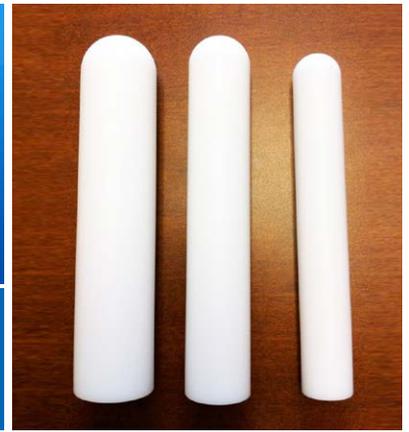


L'acommodateur vaginal

Des exercices à faire



Cette fiche :

- Présente des exercices d'étirement à faire à votre rythme, avec un accommodateur vaginal
- Donne des 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 est un objet cylindrique de forme allongée conçu pour entrer dans le vagin. Il en existe différentes tailles.

Qui peut profiter de ces exercices?

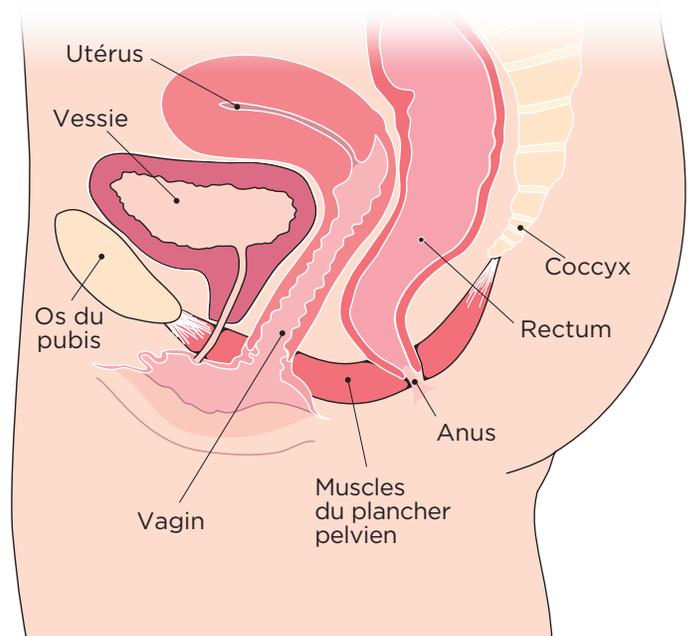
Vous pouvez tirer des bienfaits des exercices si vous êtes dans l'une ou l'autre de ces situations :

- Vous avez des douleurs au vagin pendant les examens gynécologiques ou pendant les relations sexuelles.
- Vous avez reçu un diagnostic de vaginisme.
- Vous avez ou vous êtes à risque d'avoir une sténose vaginale, à cause de traitements de radiothérapie ou d'un problème de peau. Une sténose vaginale se produit quand la muqueuse du vagin se rétrécit ou s'amincit. Cela rend le vagin plus court, moins élastique et plus sec.

Comment ces exercices agissent-ils?

Les exercices servent à étirer les parois du vagin, les tissus conjonctifs 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 étirant les muscles du plancher pelvien et en assouplissant les parois du vagin, la douleur a tendance à réduire.

Le bassin



À quels résultats puis-je m'attendre ?

La plupart des femmes voient leur douleur diminuer. Les parois du vagin deviennent plus souples et son ouverture augmente. 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. On peut aussi trouver des accommodateurs dans des boutiques érotiques ou sur Internet. **Attention toutefois!** Ils doivent être lisses et ressembler à ceux proposés par votre équipe de soins. Sinon, vous risquez de vous blesser et de créer à nouveau des douleurs.

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, 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 les faire 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.

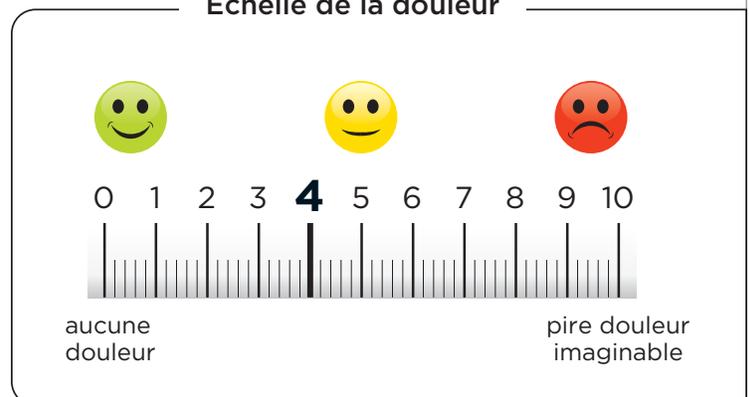
Voir les exercices page 4.

