

...Wenn's juckt, brennt und schmerzt...

Lichen sclerosus (LS): vom Tabu zur Diagnose

Weiterbildung Schweizerischer Hebammenverband, 13.11.25

Alice Bart, Verein Lichen Sclerosus

Kennen Sie eine Person, die von Lichen sclerosus betroffen ist?



- > "Meine Hausärztin ist von LS betroffen." Anna-Lisa
- " Ich singe in einem Chor. Eine der Chorsängerinnen ist ebenfalls betroffen, ebenso wie ihre Mutter, ihre Tante und ihre Cousinen." Josephine
- » "Die Tochter meiner Nachbarin (6 Jahre alt) ist von LS betroffen." Gabriela
- " Mein Kardiologe ist von LS betroffen." Joseph
- " Ich habe zwei Bekannte, die von LS betroffen sind." Amelie
 - 2 % der Frauen sind von LS betroffen.....
 - Die Zahl der betroffenen Männer ist nicht bekannt.
 - 1 von 900 Kindern (die tatsächliche Zahl ist nicht bekannt)

Tagesziele





Lernziele

Sie erkennen, dass eine frühzeitige Diagnose von Lichen sclerosus zentral ist, damit eine betroffene Frau angemessen behandelt werden kann. Sie sind in der Lage, die meisten Probleme, die durch Lichen sclerosus verursacht werden, zu definieren. Sie erkennen die Anzeichen und Symptome und können die korrekte Behandlung identifizieren. Sie können zudem Ihre Patientin während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Stillzeit angemessen begleiten.

Inhalt

Anatomische Grundlagen • Diagnose • Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten • Risiken • körperliche sowie psychosoziale Auswirkungen von Lichen sclerosus • Unterstützungsmöglichkeiten während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Stillzeit

Methodik/Didaktik

Frontalunterricht, Referat, Diskussion, Lerngespräch, Fallstudium/-besprechung

Kenntnisse über LS?



Was wissen Sie über Lichen sclerosus?

Erklärvideo auf Youtube





vidéo en français

https://www.youtube.com/watch?v=270IO1PdOoU

Video auf Deutsch

https://www.youtube.com/watch?v=KbqEKV048Lo

video in italiano

https://www.youtube.com/watch?v=z9-bFSrQwrU

Recht verbreitet – oft verkannt Lichen sclerosus ist keine seltene Krankheit



Frauen jede 50. Frau (2%)

je nach Studie 3% nach Menopause

Mädchen 1/900

Männer / k
Jungen k

keine klare Statistik aufgrund Beschneidungen im

Kindesalter



Hohe Dunkelziffer



Definition seltene Krankheit:

Wenn mehr als 5 von 10'000 Menschen von der Krankheit betroffen sind. (BAG, 2022)

Was ist Lichen sclerosus?



- Kaum bekannte Hautkrankheit im äusseren Genitalbereich. Selten kann LS auch extragenital auftreten.
- Körpereigene Abwehrzellen zerstören das elastische Bindegewebe und führen zu Entzündungen
 - chronisch entzündlich
 - nicht ansteckend
 - KEINE Geschlechtserkrankung
 - verläuft häufig in fortschreitenden Schüben
 - gilt als Autoimmunkrankheit
 - nicht heilbar aber behandelbar

Veraltete Synonyme:

- Lichen sclerosus et atrophicus,
- Vulvadystrophie,
- Balanitis xerotica obliterans,
- Craurosis vulvae

Ursache des Lichen sclerosus sind unklar



Genetische Disposition

- > HLA Typ II DQ7
- ➤ familiäre Häufung 10-12%
- Arbeit von Prof. A. Günthert zeigt: ca. 50%

Diskutierte Trigger

- Missbrauch im Kindesalter?
- Köbner Phänomen?
- ➤ antiandrogene Pille (RR 2,5)
- infektiöse Genese? (Borrelien, Chlamydien, viral?)

Hormonell

- Gestörter Androgenmetabolismus
- > Abnahme Androgenrezeptoren
- Abnahme Östrogenschutz

Autoimmun

- ➤ IgG-AK gegen ECM1 (75%)
- > Elastase-Hyperaktivität
- Ass. mit anderenAutoimmunkrankheiten

Sherman et al. *JEADV* 2010; Cooper et al. *Arch Dermatol* 2008; Günthert et al. *EJOG* 2005; Powell et al. *Lancet* 1999; Friedrich & Kalra *N Engl J Med* 1984; Hodgins et al. *Br J Obstet Gynaecol* 1998;.

Unbekannte klare Ursache



Lichen sclerosus ist eine Erkrankung des äusseren Genitalbereichs. Selten kann LS auch extragenital auftreten.

Trauma? chronisch
Nicht übertragbar

Vermutlich erblich autoimmune Erkrankung

Vermutlich stressbedingt

entzündlich

schmerzhaft

extrinsische Ursache (?)

Lichen sclerosus kann zu massiven Funktionsstörungen führen.

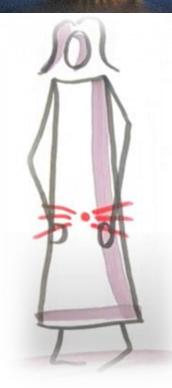
Lichen sclerosus ist nicht heilbar - aber behandelbar.

Hormonell (?) intrinsische Ursache (?)

Je früher die Diagnose gestellt und konsequent behandelt wird, desto eher können Spätkomplikationen vermieden werden!

