



# Vulvodyni

Forskningsläge, behandlingsrekommendationer  
och ett psykologiskt perspektiv

*Ida Flink  
Professor i psykologi  
Institutionen för sociala och psykologiska studier  
Karlstad universitet*





# Agenda

## Vulvodyni

Vad är det?

Vilka drabbas?

## Behandling av vulvodyni

Vad vet vi?

## Behandlingsriktlinjer

Vad rekommenderas?

## Psykologins roll - Kbt vid vulvodyni

## Aktuellt projekt





# Vulvodyni

Omkring var 10:e kvinna i barnafödande ålder

Vanligast mellan 20 och 30 år

Ändå talar få om det

Stora likheter med annan kronisk smärta

Tillgång till diagnos och behandling betydligt sämre

Vulvodyni:

lokaliserad vs. generaliserad

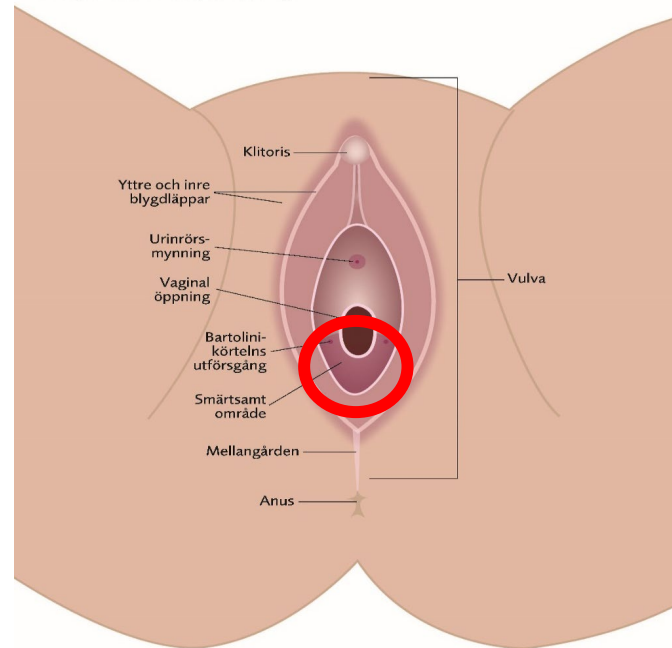
provocerad vs. spontan

Lokaliserad provocerad vulvodyni (tidigare vestibulit) vanligast

Diagnos ställs utifrån sjukdomshistoria och gynekologisk undersökning



# Smärtområde vid provocerad vulvodyni





# Vulvodyni påverkar



Smärta vid samlag eller beröring ofta tydligast

Även vardagsaktiviteter, relationer och psykisk hälsa

Ångest, depression, rädsla för smärta, livskvalitet

Kvinnor med vulvodyni föder färre barn

Förekommer oavsett sexuell läggning





