

**Närhälsan**

## Dyspareuni och vulvasmärta

"psyko-gynekologiska  
aspekter"

SFPOG mars 2017



2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

"Det var bra, hur bra som helst, de första tre månaderna. Sedan började det svida efter samlag/ omslutande sex/inträngande sex, och sved ett par timmar. Sedan sved det vid inträngandet och under tiden vi hade sex. Efter det sved det så fort vi skulle ha sex, blev torrt och trångt, hur gärna jag än vill. Nu händer det att jag får ont bara jag tänker på sex. Vi drar oss undan varandra, vill inte sära eller skada varandra. Vi har förlorat något stort. Det känns som om det är mitt fel. Det är outhärdligt."

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

### Vad menas med...?

- Dyspareuni, djup, ytlig
- Vaginism
- Vulvasmärta (vulvodyni), provocerad, oprovocerad
- Vulvasmärta (vulvodyni), lokaliserad, generaliserad

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## Dyspareuni

Grek: Para eune': bredvid i sängen, sängkamrat  
Pareunos : samlag

Prevalens:  
13% 20-29 åå  
6,5% 50-60 åå  
Ungdomsmottagningspopulation 47%?

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

**Djup dyspareuni- tänkbara orsaker**

- Infektion
- Ovarialförändringar
- Endometrios
- Urinvägsbesvär
- Adhärenser
- Blödning i bukhålan
- Bäckebottenbesvär
- Tarmsjukdom
- Viktnedgång

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

**Ytlig dyspareuni - tänkbara orsaker**

- Hudbesvär
- Slemhinnebesvär
- Hymenrelaterade besvär
- Iatrogen skada
- Förlossningsskada
- Endometrios
- Urinrörsbesvär
- Erfarenhet av hot och våld
- Provocerad vulvodyni
- Vaginism

- Nedsatt lust
- Nedsatt sexuellt gensvar

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

**Det perifera sexuella gensvaret innebär ett skydd mot smärta**

- Lubrikation: smörjning och skydd av ömtålig slemhinna kring slidmynningen
- Lubrikation: Minskar friktion på slidslemhinnan
- Svällkropparna kring slidmynningen styr penetration bort från urinrörsmyningen
- Slidväggs blodfyllnad gör slidan styrande, samt förlänger slidan då veck slätas ut
- En dämpande kuff utvecklas i slidans nedre del
- Blodfyllnaden i vulva, vagina och lilla bäckenet verkar stötdämpande

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

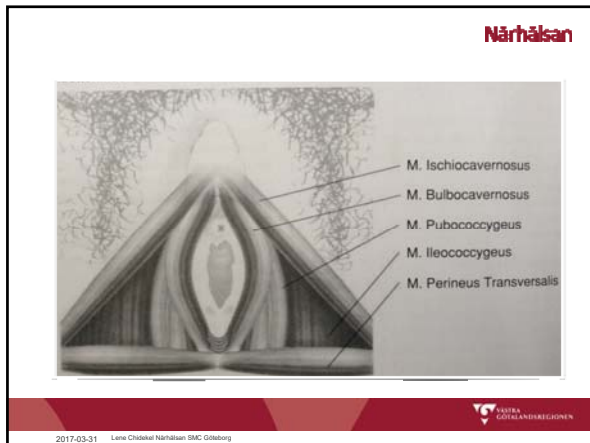
**Vaginism**

En ofrivillig kontraktion av musklerna kring den yttre tredjedelen av vagina vid försök till penetration DSM-IV

**Okänd prevalens**

**Stort mörkertal**

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg



**Närhälsan**

### Vaginism

Försvaret har uppstått ur ett verkligt hot, men kan sedan inte skilja ut vad som är hotande - kan inte skilja på gott och ont

- Vaginism
- kroppens omedvetna muskelförsvaret:
- Ett sätt att säga nej utan ord

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan BMC Göteborg

**Närhälsan**

### Vaginism - symtom

- Smärta
- Känsla av trängsel
- Svidande smärta
- Brännande smärta
- Knivskarp smärta

