



PARTNERSTWO I SEKS OSÓB CHORYCH NA CHOROBY REUMATYCZNE

Spis treści

Co o sobie myślisz?

Atrakcyjność, czyli co?

O czym warto pamiętać

Szczerłość – ważna sprawa

Wybierz to, co dla Ciebie najlepsze

Bezpieczne dla stawów pozycje seksualne

Sport i rekreacja

Dziecko

Co o sobie myślisz?

Każdy z nas w swoim życiu spotyka wiele problemów. Dotyczą one różnych sfer naszej aktywności. Niektóre z nich to zwykłe obowiązki, inne to relacje społeczne.

Do najtrudniejszych można zaliczyć kłopoty zdrowotne i relacje emocjonalne w związkach. Osoby chore na choroby reumatyczne na swej drodze napotykają jednocześnie obie te grupy problemów. Problemy te postrzegane przez pryzmat emocji, tego jak bardzo nam zależy na ich rozwiązaniu, czasem wydają się niemożliwe do pokonania.

Jestem osobą bardzo emocjonalną i wrażliwą, w szkole byłem bardzo nieśmiały i miałem wiele kompleksów. Myśląc o związkach i relacjach z innymi postrzegałem siebie jako nieciekawego i nieatrakcyjnego, a zatem z góry skazywałem się na porażkę w walce o własne szczęście. Wydaje mi się, iż rozwiązanie nasuwa się niejako automatycznie: „to jak sam/a się postrzegam wpływa na to jak postrzegają mnie inni”.

Cóż zatem począć?

Zacznijmy od zmiany własnej opinii na swój temat. Obecnie podchodzę do życia analitycznie i zadaniowo, nie rezygnując z bogactwa przeżyć emocjonalnych. Aby osiągnąć cele zadaję sobie pytanie, jakie warunki muszą spełnić? Podchodząc w ten sposób do problematyki relacji partnerskich i seksualnych w sytuacji chorych reumatycznie powinniśmy zidentyfikować problemy, które przed nami stoją.

Atrakcyjność, czyli co?

Na pierwszy plan wysuwa się kwestia atrakcyjności. Każdy z nas chce być atrakcyjny dla innych, w szczególności dla obiektu naszych zainteresowań. Choroby reumatyczne atakują stawy w sposób widoczny zmieniając kształt sylwetki, dłoni, stóp i innych okolic ciała. Należy zacząć od profilaktyki.

Jeśli nie doszło do deformacji, reagujemy jak najszybciej na każdy stan zapalny i zaostrzenie. W ten sposób, dbamy nie tylko o atrakcyjność, ale i o nasze zdrowie, i sprawność. Powinniśmy jak najszybciej ograniczyć reakcję zapalną poprzez przyjmowanie leków zapisanych przez prowadzącego reumatologa, na taką okoliczność. Ponadto, jeśli nie szkodzi nam zimno, możemy zastosować na obrzęknięte stawy zimne okłady. W okresie zaostrzeń wykonujemy tylko te ćwiczenia, które nie nasilają bólu. Możemy wykonywać ćwiczenia wolne, to znaczy bez oporu, w bezbolesnym zakresie ruchu,

oraz napięcia izometryczne, również poniżej granicy bólu. Oczywiście pewien poziom bólu obecny jest stale, niezależnie od tego czy ćwiczymy, czy odpoczywamy i mówiąc o bezbolesnym zakresie mam na myśli taki ruch, w którym dolegliwości nie nasilają się.

Jeżeli doszło do zmian w budowie stawów, czyli deformacji bądź usztywnienia, dbajmy o to, aby się nie pogłębiały, czyli nie próbujemy na siłę rozruszać zmienionych stawów. W takiej sytuacji nie poprawimy ich stanu, a możemy znacznie go pogorszyć.

Co w takim razie robić, aby widoczne zmiany nie obniżyły naszej atrakcyjności?

Przed wszystkim starajmy się o nich nie pamiętać i nie ukrywać za wszelką cenę. Starajmy się raczej zwracać uwagę na swoje mocne strony. Jeżeli naszym problemem są dłonie, to zamiast chować je w rękawach pokażmy inne obszary naszego ciała. Często jest tak, że próbując ukryć „wstydlive rejony”, jeszcze bardziej zwracamy na nie uwagę otoczenia. Paradoksalnie, jeśli pozwolimy sobie odsłonić to czego najbardziej się boimy, czasem możemy osiągnąć rezultat, który pozytywnie nas zaskoczy.