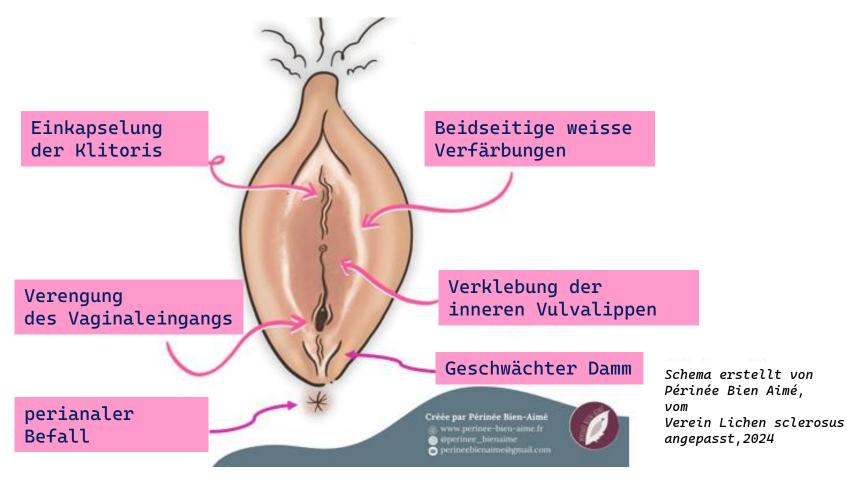
Symptome von Lichen sclerosus

- Wiederkehrender, kaum stillbarer Juckreiz und/oder Brennen
- Rötungen Einblutungen
- weissliche Verfärbungen Vernarbungen Atrophien
- > Hautrisse im Vulva- und im Anusbereich
- > Schmerzen während / nach dem Geschlechtsverkehr
- Harnwegsinfektion / Blasenentzündungen / Schmerzen beim Wasserlassen
- Mögliche weitere Symptome: Vulvodynie bzw. chronic pelvic pain bei Männern (CPPS)
- Ca. 10 % der Betroffenen sind asymptomatisch



Wo tritt Lichen sclerosus auf?





Wo kann LS auch auftreten?



Lichen sclerosus ist eine Erkrankung des äusseren Genitalbereichs.

Selten kann LS auch extragenital auftreten.

- > Bei 10 % der Frauen beispielsweise an Hals, Nacken, Schultern, Brust, Armen und Leisten.
- Bei Männern extragenital eher selten. (keine Zahl vorhanden)
- Auftreten an den Beine, im Gesicht oder auf der Kopfhaut sind äusserst selten.
- Ein isolierter extragenitaler Befall ohne begleitende genitale Läsionen ist eine Rarität.

Je früher die Diagnose gestellt und konsequent behandelt wird, desto eher können Spätkomplikationen vermieden werden!

Quelle: https://flexikon.doccheck.com/de/Lichen_sclerosus

Diagnosestellung



- Ausführliche Anamnese
- > Blickdiagnose: Score (Prof. A. Günthert)
- ➢ Bei Krebsverdacht: Biopsie
 KEINE BIOPSIEN BEI KINDERN: TRAUMATISIEREND!
- ➤ Weitere Tests: andere Krankheiten ausschließen, die ähnliche Anzeichen und Symptome verursachen.

Woran erkennt man LS?



Ärztliche Beurteilung: Klinischer Score						
		Keine	Wenig	Ausgeprägt		
	Erosionen	0	1	2		
	Hyperkeratose	0	1	2		
	Rhagaden	0	1	2		
	Synechien	0	1	2		
	Stenose	0	1	2		
	Atrophie	0	1	2		

Bei LS-Score 4: Wahrscheinlichkeit für Lichen sclerosus > 90%

Günthert et al. 2012 J Sex Med; Naswa et al. 2015 Ind J Sex Transm Dis

Die Score Ergebnisse nach Untersuchung



	0 (normal)	1 (leicht, mässig auffällig)	2 (hochgradige Veränderung)
Erosionen		1-2 kleine Erosionen,	Makroskopisch sichtbare
		makroskopisch fast nicht	Erosionen und/oder >2
		sichtbar	Erosionen und/oder konfluierend
Hyperkeratose		Vulva/Perineum max 10%	Vulva/Perineum mehr als 10 %
,		betroffen	betroffen
Fissuren		Rhagaden an hinterer	Generalisierte
		Kommissur	Rhagaden/Fissuren
Agglutination		Partielle Verklebungen	Komplette Verklebung
(Verklebung)		Labia minora/Präputium	Labien/Präputium
Stenosen		Introitus verengt, jedoch	Introitus für weniger als 2 QF
		noch für 2 QF passierbar	passierbar
Atrophie		Schrumpfung der Labia minora und Klitoris	Ausgeprägte Atrophie, Labia minora und Klitoris nicht mehr sichtbar

Günthert et al. 2012 J Sex Med; Naswa et al. 2015 Ind J Sex Transm Dis

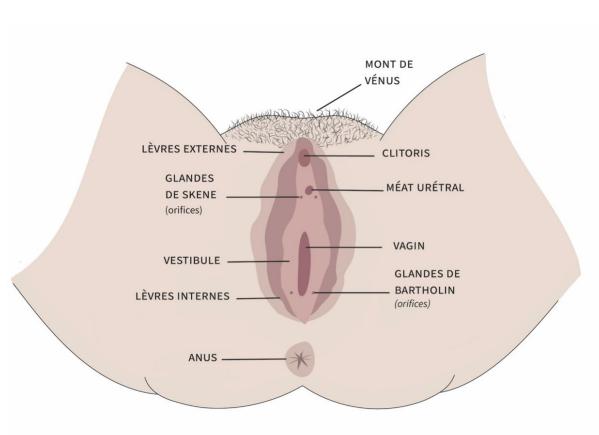
Typischer Verlauf von LS



- Zunächst oft noch keine sichtbaren Hautveränderungen
- Haut wird weiss, verdickt sich
- Starke Rötungen
- Narbenbildung
- Rückbildung und Verklebung der Vulvalippen
- Zusammenwachsen (Koaleszenz oder Synechie) der inneren Lippen in der Mittellinie
- Klitoris wird von Vorhaut überwuchert
- Scheideneingang verengt sich
- Harnröhrenausgang verengt sich
- Perianale Läsionen
- Etwas erhöhtes Risiko für ein Vulvakarzinom, wenn der LS nicht behandelt ist (ca. 4%)
- Auch wenn asymptomatisch!!!

