

**Elämän  
tähtien.**

# Vulvodynia – ulkosynnyttimien kipuoireyhtymä

---

**Ohjevihkonen potilaalle ja hänen  
kumppanilleen**



Naisilla esiintyvää kroonista ulkosynnyttimien kipua, jolle ei ole selvää syytä kutsutaan vulvodyniaksi. Jopa 15 prosenttia naisista on tunnistanut joskus kärsineensä vulvan alueen kiputilasta. Vulvodynian oireet voivat olla paikallisia eli kipu kohdistuu tiettyyn osaan ulkosynnyttinaluetta, kuten emättimeen. Oireet voivat esiintyä myös yleistyneenä koko ulkosynnyttinalueelle säteillen. Kipu voi olla kosketukseen liittyvää, kosketukseen liittymätöntä tai molempia muotoja. Vulvodyniatyypit luokitellaan oireiden mukaan ja käytössä on useita eri nimityksiä, esimerkiksi vestibulodynia, vulvan vestibuliitti syndrooma, essentiaalinen vulvodynia, hermokiputyypinen tai neuropaattinen vulvodynia.

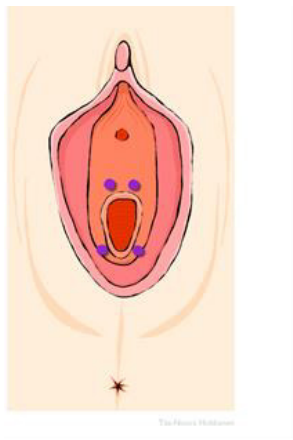
Syy vulvodynian aiheuttajasta jää usein avoimeksi. Yhdistelmäehkäisytabletit, toistuvat virtsa- ja synnytelintulehdukset saattavat altistaa tälle oireyhtymälle. Monissa tapauksissa vulvodynian diagnosointi pitkittyy juuri syyn epäselvyyden vuoksi, minkä vuoksi hoidon aloitus saattaa viivästyä.

Paikallisessa vulvodyniassa kipu ilmenee emättimen suulla kosketuksesta, kuten yhdynnässä tai gynekologisissa tutkimuksissa. Valtaosa tästä muodosta oireilevista on alle 30-vuotiaita naisia. Tähän saattaa liittyä tahdosta riippumattoman lihasjännityksen esiintymistä emätintä ympäröivässä lantionpohjan lihaksistossa, mikä vaikeuttaa emättimeen sisäänkäynnin yhdynnässä tai jopa tamponin asettamisessa.

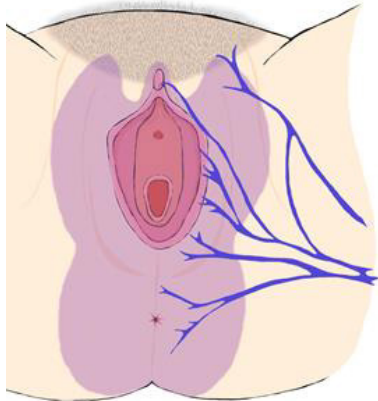
Yleistynyttä vulvodyniaa esiintyy yleensä yli 40-vuotialla. Tämä hermokiputyypinen oire voi olla aaltomaista tai jatkuvaa. Kiputunne voi esiintyä laajasti ulkosynnyttimissä ja säteillä myös alavatsaan, pakaroihin ja reisiin. Istuminen, stressi ja fyysinen ponnistelu voivat laukaista kivun. Hermoperäinen kipu ei välttämättä vaikuta yhdynnän onnistumiseen, mutta voi vaikuttaa yhdyntähalukkuuteen ja siten parisuhteeseen. Ulkosynnyttimien kipu voi pahimmillaan olla jatkuvaa ja sitä voi esiintyä ilman mitään laukaisevaa tekijää. Oireisiin voi liittyä myös virtsaamisoireita, kuten esimerkiksi tihentynyttä virtsaamistarvetta tai -kipua. Oirekuva voi vaihdella myös kuukautiskierron mukaan.

Vulvodynian vaikeusaste ja oirekuva vaihtelevat eri ihmisillä. Oireet voivat heijastua omaan seksuaalisuuteen, parisuhteeseen sekä jokapäiväiseen elämään, ja aiheuttaa fyysisistä ja psyykkistä haittaa. Vaikka kyseessä on hankala oireyhtymä, on siitä mahdollisuus selvittää. Tässä ohjevihkosessa käsittelemme tärkeimpiä vulvodynian auttamismenetelmiä.

