



Ratgeber zur Verhinderung von Scheidenproblemen nach Beckenbestrahlung

Wertvolle Tipps zum Selbertun



OÄ Dr. in Eva Weis
Fachärztin für Radioonkologie
T 0732-7677-7320
E eva.weis@ordensklinikum.at



Adelheid Anzinger, DGKP
Kontinenz- und Stomaberaterin,
zertifizierte Sexualberaterin
T 0732-7677-7651
E adelheid.anzinger@ordensklinikum.at



Mag. a pharm. Elisabeth Steiner aHPH
Klinische Pharmazeutin, Apotheke
T 0732-7677-6964
E elisabeth.steiner@ordensklinikum.at



OÄ Dr. in Judith Lafleur
Fachärztin für Gynäkologie
T 0732-7677-4660
E judith.lafleur@ordensklinikum.at

Impressum:

Abteilung für Radio-Onkologie in Zusammenarbeit mit der Kontinenz und Stomaambulanz und der Abteilung für Gynäkologie, Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern



Sehr geehrte Patientin!

Zur Behandlung Ihrer Erkrankung wurde Ihnen von den behandelnden Ärzt*innen eine Strahlentherapie empfohlen.

Wir möchten Sie hier umfassend über mögliche **Auswirkungen dieser Behandlung speziell auf Ihre Scheide** informieren und Ihnen einen Überblick darüber geben, wie Sie selbst an der Vorbeugung etwaiger Nebenwirkungen mitarbeiten können.

Veränderungen der Scheide durch die Strahlentherapie

Akutnebenwirkungen

Als Akutnebenwirkungen von Beckenbestrahlungen können **entzündliche Veränderungen** der Scheide entstehen. Diese können als unangenehmes Gefühl, Brennen, Schmerzen, Ausfluss oder Blutungen wahrgenommen werden.

Infektionen der Scheide treten während laufender Strahlentherapie gehäuft auf, da die Barrierefunktion der Scheidenhaut durch die Bestrahlung geschwächt wird.

Diese Infektionen (Pilzinfekte, bakterielle Infekte) sollten rasch entsprechend behandelt werden – bitte teilen Sie Symptome wie vermehrtes Jucken, Brennen, Schmerzen oder Ausfluss den behandelnden Ärzt*innen mit, damit eine entsprechende Therapie eingeleitet werden kann.

Spätnebenwirkungen

Als Spätnebenwirkungen können in weiterer Folge, hauptsächlich während des ersten Jahres nach der Bestrahlung, **Verkürzungen, Verengungen** (Stenosen) und **Verklebungen** (Synechien) der Scheide auftreten. Eine weitere und häufige Spätfolge der Strahlentherapie stellt eine verstärkte **Trockenheit der Scheide** mit einer Neigung zu Scheidenblutungen dar.

Ca. 6 Wochen nach Ende der Strahlentherapie wird die Wiedervorstellung bei Ihren Gynäkolog*innen empfohlen.

Scheidenpflege

Welche vorbeugenden Maßnahmen können Sie treffen, um diese Nebenwirkungen zu verhindern bzw. zu verringern?

Die Schutzmechanismen und Barrierefunktion der Scheide werden teils durch die vorangegangene Operation, vor allem jedoch durch die laufende Strahlentherapie gestört.

Zur Vorbeugung von Scheidenverklebungen und zur Verbesserung der Funktion kann die Scheidenhaut **bereits während sowie vor allem nach Beendigung der Bestrahlungen** durch **Lokaltherapeutika (Salben, Zäpfchen, Gels, ...)** geschützt, wiederaufgebaut und geschmeidig gehalten werden.



ANWENDUNGSHINWEISE

Generell gilt: Tragen Sie Salben, Cremes oder Zäpfchen am besten sehr behutsam mit dem Finger nach gründlichem Händewaschen auf, da aufgrund der entzündeten Scheidenhaut beim Einführen von Applikatoren leicht Verletzungen passieren!

1) Als neutrale hormonfreie Anwendungen
stehen folgende Präparate zur Verfügung (Auswahl/Empfehlung):

Diese neutralen, nicht östrogenhaltigen Präparate können **ohne Einschränkungen täglich als Langzeittherapie je nach Bedarf jahrelang angewendet werden**, da sie frei von Nebenwirkungen sind (eventuelle Unverträglichkeiten einzelner Bestandteile ausgenommen). Diese Präparate sind nicht rezeptpflichtig und privat zu bezahlen.