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan BMC Göteborg

Närhälsan

### Vaginism – klinisk bild

- Anamnes
- Synlig muskelanspänning
- Palpabel muskelanspänning
- Ev sveda i samband med undersökning

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

Närhälsan

Muskelanspänning visar sig i förkortning av mellangården

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

Närhälsan

Vaginism: Primär	Vaginism: Total
Sekundär	Partiell

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

Närhälsan

Utmana inte reflexen vid undersökning - det förstärker den

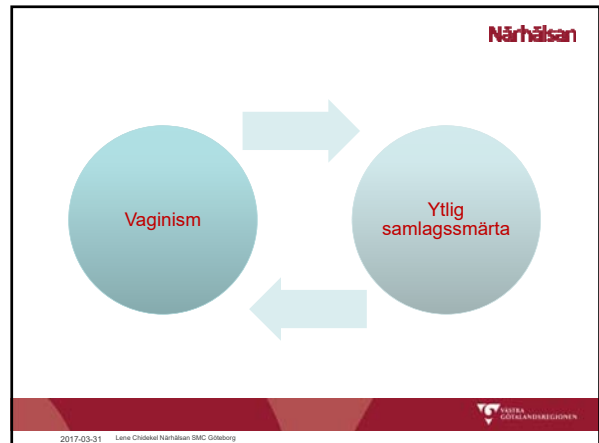
2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

Närhälsan

## Vaginism - behandling

- Upplysning, undervisning
- Information till ev. partner
- Pat egen träning med successivt ökande penetrationsgrad
- Träning tillsammans med ev partner
- KBT

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan BMC Göteborg



Närhälsan

## Vulvasmärta →

### Vaginism...

.....som kvarstår efter det att orsaken till vulvasmärtnan eliminerats

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan BMC Göteborg

Närhälsan

## Smärttillstånd i vulva

- Oprovocerad vulvasmärta
- Provocerad vulvasmärta

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan BMC Göteborg

**Närhälsan**

**Vulvasmärta  
utan tydlig genes**

Lokaliserad provocerad vulvodyni  
(lokaliserad provocerad vestibulodyni)  
("vestibulit")

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

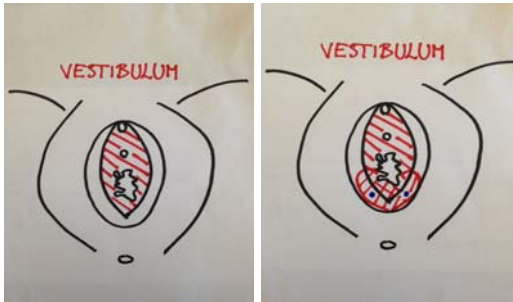
**Närhälsan**

Lokaliserad provocerad vulvodyni - definition enl. ISSVD  
(International Society for the Study of Vulvovaginal  
Disease):

- Smärta vid penetration eller försök till penetration av introitus
- Kraftig smärta vid tryck eller beröring av vestibulum
- Eventuell rodnad av slemhinnan i vestibulum
- Duration minst 3 månader

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**



2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

**Lokaliserad provocerad vulvodyni**

- Vanligast i 20-30 års åldern
- Prevalens 3-18%
- Svidande, brännande, intensiv smärta vid beröring eller försök till penetration, som ofta kvarstår efteråt
- Smärtan är lokaliserad till slidöppningen och vestibulum
- Ibland smärta som utlöses av trånga kläder, ridning, cykling



2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

**Lokaliserad provocerad vulvodyni –  
klinisk bild**

- Kraftig smärta vid lätt beröring av området runt Bartholinis körtlars mynningar och i bakre vestibulum
- Ibland rodnade körtelmynningar
- Ibland rodnad i hymenalfåran
- Ofta sekundär partiell vaginism

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

**Lokaliserad provocerad vulvodyni**

- Ingen aktiv inflammation – kortison hjälper inte
- Biopsi ger ingen klarhet
- Pågående neurogen inflammation med perifer smärtsensitivering (fler ytliga nervfibrer, ökat lokalt blodflöde, sänkta smärttrösklar)

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

**Lokaliserad provocerad vulvodyni**

- Överrepresentation av samtidiga andra tillstånd av kronisk smärta
- Engagemang av centrala nervsystemet
- Kronisk bäckenbottenanspänning
- Hormonell påverkan?
- Genetisk predisposition?
- Depressivitet och ångest vanligt
  - Men vad är orsak och vad är verkan?

