

## Centre régional intégré de cancérologie du CISSS de Chaudière-Appalaches (**CRIC**)



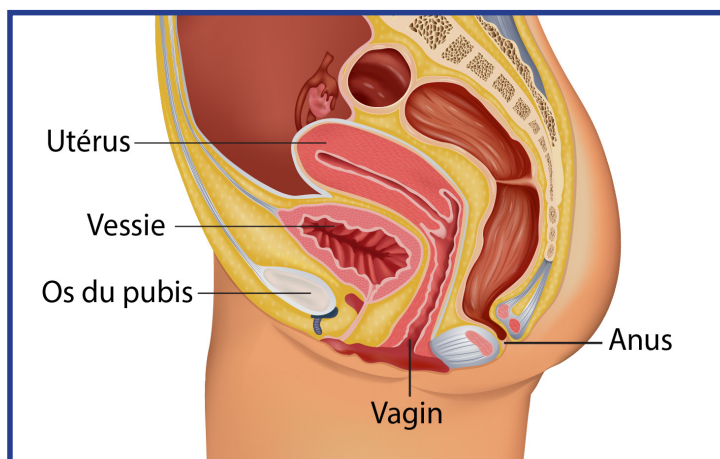
### ■ Prévention de la sténose vaginale

Ce guide d'information a été conçu afin de vous renseigner sur :

- Qu'est-ce que la sténose vaginale?
- Pourquoi faire des exercices?
- Quand débiter les exercices?
- Combien de temps faut-il faire les exercices?
- Comment faire les exercices avec le dilateur?
- Qu'est-ce que je dois surveiller et qui contacter?
- Source d'information complémentaire

### Qu'est-ce que la sténose vaginale?

Les traitements de curiethérapie pour les cancers gynécologiques peuvent provoquer des effets secondaires comme une perte d'élasticité du vagin et le rendre plus étroit. C'est ce que nous appelons une sténose vaginale. L'utilisation d'un dilateur vaginal peut aider à limiter ce désagrément.



## Pourquoi faire des exercices?

Une sténose vaginale peut avoir plusieurs impacts. Si cela se produit, les relations sexuelles et les examens gynécologiques pourraient être plus difficiles. Selon votre cancer, les examens gynécologiques peuvent être essentiels pour votre suivi. Ils permettent de détecter rapidement les récives de cancer et ensuite les traiter.

La radiothérapie reçue dans la région pelvienne peut aussi affecter les muscles qui s'y trouvent. Ceux-ci s'appellent les muscles du plancher pelvien. Ils servent à maintenir la continence urinaire, qui est la capacité de retenir votre urine. La radiothérapie peut diminuer la souplesse et la force des muscles du plancher pelvien. Si cela se produit, vous pourriez trouver difficile de retenir vos urines. Pour toutes ces raisons, nous vous recommandons de faire des exercices de prévention. Ils vous permettent de maintenir l'élasticité du vagin et des muscles du plancher pelvien. Ces exercices se font à l'aide d'un dilataateur.

## Quand débiter les exercices?

Débiter les exercices de dilatation immédiatement après la fin des traitements de radiothérapie ou de curiethérapie.

## Combien de temps faut-il faire les exercices?

La persévérance et l'utilisation quotidienne du dilataateur sont des atouts. Ainsi, plus la fréquence des séances est élevée, plus les bénéfices se font sentir rapidement. Par contre, si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser le dilataateur tous les jours, vous pouvez l'utiliser au minimum trois fois par semaine. Il est recommandé de faire les exercices de dilatation pendant toute l'année suivant vos traitements.

Par contre, des relations sexuelles régulières (trois fois par semaine) avec pénétration maintiennent l'élasticité du vagin. Donc, une relation sexuelle avec pénétration remplace une utilisation du dilataateur.

### ■ Est-ce normal d'avoir des pertes vaginales ou des saignements?

**Oui.** Lors de l'utilisation, vous pouvez remarquer de petits saignements rosés comme lors d'un examen gynécologique. Ceci n'empêche pas l'utilisation du dilataateur. Il est possible que ces pertes perdurent pendant plusieurs mois, voire des années.

En cas de saignements plus abondants (par exemple, si vous devez changer votre serviette sanitaire toutes les heures), il est important de consulter un médecin.

N'utilisez pas le dilataateur en cas d'infection ou de démangeaisons, consultez un médecin et reprenez les exercices lorsque le problème est réglé.

### ■ Est-il normal de ne pas avoir de désir sexuel pendant et après le traitement du cancer?

**Cela est fréquent.** Plusieurs raisons sont possibles : peur, inquiétudes, douleur. Une rencontre avec votre médecin peut vous aider si cela persiste, vous inquiète ou inquiète votre partenaire.