	Produkt	Wirkstoffe	Beschreibung	Packungsgröße
Aufrechterhaltung des sauren Scheidenmilieus	Doederlein® med Vaginalkapseln	Lactobacillus gasseri-Kulturyophilisat	Zum Wiederaufbau der Scheidenflora	6 Stk.
	Balance Aktiv® Vaginal-Gel	Milchsäure, Glykogen	Zum Wiederaufbau der Scheidenflora	Einweg-tuben á 5ml, 7 Stk.
	Remifemin® Feuchtcreme	Hamameliswasser, Milchsäure	Bei Beschwerden durch Trockenheit (auch als Gleitgel)	50g
	SanaGel® Vaginalgel	Milchsäure, Milchsäurebakterien	Zur Befeuchtung, Wiederaufbau der Scheidenflora	25g (50g) mit 4 (8) Einmalappl.
	Vagisan® Feuchtcreme/ Vaginal-zäpfchen	Milchsäure	Befeuchtend und pflegend durch Fettgehalt	25ml ohne/ 50ml mit Applikator

	Produkt	Wirkstoffe	Beschreibung	Packungsgröße
Feuchthaltend	Gynomunal® Vaginalgel	Hyaluronsäure, Hopfenextrakt, Vit. E	Befeuchtet und regeneriert die Schleimhaut	50ml mit Applikator
	Hyalofemme® Vaginalgel	Hyaluronsäure-derivat, Propylenglykol	Befeuchtet und regeneriert die Schleimhaut	30ml mit Applikator
	Multigyn ActiGel®	2 QR-Komplex (pat. bioakt. Polysaccharide)	Bei Brennen, Juckreiz, Rötung	50ml mit Applikator
Wundheilungsfördernd	Cikatrídina® Vaginalzäpfchen	Hyaluronsäure, Extrakte von Aloe Vera, Ringelblume, Tigergras und Teebaumöl	Lindern Beschwerden bei Trockenheit, Juckreiz und Brennen	10 Stk.
	Bepanthen® Wund- und Heilsalbe	Dexpanthenol in wachshaltiger fester Salbe	Zur Pflege der Vaginalhaut	30g
Fetthaltige Pflege	Deumavan® Salbe Natur	Paraffin fest und flüssig, Vaseline	Lokale Pflege, auch als Gleitgel verwendbar	125ml
	Vivatim Salbe	Paraffin fest und flüssig, Vaseline, Glycerin, Vit.E	Lokale Pflege	50ml

2) Östrogenhaltige Präparate

Bei hormonunabhängigen Tumoren (z. B. Gebärmutterhals-, Mastdarm-, Analkarzinom, Blasen-, Scheiden-, Dammkarzinom,...) kann eine lokale Therapie mit östrogenhaltigen Präparaten erfolgen (Auswahl/Empfehlung): Diese Präparate sind auf Grund des Östrogengehaltes rezeptpflichtig!

- Wirkstoff Estriol: Ovestin-Creme 30 g, Ovestin Ovula 0,5 mg á 15 Stk.
- Wirkstoff Estradiol: Linoladiol Estradiol Emulsion
- Gynoflor® Vaginaltabletten Lactobacillus acidophilus, 0,03mg Estriol, Zum Wiederaufbau der Scheidenflora, 6 Stk.

Achtung: Wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnden Ärzt*innen, damit Ihnen das passende Präparat verschrieben werden kann! Ob das Präparat längerfristig verschrieben werden kann ist auch vom Hormon-Rezeptorstatus des Tumors abhängig.

Anwendung

Während der laufenden Strahlentherapie können hormonfreie Präparate 1-2 x täglich angewendet werden, um die vaginale Schleimhaut zu befeuchten und geschmeidig zu halten. Nach Ende der Strahlentherapie sollte ein östrogenhaltiges Präparat ca. 3 x wöchentlich und als Intervalltherapie zum Aufbau einer möglichen zurückgebildeten bzw. zum Erhalt der Schleimhaut angewendet werden – z. B. Anwendung für 4-6 Wochen 3 x wöchentlich, dann 2 Monate Pause.

Es wird empfohlen, die Scheidenpflege jedenfalls ein Jahr über die Strahlentherapie hinaus sehr konsequent regelmäßig mehrmals die Woche durchzuführen und bei Bedarf jahrelang beizubehalten.

Ziel diese Pflege ist, eventuell beginnende Verklebungen zu lösen und Schrumpfung zu verhindern, damit auch weiterhin gynäkologische Untersuchungen möglich sind. Sie können dabei wie beim Auftragen von Salben oder Cremes die Scheide sanft mit Ihren Fingern zu dehnen versuchen und verhärtete Stellen gezielt massieren.

Wichtig ist dabei, dass Sie sehr behutsam und vorsichtig vorgehen, um Risse zu vermeiden.

Erweiterte Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von Verengung und Verklebung der Scheide

Ziel ist, dass gynäkologische Nachsorgeuntersuchungen gut möglich und nicht schmerzhaft sind und eine ungehinderte und schmerzfreie Sexualität gelebt werden kann.



Vier bis sechs Wochen nach Abschluss der Strahlentherapie sind die akuten Auswirkungen auf das Gewebe der Scheide abgeklungen und Sie können in Absprache mit den behandelnden Ärzt*innen mit der **Scheidendehnung** beginnen. Dazu können Sie **Vaginaldilatoren** aus weichem, körperfreundlichem Silikon verwenden.