Vulva-Untersuchung: Gesunde Vulva









Klinisches Bild des Lichen sclerosus





LS fortgeschritten mit ausgeprägten Verwachsungen und Lichenifizierungen.

LS bei einer jungen Frau mit Vorhautverengung, Dammrissen und typischer Lichenifikation (weiße Streifen).



Prof. A. Günthert, Wenn die Vulva juckt und brennt, Obstetrica 2018

Klinisches Bild des Lichen sclerosus





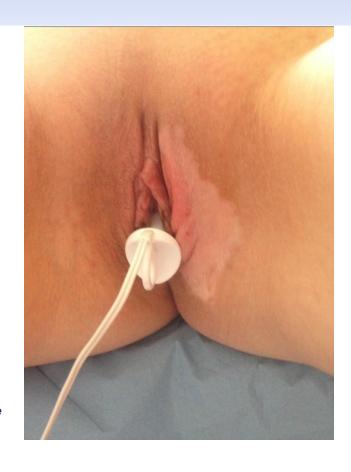
LS bei einer Frau, jahrelang unbehandelt

LS fortgeschritten mit Befall der Harnröhre, deutliche Hyperkeratose, Depigmentierung, beginnende Stenose des Introitus ab der hinteren Kommissur, zahlreiche Fissuren.

Hans-Georg Schnürch, *Im Niemandsland zwischen Dermatologie und Gynäkologie*, Hautnah-Derma Zeitschrift, 2018

Differentialdiagnose des Lichen sclerosus





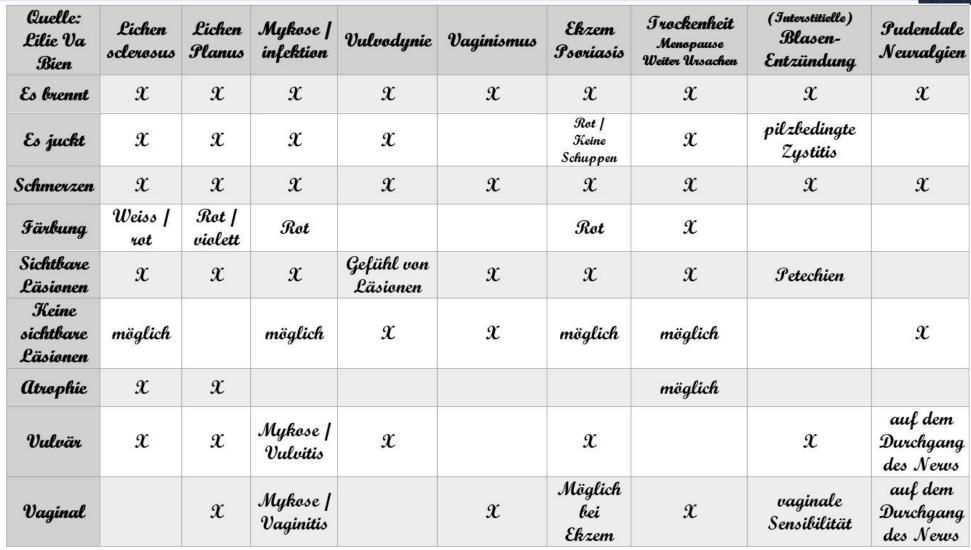
Camille Tallet, sage-femme et ostéopathe, Lyon, 2024

Vitiligo

Genitalverstümmelung

Differential Diagnosen

Quelle: Lilievabien: Site Lilie Va Bien



Weitere mögliche bevorstehende Autoimmunerkrankungen



Laut den Leitlinien der Europäischen Dermatologischen Gesellschaft (2023) kommen potenzielle Autoimmunerkrankungen bei Frauen (19 % bis 54 %) häufiger vor als bei Männern (3 % bis 5 %).

(https://www.lichensclereux.ch/custom/data/ckeditorfiles/infostraitementetsoins/2023lignesdirectricesEuroGuiDerm.pdf)

- Hashimoto-Thyreoiditis (häufigste) (Quelle: https://www.kup.at/kup/pdf/8174.pdf)
- Vitiligo
- Alopecia areata
- Psoriasis
- Entzündliche Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Rheumatoide Arthritis
- Perniziöse Anämie
- Primäre biliäre Zirrhose
- Lokalisierte Sklerodermie/Morphea
- Systemischer Lupus erythematodes
- frontale fibrosierende Alopezie (FFA)
- Multiple Sklerose

Dennoch ist die eine Erkrankung nicht die Ursache der anderen.

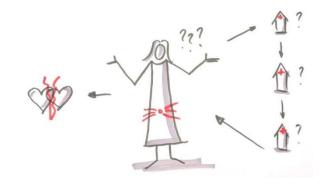
Oft späte Diagnose, warum?



LS wird im Frühstadium oft nicht erkannt oft erst Jahre nach dem Auftreten der ersten Symptome wenn Hautveränderungen bereits fortgeschritten sind

> Leidenszeit bis zur Diagnose

- > im Durchschnitt 4 Jahre, manchmal viel länger
- ➤ Konsultationen bei 4 5 Ärzten.



Oft späte Diagnose, warum?



- Krankheit und Behandlungsleitlinien sind vielen Angehörige der Gesundheitsberufe noch nicht ausreichend bekannt.
- Inter-disziplinäre Zusammenarbeit zwischen Angehörige der Gesundheitsberufe noch nicht häufig genug
- Spezialisierte Vulva Sprechstunden werden nur in wenigen Kliniken angeboten
- Ein Tabuthema: Betroffenen fällt es schwer, über die Krankheit zu sprechen, selbst mit ihrem Arzt.