Jeżeli nie jesteśmy w stanie uwierzyć we własną fizyczną atrakcyjność, pamiętajmy, że największą strefą erogenną i najbardziej atrakcyjną częścią naszego ciała jest mózg. Nie zaniedbujmy więc nie tylko kondycji fizycznej, ale również realizujmy wszystkie swoje pasje.

O czym warto pamiętać

Po osiągnięciu zamierzonego rezultatu i przekonaniu samych siebie o własnej atrakcyjności, możemy przejść do kolejnego etapu w relacjach partnerskich.

Chorobom reumatycznym towarzyszy ból. Jest on obecny stale, a więc również w relacjach seksualnych. Wydaje się nam wszystkim, że relacje seksualne są najbardziej romantyczne wtedy, gdy wynikają ze spontanicznej, emocjonalnej reakcji bez przygotowania i planowania, które są postrzegane jako wyrachowanie. Zastanówmy się jak często takie zachowania, tak naprawdę przynoszą bardzo duży bagaż przykrości, w formie zawodu miłosnego, rozczarowania oraz niechcianych konsekwencji. W XXI wieku nie możemy sobie pozwolić na pełną spontaniczność w relacjach seksualnych z nowo poznanymi osobami,

bez względu na to kim jesteśmy. Taka beztraska może się skończyć niechcianą ciążą lub chorobami przenoszonymi drogą płciową (rzeżączka, opryszczka, HIV, wirusowe zapalenie wątroby typu C). Choroby te są niebezpieczne dla osoby bez dodatkowych obciążeń. W przypadku osób z chorobami reumatycznymi, konsekwencje są jeszcze poważniejsze.

Po tak nieprzyjemnym wstępie zaplanowanie randki seksualnej nie wydaje się już tak nieromantyczne. Wyobraźmy sobie, że w chwili kiedy chcemy o wszystkim zapomnieć i tylko się nią cieszyć pojawia się silny ból, który wszystko psuje. Z tego względu randka seksualna powinna być zaplanowana możliwie szczegółowo.

Na wstępie zadbajmy o miejsce. Niektóre osoby będą wymagały dla swojej wygody i komfortu pewnych dodatkowych przedmiotów, takich jak podparcia czy poduszki. Najlepiej położyć je w miejscu, gdzie mogą się przydać.

Kwestia druga to profilaktyka przeciwbólowa. Zazwyczaj stosując pewne leki w miarę regularnie, znamy ich czas oddziaływania na nasze ciała. Bieremy więc odpowiednie dla nas środki przeciwbólowe w takim momencie, aby ich najsilniejsze działanie zbiegło się z planowanym czasem zbliżenia. Ponadto możemy zastosować ciepły prysznic (w temperaturze około 37-38 stopni Celsjusza), który zmniejszy ból i dodatkowo lekko rozluźni mięśnie.

Trzecia ważna sprawa, to problemy z nawilżaniem podczas stosunku. Niektóre leki mogą powodować wysuszenie śluzówki. Problem dotyczy szczególnie osób cierpiących na zespół Sjogrena. Na rynku dostępne są w aptekach preparaty nawilżające, które znacznie poprawiają komfort podczas stosunku. Czasami ból, który odczuwamy jest tak silny, że nie chce nam się ruszyć z łóżka, nie mówiąc już o chęci na seks. Jeśli taki stan trwa dzień lub dwa, zwykle nie wpływa to znacząco na relacje seksualne. Jeśli jednak dochodzi do dłuższej przerwy w kontaktach seksualnych z partnerem może się on czuć zawiedziony i odrzucony. Ważne, aby powiedzieć drugiej osobie o tym dlatego nie mamy ochoty na współżycie.

Nawet w trakcie największego kryzysu spowodowanego chorobą możemy szukać różnych substytutów dla fizycznego kontaktu z partnerem. Czasem sam dotyk dłoni, pocałunek, lub inny przejaw czułości może dać bardzo dużo satysfakcji i radości ze wspólnego przeżywania tak intymnych chwil.