# Behandling av vulvodyni

Slående lite forskning

Få kontrollerade behandlingsstudier

Uppdaterad systematisk forskningsöversikt har saknats

Regeringsinitiativ - myndighetsuppdrag



THE JOURNAL OF  
**SEXUAL MEDICINE**

ORIGINAL RESEARCH & REVIEWS

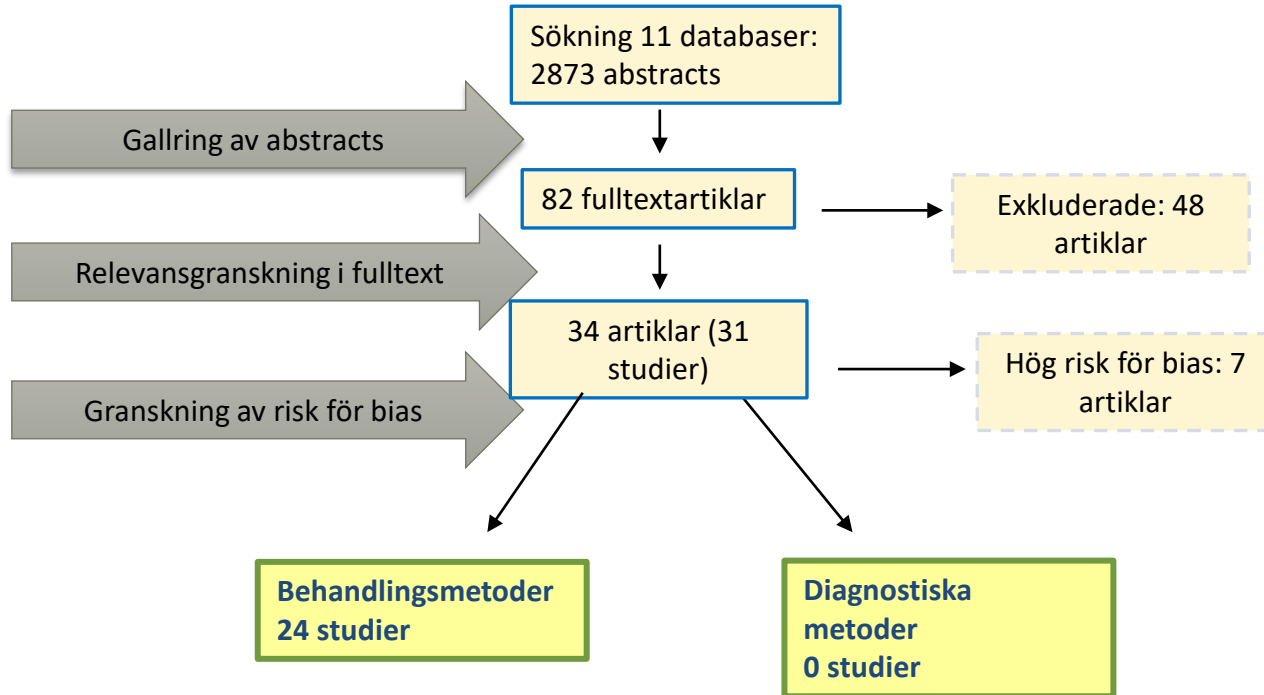
PAIN

Treatment of Provoked Vulvodynia: A Systematic Review

Nina Bohm-Starke, MD, PhD,<sup>1</sup> Karin Wilbe Ramsay, PhD,<sup>2</sup> Per Lytsy, MD, PhD,<sup>2</sup>  
Birgitta Nordgren, PT, PhD,<sup>3,4</sup> Inga Sjöberg, MD, PhD,<sup>5</sup> Klas Moberg,<sup>2</sup> and Ida Flink, PhD<sup>6</sup>



## Litteraturgranskning flödesschema





# Huvudsakliga slutsatser

**Mycket låg tillförlitlighet** gällande resultaten för  
läkemedelsbehandling,  
psykologisk behandling  
och kirurgisk behandling

Vi kan inte uttala oss om ifall de är effektiva eller ej

**Låg tillförlitlighet** gällande resultaten för  
kombinerad fysioterapi (manuell behandling, patientutbildning,  
bäckenbottenmuskelträning och hemövningar)

Det behövs fler välgjorda behandlingsstudier  
Multimodala insatser – flera professioner  
Psykologi spelar en central roll