Auswirkungen einer späten Diagnose

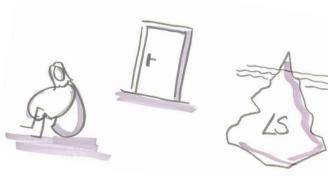


- Wiederkehrende Schmerzen
- Schmerzen beim Wasserlassen und bei der Stuhlgang
- Veränderung der Anatomie der Vulva
- Verengung des Vaginaleingangs
- Dyspareunie
- Reissen während des Geschlechtsverkehrs
- Verzweiflung und Beeinträchtigung des Selbstbildes
- Die Betroffenen fühlen sich einsam, nicht ernstgenommen

Welche psychosozialen Auswirkungen?



- Auf das Selbstbild
- Im Alltag: persönlich, in der Familie
- Wegen Schmerzen bei der Arbeit fehlen ...
- Chronische Schmerzen
- Auf die Partnerschaft
- Mit einem neuen Partner / einer neuen Partnerin
- Bei Geschlechtsverkehr
- > Sich schuldig fühlen (Autoimmunkrankheit= Ich zerstöre mich selbst)
- Isolation, sich zurückziehen, sich verschließen



Auswirkungen des Lichen sclerosus



Lichen sclerosus kann das Leben der Betroffenen erschweren

Dies ist jedoch nicht systematisch der Fall und es gibt keinen Grund, dass sich die Situation verschlechtert, wenn die Betroffenen eine gute medizinische Betreuung und eine angemessene Behandlung erhalten.

Man kann durchaus mit Lichen sclerosus ganz normal leben

Falsche Überzeugungen:



- Jucken = Mykose
- Rot = Mykose
- Sexuell übertragbare Krankheit
- Krankheit nur bei älteren Frauen
- Krankheit nur bei der Frau
- Autoimmunkrankheit = Schuld an dem sein, was passiert.
- Lichen sclerosus macht unfruchtbar
- Lichen sclerosus ist immer schmerzhaft (ca. 10 % ohne Symptome

Fragen - Antworten RICHTIG oder FALSCH?



- Tritt LS nur bei älteren Frauen auf?
- Kann LS jedem Alter auftreten?
- Ist LS eine Erkrankung der Haut der Vulva?
- Ist LS sexuell übertragbare Krankheit?
- Macht LS unfruchtbar?
- Kann LS geheilt werden?
- Ist LS leicht diagnostizierbar?
- Haben alle Menschen, die an Lichen sclerosus leiden schreckliche Schmerzen?

Standard Behandlung: Die vier «Must do»



Behandlung mit Cortison Klasse IV

(Clobetasolpropionat-Salbe 0,5 mg/g)

Hauchdünn auftragen entsprechend Therapieplan

Lebenslange Behandlung!



Dehnen des Vaginaleingangs

manuell und /oder mit Dilatoren / Vibratoren Pflege mit fettiger, feuchtigkeitsspendender, unparfümierter Salbe:

- ständig, mehrfach täglich
- > Intim-Rasur meiden
- Bequeme Unterwäsche (bevorzugt Baumwolle oder Seide)
- Bequeme Kleidung

Die drei goldenen Regeln



Offizielle europäische Leitlinien, 2015 (überarbeitet im Juni 2023):

1 Das richtige Kortison: Klasse IV (manchmal reicht Klasse III)

Weitere Optionen: topische Calcineurin-Inhibitoren. Tacrolimus (z.B. Protopic) oder Pimecrolimus (Elidel)

Intensive Pflege mit einer fettenden und feuchtigkeitsspenden Salbe mehrmals täglich.

2 Die richtige Häufigkeit:

1 x täglich über 3 Monate. Akut-Therapie:

Erhaltungstherapie: 1 -2 x pro Woche.

3 Die richtige Dosierung:







Lichen sclerosus – Therapieplan gemäss den Leitlinien



EUROGUIDERM GUIDELINE LICHEN SCLEROSUS

1. Akut-Therapie

Clobetasolpropionate 0,5 mg/g (z.B. Dermovate[®] / Dermoxin[®] / Dermoval [®]) Cortisone Classe IV oder Mometason Fuorat (z.B. Elocom [®]), Bethametason (z.B. Diprosone [®]) Cortisone Classe III (oder 2nd line Therapie: nicht-steroidale Medikamente, topische Calcineurin-Inhibitoren: Protopic[®] / Elidel[®])

12 Wochen (total max. 20 – 30g in 12 Wochen)



fettende Salben mehrmals täglich



falls weiterhin Symptomatik





2. Erhaltungstherapie

Clobetasolpropionate 0,5 mg/g (z.B. Dermovate[®] / Dermoxin [®] / Dermoval [®] Cortisone Classe IV oder/ou/o/or Mometason Fuorat (z.B. Elocom[®]), Bethametason (z.B. Diprosone [®]) Cortisone Classe III (oder 2nd line Therapie: nicht-steroidale Medikamente, topische Calcineurin-Inhibitoren: Protopic[®] / Elidel[®])

2 x pro Woche (

+

fettende Salben mehrmals täglich

Schema erstellt von Prof. A. Günthert, , nach dem Update der Europäischen LS Leitlinien, 2023, durch den European Center For Guidelines Development und European Dermatology Forum und der Beteiligung des Verein Lichen sclerosus.

Lichen sclerosus, Behandlung während der Schwangerschaft und in der Stillzeit



EUROGUIDERM GUIDELINE LICHEN SCLEROSUS

Auszug aus den

offiziellen Europäischen Leitlinien, 2015 (überarbeitet Nov. 2023):

Empfehlung für die Behandlung während der Schwangerschaft :

Während der Schwangerschaft gibt es keine Einwände gegen die gelegentliche Anwendung von topischen Kortikosteroiden (TCC) bei genitalem LS (z. B. ein- bis zweimal pro Woche), wobei **starke TCC** (z. B. Mometasonfuroat) gegenüber **sehr starken TCC** (Clobetasolpropionat) bevorzugt werden. Studien haben jedoch gezeigt, dass selbst **ultra-starke TCC**, die über längere Zeiträume zur Behandlung von LS eingesetzt werden, sicher sind, da die behandelte Fläche klein ist.

