

TABLE DES MATIÈRES

1. Mode d'emploi
2. Assemblage des dilateurs/dispositifs FEMMAX®
3. Introduction de votre dilateur/dispositif
- 3a. Patientes traitées par radiothérapie
4. Hygiène
5. Choses à faire et à ne pas faire lors de l'utilisation du dilateur/dispositif
6. Remarques supplémentaires pour les patientes traitées par radiothérapie
- 6a. Rapports sexuels
- 6b. Pertes vaginales
- 6c. Symptômes de ménopause
- 6d. Hypersensibilité et gêne vaginale
7. Autres utilisations des dilateurs/dispositifs FEMMAX®
- 7a. Comment utiliser vos dispositifs/dilateurs

1. MODE D'EMPLOI

Les dilateurs vaginaux FEMMAX® sont conçus pour être sans danger, faciles à utiliser, pratiques, et se rangent dans une pochette discrète et peu encombrante qui offre même un espace pouvant contenir un petit tube de lubrifiant.

Les dilateurs/dispositifs peuvent s'inscrire dans un programme de soins et de traitement des femmes pour diverses raisons, notamment à la suite d'une radiothérapie ou d'une chirurgie, en raison de difficultés rencontrées lors des rapports sexuels, d'une dyspareunie ou à la suite d'un accouchement.

Les dilateurs FEMMAX® sont conçus pour être introduits dans le vagin afin de contribuer à conserver sa bonne santé et sa souplesse et de réduire le risque d'adhérences (fusion des tissus mous) à la suite d'une radiothérapie ou d'une chirurgie. Ils peuvent contribuer à réduire la douleur lors des examens de suivi, des traitements ultérieurs et des rapports sexuels.

L'ensemble de dilateurs contient 4 dilateurs de taille et de longueur croissantes pour permettre une progression naturelle au cours du traitement.

Cette brochure contient des conseils sur l'utilisation et l'entretien de votre ensemble de dilateurs FEMMAX® ainsi qu'un mode d'emploi étape par étape.

IMPORTANT : Ces instructions sont fournies à titre indicatif ; vous devez demander conseil à votre médecin, infirmière spécialiste ou thérapeute avant d'utiliser ces dilateurs.

2. ASSEMBLAGE DES DILATATEURS/DISPOSITIFS FEMMAX®

Les dilatateurs/dispositifs FEMMAX® sont vendus en ensemble de 4 dilatateurs que l'on range glissés l'un dans l'autre dans la pochette fournie.

Appuyez sur la partie plate à l'avant de la pochette pour l'ouvrir.

Posez les 4 dilatateurs devant vous afin de les assembler. À l'une des extrémités du dilatateur le plus petit se trouve un filetage qui s'introduit dans l'extrémité creuse du dilatateur de la taille suivante, permettant ainsi de visser les deux dilatateurs l'un dans l'autre pour obtenir un dilatateur à double extrémité (voir Fig. 1).

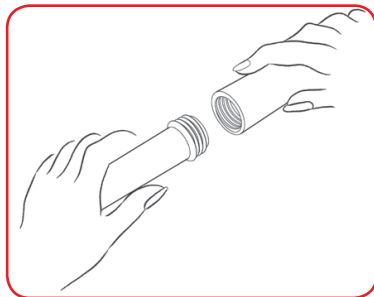


Fig. 1

Les deux dilatateurs les plus gros se vissent également ensemble pour former une paire (voir Fig. 1).

L'un des dilatateurs s'introduit dans le vagin et l'autre sert de poignée pour conférer soutien et stabilité pendant l'introduction (voir Fig. 2).

3. INTRODUCTION DE VOTRE DILATATEUR/DISPOSITIF

En cas d'utilisation des dilatateurs/dispositifs pour la première fois, lavez-les soigneusement dans de l'eau chaude savonneuse, puis rincez-les et séchez-les afin d'éliminer toute trace de savon (afin de prévenir une irritation éventuelle).

