



Боль в суставах. Возможно ли сохранить сексуальные отношения?

За последние 50 лет отношение к сексу кардинально изменилось, стало очевидно, что секс играет огромную роль не только во взаимоотношении полов, но и в психоэмоциональном и физическом состоянии человека [1]. Постоянная боль в суставах заметно снижает качество жизни: заставляет человека отказаться от длительных прогулок, хобби, интенсивных физических нагрузок и даже занятий сексом. Однако интимную жизнь можно улучшить, придерживаясь определенных правил.

Ученые утверждают, что неудовлетворенность личной жизнью напрямую связана с хронической болью, поэтому отказывать себе в удовольствии не стоит. Важно выбрать правильный подход и выполнять все назначения врача. Если у вас что-то не получается выполнить, например, упражнения для поддержания здоровья или терапию, назначенную ввиду заболевания, обязательно обсудите это с врачом [1].

КОГДА можно заниматься сексом?

После купирования острых болевых ощущений. Необходимо пройти полный курс терапии, назначенный врачом. Важно учитывать также, была ли проведена операция по замене суставов, тогда время начала половой жизни лучше обсудить со специалистом.

КАК можно защитить больной сустав?

Обсудите с партнером свои ощущения и риски в случае дополнительного травмирования больного сустава.

Если болит коленный сустав



✓ Можно

- ♦ зафиксировать в определенном положении с помощью мягких подушек или свернутых валиком полотенца, которые будут амортизировать движения
- ♦ оптимальными позами станет для женщин миссионерская, «жокей», для мужчин – поза наездницы, для обоих партнеров – лежа на боку, поза лотоса и «69»

✗ Нельзя

- ♦ становиться на колени (в позе догги-стайл, когда опора идет только на руки и колени)
- ♦ садиться сверху, поскольку вы будете вынуждены упираться коленями
- ♦ приседать – нагрузка на колено в этой позе сильно возрастает
- ♦ совершать крутящие движения коленей или активно менять их положение

Движения при сексуальной близости должны быть мягкие, нерезкие, с небольшой амплитудой. Правильно подобранная терапия может способствовать ослаблению болевых ощущений – тогда и сексуальная жизнь станет более комфортной и разнообразной.

Если болит тазобедренный сустав



✓ Можно

- ♦ двигаться медленно и аккуратно
- ♦ безопасно лежать на спине или на боку, стоять прямо, можно опираться на колени

✗ Нельзя

- ♦ сильно сгибать ногу в тазобедренном суставе (лучше исключить догги-стайл и положение стоя с сильно наклоненным вперед корпусом, не стоит закидывать ноги на спину или плечи партнеру)
- ♦ скрещивать ноги
- ♦ закручивать больную ногу, выворачивать ее внутрь или наружу: слишком большой объем движений в бедре может причинить резкую боль



Препаратами, используемыми в комплексной терапии заболеваний суставов, являются хондропротекторы. Они способствуют стимуляции восстановительных и обменных процессов в суставах и подавляют дальнейшее разрушение хряща [2].

Литература

1. Секс при боли в спине / Алексей Данилов, Юрий Прокопенко. – Москва: Издательство «Э», 2018. – 112 с. : ил. – (Книги-консультанты по вашему здоровью).
2. Пизова Н.В. (2016). Место хондропротекторов в терапии остеоартроза позвоночных суставов. Медицинский совет, 2016 (4), 42-47.