

# חזרה לחיים בריאים

## המדריך המלא לפיזיותרפיה לאחר קרינה לאגן



הבית של בר

למען נשים עם סרטן גניקולוגי (ע"ר)  
הכוח שלך

נכתב ע"י וניה בן-חור פאר ורנטה טמיס  
תוקף רפואית ע"י ד"ר שירה פלדר וגב' אלישבע ז'אן



הבית של בר

למען נשים עם סרטן גינקולוגי (ע"ר)  
הכוח שלך

## רגע לפני שנתחיל, את לא לבד.

אנחנו בבית של בר, לאחר שחווינו באופן אישי את המסע הזה של סרטן גינקולוגי, אנחנו מבינות את האתגרים והרגשות הייחודיים העומדים בפניך. מהסיבה הזו בדיוק הקמנו מערך של מפגשים.

הקבוצות שלנו מתכוונות לספק מרחב בטוח ותומך בו נוכל לחלוק את הסיפורים שלנו, להציע עידוד, למצוא כוח אחת בשנייה ולצמוח.

הקהילה שלנו כאן בשבילך.



### סדנת חזרה לעבודה

עם גב' מיכל פריד

למידע נוסף סירקי את הקוד



### מעגלי תמיכה

עם גב' גל בר און

למידע נוסף סירקי את הקוד

# תוכן עניינים

2

שלום רב

3

הפזיותרפיה

4

זה בידיים שלנו

5

מהו המאמן הנרתקי?

6

איך לבחור את המאמן?

7

תדירות השימוש במאמן

8

חומרי הסיכה

9

איך לשמור על המאמן?

10

חזרה אל עצמי

11-14

כיצד להשתמש במאמן?

15

תחליפי הורמונים

16

סיבות נפוצות לאי שימוש במאמן

17

אהבה



## שלום רב

סיימת את תקופת הטיפולים, אך תקופת ההחלמה לא פחות חשובה. אני מניחה שיש לך כל כך הרבה שאלות ופחדים, אולי אפילו סטיגמות על נושאים מסוימים.

אני מזמינה אותך לקרוא את המדריך ולהעניק לעצמך את היכולת להתמודד עם בעיות עתידיות וחששות. שיתוף בן או בת הזוג שלך אודות הפיזיותרפיה, מקלה על החזרה למיניות בריאה, פתוחה ומאפשרת. אפשרי זאת לעצמך, בזמן שמתאים לך והאופן המתאים לך.

באהבה ענקית  
וניה בן חור פאר



עבור כולנו, בדיקות נרתיקיות הן חלק הכרחי במעקב. שימוש במאמנים הנרתיקיים, שהם הפיזיותרפיה שלנו, עשויה להקל עלינו להיבדק בצורה נוחה יותר ולסייע לרופאה שלנו במעקב אחר ההתאוששות שלנו. שימוש במגוון מאמנים, העולים בהדרגה בגודלם, יכול לסייע בשמירה על הנרתיק פתוח, גמיש ומסוגל להימתח עד

לרמה הנוחה לך, כך שניתן יהיה להיבדק בדיקה גינקולוגית ולשמור על מעקב.

למרות שאולי אין לך חשק לקיים יחסי מין במהלך הטיפולים, וכנראה גם לאחר סיום הטיפול, ייתכן שתרגישי אחרת בעתיד, ותרצי לחזור לקיים יחסי מין.

באמצעות מאמנים נרתיקיים תתני לעצמך אפשרות להכיר מחדש את האיזור האינטימי שלך ולהרגיש בנוח. בהמשך, אם תרצי כך כמובן, תוכלי להנות מיחסי מין טוב. לעיתים קרובות, ללא השימוש במאמן, קיום יחסי המין יכולים להיות מלווים בכאבים ואי נעימות.