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

Utilisez l'échelle de la douleur ci-dessous. Posez-vous la question suivante : à combien se situe ma douleur en ce moment ? Aucune douleur correspond 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**.

Échelle de la douleur



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

Comment prendre soin de l'accommodateur ?

Après chaque séance, nettoyez-le 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 pendant 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.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Voici les deux exercices à faire, 3 à 5 fois par semaine.

Comment me préparer?

Ce que je dois avoir :

- Un accommodateur vaginal
- Un miroir à main pour voir la région vaginale
- Un lubrifiant doux (Astroglide, Muko gel ou autre)

Avant de débiter :

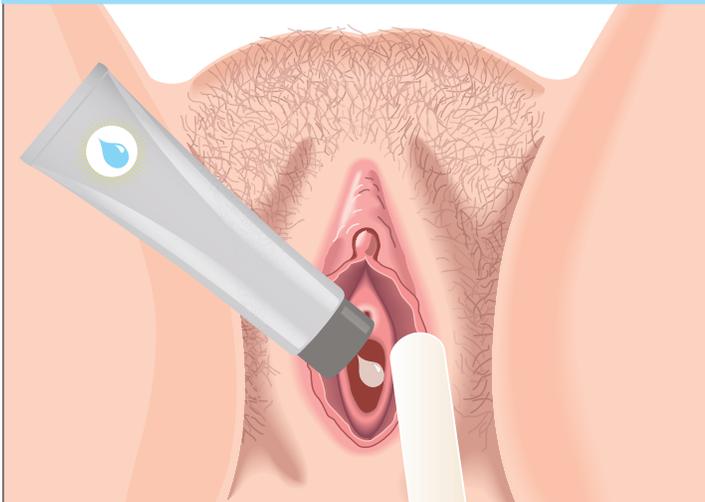
- Videz votre vessie.
- Lavez-vous les mains.
- Nettoyez l'acommodateur avec un savon doux (Cetaphil ou Dove).

Lieu :

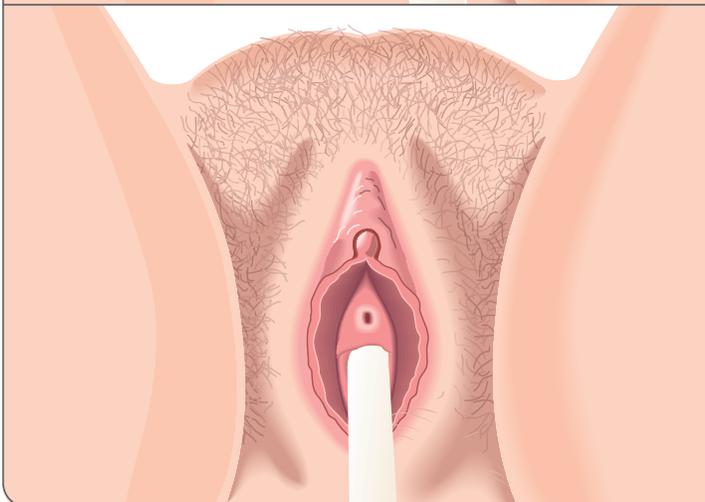
Installez-vous dans un endroit tranquille et intime. Votre chambre est souvent l'endroit idéal. Mettez-vous sur le dos, les genoux fléchis, dans une position confortable. Au besoin, mettez des coussins sous vos genoux pour soutenir vos jambes. Ça aide les muscles à se relâcher.

A

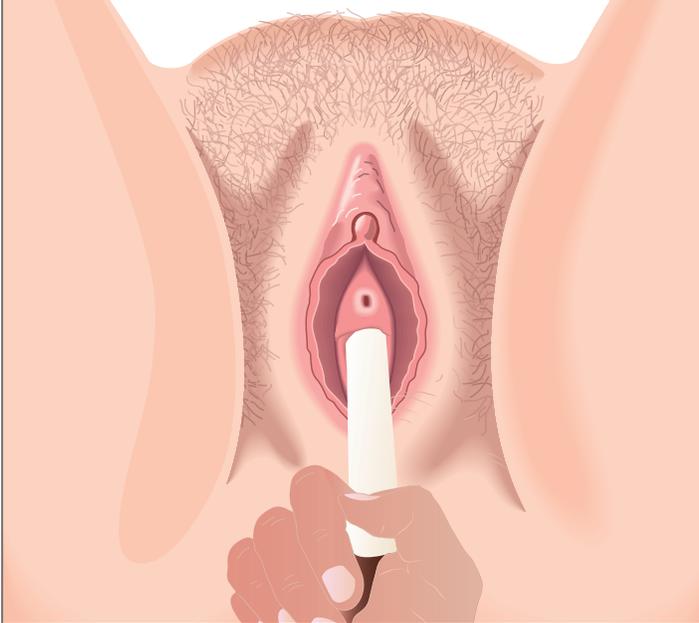
Exercice A : Entrer l'acommodateur dans le vagin



- 1 Mettez une bonne quantité de lubrifiant à l'entrée de votre vagin et sur le bout 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.