Alle anderen Behandlungen sind während der Schwangerschaft und Stillzeit strengstens untersagt. https://www.guidelines.edf.one//uploads/attachments/clmub3q4l0an5uhjrluc4r0yq-lichen-sclerosus-gl.pdf

Lichen sclerosus, Behandlung während der Schwangerschaft und in der Stillzeit



EUROGUIDERM GUIDELINE LICHEN SCLEROSUS

- Die Anwendung von Kortisonsalbe ist die richtige Behandlung während der Schwangerschaft und Stillzeit
- WICHTIG!: Die Anwendung von topischen Calcineurin-Inhibitoren (Protopic, Elidel, etc.) und oralen Retinoiden während der Schwangerschaft und Stillzeit

ist strengstens untersagt

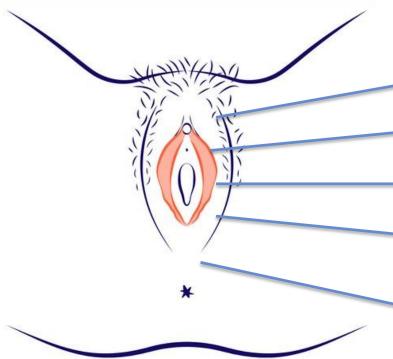
da sie teratogen sind.

https://www.guidelines.edf.one//uploads/attachments/clmub3q4l0an5uhjrluc4r0yq-lichen-sclerosus-gl.pdf

Therapeutische Optionen: Chirurgie?







Freilegung der Klitoris

Lösen von Synechien

Labiale Rekonstruktion

Ausgleich Volumendefekt durch Lipofilling

Perineotomie, Perioneoplasite

Eine OP kann die Lebensqualität erhöhen, bringt aber keine Heilung

Weitere Therapiemöglichkeiten (experimentell)

noch keine gesicherten Studienlage und Langzeiterfahrung

- Lasertherapie (MonaLisa Touch, Erbium: YAG-Laser)
- > PRP (Eigenblutbehandlung mit Thrombozytenreiches Plasma)
- Kryotherapie,
- Photodynamische Therapie UVA
- > Injektion von Stammzellen: Stem Cell Lift®-Methode, Dr. Nathan Newman, Beverly Hills
- Indiba: Radiofrequenz bei 448 kHz, regt die Proliferation von Stammzellen an
- Caress Flow: hochkonzentrierter Sauerstoff und Hyaluronsäure mit niedrigem Molekulargewicht vaginal versprüht
- Lipofilling

Erhöhung der Lebensqualität, aber keine Heilung



Behandlung - Pflege - Physiotherapie



- Behandlung mit Cortison nach ärztlicher Verordnung
- Tägliche Pflege ist besonders wichtig
 - Intimwaschen nur mit Wasser
 - Fett- und feuchtigkeitsspende Pflege
- > Unterwäsche: Baumwolle oder Seide;
- nur waschbare Slipeinlage aus Baumwolle, bzw atmungsaktive
- Flexibilität und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur fördern:
 - Übungen zur besseren Durchblutung des Vulvagewebes
 - Dehnen von Damm und Vaginaleingang







Umfassende Betreuung erwünscht



- > Ernährung (entzündungshemmend, oft empfohlen)
- Physiotherapie
 - Physiotherapie (manuell) / Massage der intravaginale Triggerpunkte
 - Entspannungsübungen für den Beckenboden
 - Dehnung bei Verengung des Vaginaleingangs und bei Rissproblemen
- Achtsamkeitsübungen und Entspannung
 - Meditation
 - Autogenes Training
 - Achtsamkeitsübungen
 - Muskelentspannung nach Jacobsen

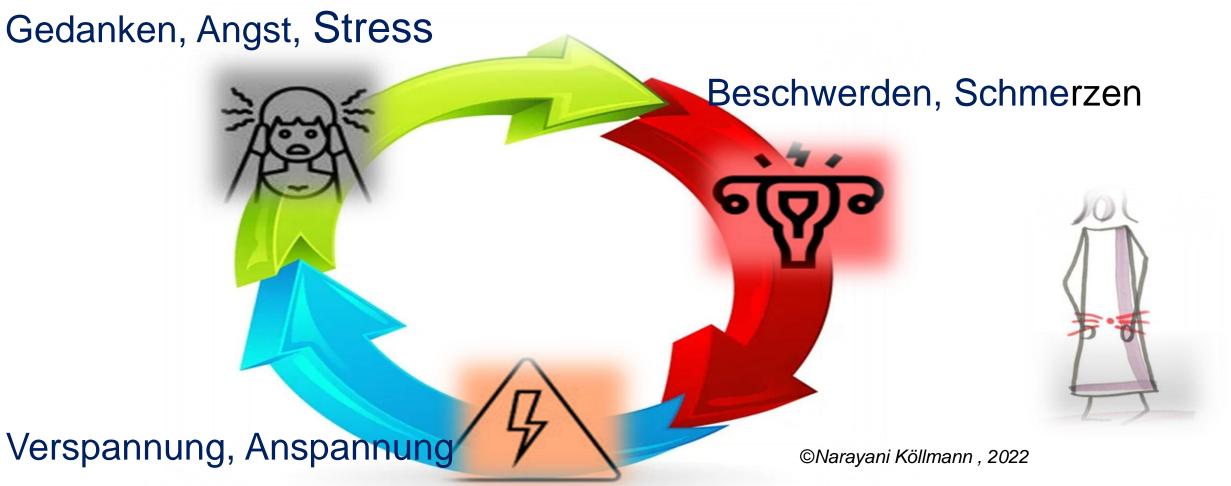


- Yoga
- Atemtherapie
- Sophrologie
- Eutonie, etc.

Hypnose

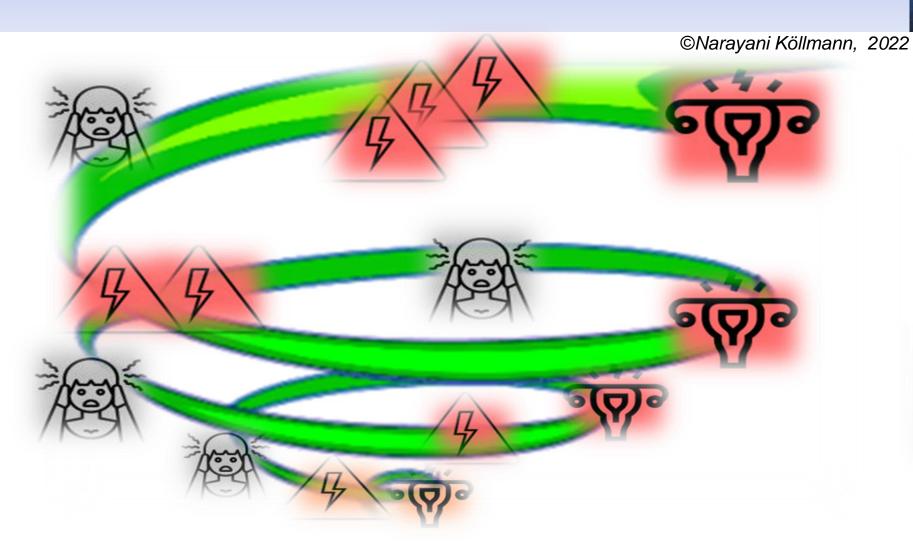
Der Schmerz Kreislauf

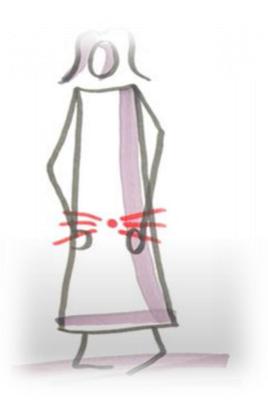




Spirale: Schmerz - Verspannung - Angst







Aus der Spirale aussteigen



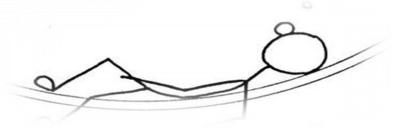
©Narayani Köllmann 2022



> Zauberworte

- Achtsamkeit
- Lösen von muskulären Verspannungen
- Entspannung







Interdisziplinäre Behandlung wünschenwert

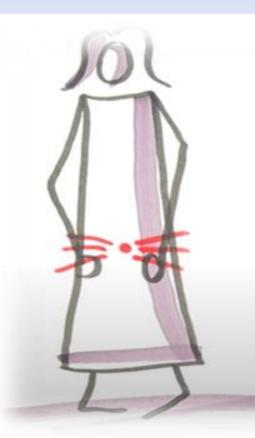


Physiotherapie

Gynäkologie

Hebammen

Sexualtherapie



Dermatologie

Proktologie

Urologie

Psychotherapie

Pflegefachpersonen

Zusammenarbeit von VertreterInnen verschiedener Fachbereiche

LS in der Schwangerschaft



Wie kann ich als Hebamme betroffene Schwangere im Umgang mit der Krankheit unterstützen?







Es brennt tagelang wie Chili.

Juckt fürchterlich wie ein Bienenstich.

Und beim Sex reisst die Haut häufig blutig ein.

Mara (26), 4 Jahre und 3 Arzte bis zur Diagnose Lichen sclerosus

Flyer für Hebammen (2024)



Link Flyer Hebammen 2024



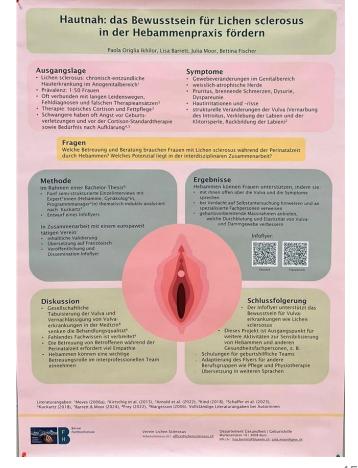
Der Flyer wurde von zwei Studierenden anlässlich ihrer Bachelor-Thesis an der BFH in Zusammenarbeit mit dem Verein Lichen Sclerosus erarbeitet und am Hebammenkongress 2024 in

Freiburg- Fribourg (CH) vorgestellt.

Auch in Französisch erhältlich

Link zur Bachelorarbeit:

https://www.lichensclerosus.ch/custom/data/ckeditorfiles/Aufklarung/BarrettMoorMonographieHeb21TypI2.pdf



Rolle der Hebamme



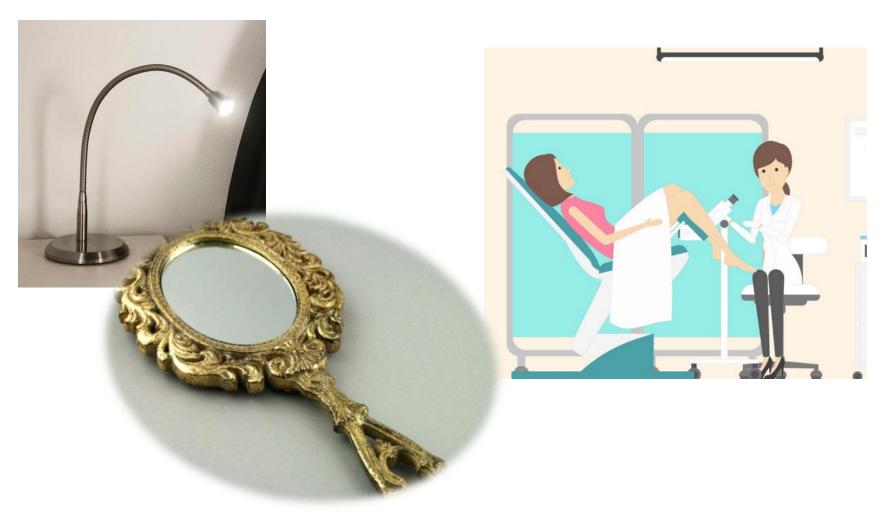
Ich vermute, dass eine Patientin LS hat, sie hat aber (noch) keine Diagnose

