

L'acommodateur vaginal : des exercices à faire



Cette fiche vous présente des exercices d'étirement que vous pouvez faire à votre rythme, avec un accommodateur vaginal. Vous y trouverez de précieux conseils pour vous aider à réduire vos douleurs au vagin.



Les exercices décrits sur ce document doivent être faits sur les conseils d'un professionnel de la santé seulement.

Qu'est-ce qu'un accommodateur vaginal ?

Un accommodateur vaginal, aussi nommé *dilatateur*, est un objet cylindrique de forme allongée conçu pour entrer dans le vagin. Il en existe différentes tailles.

Qui peut profiter de ces exercices ?

Vous pouvez tirer des bienfaits des exercices si vous êtes dans l'une ou l'autre de ces situations :

- vous avez des douleurs au vagin pendant les examens gynécologiques ou les activités sexuelles ;
- vous avez reçu un diagnostic de vaginisme ;
- vous avez une sténose vaginale (ouverture du vagin rétrécie), à cause de traitements de radiothérapie ou d'un problème de la peau.



Accommodateurs vaginaux

Comment ces exercices agissent-ils ?

Les exercices servent à étirer l'entrée du vagin et les muscles du plancher pelvien. Ces muscles jouent un rôle très important. Ils sont situés à la base du bassin. Ils soutiennent la vessie, l'utérus et le rectum. En les étirant, on les aide à se détendre et ce faisant, la douleur tend à réduire.

À quels résultats puis-je m'attendre ?

La plupart des femmes voient leur douleur diminuer. Les parois du vagin deviennent plus souples. Toutefois, plusieurs séances sont nécessaires : le traitement peut prendre des semaines ou même des mois à faire effet.

Où trouver un accommodateur vaginal ?

L'accommodateur vaginal vous est remis par votre équipe de soins. Des frais peuvent s'appliquer.

Au lieu de l'accommodateur, vous pouvez utiliser un vibreur de petite taille duquel vous aurez enlevé les batteries. Sa largeur maximale doit être de 1,5 centimètre (environ 1/2 pouce). Toutefois, sachez que l'accommodateur vaginal est le meilleur choix.

Après avoir fait vos exercices pendant un certain temps, il se peut qu'ils soient plus faciles à faire. Vous pourrez alors utiliser un accommodateur de plus grande taille.

Combien de fois par semaine dois-je faire mes exercices ?

Il est conseillé de faire les exercices **de 3 à 5 fois par semaine**.

Quand puis-je commencer ?

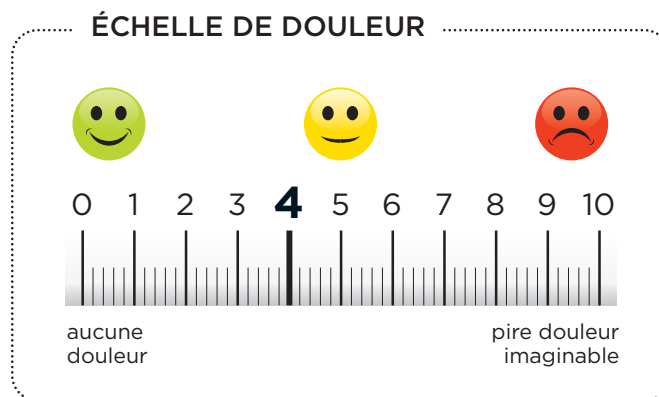
Chaque situation est différente. Posez la question à votre équipe de soins.

Si vous avez une infection vaginale ou urinaire, attendez la fin de votre traitement avant de commencer les exercices.

Comment savoir si la douleur est trop importante pendant les exercices ?

Utilisez une échelle de douleur de 0 à 10 en vous posant la question suivante : à combien je situe ma douleur actuellement ? Si vous ne ressentez aucune douleur, vous êtes à 0. Si la douleur est le maximum que vous pouvez imaginer, vous êtes à 10.

Pendant vos exercices, la douleur **ne doit pas dépasser 4**.



Allez-y doucement ! Ce qui compte réellement, c'est d'être détendue lors des exercices.