Utilisez les dilatateurs dans un endroit où vous vous sentez à l'aise, où vous ne serez pas dérangée, et qui vous permet de vous détendre le plus possible.

Commencez la dilatation à l'aide du dilatateur le plus petit et passez aux tailles suivantes au fil du temps. N'oubliez pas que vous devez étirer le vagin pour conserver sa souplesse et sa bonne santé ; votre objectif est d'arriver à utiliser le dilatateur le plus gros sans problème.

Afin d'introduire le dispositif, appliquez une petite quantité d'un lubrifiant vaginal à l'extrémité du dilatateur. Couchez-vous sur le dos, les genoux repliés et légèrement écartés. Si vous ne trouvez pas cette position confortable, essayez de vous tenir debout avec un pied sur une chaise, ou de vous accroupir (comme si vous introduisiez un tampon). Essayez de vous détendre pendant l'utilisation du dilatateur (certaines femmes y parviennent plus aisément après un bain).

3a. PATIENTES TRAITÉES PAR RADIOTHÉRAPIE

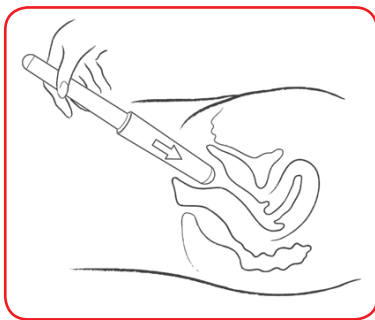


Fig. 2

Enfoncez l'extrémité du dilateur dans votre vagin doucement et aussi profondément que possible. Exercez une légère pression afin de sentir le fond du vagin, mais sans que cela ne vous incommode. (Fig. 2).

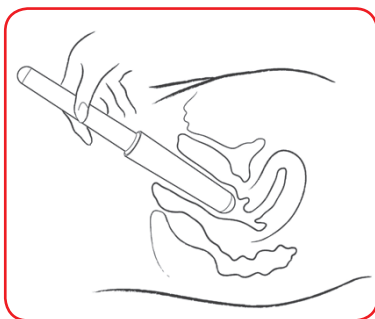


Fig. 3

Tout en tenant le dilateur fermement, introduisez-le jusqu'au fond du vagin jusqu'à un point qui vous semble confortable, faites-le pivoter doucement, puis retirez-le. (Fig. 3)

Certaines patientes pourront garder le dilateur fermement en place pendant 5 à 15 minutes, d'autres pourront l'introduire, le retirer et le réintroduire, ceci plusieurs fois. Votre médecin, infirmière ou radiologue vous donnera des instructions complètes à ce sujet.

La survenue de petites taches de sang ou de saignements légers après utilisation est jugée normale, en raison de la destruction des adhérences. Cependant, en cas de saignements importants ou prolongés, contactez immédiatement votre médecin ou infirmière spécialiste.

Si vous ne parvenez pas à introduire facilement le dilateur dans le vagin, n'insistez pas. Retirez le dilateur et essayez de nouveau ultérieurement quand vous vous sentirez plus détendue.

Si vous ne parvenez toujours pas à introduire le dilateur au bout de plusieurs tentatives, arrêtez et contactez votre médecin ou infirmière spécialiste.

Il se peut que vous éprouviez une gêne lorsque vous utilisez le dilateur pour la première fois. Si la gêne ou la douleur persiste au cours de l'utilisation, prévenez votre médecin ou infirmière spécialiste ou votre thérapeute.

La dilatation est recommandée à une durée et fréquence variant de trois minutes deux fois par semaine à une durée et fréquence de dix minutes deux fois par jour pendant les six premiers mois, une fois par semaine ensuite, puis de temps en temps après un an, si vous n'éprouvez pas de difficultés particulières, ou selon les instructions de votre radiologue, infirmière spécialiste ou médecin.

