



*Wir empfehlen,
die Broschüre
in den ersten
beiden Wochen
der Bestrahlung
zu lesen!*

**Ratgeber zur Verhinderung
von Scheidenproblemen nach Beckenbestrahlung**
Wertvolle Tipps zum Selbertun!

Sehr geehrte Patientin!

Zur Behandlung Ihrer Erkrankung wurde Ihnen von den behandelnden Ärzten 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.



OÄ Dr.ⁱⁿ Eva Weis
Fachärztin für Radio-Onkologie



Martina Signer, DGKS
Kontinenz- und Stomaberaterin
dipl. Sexualberaterin

Veränderungen der Scheide durch die Strahlentherapie

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 dem behandelnden Arzt mit, damit er eine entsprechende Therapie einleiten kann.

Als Spätnebenwirkungen können in weiterer Folge 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 Ihrem Gynäkologen 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 auch nach Beendigung der Bestrahlungen** durch **Lokaltherapeutika (Salben, Zäpfchen, Gels, ...)** geschützt, wieder aufgebaut und geschmeidig gehalten werden.

ANWENDUNGSHINWEISE

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

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

	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	Einwegtuben 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/ Vaginalzäpfchen	Milchsäure	Befeuchtend und pflegend durch Fettgehalt	25ml ohne/ 50ml mit Applikator

Feuchthaltend	Gynomunal® Vaginalgel	Hyaluronsäure, Hopfenextrakt, Vit. E	Befeuchtet und regeneriert die Schleimhaut	50ml mit Applikator
	Hyalofemme® Vaginalgel	Hyaluronsäurederivat, 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	Cikatridina® 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 fetter Salbe	Zur Pflege der Vaginalhaut	30g
Fetthaltige Pflege	Deumavan® Salbe Natur	Paraffin fest und flüssig, Vaseline	Lokale Pflege, auch als Gleitgel verwendbar	125ml

Beratung über weitere Präparate erhalten Sie von Ihrem Arzt/Apotheker.

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).

2) Bei hormonunabhängigen Tumoren

(z.B. Gebärmutterhalskarzinom, Mastdarmkarzinom, Analkarzinom, Blasenkarzinom, Scheidenkarzinom, Dammkarzinom,...) kann eine lokale Therapie mit östrogenhaltigen Präparaten erfolgen (Auswahl/Empfehlung):

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

Achtung: Wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt, damit Ihnen das passende Präparat verschrieben werden kann!

Während der laufenden Strahlentherapie kann die Creme 1-2 x täglich reichlich auf einem Tampon aufgetragen werden und für mehrere Stunden angewendet werden, um einen intensiveren Wiederaufbau der Scheidenhaut zu erreichen.

Nach Ende der Strahlentherapie sollte das Östrogenpräparat ca. 3 x wöchentlich und als Intervalltherapie angewendet werden – z.B. Anwendung für 4-6 Wochen, 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 lebenslang beizubehalten.

Ziel dieses Trainings ist, ev. 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.

Vorbeugung und Behandlung von Verengung und Verklebung der Scheide



Sie können dazu auch **Vaginaldehner** zur Hilfe nehmen und beginnen, mit dem kleinsten die Scheide vorsichtig zu dehnen. Auch kleine Dildos eignen sich dazu.

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

- **Vaginaldehner Vagiwell Set** enthält 6 Dehnungshilfen aus Silikon, 1 Gleitmittel und 1 Tasche
Nähere Infos unter: www.gynial.com
- **Vaginaldehner Set Vivian** (medesign) einzeln in verschiedenen Längen und Durchmessern erhältlich
Nähere Infos unter: www.medesign.de
- **Amielle care Set** (Fa. Owen Mumford) enthält 4 Dilatatoren in unterschiedlichen Größen, 1 Haltegriff mit Bajonettverschluss sowie 1 Tube Gleitgel
Nähere Infos unter: www.owenmumford.com
- Beratung über weitere Produkte erhalten Sie von Ihrem Arzt oder im Sanitätsfachhandel – die Produkte sollten vorzugsweise aus Silikon bestehen.

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.

Wichtige Hinweise für derzeit sexuell nicht aktive Patientinnen

Bei Patientinnen, die derzeit sexuell nicht aktiv sind, jedoch prinzipiell die Möglichkeit eines Geschlechtsverkehrs erhalten möchten, sollte nach Begutachtung der Scheide durch den Gynäkologen ein selbstständiges Training begonnen werden. Mit dem Arzt Rücksprache halten, ob dieses Vorgehen im konkreten Fall empfohlen werden kann. Es wird damit auch weiterhin die Durchführung von gynäkologischen Untersuchungen ermöglicht.

Wir möchten die Patientinnen zu selbstständigem Training motivieren!

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

Wichtige Hinweise für sexuell aktive Patientinnen

Wenn vom Gynäkologen nicht anders empfohlen (z.B. wegen vorheriger Operation) können Sie zu Beginn der Bestrahlung ungehindert Geschlechtsverkehr haben, bis Sie Veränderungen spüren.

Nach Abklingen der akut entzündlichen Veränderungen, in der Regel ca. 3 Wochen nach Ende der Bestrahlungen, 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 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 Freundinnen oder durch psychotherapeutische und/oder sexualtherapeutische Begleitung.)

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

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



Auch für die Partnerschaft stellen sich ungewohnte Herausforderungen. Versuchen Sie offen mit Ihrem Partner 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 eine professionelle Beratung und Behandlung durch ausgebildete Ärztinnen und Ärzte nicht!

Nehmen Sie bitte bei Auftreten von Fragen, Problemen oder Beschwerden, insbesondere Schmerzen unverzüglich Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt auf.



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



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



Martina Signer, DGKP
Kontinenz- und Stomaberaterin,
dipl. Sexualberaterin
T 0676 582 39 46
E martina@signer.at



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

Notizen

Impressum:

Abteilung für Radio-Onkologie
in Zusammenarbeit mit der Kontinenz und Stomaambulanz
und der Abteilung für Gynäkologie, Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern
Version Juni 2020

Hinweis: Zur leichteren Lesbarkeit wurde in Zusammenhang mit Ärzten
die männliche Form gewählt, sie schließt selbstverständlich auch alle
Ärztinnen mit ein.

Ordensklinikum Linz GmbH Barmherzigen Schwestern | Seilerstätte 4 | 4010 Linz
UID ATU64573606 | DVR 3006408 | FN 319647W | Firmenbuchgericht: LG Linz
RLB OÖ | BIC RZOOAT2L | IBAN AT95 3400 0000 0555 7046

T +43-(0)732-7677-0
F +43-(0)732-7677-7200
E bhs@ordensklinikum.at
W www.ordensklinikum.at

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE UND DER ELISABETHINEN