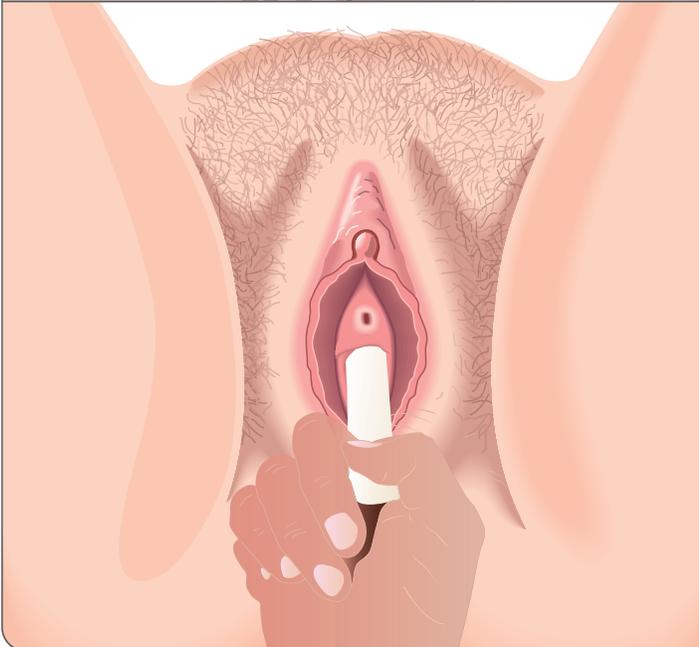


- 2 Assurez-vous que vos muscles sont bien relâchés, puis placez l'acommodateur vaginal à l'entrée de votre vagin. Évaluez votre douleur sur l'échelle de 0 à 10.

A**Exercice A : Entrer l'acommodateur dans le vagin (suite)**

- 3** Poussez l'acommodateur dans votre vagin. Si vous ressentez une douleur, n'allez pas au-delà d'une douleur de 4/10. Dès qu'elle dépasse cette valeur, retirez un peu l'acommodateur pour ne ressentir que 4/10.

Prenez conscience de votre respiration et de la tension dans les muscles de vos fesses et de vos cuisses. Tentez de prendre une respiration profonde, puis relâchez tous vos muscles.



- 4** Répétez les étapes 1 à 3 jusqu'à ce que l'acommodateur soit entré dans votre vagin aux 2/3 de sa longueur. Veillez toujours à ce que votre douleur ne dépasse pas 4/10. Quand l'acommodateur est entré aux 2/3, maintenez cette position **10 minutes**.