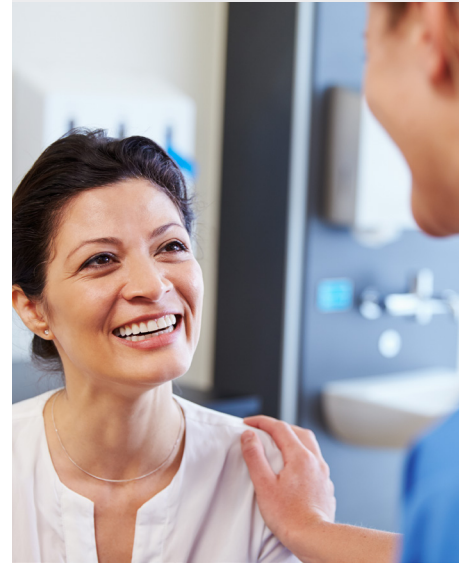
## Comment faire les exercices avec le dilatateur?

Voici les étapes à suivre avant de faire les exercices recommandés :

1. Lavez le dilatateur à l'eau chaude et au savon non parfumé.
2. Appliquez un lubrifiant à base d'eau/hydrosoluble (ex. : Muko<sup>MD</sup>, K-Y<sup>MD</sup> gelée, Astroglide<sup>MD</sup> peau sensible) sur le bout du dilatateur. Vous pouvez acheter ces produits à votre pharmacie, sans prescription. Mettez-en aussi un peu à l'entrée de votre vagin.

**Attention de ne pas utiliser de vaseline, d'huile pour bébé ou d'autres lotions. Ces produits risquent de provoquer des infections.**

3. Installez-vous en position confortable dans un endroit calme. Toute posture est bonne lors de l'utilisation du dilatateur. Vous pouvez être couchée sur le dos, assise en repliant les jambes ou debout, en fléchissant légèrement les genoux, c'est une question de confort personnel. Pour aider à vous détendre, vous pouvez prendre une bonne inspiration profonde et lors de l'expiration, vous tentez de relâcher tous les muscles du bas du corps.
4. Écartez les lèvres de la vulve et insérez doucement le dilatateur dans le vagin, aussi loin que possible (environ 8-12 cm ou 5 pouces), sans forcer. Un léger mouvement de rotation peut faciliter l'insertion du dilatateur. Quelques secondes peuvent suffirent. Si l'exercice est trop douloureux, contactez votre infirmière pivot, vous pourriez avoir besoin de changer de format de dilatateur.
5. La durée de chaque séance dépend de votre tolérance. Lorsque vous êtes prête, retirez le dilatateur délicatement. Si vous ressentez une douleur, arrêtez, respirez calmement puis toussotez pour faciliter le retrait.



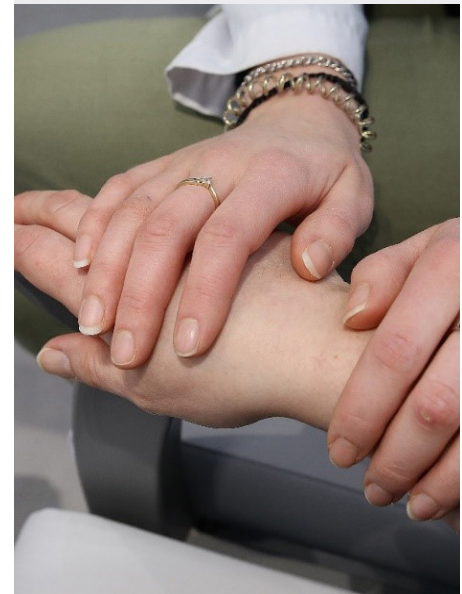
## Qu'est-ce que je dois surveiller et qui contacter?

Signes à surveiller	Qui contacter
Vous avez de fortes pertes sanguines.	Consultez à l'urgence
Vous devez changer votre serviette sanitaire toutes les heures.	
Vous êtes incapable d'insérer le dilateur ou d'avoir des relations sexuelles.	Contactez votre infirmière pivot : 418 830-7474
Vous avez de fortes douleurs inhabituelles.	
Vous avez des brûlements ou observez la présence de sang dans vos urines.	
Vous avez des pertes vaginales ou odeurs inhabituelles.	

## Source d'information complémentaire

Pour plus d'information et de détails concernant les exercices pour les muscles du plancher pelvien, vous pouvez consulter en physiothérapie.

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPQ): [oppq.qc.ca](http://oppq.qc.ca)



Si vous avez d'autres questions, communiquez avec votre infirmière pivot ou votre médecin.

## Centre régional intégré de cancérologie (CRIC)

101, rue du Mont-Marie  
Lévis (Québec) G6V 5C2  
Téléphone: 418 830-7474