen behoefte heeft aan seksueel contact of als u geen partner heeft. Veranderingen door bestraling kunnen ontstaan in de periode vlak na de bestralingen, maar soms ook later, tot mogelijk ongeveer vijf jaar na de bestraling.

U begint met het gebruik van de pelottes vlak na de laatste bestraling. Het is beter om niet meteen na de laatste bestraling te beginnen. Dit is vaak te pijnlijk, omdat het slijmvlies van de vagina dan nog te veel geïrriteerd is. U begint zodra u geen pijn heeft, maar zeker niet later dan vier weken na de bestraling. Het is verstandig om niet later te beginnen, omdat het vernauwen van de vagina een proces is dat snel na de bestralingen kan beginnen. Als de vagina eenmaal vernauwd is, is het moeilijk om dit terug te draaien.



Hoe gebruikt u de pelotte?

- U gebruikt de pelotte minstens drie maal per week (eventueel afgewisseld met seksuele gemeenschap).
- Gebruik de pelotte (eventueel samen met uw partner) op een ontspannen plek in huis, waar u niet gestoord kunt worden. U mag de pelotte ook in bad of onder de douche gebruiken.
- Breng glijmiddel aan op de pelotte en rond de ingang van uw vagina om het inbrengen te vergemakkelijken (te verkrijgen bij de apotheek of drogist).
- U kunt de pelotte in verschillende posities inbrengen. Om de bekkenbodemspieren te ontspannen kunt u op uw rug liggen met de knieën iets gebogen en uit elkaar, of staand, met een been op het bed of bad.
- Breng rustig met zachte druk de pelotte in, zo diep als kan, zonder te forceren. Eventueel kunt u een beetje persen bij het inbrengen, om het inbrengen te vergemakkelijken.
- Beweeg hierna de pelotte heen en weer en daarna van links naar rechts. Zo mogelijk draait u de pelotte voorzichtig rond.
- Gebruik de pelotte per keer ongeveer vijf tot tien minuten.
- Verwijder de pelotte hierna langzaam met een heen en weer draaiende beweging.
- Begin met de kleinste diameter en werk in dagen/weken toe naar de grootste maat.
- In plaats van de pelottes kunt u ook een vibrator gebruiken.
- Gering verlies van afscheiding of bloed is mogelijk tijdens gebruik. Heeft u veel bloedverlies of pijn tijdens het gebruik, neemt u dan contact op met uw radiotherapeut.

Contact

Heeft u nog vragen? Neemt u dan contact op met uw radiotherapeut.

Seksuele problemen komen regelmatig voor na bestraling op de onderbuik. Mocht u meer advies of begeleiding willen, dan kan uw radiotherapeut u ook verwijzen naar een seksuoloog met ervaring in seksuele problemen die zijn ontstaan na bestraling.



