



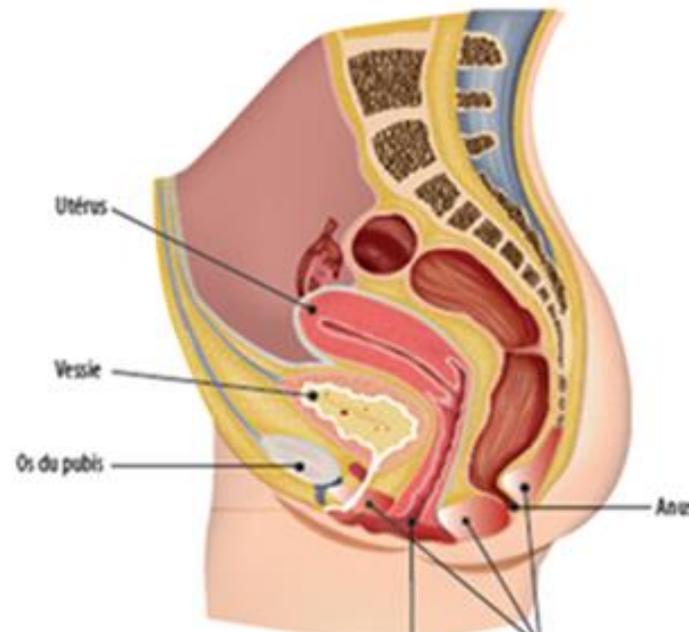
# Guide d'enseignement

**Radio-oncologie**

**Prévention de la  
sténose vaginale**

Le but de ce document est de vous informer sur la prévention de la sténose vaginale :

- Qu'est-ce que la sténose vaginale?
- Pourquoi faire des exercices?
- Qu'est-ce qu'un dilateur?
- 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 au besoin?
- Questions fréquentes?



## Qu'est-ce que la sténose vaginale?

Vous avez reçu un traitement de radiothérapie à la région pelvienne. Après ce traitement, le vagin peut devenir moins souple et plus étroit. C'est ce qu'on appelle une sténose vaginale.

## 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 récurrences de cancer et ensuite les traiter. Même dans le cas d'un cancer digestif, un suivi gynécologique peut être important.

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. La continence urinaire 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 dilateur.

## Qu'est-ce qu'un dilateur vaginal?

Le dilateur vaginal est un cylindre. Il mesure environ 15 cm (six pouces) de long. Il en existe de différentes tailles.

Il sert à faire les exercices recommandés.

## Quand débiter les exercices?

Selon les recommandations de votre radio-oncologue ou de l'infirmière en radio-oncologie. Cela sera après la fin de vos traitements.

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

Vous devez utiliser le dilateur trois fois par semaine. Cette utilisation doit se poursuivre pour un minimum de deux ans après la fin des traitements de radiothérapie.

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 dilateur.

---

## Comment faire les exercices avec le dilateur?

Voici les étapes à suivre avant de faire les exercices présentés dans la section suivante :

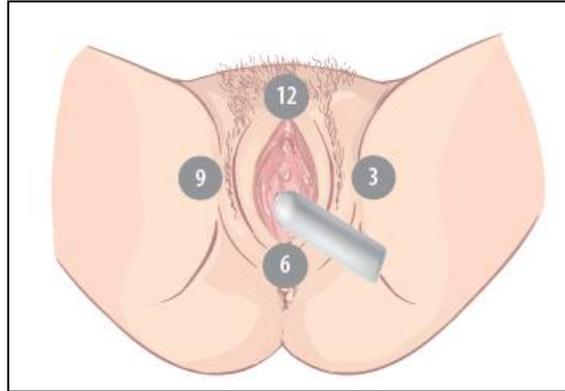
1. Lavez le dilateur à l'eau chaude et au savon sans parfum.
2. Appliquez un lubrifiant à base d'eau / hydrosoluble (Exemple : Muko<sup>MD</sup>, K-Y<sup>MD</sup> gelée, Astroglide<sup>MD</sup> peau sensible) sur le bout du dilateur. Vous pouvez acheter ces produits à votre pharmacie, sans prescription.