# Vad rekommenderas?





# Behandlingsriktlinjer

Kunskapsstöd → Nationella riktlinjer 😊

1. Diagnostik och basbehandling
2. Försättningsbehandling
3. Specialiserad behandling

**Psykologi och beteendeförändring centralt**

Tidig diagnos och behandling

- Förebygger svårare problem
- Kunskap och kompetens centralt

Tillgång till specialiserad vård

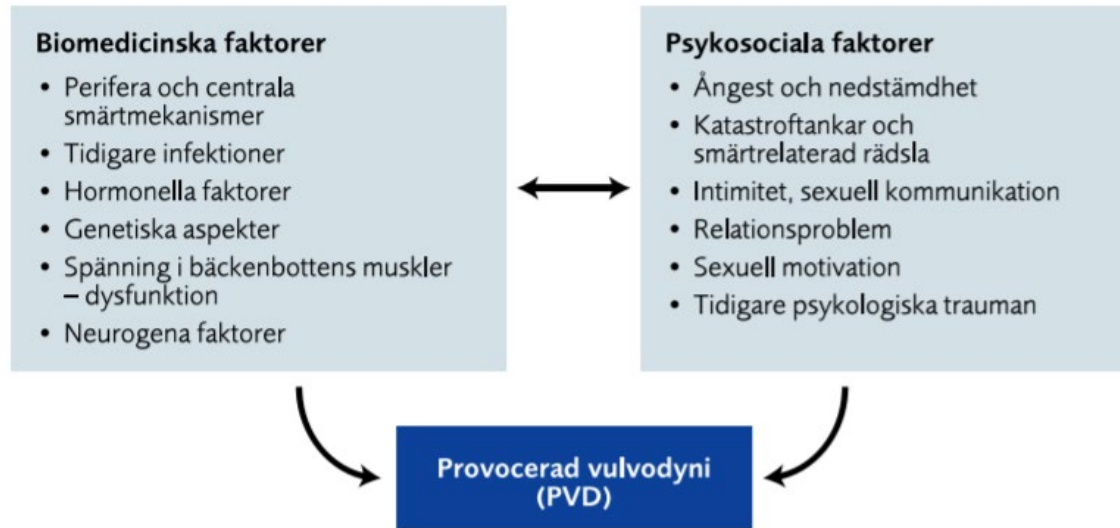
- Multiprofessionella team
- Multimodal behandling
- Vulvamottagningar

Mer jämlik vård

- Idag otydlig vårdkedja
- Minska skillnader stad/landsbygd



# Biopsykosocial modell





# Psykologins roll

Vad kan vi lära från annan typ av smärta?

Psykologins roll påminner om annan typ av kronisk smärta

- Ångest
- Katastroftankar
- Hypervigilans
- Smärttröskel
- Self-efficacy
- Smärtrelaterad rädsla
- Undvikande och uthärdande av smärta

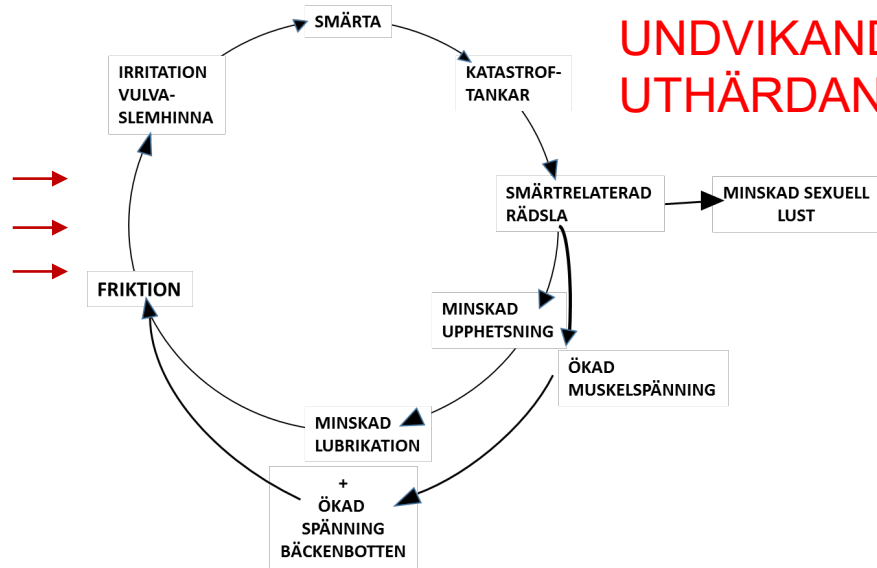


# Önd cirkel

”Undviker sexuella aktiviteter pga smärta”

”Även om det gör ont fortsätter jag”

Partners  
beteende och  
reaktioner





## Undvika sex och intimitet Eller pressa sig och undvika skam?



UNDIKER  
Sexuell aktivitet  
Intimitet  
Lust  
"Kan inte, vill  
inte"



