

Ringpessar ved nedsynkning og/ eller inkontinens

Revideret November 2020

For at afhjælpe dit fremfald af skedevæggen og/ eller din urininkontinens, kan du enten blive opereret eller få lagt en ring, som er fremstillet af blødt og vævsvenligt materiale. Ringbehandlingen kan også benyttes for at afhjælpe dine genér frem til en evt. operation.

Der findes 2 hovedtyper af ringe

Prolapsring:	Anvendes ved nedsynkning af blære, livmoder og/eller endetarm
Inkontinensring:	Er specielt beregnet til kvinder med urin-utæthed. Den virker ved at understøtte blærehalsen, så utæthed undgås eller mindskes.

Hormonbehandling

Ved brug af ring efter overgangsalderen anbefales, at du anvender lokal hormonbehandling i skeden for at styrke slimhinderne og forebygge tryksår fra ringen.

Der findes flere forskellige muligheder for lokal hormonbehandling til skeden: hormonring (Estring), stikpiller (fx Vagifem), creme (fx Ovestin).

Vandladning

Inden du forlader klinikken med en ny ring opsat i skeden, skal du kunne lade vandet uden problemer.

Hvis du hjemme oplever problemer med at kunne lade vandet, skal du forsøge at fjerne ringen og kontakte klinikken, udenfor vores åbningstid kontaktes din egen læge eller vagtlæge.

Blæretømning

Sørg altid for at tømme blæren omhyggeligt. Brug evt. vandladningsteknikken dobbelt/tredobbelt vandladning.

Samleje

Hvis ringen generer ved samleje, kan du fjerne den forinden, og sætte den på plads efterfølgende. Inden du opsætter ringen igen, skal den skylles i lunkent postevand.

Sådan tages ringen ud

Indtag den stilling, der er mest bekvem for dig – fx stående med spredte ben, hugsiddende eller med den ene fod på toiletsædet. Få fat om ringen med én eller to fingre, drej den på højkant, pres den sammen og træk. Pres evt. med bugpressen, som hvis du skulle på toilettet, så kan det være lettere at få fat på ringen.

Sådan sættes ringen op

Indtag den stilling, der er mest bekvem for dig fx stående med spredte ben eller med den ene fod på toiletsædet. Ringen fugtes med vand eller påsmøres en smule glidecreme for at lette indføringen. Pres ringen sammen, skil skamlæberne med din anden hånd, skub ringen langt bagud og opad i skeden, mens du stadig klemmer sammen om den. Ringen sætter sig så i spænd mod skambenet.



Inkontinensringe



Indføring af inkontinensring



Prolapsringe



Indføring af prolapsring

Justering af ringen

Det er en god ide at mærke, hvordan ringen sidder efter opsætning. Du kan så lettere skubbe ringen på plads, hvis den rykker sig. Ofte skal flere ringe afprøves før man finder frem til den korrekte størrelse. Falder ringen ud, er den nok for lille. Generer ringen, er den sandsynligvis for stor.

Øget udflåd

Ved brug af ringen kan der forekomme øget udflåd.

Kontakt klinikken eller egen læge hvis

- ringen generer dig
- du får blødning fra skeden
- du får ildelugtende udflåd eller kløe

Kontrol efter opsættelse af ring

Første kontrol er i klinikken efter 3 måneder.

Du får foretaget en gynækologisk undersøgelse for at sikre, at dine slimhinder er intakte og uden tryksår.

Ringen vil blive skyllet i lunkent postevand, og evt smurt med lidt creme, hvorefter den er klar til genopsætning. Hvis behandlingen er tilfredsstillende, kan kontrollerne evt. fortsætte efter aftale hos egen læge hver 3-6. måned.

Holdbarhed

De nye ringe har en holdbarhed på op til 10 år, men vurderes individuelt ved ringskiftet hos lægen.