Szczerłość – ważna sprawa

Bardzo ważnym elementem relacji międzyludzkich w ogóle, a partnerskich w szczególności jest uczciwość. Jak pisałem powyżej, każda chęć ukrycia naszych słabości, zwykle wcześniej czy później zostaje odkryta. Przeżywamy wtedy wstyd i upokorzenie, że odkryto nasze skrzętnie skrywane sekrety. Jednak szczerłość nie oznacza zaczynania rozmowy od wyznania czego się wstydzimy. Prawdopodobność powinna oznaczać proste odpowiedzi na pytania, które się nam stawia. Jeżeli ktoś zapyta chorego na rzs co mu się stało w dłonie, powinien krótko i konkretnie odpowiedzieć na pytanie, że choruje na zapalenie stawów, które w ten sposób zmienia jego dłonie, bez zbędnego wdawania się w dalsze szczegóły, jeśli rozmówca nie pyta. Oczywiście tak daleko idąca szczerłość jest nieodzowna w stosunku do osób na których nam zależy.

Starajmy się odpowiadać tylko na pytanie, które zostanie zadane, bez dodatkowego bagażu narzekania i emocji, przekazując dokładnie tyle informacji, o ile nas zapytano. Pozwoli to uniknąć sytuacji niezręcznych i pozwoli na budowanie własnego wizerunku jako osoby szczerzej, ale i pewnej siebie. Każde tłumaczenie się dodatkowe uprzedzające następne pytanie rozmówcy będzie postrzegane jako brak pewności siebie. Jeżeli więc partner nie zapyta czy choroba jest zakaźna, albo o inne rzeczy o których nie wie, nie musimy się z tym spieszyć. Być może woli sam sprawdzić w dostępnych źródłach z czym będziecie mieli do czynienia i jakie są konsekwencje.

Wybierz to, co dla Ciebie najlepsze

Aby cieszyć się udanym życiem seksualnym należy, jak już wcześniej napisałem, przygotować się do niego. Elementem tych przygotowań jest rozpoznanie swoich możliwości ruchowych oraz dobór odpowiedniej pozycji. Choć dzisiejsze poradniki seksualne o charakterze popularnym zawierają wiele egzotycznych pomysłów na seksualne spełnienie, w praktyce zwykle większość z nich okazuje się niewygodna lub wręcz bolesna dla jednego lub obojga partnerów.

Dla chorych reumatycznie (RZS, ŁZS, MIZS, ZZSK i inne) wybrałem kilka propozycji „bezpiecznych” pozycji seksualnych. Decyduje nie tyle jednostka chorobowa, ale które stawy są zajęte przez proces chorobowy. Wybór „specjalnych, bezpiecznych” pozycji jest niezbędny u osób, które mają zaostrzenie choroby, zdeformowane stawy, lub są po operacji endoprotezy lub usztywnienia stawu. Osoby, u których choroba rozwija się łagodnie i nie doszło do zmian w stawach powinny jedynie unikać wymuszonych pozycji, które wiązałyby się z dużym dyskomfortem. Takie pozycje oznaczają zwykle naciągnięcie lub ucisk na miękkie tkanki otaczające stawy, a to może prowadzić do podrażnienia

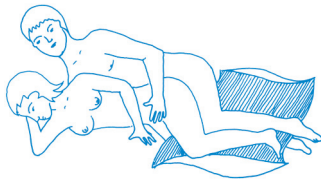
i rozwinięcia stanu zapalnego. Unikajmy więc pozycji wiążących się z mocnym (na granicy bólu) rozciągnięciem stawów i mięśni, pozycji z długotrwałym siedzeniem na piętach lub mocnym podparem na dłoniach oraz z maksymalnym wyprostem lub zgięciem, w którymkolwiek stawie, w tym w każdym odcinku kręgosłupa.

Jeśli nasze ciało na to pozwala, to pamiętajmy, że podczas seksu wydzielane są hormony szczęścia, które zmniejszają dolegliwości bólowe, a pewna dawka ruchu, którą zażywamy również może dobrze wpłynąć na nasze zdrowie.

Kolejną korzyść płynącą z podejmowania aktywności seksualnej to spadek napięcia emocjonalnego po spełnieniu. Stres bardzo silnie wpływa na rozwój każdej choroby. Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku chorób reumatycznych. Dodatkowo stres związany z niespełnieniem seksualnym jest bardzo silny i rozładowywanie tego napięcia jest bardzo istotne.

Bezpieczne dla stawów pozycje seksualne

pozycja „tyżeczka”



Osobom ze schorzeniami reumatycznymi polecana jest bardzo uniwersalna pozycja „tyżeczka”. Nadaje się zarówno dla chorego mężczyzny jak i chorej kobiety. Zapewnia bezpieczeństwo stawom rąk, często jest pozycją bezbolesną dla kręgosłupa. Umieszczenie między nogami grubej poduszki lub zwiniętego koca zabezpiecza stawy biodrowe i kolanowe po endoprotezoplastyce.