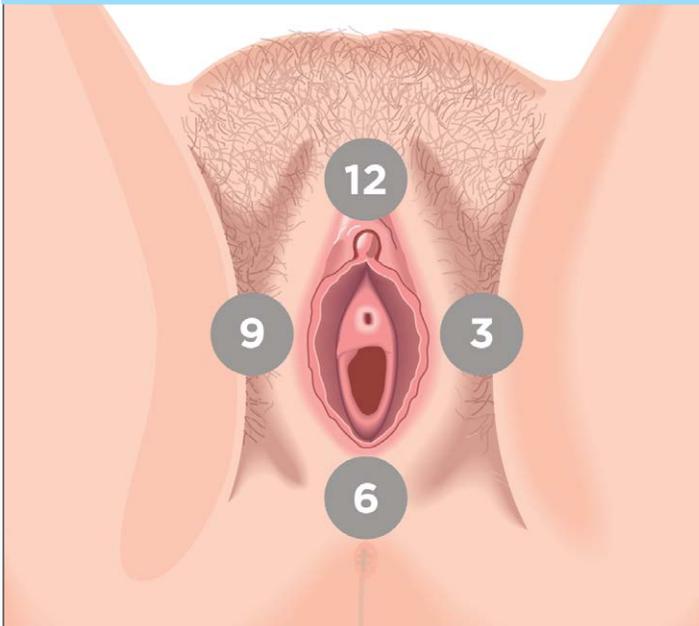


ATTENTION

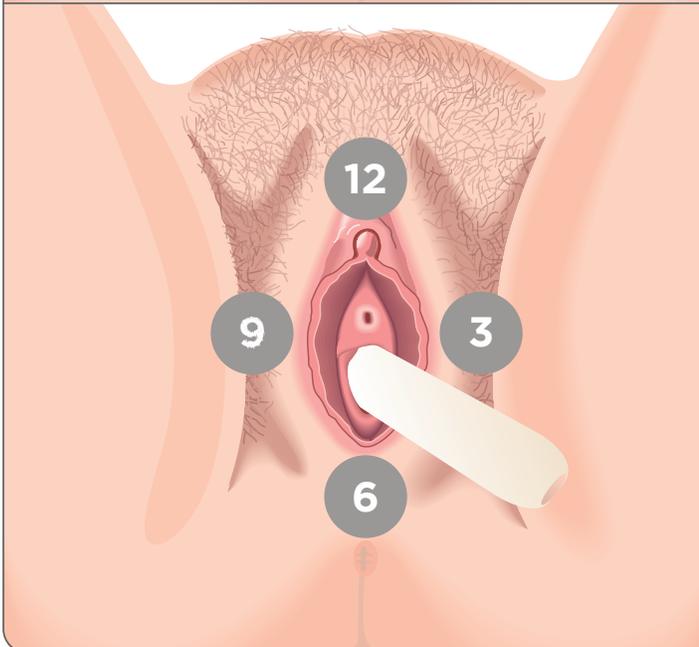
Ne faites pas l'exercice B tant que vous n'avez pas réussi l'exercice A, en maintenant la position durant 10 minutes.

B

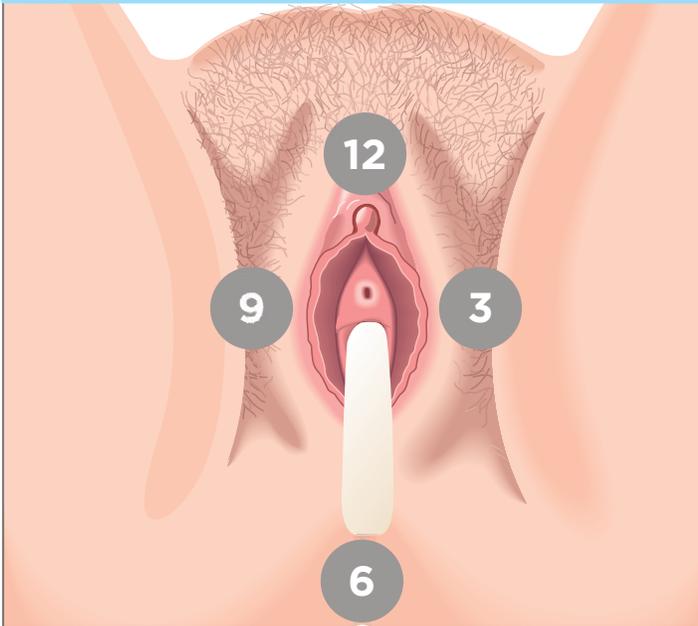
Exercice B : Étirement



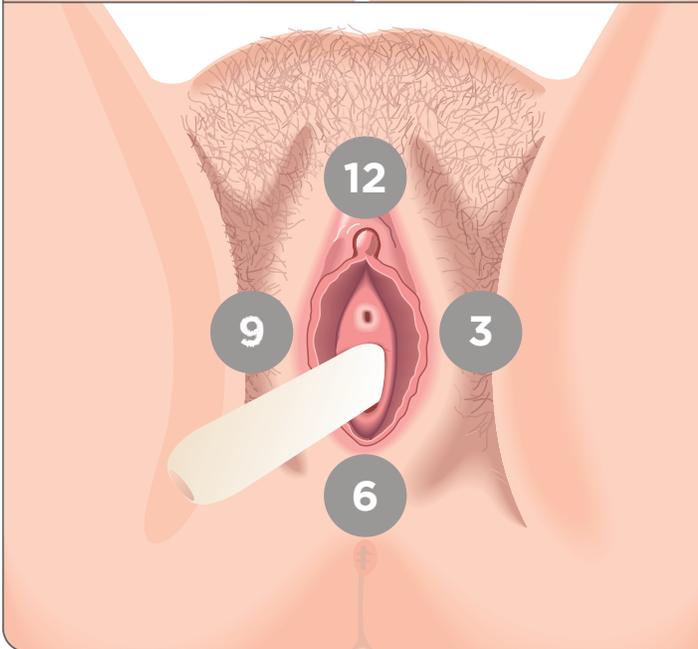
- 1 Imaginez votre vagin comme une horloge : 12 h est près du pubis et 6 h près de l'anus.



- 2 Avec l'acommodateur, appuyez doucement sur les parois du vagin à 3 h pendant 30 secondes. La douleur ne doit pas dépasser 4/10.

B**Exercice B : Étirement (suite)**

3 Faites la même chose à 6 h.



4 Puis faites la même chose à 9 h. Refaites 3 fois les étapes 2 à 4.
Ne pas le faire vers le haut (12 h) pour ne pas appuyer sur l'urètre et l'os du pubis.

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

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous
