



**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Β.
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**
Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Σεξ μετά από χειρουργική επέμβαση αντικατάστασης άρθρωσης.

Τι πρέπει να γνωρίζω.

Επικοινωνία

Ιατρείο
+30 2310 238331

Κινητό
+30 6981 408350

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
apapavasiliou@aol.com

Σεξ μετά από χειρουργική επέμβαση αντικατάστασης άρθρωσης.

Τι πρέπει να γνωρίζω.



Συχνές ερωτήσεις:

1. Πόσο καιρό μετά την αντικατάσταση της άρθρωσης θα μπορέσω να ξανακάνω σεξ;

Ορισμένοι μετεγχειρητικοί ασθενείς αναφέρουν ότι είχαν σεξουαλική επαφή ήδη από τις 3-4 εβδομάδες. Ωστόσο, δεν υπάρχει συγκεκριμένη απάντηση για το πότε μπορείτε να συμμετέχετε για πρώτη φορά σε σεξουαλική δραστηριότητα. Είναι σημαντικό να ακούτε το σώμα σας, το επίπεδο επιθυμίας σας και να αξιολογείται τις ενοχλήσεις.

Ένας χρυσός κανόνας, είναι ότι *“εάν ένας ασθενής χρειάζεται ακόμα να χρησιμοποιήσει πατερίτσα, πιθανότατα δεν είναι ακόμη έτοιμος για σεξ”*, διότι η ανάγκη πατερίτσας είναι ένας δείκτης ότι η δύναμη και η ισορροπία σας δεν είναι ακόμα βέλτιστη.

Βασικοί, καθοριστικοί παράγοντες για την “επιστροφή στο σεξ” είναι:

- Προϋπάρχοντα ιατρικά προβλήματα.
- Ηλικία
- Προ εγχειρητική λίμπιντο
- Αποκατάσταση αρτηριακής πίεσης / αιμοσφαιρίνης / αιμοπετάλια.

2. Χρειάζεται να περιμένω άδεια από τον γιατρό μου για να κάνω σεξ;

Εάν αισθάνεστε σίγουροι ότι δεν έχετε πόνο και υπάρχει καλή ισορροπία, δεν υπάρχει λόγος να περιμένετε την έγκριση του γιατρού σας. Ωστόσο, η προσέγγιση του θέματος μπορεί να γίνει με το γιατρό σας στο check – up 4-6 εβδομάδων. Η συμβουλή του γιατρού σας πιθανότατα θα μοιάζει με την εξής: “*Ακούστε το σώμα σας και εκτελέστε ασφαλείς στάσεις για την αρθροπλαστική σας*”.

3. Θα βελτιωθεί η σεξουαλική μου ζωή μετά την επέμβαση; Πότε θα ανακτήσω την επιθυμία μου για σεξ;

Είναι πολύ πιθανό να δείτε βελτιώσεις στη σεξουαλική σας ζωή. Όπως αποκάλυψε η μελέτη που μέτρησε την πριν και μετά τη σεξουαλική ζωή σχεδόν 400 ασθενών με αρθροπλαστική το 90% είχε βελτιωμένη συνολική σεξουαλική λειτουργία.

Όσον αφορά την επιστροφή της επιθυμίας σας, παράγοντες όπως η ηλικία σας, η έκταση της επέμβασης, τα επίπεδα πόνου μετά την επέμβαση θα έχουν αντίκτυπο.

4. Υπάρχουν στάσεις που πρέπει να αποφύγω;

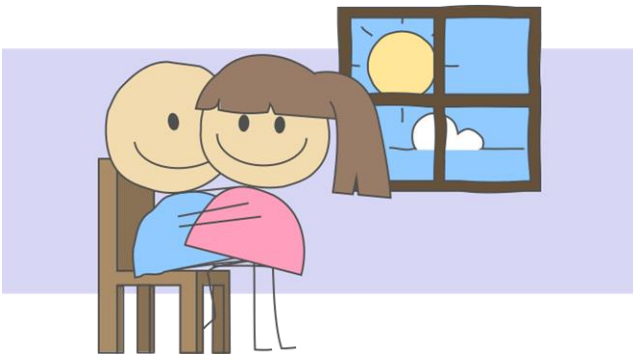
Απολύτως, το μετεγχειρητικό σεξ μετά από αντικατάσταση ισχίου είναι λίγο πιο περίπλοκο λόγω του κινδύνου εξάρθρωσεως. Διαβάστε παρακάτω καθώς σας καθοδηγούμε σε στάσεις που πρέπει να αποφεύγονται σε άνδρες και σε γυναίκες που αναρρώνουν από ολική αρθροπλαστική ισχίου.

5. Πως μπορώ αν αποφύγω τον τραυματισμό κατά τη διάρκεια του σεξ μετά την επέμβαση;

Δυστυχώς, για την αντικατάσταση του ισχίου, ιδιαίτερα στις γυναίκες, το σεξ μπορεί να περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα κάμψης, περιστροφής και έκτασης του ισχίου. Επομένως, το μετεγχειρητικό σεξ μπορεί να είναι αρκετά επικίνδυνο για ασθενείς με αντικατάσταση ισχίου εάν δεν εκτελεστεί προσεκτικά.

Συμβουλές για να αποφύγετε τραυματισμούς κατά τη διάρκεια του σεξ:

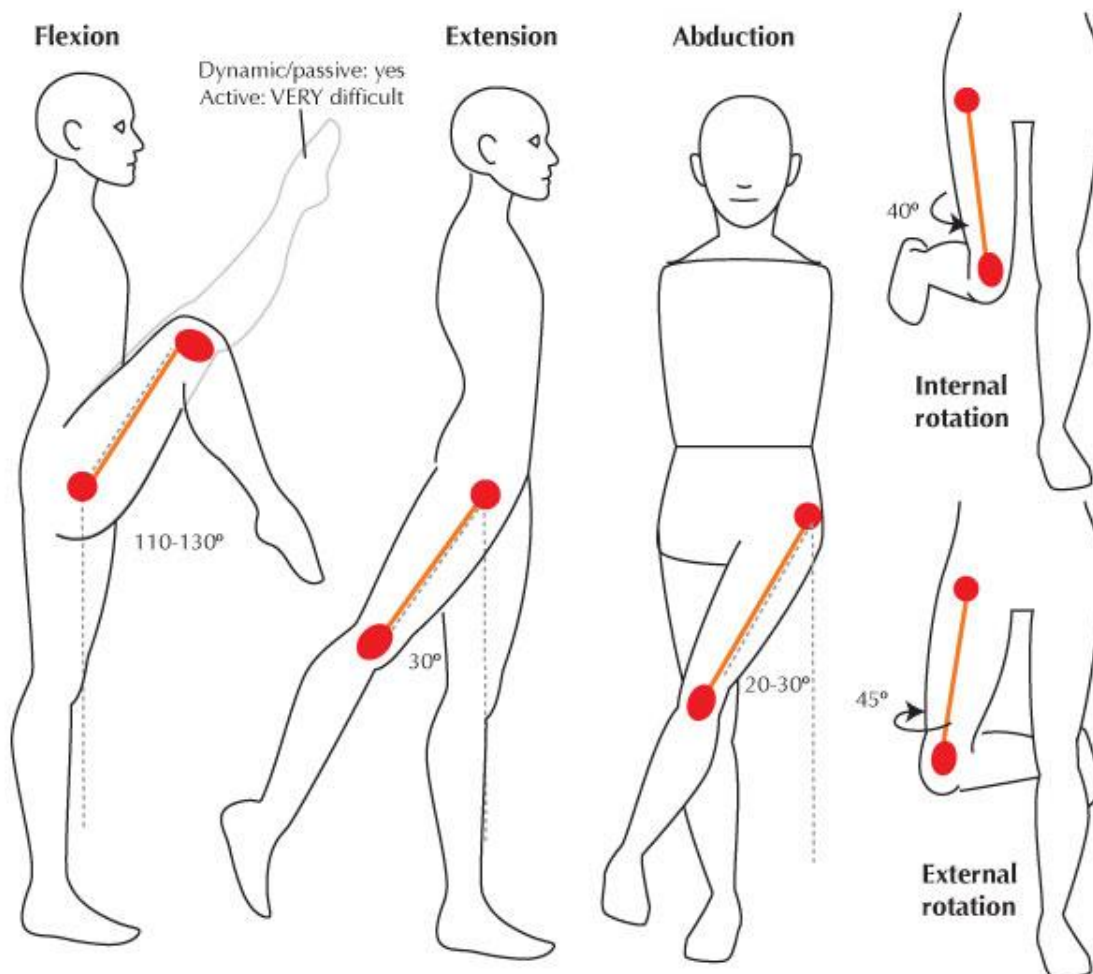
- Χρησιμοποιήστε μαξιλάρια ή πετσέτες για να στηρίξετε το χειρουργημένο σας πόδι. Αφιερώστε χρόνο για να βρείτε ένα άνετο ύψος και σιγά σιγά δοκιμάστε σε στάσεις.
- Χαλαρώστε. Εάν αισθάνεστε άγχος, το σώμα σας θα είναι πιο άκαμπτο και πιο επιρρεπές σε τραυματισμούς. Οι διατάσεις ή οι καθημερινές ασκήσεις αποκατάστασης 20-30 λεπτά πριν την πράξη θα βελτιώσουν την ευλυγισία, τη δύναμη και θα προετοιμάσουν το σώμα σας.
- Μην προσπαθείτε πολύ σύντομα.



Οι παρακάτω στάσεις είναι ασφαλείς για τους περισσότερους ασθενείς μετά από χειρουργική επέμβαση, σε αρθροπλαστική ισχίου και αντικατάσταση γόνατος. Αυτές οι στάσεις πρέπει να προσεγγίζονται με προσοχή, αποφεύγοντας παράλληλα την πίεση στο χειρουργημένο πόδι και να μην παραβιάζετε ο κανόνας της γωνίας των 90 μοιρών (φέρνοντας το γόνατό σας κοντά στο σώμα σας).

Είναι **πραγματικά** σημαντικό όσοι κάνουν αντικαταστάσεις ισχίου να αποφεύγουν τις στάσεις του σεξ που απαιτούν τοποθέτηση της άρθρωσής τους σε ακραία εύρη κίνησης.

Οι κινήσεις που πρέπει να αποφύγετε μετά την αντικατάσταση του ισχίου:



- **Ιεραποστολική θέση.** Αυτή είναι μια από τις πιο ασφαλείς στάσεις για άνδρες και γυναίκες μετά από αντικατάσταση ισχίου ή γόνατος. Η γυναίκα πρέπει να πάρει την κάτω θέση, κρατώντας τα πόδια της ίσια. Τα μαξιλάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη στήριξη του χειρουργημένου ποδιού.
- **Καθισμένος σε καρέκλα.** Ο άνδρας πρέπει να κάθεται σε μια σταθερή καρέκλα με τα πόδια του να ακουμπούν στο πάτωμα. Στη συνέχεια, η γυναίκα κάθεται στην αγκαλιά του άντρα.
- **Όρθια θέση.** Αυτή η θέση λειτουργεί για άνδρα ή γυναίκα. Το γόνατο ή το ισχίο πρέπει να επουλωθούν αρκετά ώστε να υποστηρίξουν εύρωστη ορθοστάσια.