Oczywiście w przypadku stosunkowo świeżej operacji biodra warto położyć się na boku nieoperowanym. Pozycja ta zapewnia duży komfort i bezpieczeństwo, również jeśli operowanych było wiele stawów. W takiej sytuacji należy tylko pamiętać, że podłoże nie może się mocno uginać (zbyt miękkie łóżko), aby nie doprowadzić do zwicznienia endoprotezy biodra. Ruchy frykcyjne w tej pozycji również nie niosą zagrożenia i możemy być spokojni o stawy zarówno kręgosłupa, jak i bioder. Poza kwestiami medycznymi „tyżeczka” ma wiele innych zalet. Bliskość ciał partnerów, duża swoboda rąk obojga i bliski kontakt twarzy.

Na co trzeba uważać przy „tyżeczce”?

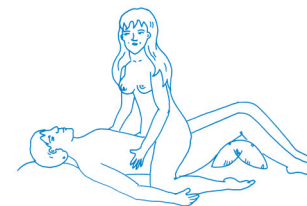
Należy sobie zapewnić odpowiednią twardość podłoża oraz poduszkę między kolanami, jeśli były operowane stawy biodrowe, jak również bezpieczeństwo stawów kręgosłupa szyjnego partnerki (aby uzyskać kontakt twarzą w twarz musi wykonać maksymalny skręt co w przypadku bólu szyi może być niemożliwe). Podsumowując: jest to pozycja dobra dla wszystkich osób, nawet w sytuacji kiedy oboje partnerzy mają problemy stawowe.

pozycja „klęcząca od tyłu”



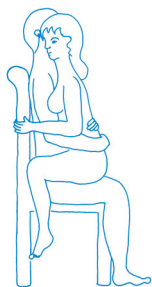
Drugą pozycją jest pozycja „od tyłu”. Pozycja doskonała dla osób z problemami bioder, gdyż można znaleźć takie ustawienie, w którym nie wkraczymy w maksymalny zakres ruchu i nie wywołujemy bólu. Kobietom z problemami nadgarstków proponujemy oprzeć przedramiona na małym podwyższeniu. Również przy bólu pleców oparcie na przedramionach zapewnia odciążenie, a dobranie wysokości podpórki powoduje zniesienie bólu tej okolicy. Musimy pamiętać, że takie ustawienie niesie poważne zagrożenie dla kolan. W przypadku endoprotezy kolana zaleca się co najmniej półroczne unikanie pozycji klęczącej, a niejednokrotnie jej wykluczenie. W tej sytuacji naturalnie rezygnujemy z tej propozycji. Podsumowując: jest to pozycja polecana kobietom z problemami pleców i bioder. Uwaga! Nie jest ona zalecana, jeśli cierpi się z powodu ostrego stanu zapalnego kolan łokci i barków.

pozycja „na jeźdźca”



Trzecia propozycja dla osób ceniących sobie kontakt wzrokowy, tzw. pozycja „na jeźdźca”. Jest ona dedykowana mężczyźnie. W zasadzie ciężko znaleźć przeciwwskazanie dla niej, gdyż dobrze dobrane łóżko i wielkość poduszek pod głową i kolanami pozwala mężczyźnie cieszyć się nią mimo problemów z bólami szyi, pleców, barków, łokci, bioder, kolan i stóp. Jeśli chodzi o chorującą kobietę to problemy kończyn dolnych czy kręgosłupa lędźwiowego znacznie ograniczają możliwości kontaktów seksualnych w tej pozycji. Korzystna jest jedynie, gdy bóle obejmują szyję, barki, łokcie i nadgarstki.

pozycja „na jeźdźca” na krześle



Ostatnia propozycja to pozycja „na jeźdźca”, ale w siadzie na krześle. Odczuwamy podobną przyjemność z bezpośredniego kontaktu wzrokowego twarzą w twarz. Doznajemy większego niż w poprzedniej pozycji kontaktu cielesnego. Niewątpliwie mniejszy komfort odczuwa mężczyzna, ale większy kobieta. Przy dobrze dobranej wysokości i wielkości krzesła daje paniom podobne możliwości, jak poprzednia pozycja mężczyźnie. Uwaga! Mężczyzna z poważnymi problemami kończyn dolnych nie powinien ryzykować

takich kontaktów. Jednak dla szyi i kończyn górnych nie ma ona przeciwwskazań. Dodatkową zaletą dla osób ceniących urozmaicenia jest fakt, że pozycja nie należy do „typowych”.