Vulvodyniassa ulkosynnyttimien kipupisteet tai -alue ovat tyypillisimmillään kuvien osoittamilla alueilla. Nämä kuitenkin voivat yksilöllisesti vaihdella.



Kuva 1. Paikallinen vulvodynia



Kuva 2. Yleistynyt vulvodynia

## ITSEHOITO

### Hygieniaohjeet

Pese ulkosynnyttimien alue ilman saippuaa viileällä vedellä korkeintaan kaksi kertaa päivässä. Kuivaa taputellen pehmeällä pyyhkeellä ja vältä ihon hankaamista. Ihokarvojen poistoa häpyhuulten alueelta ei suositella, sillä karvojen poistaminen altistaa lieville ihotulehduksille, jotka saattavat lisätä vulvodyniaoireita. Häpykarvoitus myös suojaa ja mahdollistaa ilman kierron ulkosynnyttimillä. Pikkuhoususuojien käyttöä ei suositella, sillä ne estävät ihon ilmankierron. Samasta syystä kuukautissuoja on suositeltavaa vaihtaa tarpeeksi usein. Anna ilmakylpyjä ja pyri nukkumaan ilman alushousuja.

### Limakalvojen hoito

Hajustamattoman ihoöljyn tai -voiteen käyttäminen pesun jälkeen ulkosynnyttimien limakalvoille, erityisesti kipupisteisiin saattaa parantaa limakalvojen kuntoa ja helpottaa kipuoireita. Yhdynnässä liukuvoiteiden käyttö on välttämätöntä. Liukuvoiteita saa ilman reseptiä esimerkiksi apteekista.

## **Vaatetus**

Alushousumateriaaliksi suositellaan vaaleata hengittävää luonnonmateriaalia, sillä väriaineilla saattaa olla allergisoivia ja näin ollen limakalvo-oireita lisääviä vaikutuksia. Alusvaatteiden pesuun suositellaan allergiaystävällisiä, hajuttomia pesuaineita ilman huuhteluainetta. Kiristävä housualueen vaatetus, kuten stringit tai tiukat päällyshousut, saattavat lisätä oireita mekaanisen paineen vuoksi.

## **Ravinto-ohjeet**

Juomalla riittävästi vettä, noin 1,5 litraa vuorokaudessa, virtsa pysyy laimeana, eikä ärsytä virtsatessa herkkiä limakalvoja. Riittävä juominen myös ennaltaehkäisee virtsatieinfektioita. Sokeroimattoman karpalomehun on todettu pitävän virtsan tarpeeksi happamana ehkäisten tulehduksia.

Suolentoiminta on hyvä pitää säännöllisenä, sillä suoleen pakkautuva uloste ja ulostaessa ponnistelu voivat lisätä vulvodynian oireita. Makean ja vaaleiden viljatuotteiden välttäminen voi ennaltaehkäistä hiivatulehduksia. Myös maitohappobakteerituotteita sisältävät tuotteet normalisoivat sekä suoliston että emättimen bakteerikantaa.

## **Kivun paikallinen hoito**

Kipua saattaa helpottaa kylmän tai lämpimän paikallinen käyttö, kuten jääpalahaude tai lämpimät suihkut. Älä kuitenkaan käytä kemiallisia kylmä- tai lämpörasvoja ulkosynnyttimiin. Ulkosynnyttimille on tarkoitettu omat lääkkeelliset rasvat, kuten puudutegeeli (Xylocain®, Lidocain®, Emla®). Puudutegeeli on reseptilääke lukuun ottamatta Emla-rasvaa. Tavoitteena on paikallisen kivun lievittyminen ulkosynnyttimissä.

Laita puudutetta ulkosynnyttimiin välttämättä klitoriksen aluetta 10–15 minuuttia ennen yhdyntää. Pyyhi sen jälkeen ylimääräinen geeli pois tai käytäkää kondomia, sillä geeli vaikuttaa myös kumppanin tuntoherkkyyteen. Puudutegeelin käytön yhteydessä suuseksi ei ole suositeltavaa suun ja nielun limakalvojen puutumisen takia.

## **Kipupisteiden siedätyshoito**

Emättimen suulla saattaa olla selkeät pinnalliset pistemäiset kipualueet, jotka itse löydät sormin koskettamalla tai käsipeilillä katsoen. Kipupisteitä lähes päivittäin painamalla pyritään vähentämään kipuherkkyyttä ja totuttamaan kyseistä aluetta kosketukselle.

