

Informatie over desensitisatie voor patiënten met PVD (provoked vulvodynie)

Je hebt hulp bij ons gezocht omdat je al heel lang pijn hebt aan de vulva, aan de ingang van de vagina dus. Soms voelen vrouwen de pijn in de vulva, soms meer in de vagina.

Eerst iets meer uitleg over pijn. We onderscheiden acute pijn en chronische pijn.

Acute pijn is pijn die meteen ontstaat als er schade is of dreigt, bijvoorbeeld bij gemeenschap door wrijving als je niet vochtig genoeg bent, of door het oprekken van de spieren als je niet helemaal ontspannen bent, of door een combinatie daarvan. Het kan ook zijn dat de huid van de vulva ziek is en scheurtjes heeft, bijvoorbeeld door eczeem of door een huidziekte zoals lichen sclerosus of lichen planus of door een infectie of na een operatie of bestraling.

Overall in de vulva liggen zenuwvezels, en die reageren als er schade is of dreigt met een signaal naar je hersenen. De hersenen zijn eigenlijk het orgaan waarmee wij mensen pijn gewaarworden, ofwel "**voelen**". Voelen staat hier onderstreept, omdat je de pijn echt voelt, het is echte pijn! En tussen aanhalingstekens omdat dit voelen van pijn eigenlijk het gewaarworden van pijn is in je hersenen. Of anders gezegd: zonder brein voel je geen pijn. In de acute fase is pijn bedoeld als waarschuwingssignaal, om je actie te laten ondernemen om (verdere) schade te voorkomen, bijvoorbeeld door de bekkenbodemspieren aan te spannen om het naar binnengaan van de penis te voorkomen.

Chronische pijn betekent langer dan 3 maanden pijn; maar het komt regelmatig voor dat mensen jarenlang pijn hebben. Vaak is er dan geen duidelijke lichamelijke oorzaak (meer) zoals wondjes of scheurtjes, maar je voelt wel (nog) steeds pijn; terwijl die pijn je niet (meer) verder helpt met het beschermen of genezen. Bij chronische pijn is de reactie van het zenuwstelsel doorgesloten; dat "doorschieten" noemen we **sensitisatie**. Dat gebeurt zowel in de hersenen (centrale sensitatie), als ook in de vulva (perifere sensitatie). Het brein raakt in een soort gealarmeerde toestand en de zenuwen in de vulva ook, en daardoor word je steeds meer overgevoelig (hypersensitief). Dat betekent dat je steeds minder kunt verdragen, en steeds vaker en steeds meer pijn voelt. De (bekkenbodem)spieren in en rondom de vulva zijn als reactie op de pijn vaak aangespannen (overactief of hypertoon) of zelfs volledig verkrampd. Dit spannen veroorzaakt ook weer pijn, maakt de doorbloeding slechter en de kans op genezing (van scheurtje of wondjes) kleiner, en onderhoudt dus de pijn.

Kortom, je belandt in een vicieuze cirkel van steeds meer pijn, met een steeds gevoeliger/sensitiever vulva en steeds meer gespannen/verkrampde bekkenbodemspieren, dus steeds meer pijn. Als mensen lang en veel pijn hebben, kunnen er naast de doorgesloten reactie van het zenuwstelsel (sensitatie) nog allerlei andere klachten ontstaan, zoals:

- onzekerheid, spanning, angst, wanhoop, verdriet, boosheid
- slapeloosheid, vermoeidheid, energieverlies
- concentratieproblemen
- minder zin in seks, minder goed opgewonden kunnen worden

Wat kun je zelf doen?

Je hebt bovenstaande uitleg gehad en huiswerk gekregen om met vette zalf je vulva desensitiseren, dat wil zeggen dat je de overgevoeligheid gaat proberen terug te draaien. Zodat je vulva weer normaal gaat voelen en je bekkenbodemspieren gaan ontspannen.

Hieronder staan allerlei stappen. Je hoeft beslist niet alle stappen in een keer te doorlopen, het is belangrijker dat je kort en regelmatig oefent dan af en toe heel lang. Dus bijvoorbeeld liever elke dag kort (1 tot 5 minuten) dan om de paar dagen heel lang. Het gaat er juist om dat je stap voor stap je eigen zenuwstelsel desensitiseert, dus tot rust brengt. Zorg er daarom ook voor dat je al zoveel mogelijk rust hebt in je hoofd (dat is centrale desensitisatie); dus doe dit op een moment van de dag dat goed past en op een plek waar je zoveel mogelijk tot rust kunt komen:

- je brengt ongeveer 1 cm vette zalf aan op de vingertoppen van de middelste 3 vingers;
- met deze middelste 3 vingers met vette zalf erop raak je de vulva voorzichtig aan;
- terwijl je voorzichtig met je vlakke hand over de vulva beweegt, adem je rustig (liefst via je buik) en concentreert je op wat je voelt: zacht of hard, warm of koud, ontspannen of gespannen, makkelijk aan te raken, of heb je juist de neiging om je hand terug te trekken;
- als er gevoelige of pijnlijke plekje zijn, probeer dan te achterhalen of vooral de huid of de bekkenbodemspier gevoelig is;
- zodra een plekje gevoelig of pijnlijk is, blijf je contact houden met je vingers en kijkt of je de pijn kan laten uitdoven, bijvoorbeeld door in gedachten rustig naar die plek te ademen;
- als dat lukt, probeer je of je met je wijs- of middelvinger de vagina binnen kan gaan;
- als dit lukt zonder (al te veel) pijn, verken je de spier door deze zachtjes aan te spannen (alsof je met je spier de vinger "vast pakt") en laat ook weer zachtjes los;
- als je de spier voelt, en dit gaat goed, kun je je vinger steeds iets verder naar binnen brengen;
- zodra een plekje gevoelig of pijnlijk is, blijf je contact houden met je vinger en kijk je of je de pijn kan laten uitdoven.

Bovenstaand herhaal je regelmatig, en je probeert de overgevoeligheid van de huid steeds verder omlaag te brengen en de overactieve spieren steeds meer te ontspannen. Als dit desensitiseren lukt, zul je merken dat de pijn afneemt. Als de pijn bij inbrengen van je eigen vingers wegblijft, kan je langzaam gaan proberen of het lukt om de vinger van je partner toe te laten zonder pijn en zonder aan te spannen.

Vette zalf kun je zonder recept bij een drogist kopen, bijvoorbeeld een potje met vaseline. Vette zalf kan ook op recept bij een apotheek. Er zijn verschillende soorten vette zalf, dat kan je het beste met je arts overleggen.

Om in je brein de negatieve koppeling tussen pijn en seks op te heffen, heb je ook het advies gekregen voor een pijn- en dus coïtus verbod. Dat betekent dus dat je tijdens het vrijen geen dingen doet die pijn doen, zoals gemeenschap of met vingers naar binnen, en dat je juist wel probeert zo goed mogelijk ontspannen en opgewonden te zijn.

Daarnaast is het belangrijk te zorgen voor een goede gezondheid in het algemeen, dus

- stress minderen en op zoek naar ontspanning,
- genoeg uren slaap, genoeg lichaamsbeweging,
- gezonde voeding met veel groenten en fruit en voldoende vocht.

Bij je volgend bezoek vertel je hoe het gaat. En kijken we wat de volgende stap is.

Luister eventueel ook de podcast van Marjo Ramakers, arts/seksuoloog NVVS

<https://www.gezondheidsnet.nl/podcast-gezond-gesprek/podcast-gezond-gesprek-alles-over-seksuele-gezondheid>