Sport i rekreacja

Jako absolutne minimum dbania o kondycję i własne stawy zaleca się ćwiczenia w systemie 3x30x130. Skrót ten oznacza trening trzy razy w tygodniu po pół godziny w tętnie około stu trzydziestu uderzeń serca na minutę. Wysilek o takiej intensywności oznacza lekko przyspieszony oddech, a jego przykładem jest szybki marsz.

Bezpieczną aktywnością przy większej aktywności naszego układu krążenia, z większym zaangażowaniem mięśni to ćwiczenia w wodzie. Tego typu aktywność jest realizowana w wielu ośrodkach rehabilitacyjnych i sanatoryjnych. Ponadto coraz częściej tego typu grupy powstają przy wielu basenach. W wodzie stawy są odciążone, gdyż nasze ciało ma podobny ciężar właściwy do wody, natomiast mięśnie muszą mocniej pracować pokonując opór wody. Niestety żadna forma ćwiczeń nie zapewnia wszystkich potrzebnych elementów sprawności. Ćwiczenia w wodzie poprzez odciążenie wyhamowują pracę mięśni stabilizujących stawy, a więc takich, które zapewniają ich prawidłową pracę przy długotrwałym lub większym obciążeniu. Z tego względu należy uzupełnić nasz trening innymi ćwiczeniami.

Bardzo ciekawą formą są np. ćwiczenia Pilates'a. Są to zestawy ćwiczeń głównie dla mięśni głębokich, których funkcją jest stabilizacja. Mięśnie stabilizujące są pobudzane również przy ćwiczeniach równoważnych. W tym celu można ćwiczyć utrzymywanie równowagi w różnych pozycjach na zmniejszonym

lub niestabilnym podłożu (stanie na jednej nodze, ćwiczenia w siedzeniu lub leżeniu na dużej piłce, ćwiczenia w staniu na miękkim materacu i inne).

Zaostrzenie choroby

W przypadku zaostrzenia choroby nie należy całkowicie rezygnować z aktywności, ale musi ona zmienić swój charakter. Przede wszystkim nie doprowadzamy do podrażnienia naszych stawów i tkanek miękkich wokół nich. Najbezpieczniej będzie ćwiczyć delikatnie w zakresie, w którym nie powodujemy nasilenia bólu. Czasem, każdy ruch wywołuje silny ból. Jedynymi dostępnymi wtedy ćwiczeniami są napięcia izometryczne. Oznacza to napinanie różnych grup mięśni bez intencji ruchu. Utrzymujemy napięcie kilka sekund i powtarzamy w seriach po około 10 powtórzeń.

Remisja choroby

W okresie remisji zakres możliwości ruchowych rośnie. Oprócz ćwiczeń w wodzie, ćwiczeń Pilates'a i ćwiczeń równoważnych możemy jeszcze jeździć na rowerze i uprawiać Nordic Walking. Jednak obie te czynności wymagają już większej uwagi.

Jeśli chodzi o rower należy bardzo ostrożnie dobrać sprzęt. Rower musi być wyposażony w przednią amortyzację (ochrona nadgarstków, łokci, barków i szyi), wygodne siodło (ochrona bioder). Powinien mieć odpowiednio dobraną odległość od siodła do kierownicy, tak aby zmniejszyć oparcie na dłoniach i potrzebę zadzierania głowy, ale jednocześnie nie wymuszając pionowej pozycji tułowia. Zbyt wyprostowana pozycja na siodle powoduje przenoszenie wszelkich wstrząsów bezpośrednio na kręgosłup. Następnym elementem do dopasowania to wysokość siodła. Dopasowujemy opierając piętę jednej nogi na pedale, który jest ustawiony w dolnym położeniu. W tej pozycji kolano tej nogi powinno być całkowicie wyprostowane a biodra oparte na siodle. Ponadto warto zaopatrzyć rower w przekładnię, dzięki czemu zmniejszeniu ulegnie opór, który będziemy musieli pokonać co dodatkowo zmniejszy obciążenie stawów kończyn dolnych.

Jeśli chodzi o szybki marsz z kijami, czyli Nordic Walking, należy uważać na podłoże. Ideałem jest sprężyste podłoże takie jak na stadionach sportowych lub na ścieżkach leśnych. Zapewnia ono dobre podparcie i jednocześnie częściową amortyzację wstrząsów. Drugi ważny element to buty, najlepiej takie jak do biegania, czyli z amortyzacją pod piętą.