- **Vaginaldehner Vagiwell Set®** enthält 6 Dehnungshilfen aus Silikon, 1 Gleitmittel und 1 Tasche

Das Training erfolgt mit **kreisenden Bewegungen** täglich oder mind. 3 mal wöchentlich für ca. 5 Minuten.

Das Training sollte für etwa ein Jahr regelmäßig erfolgen, da im ersten Jahr nach der Strahlentherapie das Risiko einer Vaginalverklebung besteht. Danach ist das Risiko einer Verklebung gering.

Eine erste gynäkologische Kontrolle nach Abschluss der Strahlentherapie soll 6-8 Wochen nach der letzten Bestrahlungssitzung erfolgen.

Wenn Sie eine ausführlichere Beratung zur Vermeidung von Scheidenverklebungen (individuelle Beratung über weitere Produkte, Einschulung, Erstattung) wünschen, steht Ihnen das Team der Kontinenz- und Stomaberatung gerne zur Verfügung.

Wichtige Hinweise für derzeit sexuell nicht aktive Patientinnen

Vorbeugen von Spätnebenwirkungen mit einem weichen Schaumstofftampon

Dieser Tampon wird am Abend in die Vagina eingeführt und am folgenden Morgen wieder entfernt. Er ist aus einem sich dehnenden Material hergestellt und kann durch Druck auf die Scheidenwände die Vagina dehnen und so Verkürzungen und Verengungen vorbeugen.

Diese Maßnahme kann zusätzlich zur Dehnungstherapie angewendet werden.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie an der Kontinenz- und Stomaambulanz unseres Hauses.

Wichtige Hinweise für sexuell aktive Patientinnen

Wenn von den Gynäkolog*innen nicht anders empfohlen (z. B. wegen vorheriger Operation oder bei Blutungsgefahr bei vorhandenem Tumor) können Sie zu Beginn der Bestrahlung Geschlechtsverkehr haben, bis Sie Veränderungen spüren.

Nach Abklingen der akut entzündlichen Veränderungen, in der Regel ca. 6 Wochen nach Ende der Bestrahlungen bzw. nach der ersten gynäkologischen Kontrolle nach Ende der Strahlentherapie, können Sie den Geschlechtsverkehr wieder aufnehmen. Dies ist auch günstig zur Vermeidung von Verklebungen der Scheide.

Dazu sollen Sie schmerzfrei sein und es sollte kein Ausfluss bestehen. Aufgrund der Trockenheit der Scheide nach der Strahlentherapie wird beim Verkehr unbedingt die Verwendung eines Gleitgels empfohlen!

Allgemeine Hinweise

Die Zeit der Therapie ist für die meisten Betroffenen anstrengend und herausfordernd. Versuchen Sie, Ihren Körper liebevoll zu beobachten und gut zu versorgen und nehmen Sie Unterstützung in Anspruch. Sei das bei Arbeiten im Haushalt oder in Form von Gesprächen (z. B. mit lieben Freund*innen oder durch psychotherapeutische und/oder sexualtherapeutische Begleitung).

Wir bieten Ihnen zur Konkretisierung der in dieser Broschüre empfohlenen Maßnahmen, ein Gespräch mit unseren diesbezüglich geschulten und erfahrenen Mitarbeiter*innen an der Kontinenz- und Stomaambulanz an!

Es ist wichtig und wertvoll, sich professionelle Hilfe zu holen, um den Zugang zum eigenen Körper zu aktivieren (allein oder mit Partner*innen), damit nicht ein wesentlicher Aspekt der Lebenszufriedenheit verloren geht.

Unter **www.selbertun.at** finden Sie wertvolle Hinweise und Ansprechpartner*innen.

Auch für die Partnerschaft stellen sich ungewohnte Herausforderungen. Versuchen Sie offen mit Ihren Partner*innen Ihre Sorgen und Gedanken und vor allem Ihre Bedürfnisse anzusprechen und pflegen Sie sehr bewusst zärtliche Nähe und Körperkontakt, auch wenn in dieser Zeit ein Geschlechtsverkehr nicht möglich ist.

Der Inhalt dieser Broschüre soll als Zusatzinformation für betroffene Patientinnen dienen, ersetzt jedoch keine professionelle Beratung und Behandlung durch ausgebildete Ärzt*innen.

Nehmen Sie bitte bei Auftreten von Fragen, Problemen oder Beschwerden, insbesondere Schmerzen unverzüglich Kontakt mit Ihren behandelnden Ärzt*innen auf.

Kontaktadressen



Ordensklinikum Linz

Barmherzige Schwestern

Seilerstätte 4, 4010 Linz

DIGITALER LAGEPLAN
Indoor Navigation



Abteilung für Radioonkologie

TELEFON +43-(0)732 7677 - 7320

E-MAIL radioonkologie@ordensklinikum.at



Kontinenz- und Stomaberatung

TELEFON +43-(0)732 7677 - 7651



Abteilung für Gynäkologie & Geburtshilfe

TELEFON +43-(0)732 7677 - 7264

E-MAIL gynaekologie@ordensklinikum.at