

Fysioterapeutens roll i ett vulvateam




Åsa Rikner, leg sjukgymnast

Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31

Upplägg

- Diagnos
- Team/målsättning
- Innehåll i besök hos sg/FT i Uppsala
- Egna tankar
- Frågor



Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31

Diagnoser

- Dyspareuni
- Vestibulodyni
(primär/sekundär)
- Vaginism


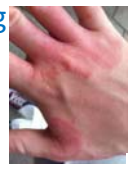

20-35 år



Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31

Orsaker

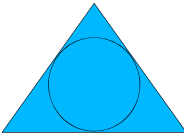
- Svampinfektioner
- Urinvägsinfektioner
- Täta samlag / otänd kropp
- Hormonell behandling
- Eksem / torr hud
- STRESS



Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31

Teamupplägg

Gynekolog, hudläkare




Barnmorska KBT Sjuskymnast

Patienten är i centrum (ev med sin partner)!

Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31

Teammålsättning - individuell

- Förbättra förmågan till att kunna genomföra **samlag** utifrån individens önskan
- Förbättra **livskvalitet** kopplat till kroppen, tankar, känslor och samlivet
- Klara att genomföra **gynundersökning**



Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31

AKADEMISKA SJUKHUSET

Sjuskymnastbesök

- Ta anamnes
- Skapa allians och trygghet
- Informera och utbilda
- Ge verktyg att kunna arbeta med hemma
- Undersöka och behandla
- Stegra hemövningar
- Utvärdera

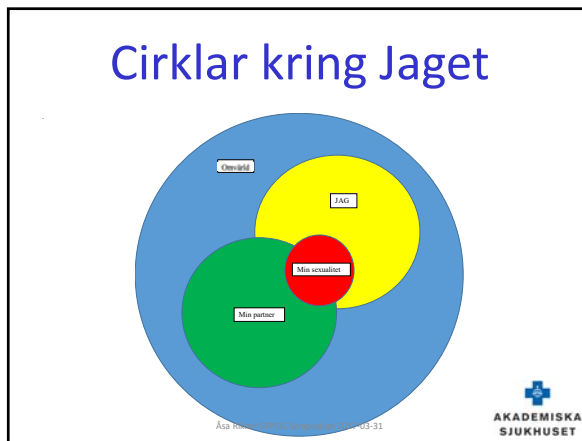
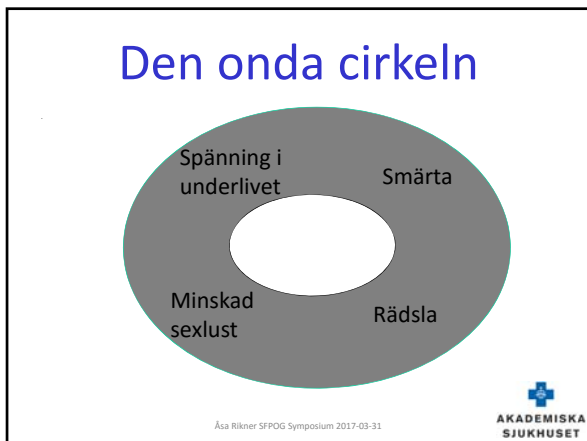
Beteendeterapeutisk inriktning, ACT

AKADEMISKA SJUKHUSET

Sjuskymnastbesök 1

- Anamnes, inkl målsättning (formulär hemskickade innan)
- Onka cirklar och stress påverkan

AKADEMISKA SJUKHUSET



- ### Mindfulness
- Att vara **här och nu** i sin kropp och i sitt sinne
 - Insikt och **ökad medvetenhet** om tex var spänningar finns
 - Ge kroppen tid för **återhämtning** – paus i vardagen
 - Generell **avspänning** i kroppen
 - Ger **förberedelse** för att kunna arbeta med kropp och sinne (**hemövningar**)
 - Ger **förberedelse** att kunna vara i nuet med en annan person (**samliv**)
- AKADEMISKA SJUKHUSET

Sjukgymnastbesök 1


- Anamnes, inkl målsättning
- Onda cirklar och stress påverkan

Hemövningar:

- Mindfulness introduceras - rutiner




- Uppgift - Rita sitt JAG




Sjukgymnastbesök 2 efter ca 3 v.

- Anamnes, inkl mål
- Onda cirklar och stress påverkan
- Mindfulness
- Genomgång av "Mitt JAG"





Mitt JAG

Rita mitt yttre JAG




Rita mitt inre JAG
(min kropp)







Mitt JAG

Rita mitt yttre JAG



Rita mitt inre JAG
(min kropp)





Mitt JAG

Rita mitt yttre JAG
(Rita jag som du vill se)

*GLAD, ANSÖK
FÖRSTÄLLS
TÄMLIG - ÄR EN
GÖR ALLT FÖR MITT OCH
SITT SÄRSÄTT VÄRDE
VÄL - FÖRNY*

Rita mitt inre JAG
(Rita jag som du vill vara, dina känslor och tankar)

*AKADEMISKA
SIJUKHUSET*

Sjukgymnastbesök 2 efter ca 3 v.