- Untersuchen
- Vulva zeigen und erklären und eventuell fotografieren
- Zur Abklärung an ihre Gynäkologin / ihren Gynäkologen oder Dermatologin / Dermatologen verweisen
- Flyer vom Verein Lichen Sclerosus zur weiteren Informationen mitgeben



Untersuchung und Hilfe zur Selbst-Untersuchung







Rolle der Hebamme



- Die Patientin bei der Fortsetzung der vom Arzt verordneten Kortisontherapie unterstützen.
- Anleitung zur Dammmassage auf die besonderen Bedürfnisse der Patientin abstimmen
- Die Schwangere zu Übungen und Massagen zur besseren Durchblutung des Vulvagewebes anleiten
- Bei Rückbildungsübungen die generelle Hypertonie des Beckenbodens beachten und Übungen zur Entspannung des Beckenbodens anleiten

Bericht einer jungen Mutter, die vom LS betroffen ist





Ich versuchte alles, was mir zur Verfügung stand, um einen Dammschnitt zu vermeiden und auf möglichst natürliche Weise zu gebären. So habe ich meinen Beckenboden in den letzten drei Monaten meiner Schwangerschaft vorbereitet, indem ich Tonisierungsübungen auf dem Eutonie-Holzscheit gemacht habe (Muskeltraining für den tiefen Beckenboden mit einem halben Holzscheit, man muss mehrere Minuten barfuß auf dem halben Holzscheit stehen, den Po einziehen und sehr langsam atmen. Dann dreht man den Holzscheit um und macht das Gleiche und versucht, das Gleichgewicht zu halten).

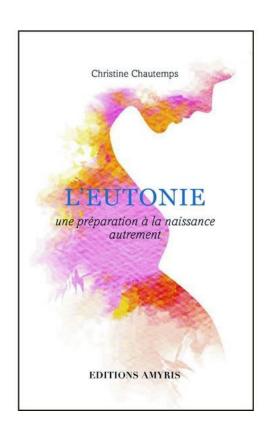
Die Geburt verlief sehr gut. Es gab keinen Dammschnitt oder Riss, nur 2-3 Kratzer.



Ausserdem habe ich im letzten Monat vor der Geburt mein Perineum und meine Vulva mehrmals täglich mit Wildrosenöl massiert. Meine Hebamme hat mich dazu gebracht, einen kleinen Ballon zu kaufen, der vor einem Dammschnitt warnt und Epi-No heisst.

Lichen sclerosus: Geburtsvorbereitung





Der Begriff "Eutonie" setzt sich aus den griechischen Wurzeln eu - gut, richtig, harmonisch - und tonos - Tonus, Spannung - zusammen und drückt die Idee eines harmonischen Ausgleichs von Spannungen aus. Die Eutonie nach Gerda Alexander ist eine Körperarbeit. Einfache und abwechslungsreiche Übungsvorschläge in Ruhe oder in Bewegung führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Die Eutonie besteht aus Sitzungen, die auf einem Wechsel von Bewegungs- und Ruhezeiten beruhen. Diese Übungen haben das Ziel, Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern. Am Tag der Geburt hilft die Eutonie, Körperspannungen besser wahrzunehmen, ihre Auswirkungen auf den Verlauf der Wehen und der Geburt besser zu verstehen und so besser mit Schmerzen umzugehen.

weitere Informationen : https://www.eutonie.ch/

Dehnen und Damm-Massage





Massage:

- Von Hand und/oder
- Mit Dilatatoren / Vibratoren

In dieser Darstellung sind die Bewegungen absichtlich übertrieben dargestellt.

Es ist daher unbedingt erforderlich, sie an die Situation der Patientin anzupassen.

Sanftheit und Zartheit sind erforderlich

Camille Tallet, sage-femme et ostéopathe, Lyon, 2024

Kurzvideo auf Französisch





Vagiwell Dilatatoren

- > Silikon
- Flexibel
- > In verschiedenen Grössen

Bei Hebammen, PhysiotherapeutInnen und GynäkologInnen hängt die Wahl des Dilatators vom therapeutischen Ziel ab.

Dilatators vom therapeutischen Vorsicht Bei LS-Patientinnen ist grosse Vorsicht Bei LS-Patientinnen Rissen Risiko von Rissen

Es muss zuvor geklärt werden, ob die Frau die Dilatation manuell oder mit Hilfe eines Dilatators durchführen möchte.

Velvi Dilatatoren

- Glatter Kunststoff
- > Steif
- > In verschiedenen Grössen



Gewünschte Ergebnisse

- Dehnen: Wiedererlangung der Beweglichkeit und Flexibilität des gesamten Beckens.
- Praktizieren von entspannenden, durchblutungsfördernden und gewebeerweichenden Übungen / Massagen, die sich auf den gesamten Beckenboden beziehen.
- Ein bewusster, achtsamer und sanfter Umgang mit dem eigenen Körper.



- Zu Beginn des Dehnens: Gewebe um den Vaginaleingang einölen und ausstreichen und/oder in kreisenden Bewegungen sanft massieren.
- Finger oder Dehnstifte ebenfalls einölen, gerade einführen (1 2 cm) und mit sanftem Druck den Vaginaleingang und die Vaginalwand nach aussen drücken.
- Bei verspannten Stellen den Druck hinausnehmen, aber in Berührung bleiben, Aufmerksamkeit geben.
- > Sanften Druck ausüben, nicht forcieren.
- > Dehnintensität und Stiftgrösse allmählich steigern.
- > Täglich dehnen, aber nicht zu lange (3-5 Minuten).