Aloita kipupisteiden painaminen etsimällä rento asento esimerkiksi istuen WC-pöntöllä tai sängyllä puoli-istuvassa asennossa tyynyihin nojaten. Suojaa limakalvot öljyllä tai voiteella. Hae puhtain sormin kipupisteet ja paina niitä kivun mukaan 30–90 sekuntia kerrallaan. Halutessasi voit käyttää apuna myös laajenninpuikkoa tai vibraattoria.

## **Emätintä ympäröivien lihasten venyttely**

Emätintä ympäröi lantionpohjan lihaksisto, joka saattaa reagoida vulvodyniakipuun jännittymällä ja siten pahentamalla oireita. Helpottaaksesi kipua ja lantionpohjan lihaskireyttä, voit venyttää kyseistä aluetta joko sormien tai laajenninsauvan avulla. Aloita venytys yhdellä sormella tai kapealla sauvalla sinulle rennossa asennossa. Aluksi saattaa riittää, että sormi tai sauva on emättimessä, ilman että liikutat sitä. Pyri tehostamaan venyttelyä kerta kerralta voimakkaammaksi. Siirry rohkeasti useampiin sormiin ja suurempiin laajentimiin. Kumppanin sormet voivat olla mitä parhaita siedätyshoitoa kipupisteille ja venytystä emättimen lihakselle.

## **SEKSUAALINEUVONTA**

Vulvodynian oireet vaikuttavat sekä omaan että kumppanin seksuaalisuuteen, yhdyntöihin ja siten myös parisuhteeseen. Yhdyntät eivät välttämättä onnistu, joten ajatuksissa voi olla monenlaisia kysymyksiä. Yhdyntäkipu voi aiheuttaa itsessä ja parisuhteessa voimakkaita tunteita kuten häpeää, vihaa, syyllisyyttä ja turhautuneisuutta. Nämä tunteet ovat normaaleja, mutta kuormittavia, joten niistä on hyvä keskustella seksuaalineuvonnassa tilanteen helpottamiseksi. On hyvä tiedostaa, että oma ja parisuhteen seksuaalisuus ei ole sama kuin yhdyntäkeskeinen seksi.

Usein jompikumpi tai molemmat parisuhteen osapuolet kokevat syyllisyyttä sairaudesta, jonka syntymiseen kumpikaan ei ole voinut vaikuttaa. Seksuaalineuvonnassa pyritään etsimään yhdessä ratkaisukeinoja kiputilanteen laukaisemiseksi ja voimaannuttavia keinoja vuorovaikutuksen parantamiseksi. Kumppanin osallistuminen neuvontaan ja itsehoitoon on osalle pariskunnista tärkeää.

## **LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIA**

Fysioterapian tavoitteena on löytää yksilöllisiä keinoja potilaalle kivun lievitykseen ja hallintaan. Hoitomenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi biopalaute- ja sähkökipuhoitoa.

## **Biopalautehoito**

Biopalautehoidolla on todettu olevan tiedostamattomia lihasjännityksiä vähentävä vaikutus, minkä vuoksi sitä käytetään erilaisten kroonisten kiputilojen hoidossa. Biopalautehoito annetaan potilaalle emättimen sisäisesti, mahdollisimman vähän kipua aiheuttavalla elektrodilla. Biopalautehoidon aikana potilas seuraa tietokonenäytöltä emätintä tukevan lantionpohjan lihaksen jännityksen ja rentouden eroa. Tavoitteena on, että oppia tietoisesti hallitsemaan lihasreaktioitaan ja kipua kosketukseen liittyvissä tilanteissa.

## **Sähkökipuhoito**

Sähkökipuhoidon avulla voidaan rentouttaa lantionpohjanlihaksen jännitystilaa, tehostaa verenkiertoa kipualueella ja rauhoittaa yliaktiivista virtsarakkoa. Hoito annetaan yleisimmin emättimen kautta laitettavan elektrodin avulla. Sähkökipuhoito aloitetaan poliklinikalla, mutta sen voi jatkossa toteuttaa myös kotona. Kyseessä on kivuton hoitomuoto, jossa hoitovirran voimakkuus säädetään potilaan tuntemusten mukaan.