L'utilisation hebdomadaire est la plus importante, même si vous continuez d'avoir des rapports sexuels, car elle contribue à assouplir le vagin et réduit les risques de douleur lors des rapports.

Il est tout de même conseillé d'utiliser le dilateur si vous n'êtes pas sexuellement active en ce moment, car il facilitera les examens médicaux.

4. HYGIÈNE

Ce dispositif est fourni non-stérile, il doit être nettoyé soigneusement sur toute sa surface avec de l'eau chaude savonneuse, puis séché (essuyé ou à l'air libre) avant utilisation, ou soigneusement essuyé avec une lingette stérile. Veiller à répéter les instructions relatives à l'hygiène avant et après chaque utilisation du dispositif. Le dispositif peut également être lavé à l'eau bouillante avant utilisation (laisser l'eau refroidir avant de le récupérer). Ne pas utiliser de désinfectant.

5. CHOSES À FAIRE ET À NE PAS FAIRE LORS DE L'UTILISATION DU DILATATEUR

CHOSES À FAIRE

- Vérifier que votre dilateur ne présente pas de cassures, de fissures ou de bords coupants avant utilisation.
- Contacter votre médecin ou infirmière spécialiste si vous avez des questions au sujet du dilateur.
- Essayer de vous détendre lorsque vous utilisez le dilateur afin de faciliter son introduction.
- Nettoyer votre dilateur avec de l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation et l'inspecter soigneusement.
- Ranger votre dilateur dans la pochette fournie afin de le protéger de tout dommage.
- Utiliser un lubrifiant avec le dilateur afin de faciliter son introduction.
- Trouver une technique d'introduction qui vous convient.
- Faire preuve de persévérance avec votre dilateur.
- Réchauffer votre dilateur dans de l'eau chaude avant utilisation au besoin.

CHOSES À NE PAS FAIRE

- Utiliser votre dilateur s'il présente des cassures, des fissures ou des bords coupants.
- Utiliser votre dilateur si vous ressentez une forte douleur ou observez un saignement excessif lors de son utilisation. Contactez votre médecin ou infirmière spécialiste.
- Utiliser des appareils électriques pour nettoyer votre dilateur.
- Ranger des objets coupants dans la pochette du dilateur, car ceux-ci pourraient l'endommager.
- Utiliser des produits nettoyants chimiques ou des produits ménagers car ceux-ci pourraient endommager la surface ou provoquer des fissures.

6. REMARQUES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES PATIENTES TRAITÉES PAR RADIOTHÉRAPIE

La radiothérapie est susceptible d'avoir un effet sur la paroi du vagin et de provoquer la formation de tissu cicatriciel (adhérences) et le rétrécissement (atrophie) du vagin. Dans cette éventualité, il se peut que vous éprouviez des difficultés ou une gêne lors d'examens médicaux ultérieurs ou lors des rapports sexuels.

Pour éviter ce problème, vous pouvez prendre plusieurs mesures pour conserver la souplesse et la santé du vagin. La dilatation implique l'étirement et l'ouverture du vagin, ce qui peut être obtenu par les rapports sexuels et/ou l'utilisation d'un dilateur.

Si vous utilisez votre dilateur à la suite d'une radiothérapie, il est généralement recommandé de commencer à l'utiliser 2 semaines après la fin du traitement, lorsque la réponse inflammatoire aiguë s'est apaisée (mais veuillez néanmoins consulter votre médecin ou votre infirmière spécialiste).

6a. RAPPORTS SEXUELS

Les rapports sexuels peuvent continuer pendant toute la durée de votre radiothérapie. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez recommencer à avoir des rapports sexuels quand vous vous sentez prête, généralement 2 semaines après la fin de la radiothérapie.

Il est important de reprendre votre activité sexuelle normale dès que possible. Cependant, certaines patientes ne se sentent pas prêtes tout de suite et ressentent de l'anxiété ou même de l'embarras, ce qui est assez courant.