## הפיזיותרפיה

# זה בידיים שלנו



לאחר סיום הטיפולים הפיזיותרפיה היא בידיים שלנו. אנחנו יכולות לשנות ולהקל על תהליך ההבראה ושיקום הנרתיק. התמדה בפיזיותרפיה תאפשר לך:

- להחזיר את השליטה על האיזור האינטימי שלך
- לעבור בדיקה וגינלית ללא כאבים או אי נעימויות – בדיקה שהיא חלק מהותי מהמעקב הרפואי לאחר טיפולים.

השימוש במאמן עשוי להפחית את הצטלקות הנרתיק, למקסם את גמישותו ולמנוע מהקירות להתעבות ולהידבק זה לזה. ללא שימוש, ההיצרות מחמירה עם הזמן.

# מהו מאמן נרתיקי?

מאמן נרתיקי הוא מכשיר שיקום הנחשב כמונע ומפחית את היצרות הנרתיק.

היצרות הנרתיק הינו מצב הפוגע במספר לא מבוטל של נשים בעקבות טיפולי קרינה באזור האגן.

מאמנים משמשים למתיחה עדינה של שני השרירים סביב הכניסה לנרתיק וגם את הרקמות שבתוך הנרתיק.

מרבית מרכזי הסרטן מספקים מאמן נרתיקי, כחלק מהפיזיותרפיה שלך לאחר הטיפול. אם המרכז בו טופלת לא סיפק לך אחד שכזה, תוכלי למצוא את המאמנים בחנויות המנויות בסוף חוברת זו. דעי כי הינך זכאית למאמן כחלק מסל הבריאות וחלק מקופות החולים מחזיקות מלאי של מאמנים נרתיקיים עבור הזכאיות לו.



# איך לבחור מאמן

המאמנים משתנים בגודל ובאורך. התאמה של גודלם תלויה בשלב שבו את נמצאת לאחר תחילת הפיזיותרפיה, יכול להיות שתעלי בגודל המאמן עם הזמן.



03

ישנם מאמנים נרתקיים מסוגים שונים, וגדלים שונים. חלקם מגיעים כסט וחלק אחר מגיעים כבודדים. לחלק יש רטט לחלק אחר אין רטט. בדקי במכון שבו הנך מטופלת איזה מאמנים מומלצים ואם המכון מספק את המאמנים.



02

ישנם מאמנים נרתקיים המגיעים עם פונקציה של רטט. הרטט מקל על החדרת המאמן, עוזר לעסות את דפנות הנרתיק ולהזרים דם בצורה טובה יותר לאיזור.



01

המאמנים יכולים להגיע בסט של חמישה או זוג. המאמן הקטן ביותר הוא בערך בקוטר של טמפון, איתו נתחיל את השימוש. המאמן הגדול ביותר מייצג את גודל הפין הזקוף הממוצע. סט של חמישה מאמנים בדרך כלל אינו כולל רטט.



# תדירות השימוש



01

הצוות הרפואי שלך עשוי להמליץ לך להשתמש במאמן ברתיקי לא מוקדם משבועיים לאחר סיום הטיפול שלך, לאחר שהגירו באיזור דעך.



02

ההמלצה כיום היא להשתמש במאמן כשנה. בתום השנה, היוועצי עם רופאיך האם להמשיך באימון. ישנם מחקרים המראים כי מומלץ להשתמש במאמן כ- 5 שנים מסיום הטיפולים.



03

התדירות המומלצת לשימוש במאמן הנרתיקי היא לפחות שלוש-חמש פעמים בשבוע.

פעלי על-פי המלצת הצוות המטפל שלך ועל פי התחושות והקצב שלך.

כדאי להתחיל להשתמש במאמן כמומלץ, שכן עלולים להתפתח שינויים ברתיק והצרות משמעותית אפילו תוך חודש! חוסר שימוש במאמן עלול לגרום למצוקה ניכרת במהלך בדיקות וגינאליות וקיום יחסי מין.

# חומרי הסיכה



חומרי הסיכה צריכים להיות על בסיס מים בלבד - ללא שמן, בשמים או צבעים.