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

**Lokal provocerad vulvodyni – etiologi?**

- Infektioner?
- Lokalbehandlingar?
- Hygienvanor?
- Hormoner?
- Endometrios?
- Psykosexuella faktorer?
- Genetiska faktorer?
- Vaginism?

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## SMÄRTSENSITISERING

- Ökad känslighet hos neuron på spinal nivå som följd av perifer retning
- Nedreglering av centrala smärthämmande serotoninmedierade mekanismer
- Nervsystemet "överreagerar" och blir onormalt känsligt
- Stressreaktioner kan medföra neuroendokrina förändringar som medför minskad smärttolerans
- Beröring, lätt tryck och muskelarbete kan upplevas som smärtsamt

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**



**En modell för psykodynamiskt tänkande kring partiell vaginism och vulvodyni**

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**



**Kroppen minns traumata**

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## AVTÄCKANDE AV TRAUMA



Laddningen i berättelsen visar vägen

Var uppmärksam på berättelser om inträng kopplade till svek

Tänk på övergrepp i vidare bemärkelse, tidiga kränkningar är övergrepp

Ju yngre individen är, desto mer beroende är den av primärobjektets tolkning och formulerande av nej

Upplevelsen är här det viktiga, inte vad som inträffat eller ej

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg



**Närhälsan**

### VAD KAN VI HÖRA I ANAMNESEN?

**Då och senare**


- Trygg inre situation + trygg sexuell laddad situation
- Trygg inre situation+ otrygg sexuell laddad situation
- Otrygg inre situation + trygg sexuell laddad situation
- Otrygg inre situation + otrygg sexuell laddad situation

**Hur kan det ha sett ut?**

- Ingen negativt sexuell laddad situation under uppväxtåren, i kombination med ny erfarenhet av: tex sex under pågående vulvovaginit, "skavsår", urinvägsinfektion
- Ingen negativt sexuell laddad situation under uppväxtåren, i kombination med tex ny erfarenhet av sex på annans villkor, övergrepp, smärtsamt sex
- Ex skam- och skuld känslor, erfarenhet av gränslöshet, övergrepp eller traumatiserande undersökning under uppväxtåren, i kombination med ny erfarenhet av sex på egna villkor
- Ex erfarenhet av övergrepp under uppväxtåren, i kombination med sex på annans villkor

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**



- Ett trauma som inträffar före språkets utveckling hos barnet, minns av och manifesteras i, barnets kropp
- Ett trauma som drabbar en individ under utveckling behöver tolkas, tas om hand och bekräftas av en vuxen som har barnets tillit
- Individens utvecklar annars försvar som syftar till att skydda förövaren och/eller den som skulle ha beskyddat individen
- Försvar kan ta sig uttryck som muskelspänningar
- Individens behöver ha kvar sina försvar intakta, till dess att ursprunget kan medvetandegöras utan risk

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

FÖRSVAR KAN TA SIG UTTRYCK I UPPREPANDE – DESTRUKTIVT UTAGERANDE SOM KAN VARA SÅ EFFEKTIVT ATT SMÄRTA FAKTISKT INTE UPPLEVS

I EN TILLITSFULL RELATION KAN BORTTRÄNGNING FÖRSVAGAS OCH KROPPEN VÅGAR SIGNALERA NEJ – DET TRYGGA OBJEKTET UPPFATTAS AV KROPPEN SOM "FÖRÖVARE"

OM BEHANDLING DÅ GES KAN UTVECKLING SKE OCH INDIVIDEN BEHÖVER INTE FÖRSVAREN



2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

### JU STÖRRE GRUNDTRYGGHET OCH JU MER LÄTTAVTÄCKT TRAUMA DESTO GYNNSAMMARE PROGNOSEN

ANDRA FACILITERANDE FAKTORER:

- PÅGÅENDE TRYGG RELATION MED BEKRÄFTANDE PARTNER
- TIDIGARE POSITIV ERFARENHET AV SEX
- TIDIGARE POSITIVA BEHANDLINGSERFARENHETER
- GOTT FUNGERANDE NÄTVERK, GODA SOCIALA FÖRHÅLLANDEN

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

### Lokal. provocerad vulvodyni - behandling

Stödande kontakt –lugnt, optimistiskt förhållningssätt  
 Samtalskontakt med barnmorska, psykoterapeut eller läkare  
 Vulvavårdande råd; olja, mjukgörande salva  
 Råd ang. sexuell teknik; avstå smärtsamt sex, uppmuntra icke-smärtsam kontakt  
 Ev. uppföljning tillsammans med partnern  
 Desensibilisering, egensmörjning med mjukgörande kräm eller Xylocaingel  
 Rehabilitering av bäckenbottenmuskulaturen  
 KBT med mål att bryta tex katastrofering  
 Teambehandling  
 (Operation?)

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

### Generaliserad oprovocerad vulvasmärta

ICD-10  
 Generaliserad oprovocerad vulvodyni N 94.8

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

### Generaliserad oprovocerad vulvasmärta – essentiell vulvodyni

- Drabbar ofta medelålders eller något äldre patienter
- Vanligt med andra samtidiga kroniska smärttillstånd
- Vanligt med samtidig depression
- Ingenting onormalt i status
- Brännande smärta, diffus utbredning, ibland skarp med utstrålning till ben eller buk, lindrigast på morgonen
- Framkallas inte av beröring

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

### Generaliserad oprovocerad vulvasmärta

- Oklar etiologi – neurogen smärta (n. pudendus, n. iliohypogastrica, n. ilioinguinalis, n.genitofemoralis)
- Kan uppkomma efter obstetrisk eller mekanisk skada
- Ev felställning i bäckenet, spända bäckenmuskler, postherpetisk smärta
- Okänd orsak är vanligast

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

### Generaliserad oprovocerad vulvasmärta - behandling

- Tricykliska antidepressiva, t.ex. amitriptylin (Saroten):
- Alt: nortriptylin (Sensaval) eller Gabapentin (Neurontin), pregabalin (Lyrica), duloxetin (Cymbalta)
- Sjukgymnastik, TENS, akupunktur

ÖSTRA GÖTALANDSREGIONEN

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

### Genito-pelvic pain disorder - inkluderande begrepp

ÖSTRA GÖTALANDSREGIONEN

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**



Hur kan vi möta vår patient?


ÖSTRA GÖTALANDSREGIONEN

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

### Undersökning skall göras av gynekolog i tidigt skede

Framförallt för att  
utesluta medicinskt  
behandlingsbara orsaker  
till vulvasmärta, som t ex  
hudsjukdom, anatomiska  
avvikelser, iatrogena  
skador.



ÖSTRA GÖTALANDSREGIONEN

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**


Som undersökare:  
Var uppmärksam på de känslor som väcks  
i dig i undersökningssituationen-  
De kan visa vägen

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## Anamnes

- Social anamnes
- Gynekologisk anamnes
- Obstetrisk anamnes
- Sexualanamnes
- Medicinska faktorer för
- Sexuell praktik
- Psykisk anamnes
- Trauma-anamnes
- Smärtdebut
- Utlösande faktorer
- Smärtlokal
- Smärtkvalitet
- Smärtduration
- Konsekvenser av smärtan



2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## Social anamnes

- Pågående relation
- Tidigare relation
- Trygghet i nätverk
- Tillitsnivå
- Svek
- Erfarenhet av våld, hot, intrång
- Tillagsinställning

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

<h3 style="color: red;">Gynekologisk anamnes</h3> <p>Kirurgi</p> <p>Menopaus</p> <p>Hormonterapi</p>	<h3 style="color: red;">Obstetrisk anamnes</h3> <p>Bristning?</p> <p>Klipp?</p> <p>Förlossningsupplevelse?</p> <p>Spontan/legal abort?</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## Anamnes: medicinska faktorer