Il existe diverses raisons pour lesquelles vous ne vous sentez peut-être pas prête à avoir des rapports. Il se peut que les rapports sexuels ne vous intéressent plus du tout, particulièrement si vous vous sentez anxieuse ou tendue au sujet de votre santé.

Certaines patientes éprouvent de la nervosité à l'idée d'avoir des rapports sexuels pendant ou après le traitement. Il faut savoir que ces rapports ne présentent aucun danger. Vous ne pouvez pas transmettre le cancer à votre partenaire et les rapports sexuels n'aggraveront pas le cancer. Il se peut également que vous vous inquiétiez des effets que la radiothérapie pourraient avoir sur votre partenaire mais le rayonnement ne reste pas dans l'organisme, donc vous ne lui causerez aucun tort.

Prenez votre temps. Des rapports sexuels doux et réguliers vous permettront de vous détendre et d'élargir le vagin peu à peu. Vous serez peut-être plus à l'aise si vous commencez par des positions qui vous permettent de garder le contrôle (p. ex. avoir des rapports en position assise à califourchon sur votre partenaire vous permet non seulement de dicter le rythme mais aussi d'obtenir une pénétration profonde qui favorise la dilatation). Parlez-en avec votre compagnon. Montrez-lui cette brochure, car il se peut qu'il ne se rende pas compte de vos inquiétudes ou de vos besoins.

Si vous ressentez de la douleur ou une gêne et devez vous arrêter, ne soyez pas découragée et réessayez quelques jours plus tard, vous avez peut-être tout simplement besoin d'un peu plus de temps pour guérir intérieurement. Il se peut que vous vous sentiez tendue ou anxieuse si les rapports s'avèrent difficiles ou douloureux. Ceci peut compliquer davantage les rapports. Il faut essayer de se détendre,

Si vous vous sentez plus sèche que d'habitude, vous devrez peut-être avoir recours à un lubrifiant. Il existe plusieurs lubrifiants disponibles à la vente chez votre pharmacien.

Vous remarquerez éventuellement un petit saignement quand vous recommencerez à avoir des rapports. Ce dernier est dû à l'étirement des tissus et ne devrait pas durer.

Continuez d'utiliser le dilataiteur que vous soyez active ou non sur le plan sexuel car les rapports sexuels ne suffiront pas nécessairement à prévenir les adhérences.

Si vous n'êtes pas sexuellement active en ce moment, il est tout de même conseillé d'utiliser un dilataiteur car il facilitera les examens médicaux.

Si vous pensez que ce serait utile de parler de vos inquiétudes, contactez votre médecin ou infirmière spécialiste.

6b. PERTES VAGINALES

Il n'est pas rare d'observer des pertes vaginales à la suite du traitement ou que ces pertes continuent pendant quelques temps. Cependant, si les pertes changeaient de quelque façon que ce soit (p. ex. si elles augmentaient, contenaient du sang frais ou sentaient mauvais) contactez votre infirmière ou votre médecin.

6c. SYMPTÔMES DE MÉNOPAUSE

Certaines femmes pourront présenter des symptômes de ménopause, soit parce qu'on leur a enlevé les ovaires, soit parce qu'elles ont reçu une radiothérapie.

La radiothérapie peut vous rendre stérile. Cependant vous aurez peut-être vos règles deux ou trois fois à la suite du traitement.

Il existe donc toujours un risque de grossesse et vous devez continuer d'avoir recours à votre méthode de contraception jusqu'à nouvel avis. Il se peut que vous ressentiez des inquiétudes au sujet de l'effet de la ménopause provoquée par le traitement. Certaines patientes manifestent des bouffées de chaleur, une baisse de moral,

de la tension, de l'anxiété de l'irritabilité, une sécheresse vaginale, une perte de libido et éventuellement un gain de poids. N'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste ou au médecin lors de votre visite de suivi à l'hôpital car ils seront peut-être en mesure de vous venir en aide et de vous prescrire un traitement.