ישנו מגוון מאוד רחב של חומרי סיכה, על בסיס מים, וניתן לרכוש אותם בחנויות הפארם, חנויות מין ותמרוקים. השימוש בחומר סיכה יהפוך את השימוש במאמן לנוח הרבה יותר. לאחר מכן גם ביחסי המין חומר הסיכה יקל על החדירה.

אם את עדיין נתקלת בבעיות עם חומר הסיכה, שוחחי עם הרופא שלך, יכול להיות שיש אפשרויות סיכה נוספות עבורך.

אם את מרגישה בנוח לעשות זאת, ניתן להשתמש ברטט בשילוב עם המאמן. הרטט מקל על ההחדרה של המאמן.



# איך לשמור על המאמן

אסור להשתמש בחומרי סיכה  
על בסיס שמן. רק על בסיס מים.

המאמנים אינם זקוקים לשום  
טיפול מיוחד אך הם צריכים  
להיות נקיים.

כאשר מסיימים את השימוש  
במאמן,  
כדאי לנקות את המאמנים במים  
וסבון, ולוודא שהם נשטפים היטב  
ומיובשים כראוי.

לפני השימוש אפשר לשטוף  
אותם במים חמים וכך לחמם  
אותם, אחרת המאמן עלול להיות  
קר ולא נעים.



01



02



03



## חזרה אל עצמי

השימוש במאמן מחזיר לך את השליטה על האיזור האינטימי, כך שתתידדי עם המקום מחדש. תכירי את השינויים שחלו בגופך ובהרגשה באיזור האינטימי. לאחר תקופה של שימוש במאמן (כל אחת בזמן שלה), יתכן והרצון לקיים יחסי מין מלאים יחזור. כאשר תרגישי בטחון ותחושת שליטה מוחלטת על ההליך, תשתפי את בן או בת זוגך במהלך השימוש במאמן. בהמשך כשיהיה לך נוח ותתנסי בקיום יחסי מין, תוכלי להכווין את בן או בת זוגך לפי מה שאת כבר מכירה. חלק מהנשים מוצאות תועלת בשימוש במאמנים נרתיקיים ממש לפני קיום יחסי מין.

# השימוש במאמן

המתח שבעשיית המאמן עלולה לגרום לשרירים להתכווץ באופן לא רצוני, כהגנה עצמית. חשוב מאוד לנסות ולהרגע לפני השימוש במאמן. רכזנו כאן עבורך כמה עצות בתקווה להקל את הגישה והשימוש בו. ודאי שיש לך את הגודל המתאים עבורך וחומר סיכה, על בסיס מים בלבד.



## ארגון הסביבה

נשים משתפות שארגון הסביבה והמקום שבו אנחנו משתמשות במאמן מקל על חווית השימוש וחיבור מחדש לעצמן. הכוונה בארגון סביבתי מתייחסת ל:

- תאורה נעימה
- נרות עם ריח נעים
- מוזיקה
- אמבטיה
- בחירת
- המיטה\כיסא\ספא
- בחינת המנח הפיזי
- הוספת כרית לתמיכה באגן
- יוגה, מיינדופלנס, מתיחות
- נשימות והרגעה
- מצאי את הדרך הנוחה לך

זה הזמן גם לשקול להסתכל באמצעות מראה על הפות והנרתיק שלך על מנת להכיר מחדש את האיזור ולהקל על פעולת השימוש.

## שיתוף

בין אם יש לך בת\בן זוג קבוע או לא, מאוד חשוב לשתף את התחושות שעולות בהקשר לשימוש במאמן, זו חווה מאתגרת ואת לא צריכה לעבור אותה לבד. לפני השימוש במאמן חשוב לשתף את הצוות המלווה בכל החששות שעולות לך ולבקש הדרכה אם יש דברים שאינם ברורים לך. כמו כן שיתוף בת או בן הזוג בחששות ובתחושות מקל עוד על ההבנה שלהם את הקושי. לאחר השימוש במאמן, במיוחד אם הנך חווה תחושות פיזיות שלא הכינו אותך לקראתן חשוב לשתף את הצוות הרפואי ולבדוק האם ישנן דרכים להקל.

