

Medlemsmøde Århus 13-04-2024, kort resumé

”Viden om Lichen Sclerosus og Lichen Planus” v/overlæge Constance Merkel

Det er en kronisk hudsygdom med sklerosering (hvidlig forandring) af huden, der ses hos begge køn i alle aldre, men mest hos kvinder ved overgangsalder, men også hos piger før puberteten og hos mænd/drenge. Forekommer mest i det genitale område og rundt om anus.

Årsagen er uafklaret, men det er en autoimmun sygdom med genetisk disposition. Mistanke om kronisk irritation pga. urin eller trauma/intim-smykker eller hormoner?

Ca. 5% af kvinder med LS får celleforandring eller kræft i vulva område, **hvis sygdom ikke behandles**. Lymfocytter (hvide blodlegemer) vandrer ind i huden og laver kronisk irritation, som udløser svind af væv og dannelse af arvæv.

Man er gået bort fra biopsier, da der har været for mange fejlbiopsier, men hvis behandlingen ikke virker, så tages biopsi for at være sikker på, at man ikke overser andre sygdomme.

Der blev tilrådet vask med vand, olie på vatrondel, ingen sæber og vådservietter.

Til smøring brug Dermovat salven, fedtcremer og olier.

Det kan være en god ting at bruge silikonebaseret glidecreme ved cykling, svømning og træning.

Læge kan henvise til sexolog.

”Lichen bækkenbunden, smerter, fysioterapi og øvelser v/fysioterapeut Mette Villadsen

Det er godt at kende sin krop og have en velfungerende seksualitet (seksualitet dækker bredt).

Der blev snakket meget om smerter, om at skrue op og ned for oplevelsen af disse og bremse op for dem, så de ikke tager over. Smerter behandles af kroppen i hjernen, så ved brug af psykologiske teknikker kan man lære at håndtere smerterne.

Da LS og LP giver mange smerter, er det lig med spændinger i bækkenbunden, som også kan medføre problemer med tømning af blære og større smerte ved samleje.

Det er godt med cirkulationsfremmende øvelser/massage og en afslappende kropsbevidsthed.

”Lichen, psyke og seksualitet” v/psykolog og sexolog Michael Møller Lauridsen

ACT (Acceptance Commitment Therapy) handler om at skabe trivsel, mening og engagement i livet. Det handler om at styre sine tanker og følelser og ikke at lade sig holde tilbage af disse.

Det er OK at have dårlige dage, træde tilbage, se om dine tanker leder dig den vej, du gerne vil. Husk hjernen beskytter os.

Hvordan har jeg det med sex, og hvad forventer jeg og min partner? Sex er andet end PIV (penis i vagina). Sex er så meget mere. Det er vigtigt at udforske intimitet, berøringer og nærkontakt med hinanden. Det kræver træning og øvelse at finde nye veje. Her er det vigtigt at jagte det gode og være til stede i nuet, og det er godt med god kommunikation og forståelse for hinanden, så man sammen kan finde nye veje i sexlivet, som er en naturlig og vigtig del af livet.