6d. HYPERSENSIBILITÉ ET GÊNE VAGINALE

- Certaines femmes présentent une rougeur, une hypersensibilité ou une gêne de la peau aux abords et à l'intérieur du vagin pendant ou après la radiothérapie. Ces symptômes peuvent être soulagés par diverses méthodes :
- Veiller à ce que la zone reste propre et sèche.
- Ne laver qu'avec de l'eau.
- Porter des sous-vêtements en coton
- Utiliser uniquement un lubrifiant vaginal recommandé au moment d'avoir des rapports sexuels ou d'introduire le dilataiteur.
- Si les symptômes persistent, contacter votre médecin ou infirmière spécialiste.

7. AUTRES UTILISATIONS DU DILATATEUR/DISPOSITIF FEMMAX

Les dilateurs vaginaux Femmax peuvent également être utilisés dans le cadre d'une thérapie psychosexuelle (difficultés sexuelles/vaginisme), par les femmes atteintes de lichen scléreux, de lichen plan vulvaire, de dyspareunie, de vulvodynie, de vestibulodynie vulvaire, de ménopause, d'atrophie vaginale, à la suite d'une chirurgie de réassignation de sexe vers le sexe féminin ou pour renforcer le plancher pelvien, selon les indications d'un clinicien.

7a. COMMENT UTILISER VOS DISPOSITIFS/DILATATEURS

1. Utilisez les dilateurs dans un endroit confortable où vous ne serez pas dérangée.
2. La position recommandée pour utiliser les dilateurs est allongée sur le dos, les genoux repliés et les jambes légèrement écartées. Vous pouvez également vous tenir debout avec une jambe reposant sur une chaise.
3. Commencez avec le dilateur le plus petit, appliquez du lubrifiant à son extrémité et une petite quantité à l'entrée du vagin.
4. Tout en contrôlant votre respiration et en vous détendant le plus possible, introduisez doucement le dilateur dans votre vagin aussi profondément que possible sans ressentir de gêne et laissez-le en position pendant 5 minutes au maximum.
5. Il se peut que vous vous aperceviez en utilisant les dispositifs que vous ne réussissez à tolérer que le bout du dilateur dans votre vagin. C'est parfaitement normal.
6. Répétez cette séquence quotidiennement.
7. Quand vous vous sentez à l'aise avec l'utilisation du plus petit dispositif, passez peu à peu à la taille supérieure et ainsi de suite.
8. Il n'y a pas de limite de temps pour passer d'une taille à la taille supérieure. Lorsque vous pouvez introduire le dispositif le plus petit sans problème, il est conseillé de passer à la taille suivante au cours de la même séance puisque vos muscles vaginaux seront déjà détendus, ce qui vous facilitera le passage à la taille suivante.
9. Ce conseil est également valable pour le passage aux tailles suivantes. Lorsque vous pouvez introduire les dispositifs les plus gros sans problème, vous êtes sans doute prête à tenter des rapports sexuels avec pénétration.

Instructions reproduites avec l'aimable autorisation de Mary Clegg, psychothérapeute conjugale agréée www.maryclegg.co.uk

Dilatateurs/Dispositifs **FEMMAX®**
un
MDTi
INNOVATION - INVESTMENT - IMPROVEMENT
produit

Rendez-vous sur **www.mdti.co.uk/femmax**
pour de plus amples
informations et des vidéos
sur le mode d'emploi de Femmax

Les dilatateurs/dispositifs FEMMAX®
- LA SOLUTION SIMPLE ET EFFICACE
UNE INNOVATION DU NHS

La sécurité et l'efficacité renforcées



**MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,
Wolverhampton, West Midlands, WV1 4LG
United Kingdom.**

**Tel: +44 (0) 1902 778 380
Fax: +44 (0) 1902 421 360
Internet: www.mdti.co.uk
E-Mail: info@mdti.co.uk**