## **LÄÄKETIETEELLISET HOITOMENETELMÄT**

Yhdistelmäehkäisy pillereiden käyttö on yksi vulvodynialle altistava tekijä, vaikka tutkimusnäyttö aiheesta onkin hieman ristiriitaista. Ehkäisy pillereiden tauotusta suositellaan kokeeksi yleensä 3-6 kuukauden ajaksi. On silti tärkeä huolehtia muilla keinoilla ehkäisystä tauon aikana. Mikäli vulvodynian toteamisen yhteydessä todetaan samanaikainen hiivatulehdus, käytetään suun kautta otettavaa flukonatsoli-hiivalääkettä sekä hiivan hoitoon, että sen estoon. Hiivan estohoito kestää tavallisimmin 3-6 kuukautta.

## **Paikallishoidot**

Paikallisen, kosketuksesta pahenevan vulvodynian hoito aloitetaan yleensä lääketoiteilla, joista tavallisimmin käytössä on apteekissa valmistettava kipukynnystä nostava gabapentiinivoide. Sitä käytetään 6-8 viikon ajan ja hoitajakso voidaan tarvittaessa uusua, mikäli kipu myöhemmin pahenee uudelleen. Voide saattaa aluksi kirvellä limakalvoilla. Limakalvoja puuduttavaa lidokaiinia sisältävä voide on myös toinen yleisesti käytössä oleva paikallishoito. Puuduttavaa voidetta voidaan tarvittaessa käyttää aluksi fysioterapeuttisen harjoittelun ja siedätyshoidon tukena. Voide- tai puikkomuotoinen estrogeenia eli naihormonia sisältävä paikallishoito saatetaan liittää hoitoon, etenkin jos limakalvot ovat kuivat ja ohuet.

## **Lääkehoidot**

Yleistyneeseen, jatkuvaan vulvodyniakipuun voidaan käyttää myös hermoperäiseen kipuun tarkoitettuja, suun kautta otettavia lääkkeitä, jotka nostavat kipukynnystä. Näistä tavallisimmin käytössä on amitriptyliini, pregabaliini tai gabapentiini. Hoito aloitetaan yleensä pienellä annoksella ja sitä nostetaan tarvittaessa vasteen mukaan. Tarvittaessa lääkitys myös puretaan asteittain muutamien viikkojen kuluessa.

## **Puudutepistohoito**

Ulkosynnyttimien kipupisteitä voidaan hoitaa myös ruiskuttamalla niihin pitkävaikutteisen paikallispuudutteen ja kortisonin sekoitusta. Mikäli ensimmäinen ruiskutuskerta auttaa, voidaan pistohoito toistaa 2-4 viikon välein yleensä 3-5 kertaa. Sivuvaikutuksena pistospaikka saattaa aluksi tuntua kipeältä ja kirvelevältä, mutta muutaman päivän kuluessa oireet yleensä helpottavat.

## **Leikkaushoito eli vestibulektomia**

Mikäli mistään aiemmin kuvatuista hoidoista tai niiden yhdistelmistä ei ole apua, voidaan tietyissä tapauksissa käyttää leikkaushoitoa paikallisen, kosketuksesta pahenevan vulvodynian hoidossa. Leikkauksessa emättimen suuaukon kivulle herkistynyt alue poistetaan pinnallisesti hevosenkenkämäiseltä alueelta. Kyseessä on päiväkirurginen toimenpide. Sen yhteydessä annetaan tulehdukselta suojaava antibioottilääkitys. Sairasloman kesto on 14 vuorokautta. Kun toimenpiteestä on kulunut 1-2 kuukautta, aloitetaan leikkausalueen omatoiminen venyttely (katso kappale Emätintä ympäröivien lihasten venyttely). Se auttaa tottumaan aiemmin kivuliaan alueen kosketteluun.

## **LOPUKSI**

Vulvodynian oirekuva saattaa olla hyvin yksilöllinen ja vaihteleva. Oikean hoitomuodon löytäminen vaatii joskus eri vaihtoehtojen kokeilemistä. Paraneminen voi kestää kuukausia vaatiensa omaa ja kumppanin kärsivällisyyttä sekä motivaatiota hoitoja kohtaan. Toisaalta, oireet saattavat myös helpottaa ilman mitään sen kummempia hoitoja.

## **Vertaistukea, linkkejä**

Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry, [www.korento.fi](http://www.korento.fi)

Terveyskylä Seksuaaliterveys, [www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys](http://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys)



## Yhteystiedot

---

Naistentautien ja synnytysten vastuualue, PGY, Riikka Niemi ja Jaana Susi  
Fysiatrian vastuuyksikkö, PFY2, Miia Sallinen  
etunimi.sukunimi@pshp.fi  
Teiskontie 35 \* PL 2000 \* 33521 Tampere