- Anamnes, inkl mål
- Onda cirklar och stress påverkan
- Genomgång av dagböcker
- Mindfulness
- Genomgång av "Mitt JAG"
- Info om bäckenbotten (anatom, funktion, dess koppling till smärta, stress och andning)
- Bäckenbottenträning /töjning av stram muskulatur

**AKADEMISKA
SIJUKHUSET**

Bäckenbotten

Funktion

- Stabilisera bålen
- Hjälpa oss att hålla tätt (blåsa och tarm)
- **Delaktig vid samlag**

Besvär vid icke funktionell bäckenbotten

- Inkontinens (blåsa och tarm)
- Smärta (miktion, tarmtömning, samliv, vardag)
- Ländryggsbesvär
- **Psykisk ohälsa**

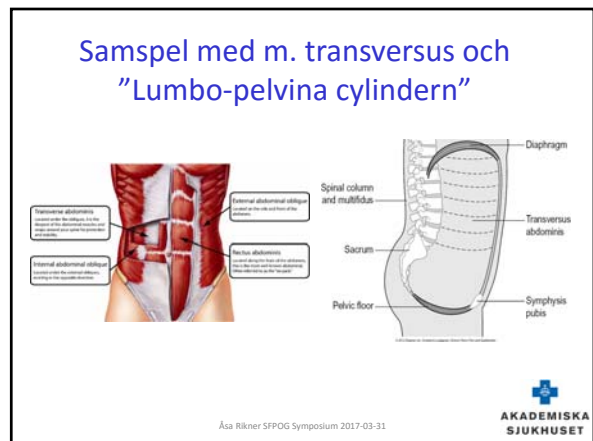
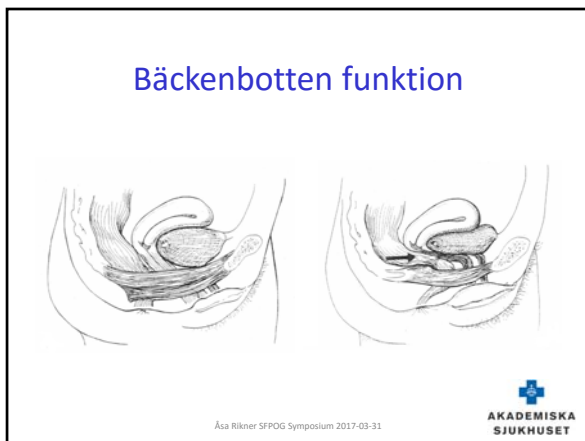
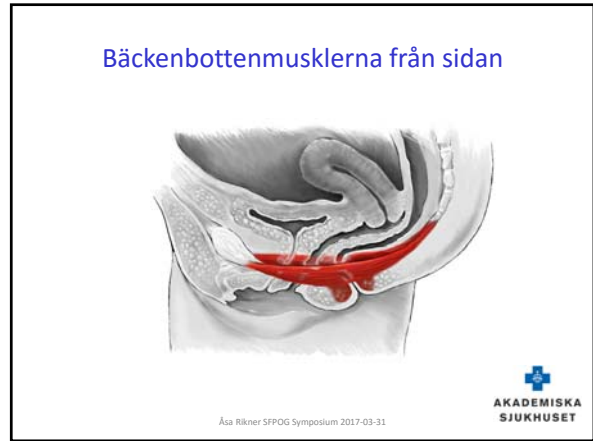
**AKADEMISKA
SIJUKHUSET**

Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31

Bäckenbotten

**AKADEMISKA
SIJUKHUSET**

Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31



Andningen - kopplingen mellan kropp och psyke



Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31



Bäckenbottenträning/Töjning

- Öka medvetenheten om bäckenbottenmusklerna
- Normalisera tonus i bäckenbotten
- Medvetet kunna reglera spänningsgrad
- Öka blodcirkulationen spänna-slappna av
- Genom töjning öka elasticiteten och desensitiserar området
- Minska rädsla för vaginal penetration



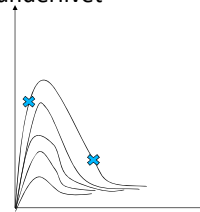
Sjukgymnastbesök 2 efter ca 3 v.