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

3. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Vous pouvez aussi le faire dans le bain ou la douche.
4. Écartez les lèvres de la vulve et insérez doucement le dilateur dans le vagin, aussi loin que possible (environ 8-12 cm ou 5 pouces). Un léger mouvement de rotation peut faciliter l'insertion du dilateur.
5. Vous pouvez maintenant faire différents exercices avec le dilateur. Ces exercices sont expliqués dans la section qui suit.

## Exercice # 1 : Étirement soutenu

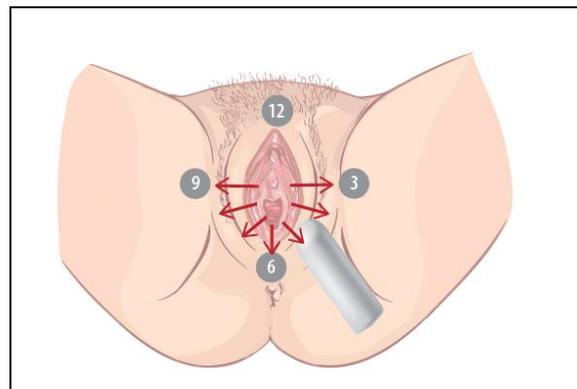
Laissez le dilateur inséré au fond du vagin pendant dix minutes en maintenant une légère pression.



Vous devez attendre d'avoir réussi l'exercice #1 avant de faire les exercices suivants.

## Exercice # 2 : Le balancier

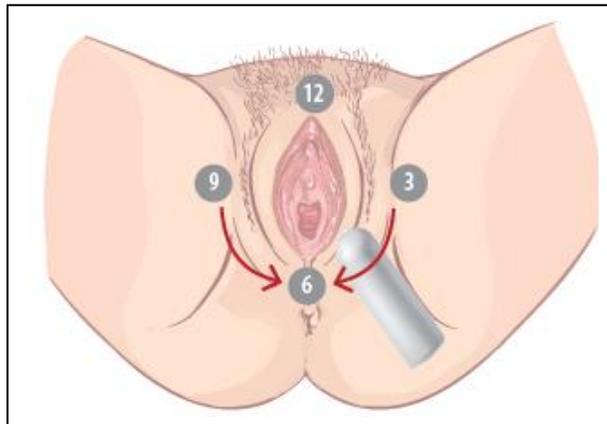
- Après l'insertion du dilateur, exercez une pression modérée contre les parois du vagin. Exercez des pressions vers les côtés et l'arrière, en évitant l'avant (pubis).
- Chaque pression doit avoir une durée de quinze secondes.
- Imaginez que votre vagin est une horloge comme sur l'image. Faites une pression avec le dilateur toutes les heures de 3h00 à 9h00.



- Répétez 3 fois cet exercice.
- Il est important de ne ressentir qu'un étirement modéré pendant cet exercice et non de la douleur.

### Exercice # 3 : Le massage.

- Après l'insertion du dilatateur, exercez une pression modérée du dilatateur contre la paroi vaginale. Maintenez cette pression en faisant un mouvement de massage.
- Imaginez-vous que votre vagin est une horloge comme sur l'image. Massez la paroi vaginale en maintenant la pression avec le dilatateur de 3h à 6h (voir image) pendant 2 minutes.
- Par la suite, faites le même mouvement de massage de 9h à 6h (voir image) pendant 2 minutes.
- Il est important de ne ressentir qu'un étirement modéré pendant cet exercice et non de la douleur.



---

### Lorsque vous avez terminé les exercices :

6. Retirez le dilatateur.
7. Lavez le dilatateur à l'eau chaude et au savon, puis laissez sécher.
8. Nettoyez l'entrée vaginale de l'avant vers l'arrière à l'aide d'un linge propre

#### L'énergie et la motivation vous manquent?

Tentez malgré tout de ne pas tarder avant d'utiliser votre dilatateur pour avoir les meilleurs résultats possible!