Ursprünglich aus dem EPI-NO-System: Afrika. Natürliche Geburtsvorbereitung mit Kalebassenkürbissen.



Mit EPI-NO Delphine und EPI-NO Delphine Plus,

- Aktive Teilnahme an der Geburtsvorbereitung.
- > Gezieltes, regelmässiges und schonendes Training
- Wirksame Vorbeugung von schmerzhaften Dammverletzungen während der Geburt

Führen Sie die Dehnung sanft durch, vor allem am Scheideneingang.



Vibratoren:

Auflegevibratoren aussen anwendbar



- können durch die Vibration die Durchblutung der Vulva verbessern.
- > können helfen, den Beckenboden zu lockern.

Stabvibratoren innen und aussen anwendbar



Bausteine des Dehnens



©Narayani Köllmann, 2022

Angstfrei, aber behutsam mit sich umgehen

Tägliche Routine

3-5 Minuten

Grenzen respektieren

und auf sanfte Weise erweitern

Beweglichkeit des Beckens fördern Beckenboden entspannen Massieren der Vulva Dehnen des Vaginaleingangs durch sanften Druck; Öl etc. benutzen



Einige Expertenaussagen

- Es gibt nur wenige Daten über LS während der Schwangerschaft, der Geburt und der Stillzeit.
- Bei den meisten Frauen treten während der Schwangerschaft aufgrund der physiologischen Hemmung des Immunsystems keine Probleme auf, weshalb die Behandlung abgebrochen werden kann.
 - Prof. A. Günthert, Obstetrica- Bulletin des Verbands Schweizerischer Hebammen, Dezember 2018.
- Glücklicherweise bessern sich die Symptome der Flechte häufig während einer Schwangerschaft, und die Betroffenen sprechen in Bezug auf die Symptomatik von der "besten Zeit ihres Lebens".
 - Dr. med. univ. Alexandra Ciresa-König, Österreichische Hebammenzeitung 03/2021



Einige Expertenaussagen

- Wenn **Symptome** auftreten: Behandlung wie ausserhalb der Schwangerschaft und bei korrekter Dosierung und Anwendung des Kortisons unbedenklich. *Prof. A. Günthert, Obstetrica- Bulletin des Verbands Schweizerischer Hebammen, Dezember* 2018
- Wenn wir die **Risiken und Vorteile** einer Behandlung mit starken oder sehr starken topischen Kortikosteroiden während der Schwangerschaft betrachten, sind wir der Meinung, dass die Vorteile die Risiken überwiegen.

 Yvonne Nguyen, Jennifer Bradford, Gayle Fischer, Lichen sclerosus in pregnancy: A review of 33 cases,

Yvonne Nguyen, Jennifer Bradford, Gayle Fischer, Lichen sclerosus in pregnancy: A review of 33 cases, wileyonlinelibrary.com/journal/anzjog 1© 2018 The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists



Einige Expertenaussagen

- ➤ Auch bei der **vaginalen Entbindung** stellt LS keine Einschränkung dar, sofern nicht bereits starke Narben vorhanden sind.
- ➤ Es ist wichtig, das Perineum in den letzten Wochen der Schwangerschaft sorgfältig vorzubereiten und Traumata während der Geburt zu vermeiden.

Prof. A. Günthert, Obstetrica- Bulletin des Schweizerischen Hebammenverbands, Dezember 2018



Einige Expertenaussagen

- Dammrisse oder schlecht heilende Dammschnitte k\u00f6nnen ein Hinweis auf LS sein.
- Kortison kann in solchen Fällen sogar die Wundheilung fördern, doch sollten Sie sich vorher von Fachleuten beraten lassen.
 Prof. A. Günthert, Obstetrica- Bulletin des Schweizerischen Hebammenverbandes, Dezember 2018.
- Die Beibehaltung der Behandlung mit topischen Kortikosteroiden in der gleichen Stärke, wie sie ohne Schwangerschaft erforderlich ist, ist sicher und sollte empfohlen werden, da sie mit der Vermeidung von Rückfällen einhergeht.
- Eine **sorgfältige Überwachung** in der Zeit nach der Geburt ist erforderlich, um eine Abnahme der Therapietreue zu vermeiden.



Netzwerk Vulvodynie / Lichen Planus



Wir sprechen, um das Schweigen zu brechen - seit über 12 Jahren!

Ziele des Vereins Lichen Sclerosus



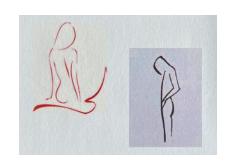
- > Anlaufstelle für Betroffene
 - ❖ Informationsplattform und Experteninformation
 - ❖ Austauschgruppen, Vorträge, Workshops
 - Individuelle Beratungsgespräche



- Öffentlichkeitsarbeit /
- ❖ Aufklärung in medizinischen Fachkreisen
- Kooperationen mit medizinischen Experten und anderen Verbänden/Vereine

www.lichensclerosus.ch

www.lichensclereux.ch







<u>www.vulvodynie.ch</u>

www.juckenundbrennen.ch

Bücher, Booklet und Flyer des Vereins



Diese umfangreiche Dokumentation wurde auf Initiative und mit Unterstützung des Vereins Lichen Sclerosus erstellt



Videos und Film



Diese umfangreiche Dokumentation wurde auf Initiative und mit Unterstützung des Vereins Lichen Sclerosus erstellt.



Erklärvideo auf YouTube:

<u>vidéo en français : https://www.youtube.com/watch?v=270IO1PdOoU</u>

<u>Video auf Deutsch: https://www.youtube.com/watch?v=KbqEKV048Lo</u>

video in italiano: https://www.youtube.com/watch?v=z9-bFSrQwrU

Film « Cranberry Juice » avec sous-titres en français :

<u>Link zu vimeo : https://vimeo.com/909755114</u>

https://www.lichensclereux.ch/documentation/cranberry_juice_film





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Verein Lichen Sclerosus, Rotkreuzpreisträger für seine Pionierarbeit