- Anamnes, inkl mål
- Onda cirklar och stress påverkan
- Genomgång av dagböcker
- Mindfulness
- Genomgång av "Mitt JAG"
- Info om bäckenbotten (anatom, funktion, dess koppling till smärta, stress och andning)
- Bäckenbottenträning
- Generella töjövningar för bäckenregionen
- Info om sensitisering/desensitisering



Sensitisering/desensitisering

- Fysisk och psykisk reaktion vid beröring av underlivet



- Smärtreceptorer är överkänsliga.
- Smärtan upplevs ofta som brännande och svidande och kommer distinkt vid beröring.
- Smärtan är inte farlig.
- Desensitiserar smärtreceptorerna.
- Beröra varsamt och utforska reaktioner. Stanna i obehaget (smärta, ångest, rädsla) tills det klingar av och utforska reaktionerna.
- Vårda hud och slemhinna med salva, olja.



Beröra och smörja underlivet

Desensitiserar, vårdar hud och slemhinna, samt utforska smärtan och mina reaktioner vid beröringen.



Pain-conducting nerves fibres

C-fibre

A-delta fibre

XCHANGEMARK

I think too much and then put myself in a **bad mood**





AKADEMISKA SJUKHUSET

Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31

Sjukgymnastbesök 3, efter ca 3 v.

- Anamnes, inkl mål
- Onda cirklar och stress påverkan
- Mindfulness
- Rita sitt JAG
- Info om bäckenbotten (anatom, funktion, dess koppling till smärta, stress och andning) Bäckenbottenträning.
- Info om sensitisering/desensitisering
- Töjövningar bäcken
- Vaginal undersökning (BB-muskulaturens tonus/vaginism, styrka, förmåga till avspänning, ömhet, stramhet, elasticitet, andning, ångest) Exponering i gyn-undersökning
- Praktisk avspänning/mindfulnessövning

AKADEMISKA SJUKHUSET

Verktyg

- Kunskap
- Mindfulness (andning)
- Bäckenbottenträning (avspänning, töjning)
- Beröring/smörjövning (desensitisering)
- Töjövningar bäckenbotten



AKADEMISKA SJUKHUSET

Barnmorska

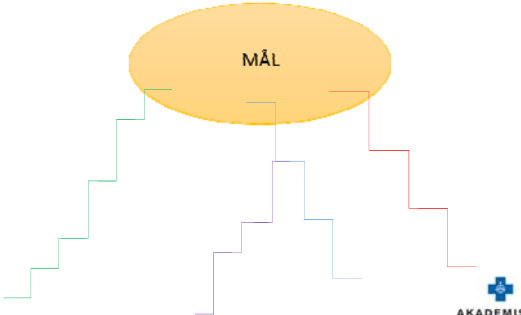
ACT-inspirerande behandlingskoncept

- Anamnes
- Information om **sexualitet**, vad händer när vi tänder (olikheter mellan könen)
- Min sexualitet – vad vill **JAG**?
- **Undvikande – accepterande** kring besvären
- **Parövningar** (om partner) kommunikation, olika beröringsövningar tillsammans
- Individuell **stegring** av tidigare övningar
- Uppfyllelse av **deltmål**, ev revidering av målen görs löpande



AKADEMISKA SJUKHUSET

Stegring av övningar mot målet



AKADEMISKA SJUKHUSET


Vidare sjukgymnastisk behandling

- Rektal töjning och massage
- Akupunktur
- Exponeringsträning i undersökningssituation




AKADEMISKA SJUKHUSET


”Vid min undersökning” (citat från patient)



- Kan jag avbryta besöket om det inte känns bra
- Ska dörren vara låst och/eller skärm sättas upp
- Tar jag tid på mig att ställa in stolen, så att jag ligger bekvämt
- Kan jag avbryta undersökningen om det inte känns bra
- Är jag avslappnad och medveten om min kropp under besöket och undersökningen
- Tänker jag på att besöket är för min skull och att jag bestämmer över min kropp
- Ställer jag frågor tills jag får svar
- Jag vill att:
 - Undersökningen ska gå långsamt
 - Undersökaren ska förklara det hen gör och titta mig i ögonen när vi pratar
 - Undersökaren ställer frågor till mig om hur det går för mig och lyssna på mig

AKADEMISKA SJUKHUSET

Tankar från teamet



- Lyssna på patienten.
- Ge råd, och stöd - inte läxor.
- Börja med små enkla övningar.
- ”Det är ok.” Det får kännas svårt och jobbigt.
- Låt saker få ta tid.
- Sätt rimliga, konkreta delmål.
- Synliggör framsteg.

AKADEMISKA SJUKHUSET



Tack!

asa.rikner@akademiska.se

Åsa Rikner SFPOG Symposium 2017-03-31

