



Ambulatorio di Endoscopia Ginecologica
Tel. 06 49972557 - 06 4959341 int. 265 - 266
Diretto 06 49972611
Fax 06 4463502

Consigli per le donne con disturbi vulvari (Vulvodinia, Vestibolite, ecc.)

Linee guida del National Vulvodynia Association.

Indumenti

- Indossi mutandine bianche e di cotone, pantaloni larghi o gonne.
- Cerchi di evitare i collant (usi autoreggenti o gambaletti).
- Tolga sempre subito dopo l'uso il costume bagnato e gli indumenti indossati per gli esercizi fisici.
- Usi detergenti intimi dermatologicamente sicuri.
- Risciacqui più volte gli indumenti che devono essere a contatto con la vulva.
- Eviti ammorbidenti e salvaslip.

Igiene

- Usi carta igienica soffice, bianca e non profumata.
- Usi acqua tiepida o fredda per alleviare il bruciore e l'irritazione.
- Eviti il contatto con lo shampoo sull'area vulvare.
- Non usi bagnoschiuma, prodotti per l'igiene intima, o qualsiasi altra crema o sapone profumati.

- Lavi la vulva solo con acqua fredda o tiepida.
- Urini ogni volta che sente lo stimolo e si sciacqui subito dopo con acqua.
- Eviti la stitichezza: (a) aggiunga fibre alla sua dieta e (b) beva almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno.
- Usi assorbenti e tamponi esclusivamente di cotone(100%).

Rapporti sessuali

- (Usi impacchi di ~~Usi~~ un lubrificante idrosolubile.
- Chieda al suo medico di prescriverle un gel anestetico locale.
- potrebbe bruciare per i primi 3-5 minuti dopo l'applicazione)
- Applichi ghiaccio avvolto in un asciugamano per alleviare il bruciore dopo il rapporto.
- Urini (per prevenire un'infezione) e si sciacqui abbondantemente con acqua fredda dopo il rapporto.

Attività fisica

- Eviti esercizi che provochino un trauma diretto sulla vulva(bicicletta,spinning,equitazione).
- Limiti esercizi esagerati che possono determinare una frizione eccessiva sulla vulva.
- gel freddo o ghiaccio avvolto in un asciugamano per ridurre i sintomi dopo gli esercizi.
- Partecipi a corsi yoga, stretching o esercizi di rilasciamento.
- Eviti di nuotare in piscine con acqua contenenti molto cloro e eviti bagni caldi.

Per la vita di tutti i giorni

- Usi una ciambella di gomma se deve stare seduta per lunghi periodi.
- Se fa un lavoro che la costringe a stare seduta tutto il giorno,cerchi periodicamente di alzarsi in piedi (ad esempio quando parla al telefono).
- Faccia qualche esercizi di rilassamento durante il giorno(The Relaxion and Stress Reduction Workbook by Davis, Eshelman and Mckay or The Chronic Pain Control Workbook by Catalano and Hardin possono esserle utili)

Contact the NVA at PO Box 4491, Silver Spring, MD, 20914; www.nva.org;301-299-0775;301-299-3999(fax).