## דעי מה נכון לך

ישנו מגוון גדלים של מאמן, נהוג להתחיל בגודל הקטן ביותר. תוודאי עם הרופאה שלך האם יש מגבלת עומק (אחרי ניתוח כריתה) ותמיד זיכרי שאת צריכה להתקדם ככל שיהיה לך נוח לעשות זאת, עם מטרה להגיע למידה שהכי קרובה למכשיר בדיקה גניקולוגי.

את יודעת הכי נכון מה יקל ויעזור לך לעשות את הפזיותרפיה שכל כך חשובה לבריאות שלנו לאחר הטיפולים. היי קשובה לעצמך.

## מה עושות

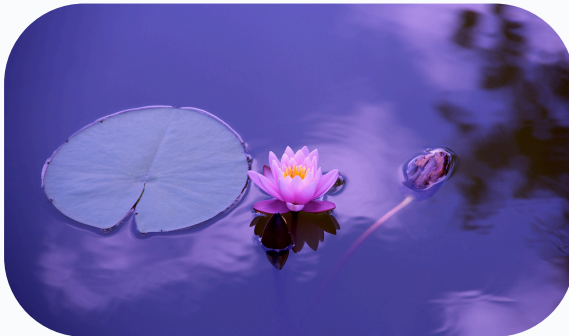
מומלץ לחמם את המאמן על ידי שטיפתו מתחת למים חמים (המאמן קר ועלול להיות לא נעים). מרחי חומר סיכה מסביב למאמן, מסביב לפתח הנרתיק והשפתיים.

הכניסי את המאמן באטיות ובעדינות, והרגישי את כיוון הנרתיק תוך כדי. הכנסי את המאמן עמוק ככל שיהיה לך נוח, מבלי לאלץ אותו בכוח.

בפעמים הראשונות שאת משתמשת במאמן יכול להיות שלא יהיה נוח להכניס אותו עד הסוף, זה בסדר. הרי זה מאמן.

ברגע שהמאמן נמצא בתוך הנרתיק, הזזי אותו בתנועה קדימה ואחורה, ואז בתנועה משמאל לימין. אם אפשר, סובבי בעדינות.

שכבי על הגב על המיטה עם ברכיים מעט כפופות, או עמדי עם רגל מורמת על הצד באמבטיה או במקלחת כדי להכניס את המאמן. מצאי את התנוחה הנוחה ביותר עבורך.





## התמדה

בכל פעם שמשתמשים במאמן הוא צריך להיות בנרתיק לפחות 5 דקות. יתכן שזה נשמע לך הרבה מדי או מעט מדי זמן בכל פעם, אך זה ידרוש תכנון ועקביות. את עשויה למצוא את זה מועיל להפוך את זה לחלק משגרה קבועה, למשל, לאחר צחצוח שיניים או מקלחת.

יש להסיר את המאמן באטיות, למשוך אותו על ידי סיבובו בתנועות עם כיוון השעון ונגד כיוון השעון ככל שתוכלי עד שייצא.

אל תדאגי או תתייאשי - זה נורמלי  
שלוקח זמן עד שתוכלי להכניס אפילו  
את המאמן הקטן ביותר עד הסוף.



# תחליפי הורמונים

בשל חוסר בהורמון האסטרוגן וטיפול הקרינה, היסדקות אפשרית של דפנות הנרתיק ודימום קל אינו נדיר בעת שימוש במרחבים. אם את חווה אי נוחות מרובה, דימום רב או סימני זיהום, היוועצי עם רופאיך. יש עוד פתרונות.