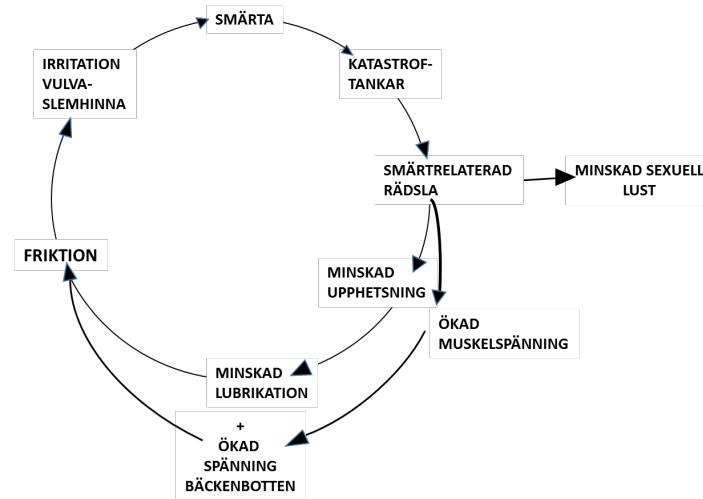
UNDIKER  
Skam  
Skuld  
Besvikelse  
"Ingen riktig  
kvinna"



# Kbt vid vulvodyni

## Behandlingsinnehåll

- Psykoedukation
  - "Sexualkunskap"
  - Smärtans psykologi
- Smärtförbud
- Vulvavård
- Individuella mål
- Avslappning
- Exponering
- Kognitioner
- Relationella interventioner





# Vad kan kvinnan göra på egen hand?

## Oavsett formell diagnos eller ej

- Vulvavård: Mjukgörande salva/olja, undvik tvål
- Lär känna ditt underliv
- Avslappning, bäckenbottenavslappning
- Smärtförbud
- Sex ska ALDRIG göra ont
- Arbeta på egen lust
- Utforska och utmana undvikanden
- Kommuniera







**Aktuellt**

Psykologi  
(KBT)

# Multimodal behandling

Medicin/fysiologi

Fysioterapi

Vulvavård  
Smärtförbud  
Smärtmedicinering

Tankar  
Känslor  
Beteende  
Hantering av smärta  
Kommunikation  
Exponering

Avslappning  
Bäckenbottenavslappning  
Manuell terapi

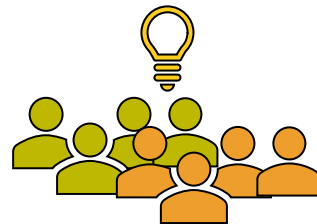
Treårigt projekt om utveckling och effekt av multimodal behandling av vulvodyni (Forte)

...fortsättning följer

Ida Flink  
[ida.flink@kau.se](mailto:ida.flink@kau.se)



# Tack!



## **Sakkunniga SBU**

Nina Bohm Starke, docent, överläkare, Danderyds sjukhus/KI

Birgitta Nordgren, med dr, fysioterapeut, Karolinska Institutet

Ida Flink, docent, psykolog, Örebro universitet

Inga Sjöberg, docent, gynekolog, distriktsläkare, Norrlands universitetssjukhus

## **Från SBU**

Karin Wilbe Ramsay, Per Lytsy, Maria Ahlberg, Klas Moberg

Länk till rapporten: <https://www.sbu.se/326>

Länk till Socialstyrelsens riktlinjer: [Nationella riktlinjer för vård vid provocerad vulvodyni – Prioriteringsstöd till beslutsfattare och chefer samt stöd till personal 2022 \(socialstyrelsen.se\)](https://www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/riktlinjer-for-vard-vid-provocerad-vulvodyni-prioriteringsstod-till-beslutsfattare-och-chefer-samt-stod-till-personal-2022)

Länk till Socialstyrelsens dokument med indikatorer för god vård: [Indikatorer för vård vid provocerad vulvodyni \(socialstyrelsen.se\)](https://www.socialstyrelsen.se/indikatorer-for-vard-vid-provocerad-vulvodyni)