- Medicinering
- Hudproblem-hudsjukdom
- Urinvägsproblem
- Tarmproblem
- Dysmenorre'
- Slemhinneproblem
- Smärtcyklicitet
- Tidigare undersökningar

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## Sexualanamnes

- Självuppskattning
- Bekräftelse i barnaåldern o tonår
- Kroppsuppfattning
- Primärfamilj o närhet
- Självtilfredsställelse
- Sexuell identitet
- Sexuell praktik
- Sexdebut
- Autonomi
- Pågående relation

## Sexdebut

- På vems/vilkas villkor?
- I vilken omgivning?
- Tolerans i familjen?
- Alkohol/droger?
- Känslomässig upplevelse?
- Smärta?

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## Traumaanamnes


- Har du varit med om en obehaglig sexuellt laddad situation någon gång?
- Obehagliga undersökningar?
- Könstympanande ingrepp?
- Psykisk kränkning?
- Internetkränkning?
- Fysisk kränkning?

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## Vad kan man göra?

- Omhändertagande av patient med lokaliserad provocerad vulvodyni - med eller utan vaginism



2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## VULVODYNI OCH EVIDENSGRAD

- DET FINNS CA 600 PUBLIKATIONER INNEHÅLLANDE ADEKVATA SÖKORD
- DET SAKNAS STUDIER MED HÖG EVIDENSGRAD
- CA 30-40% PLACEBOEFFEKT ENLIGT OLIKA STUDIER
- SVÅRT ATT VISA PÅ EN EFFEKTIV BEHANDLINGSMETOD

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

## Verksamma interventioner:

- Bäckebottenmuskulaturkontroll
- Undervisning om anatomi och sexualfysiologi
- Egen träning
- KBT
- Eventuellt farmakologisk behandling
- Samtalsbehandling mht bakomliggande faktorer
- Undervisning och inkluderande av partnern

TÄNK PÅ:

- Kontinuitet!
- Tillåtelse
- Information
- Specifika råd
- Uppmuntran till njutning och egenvård
- Positiv förstärkning

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

Många patienter blir bra efter korrekt information och rådgivning

Men...patienter kan behöva ge uttryck för hopplöshet, maktlöshetskänslor, sorg.

När detta upplevs fysiskt av behandlaren lättar ofta patientens negativa känslor.

**Känslor som kommer i dagen:**  
Nedstämdhet och oro  
Värdelöshetskänsla  
Depression  
Kroniskt smärtbeteende

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

Den som arbetar med patienter med kroniska smärttillstånd...

behöver stöd för att ge tillräckligt med tidsutrymme, både i kort och långsiktigt perspektiv

behöver kontinuerlig kunskapsuppdatering

behöver praktiska förutsättningar för teamdiskussioner och tvärprofessionellt arbete

behöver kontinuerlig handledning för att ta hand om och minimera utveckling av känslor av otillräcklighet, irritation och skuld

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

**KONTINUITET, INTRESSE, STÖDJANDE  
FÖRHÅLLNINGSSÄTT**

- Relationen mellan patient och behandlare är en bärande del av den terapi som hjälper vid kronisk smärta, oavsett terapins inriktning

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

**Sammanfattningsvis:**

- Inge hopp
- Förklara anatomin och sexualfysiologin
- Tala med patienten/paret om kroppens försvarsmekanismer
- Uppmuntra till ickesmärtsamt sex, avråd från smärtsamt sex
- Ge möjlighet till fysioterapeutisk behandling eller information om bäckenbottenavslappning
- Ev KBT
- Ev desensibiliserande (?) lokalbehandling
- Ev annan samtalsbehandling
- Ev farmakologisk behandling
- Uppföljning!

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg

**Närhälsan**

Viktigt att minnas och att understryka:

**Det är vanligt med "återfall" i samband  
med stress och psykisk påfrestning**

2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg


**Närhälsan**

ICD-10

Dyspareuni N94.1

Vaginism N94.2

Lokaliserad provocerad vulvodyni N 76.3



2017-03-31 Lene Chidekel Närhälsan SMC Göteborg