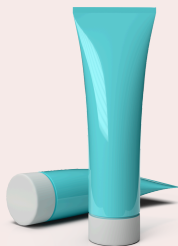
(במקרה של דימום חריג יש לפנות לייעוץ רפואי)

חלק מתופעות האי נוחות בזמן שימוש במאמן הנרתיקי או קיים יחסים נובע מפגיעה בפעילות השחלה. גלי חום, חוסר יכולת להתרכז, שינה קלה, יובש נרתיקי ועוד נקראים תופעות גיל המעבר ויש להם פתרון.

בהתאם למצב הרפואי שלך, התיעצי עם הרופאה לגבי תחליפים לפעילות השחלתית.

יש מבוחר מוצרים שתוכלי לבחון ולראות איזה הכי נכון לך.

## משחה לנרתיק



## מדבקות\ כדורים



## נרות לנרתיק



# סיבות מוכרות לאי שימוש במאמנים הנרתיקיים

אין מספיק מידע מוגש על חשיבותם, ומגוון הדעות הקדומות הוא רב. אנו מקווים שמדריך זה מגיש מידע בצורה ברורה די.

ישנן נשים אשר קשה להן הנגיעה באיזורים האינטימיים או נמנעות מכך בשל טעמי צניעות. עם זאת, מאמנים אינם מכשיר מיני. הם חלק מהשיקום הבריאותי שלך ושומר על היכולת להיבדק על ידי הרופאה כמו שצריך.

דברי עם חברה בצוות הרפואי שלך שתעזור לך להתגבר על כל הקשיים. זכרי, השימוש במאמן מומלץ לשמירה על בריאות האגן בעקבות הקרנות.

חרדה משימוש במאמנים הנרתיקיים היא נורמלית. אני מקווה שעם הזמן תוכלי להכיר יותר את השימוש במאמן וזה ירגיש יותר נוח ופשוט ויהפוך לחלק בלתי נפרד מתוכנית השיקום שלך לאחר הטיפול.

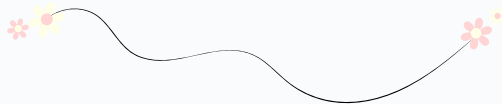
הפחד מפגיעה בנרתיק גם הוא נורמאלי, אך השלב שבו ניתן לגרום נזק הוא במהלך הטיפול בהקרנת האגן ובסמוך לאחר הטיפול, בשלב הגירוי החריף. זו הסיבה שמומלץ להשתמש במאמן רק כשבועיים לאחר סיום הטיפול, זה השלב שהגירוי פוחת.

שכחת להשתמש במאמן? לא נורא. כדי לעזור לך לזכור להשתמש במאמנים שלך, תוכלי לכוון תזכורת ביומן כדי להזכיר לעצמך.

בכל מקרה והינך נתקלת באחת הבעיות או בעיות אחרות שאנחנו לא העלנו כאן, פני לצוות הרפואי שלך ותבקשי הדרכה. מלבד הצוות, אנו בעמותה נמצאות לרשותך בכל שאלה.

LOVE





למידע נוסף ומקורות תמיכה בנושאים אינטימיים,  
תבקרי אותנו באתר הבית שלנו  
[www.women-cancer.org](http://www.women-cancer.org)

הבית של בר הוא הבית לכל הנשים המתמודדות עם סרטנים נשיים ולבני משפחותיהן. מטרוטינו להקל, לעזור, ולקדם את בריאתן ורווחתן של המטופלות.

אנו פועלות לקדם את בריאות האישה באמצעות העלאת הסרטנים הנשיים לסדר היום, הנגשת מידע לשם מניעה וגילוי מוקדם, ושיפור חווית הטיפול במטופלות ובני משפחותיהן.

הצטרפי אלינו גם ברשתות החברתיות ולקהילות "הבית של בר" בפייסבוק



הבית של בר

למען נשים עם סרטן גניקולוגי (ע"ר)  
הכוח שלך