Comment me préparer ?

Lieu

Installez-vous dans un endroit tranquille et intime. Votre chambre est souvent l'endroit idéal.

Ce que je dois avoir

- Un accommodateur vaginal
- Un miroir à main pour bien voir la région vaginale
- Un lubrifiant doux (KY, Astroglide, Muko gel, etc.)

Avant de débiter

- Videz votre vessie.
- Lavez vos mains.
- Nettoyez l'accommodateur avec un savon doux (Cetaphil ou Dove).
- Prenez une position dans laquelle vous serez confortable pendant tout l'exercice. Vous devez être à l'aise dans vos mouvements. Plusieurs femmes s'assoient sur leur lit, les genoux pliés et le dos appuyé sur des oreillers (à 45 degrés).

Les deux exercices

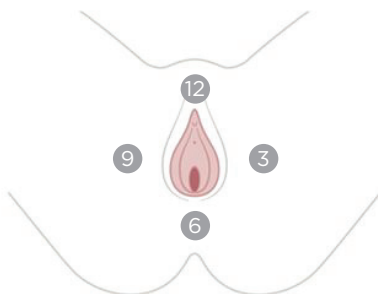
1 Entrer l'acommodateur dans le vagin et se détendre

- > Mettez une bonne quantité de lubrifiant à l'entrée de votre vagin et sur l'extrémité de l'acommodateur.
- > Contractez vos muscles du plancher pelvien (imaginez que vous retenez un jet d'urine ou un gaz), puis relâchez. Cela permet de les détendre.
- > Placez l'acommodateur vaginal à l'entrée de votre vagin.
- > Évaluez votre douleur sur l'échelle de 0 à 10.
- > Poussez l'acommodateur dans votre vagin, jusqu'au moment où vous ressentez une douleur de 4/10. Dès que la douleur dépasse 4/10, retirez un peu l'acommodateur jusqu'à ressentir une douleur de 4/10. Pour aider vos muscles du plancher pelvien à se détendre, contractez-les à nouveau, puis relâchez-les.
- > Continuez jusqu'à ce que l'acommodateur soit complètement entré dans votre vagin, en veillant toujours à ce que votre douleur ne dépasse pas 4/10. Ensuite, maintenez cette position **10 minutes**.

2 Exercice d'étirement

Ne faites pas l'exercice 2 tant que vous n'avez pas réussi l'exercice 1, en maintenant la position durant 10 minutes.

- > Imaginez votre vagin comme une horloge : 12 h est près du pubis et 6 h près de l'anus.
- > Avec l'acommodateur, pesez doucement sur les parois du vagin à 3 h, à 6 h et à 9 h. La douleur ne doit pas dépasser 4/10.
- > Maintenez chaque pression 30 secondes.
- > Répétez cette étape 3 fois.



Après chaque séance

Nettoyez l'acommodateur avec un savon doux, par exemple un savon Dove ou Cetaphil. Séchez-le et rangez-le dans un endroit propre.

Est-il normal de ressentir de la douleur APRÈS les exercices ?

Il est normal de ressentir un inconfort ou une petite douleur. Si cette douleur persiste **plus de 2 heures** après les exercices :

- appliquez une compresse d'eau froide sur la région durant 10 minutes ;
- baissez l'intensité des exercices pour les prochaines séances.

Par contre, arrêtez les exercices et communiquez avec votre équipe de soins si :

- vos sécrétions vaginales ont une couleur ou une odeur inhabituelle ;
- vous avez des saignements anormaux au vagin ; notez toutefois qu'il est normal d'avoir des sécrétions vaginales de couleur rosée au cours des 24 heures après les exercices.

Important

- Évitez les douleurs intenses, de plus de 4/10.
- Si vous avez trop mal, mieux vaut arrêter l'exercice et le reprendre le lendemain ou le surlendemain.
- À force de vous exercer, la douleur diminuera !

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

N'hésitez pas à communiquer avec votre équipe de soins.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.



Pour en savoir plus sur le CHUM
chumontreal.qc.ca