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

Signes à surveiller	Qui contacter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous avez de fortes pertes sanguines.</li> <li>• Vous devez changer votre serviette sanitaire toutes les heures.</li> </ul>	Consulter à l'urgence
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous êtes incapable d'insérer le dilatateur ou d'avoir des relations sexuelles.</li> <li>• Vous avez de fortes douleurs inhabituelles.</li> <li>• Vous avez des brûlements ou observez la présence de sang dans vos urines.</li> <li>• Vous avez des pertes vaginales ou odeurs inhabituelles.</li> </ul>	Contactez : votre infirmière-pivot ou une infirmière en radio-oncologie au 418-691-5264

### Questions fréquentes:

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

Oui. Vous pourriez avoir des pertes d'une petite quantité de sécrétions avec un peu de sang. Cela est normal lorsque vous commencez à utiliser votre dilatateur ou à avoir des relations sexuelles.

Lorsque le vagin retrouvera son élasticité, cela devrait disparaître.

Vous pourriez aussi avoir ces pertes pendant plusieurs mois, et même des années.

#### • Est-ce que l'utilisation du dilatateur est douloureuse?

L'inconfort est normal suite à l'utilisation.

Plus vous pratiquez les exercices, moins il y aura d'inconfort. \*\*

\*\*Si les exercices sont trop douloureux : contactez votre infirmière de radiothérapie. Vous pourriez avoir besoin de changer pour un plus petit format de dilatateur.

- **Comment savoir si je dois changer mon dilatateur pour une taille supérieure?**

Parfois, il faut débuter avec un dilatateur de petite taille. Avec le temps et la pratique, les exercices pourraient devenir plus faciles. Le dilatateur pourrait entrer plus facilement et les exercices pourraient se faire sans inconfort important. Si c'est le cas, parlez-en à votre infirmière de radio-oncologie. Au besoin, l'infirmière pourrait vous proposer de changer de taille.

- **Où puis-je me procurer un nouveau dilatateur?**

Vous pouvez le commander en ligne sur ces 2 sites:

[www.comeasyouare.com/collections/all-products/dilators](http://www.comeasyouare.com/collections/all-products/dilators)

Code promo: WELCOME10

Pour livraison gratuite : DELIVERY

[www.floravi.com/fr/dilatateurs-vaginaux.html](http://www.floravi.com/fr/dilatateurs-vaginaux.html)

Vous pouvez aussi l'acheter dans une boutique érotique de votre choix.

- **Quand est-ce que je peux débuter les relations sexuelles?**

Lorsque vous tolérez bien l'insertion du dilatateur vaginal, vous pouvez avoir des relations sexuelles vaginales avec pénétration.

- **Est-ce que je peux perdre le dilatateur au fond de mon vagin?**

Non, le dilatateur est plus long que la taille d'un vagin.

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

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

Vous pouvez contacter une sexologue clinicienne spécialisée en oncologie au CHU de Québec au 418 525-4444 poste 15220.

- **Est-ce normal de ne pas se sentir à l'aise avec l'utilisation du dilateur?**

Plusieurs femmes peuvent se sentir gênées par le dilateur ou ne pas vouloir faire des exercices dans cette partie de leur corps. Si c'est votre cas, prenez contact avec une infirmière de la clinique de santé de la femme au département de radio-oncologie au 418-691-5264

---

### **Autres ressources :**

- Pour plus d'informations et exercices pour les muscles du plancher pelvien, vous pouvez consulter en physiothérapie :

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPQ) : <https://oppq.qc.ca>

- Pour obtenir des informations complémentaires à ce guide :

Soins de la femme après une radiothérapie pelvienne : [https://www.canoacio.ca/page/radiation\\_pelvis](https://www.canoacio.ca/page/radiation_pelvis)

## Coordonnées importantes:

Si vous avez d'autres questions : communiquez avec les infirmières du département de radio-oncologie, votre infirmière pivot ou votre médecin.

**Département de radio-oncologie** : 418-691-5264

Infirmière pivot : \_\_\_\_\_

Médecin : \_\_\_\_\_

Création de ce document par l'équipe de radio-oncologie du CHU de Québec – Université Laval avec la collaboration de Stéphanie Bernard, Msc, pht, Candidate au doctorat en sciences cliniques et biomédicales à l'Université Laval et au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (CRRIS)

## Notes personnelles :

---

---

---

---

---

---

---

---

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 2 août 2019. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



### Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2019.