



BECKENBODEN  
ZENTRUM  
SALZBURG



SALZBURGER LANDESKLINIKEN

BECKENBODENZENTRUM  
UNIKLINIKUM SALZBURG & LANDESKLINIK HALLEIN



## PATIENTINNEN-INFORMATION

Pflegeanleitung Pessar-Therapie



**SALK**

Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH  
Uniklinikum Salzburg Campus LKH | Wund-, Stoma- und Kontinenzberatung | Beckenbodenzentrum  
A-5020 Salzburg | Müllner Hauptstraße 48 | [www.salk.at](http://www.salk.at)

**Bitte geben Sie das für Sie angepasste Pessar morgens in die Scheide und nehmen Sie es abends wieder heraus. Sie können es auch während der Regelblutung verwenden. Auch wenn Sie eine Spirale zur Empfängnisverhütung tragen, können Sie ein Würfel- oder Ringpessar gegen eine Senkung verwenden.**

### Wie wird ein Pessar korrekt eingeführt?

Waschen Sie sich gründlich die Hände! Dann die Seite des Pessars, die zuerst in die Scheide eingeführt wird, mit Östrogensalbe, Milchsäure-Gel bzw. Bepanthesalbe® bestreichen, so wie es Ihre Gynäkologin bzw. Ihr Gynäkologe Ihnen empfohlen hat!

Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen an die vordere Sesselkante oder stellen Sie sich breitbeinig hin und stellen ein Bein auf einen Sessel. Dann führen Sie bei entspanntem Beckenboden das Pessar so tief ein, dass Sie es anschließend nicht mehr spüren. Manche Frauen fühlen sich in der Rückenlage mit aufgestellten Beinen oder mit leicht gespreizten Beinen an eine Wand gelehnt, sicherer.

Das Harnlassen und Stuhlabsetzen, soll ungestört funktionieren. Sollte Ihr Pessar herausrutschen, z. B. beim Stuhlabsetzen, reinigen Sie es und setzen es danach einfach wieder ein.

### Wie wird ein Pessar wieder entfernt?

Wieder eine entspannte Position einnehmen. Den Faden unter leichtem Zug in verschiedene Richtungen bewegen. Löst sich das Pessar nicht gleich, umgreifen Sie mit der Fingerspitze der anderen Hand eine Würfelkante in der Scheide und lösen so das Vakuum. Gegebenenfalls können Sie etwas Gel auf den Finger geben.

Ein Ringpessar fischen Sie am besten mit dem Zeigefinger aus der Scheide. Beim Herausziehen sollten Sie das Ringpessar möglichst komprimieren, damit es eine ovale Form einnimmt und Sie am Scheideneingang nicht verletzt werden.

Unter fließendem Wasser reinigen Sie das Pessar gründlich, am besten mit Seife. Danach spülen Sie es gut ab. Sie müssen es nicht eigens desinfizieren! Bewahren Sie es über Nacht luftig an einem sauberen und trockenen Ort auf.

### Welche Kontrollen sind notwendig?

Wenn Sie ein Pessar täglich entfernen und es längerfristig verwenden möchten, empfehlen wir alle 6 Monate eine Kontrolle bei Ihrer Gynäkologin bzw. Ihrem Gynäkologen. Können Sie ein Ringpessar nicht selbst täglich entfernen, kann Ihre Frauenärztin bzw. Ihr Frauenarzt das Pessar alle 6 bis 8 Wochen für Sie wechseln. Zusätzlich empfehlen wir 1 bis 2 Mal in der Woche östrogenhaltige Scheidenzäpfchen zur Pflege der Schleimhaut laut fachärztlicher Verschreibung.

Wenn das Scheidensekret auffällig riecht, Sie das Gefühl einer Scheideninfektion haben oder plötzlich unerwartet vaginale Blutungen auftreten, gehen Sie bitte zur Ihrer Frauenärztin bzw. zu Ihrem Frauenarzt.

Sollte Ihr Pessar regelmäßig rausrutschen, sollte es Ihnen Schmerzen bereiten oder sollten Sie mit einem Pessar Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang haben, wenden Sie sich an Ihre Gynäkologin bzw. Ihren Gynäkologen. Im Notfall können Sie sich auch an die nächstgelegene gynäkologische Ambulanz wenden.

Bei Rückfragen und Unklarheiten wenden Sie sich bitte an uns.

**Ihr Beckenbodenzentrum**