Taniec

Taniec jako rekreacja. Niewątpliwie taniec może dać bardzo dużo radości. Znacząco zbliża i dla wielu osób jest bardzo miłym elementem gry wstępnej. Jako sport, taniec niestety jest dość ryzykowny. Zawodowi tancerze borykają się

z problemami stawowymi w szczególności w obrębie stóp i kręgosłupa lędźwiowego. Niemniej zachowanie umiaru, oraz dbanie o odpowiednie wsparcie mięśniowe dla stawów może zmniejszyć ryzyko uszkodzenia z przeciążenia. W każdej aktywności obok regularnego uprawiania ważne są jeszcze inne czynniki. Należy pamiętać, że podczas treningu wyczerpujemy zapas siły, a dopiero podczas odpoczynku siły powracają z małym nadatkiem, dzięki czemu nasza forma rośnie. Aby tendencja wzrostowa się utrzymała optymalnym momentem na trening jest czas zaraz po pełnym wypoczynku. Pamiętajmy, że same obciążenia, bez czasu na odpoczynek doprowadzą nas do stanu przetrenowania i obniżonej wydolności, co w przypadku chorych reumatycznie niesie ryzyko wywołania rzutu choroby.

Ćwiczmy więc regularnie, ale nie zapominajmy o odpoczynku pomiędzy kolejnymi treningami.

Dziecko

Posiadanie dziecka to olbrzymia radość, ale i wielkie wyzwanie. Dotyczy to zarówno osób zdrowych jak i chorych reumatycznie. Wymaga przeorganizowania dnia codziennego. Jak napisał Gertrud Teusen: „Pierwsze dziecko zmienia wszystko”. Jest to prawda absolutna. Młodzi rodzice są bardzo częstymi pacjentami w gabinetach rehabilitacji. Nie dotyczy to jedynie osób z chorobami reumatycznymi, a nawet powiedziałbym, że częściej osoby pozornie zdrowe. Dobrze przygotowanie się do rodzicielstwa poprzez „szkołę rodzenia” oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych i tułowia pozwala łagodniej znosić jego trudy. Niemniej należy pamiętać, że noszenie „maleństwa” wiąże się z przeciążeniem stawów kończyn górnych i kręgosłupa (szczególnie kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego). Aby zmniejszyć ryzyko przeciążenia stawów, należy bardzo dokładnie zaplanować oczekujące nas obowiązki. Należą do nich przede wszystkim kąpiel, przewijanie, karmienie i usypianie.

Rozpocznijmy od kąpieli. Przygotowanie miejsca do kąpieli powinno obejmować, między innymi odpowiednio dobraną wysokość stelażu pod wannę. Ponadto warto ustawić stelaż w pobliżu prysznicza, aby napełniać wannę na stelażu bez potrzeby dźwigania jej.

Równie blisko powinien znaleźć się przewijak, aby zaraz po kąpieli dziecko przełożyć w celu dalszej pielęgnacji i ubrania. Małe dziecko można bezpiecznie przewinąć na wysokim przewijaku, które pozwoli zmniejszyć krzywiznę kręgosłupa. W pierwszych miesiącach życia dziecka przewijanie i karmienie to dwie najczęściej wykonywane czynności, a więc warto poczynić do nich

szczególne przygotowania. Dobrze jest, jeśli przewijak jest zaopatrzony w kółka oraz półki, na których mogą znaleźć się potrzebne akcesoria.

Kolejna ważna rzecz: karmienie. Jest ono bardzo ważną czynnością, gdyż potrafi czasem trwać blisko godzinę. Z tego względu należy przyjmować jak najwygodniejszą i bezpieczną pozycję. Polecam pozycję leżącą na boku. Jest ona bardzo wygodna, a dla obojga jednocześnie bardzo bezpieczna. Matka powinna pamiętać o poduszce pod głowę, aby nie przeciążyć szyi. Ponadto warto zapewnić sobie pomoc drugiej osoby w wielu sytuacjach.

Przy pokonywaniu barier architektonicznych często musimy przenieść nie tylko dziecko, ale również wózek i akcesoria dziecięce. Dobierzmy więc wózek pod swoje potrzeby, gdzie będziemy się poruszać. Jeśli wokół domu mamy miękkie podłogi (piasek, ziemia) warto, aby wózek miał duże i szerokie koła. Jeśli miejsca gdzie będziemy nim jeździć są wąskie i kręte, wybierzmy wózek, ze skrotnymi przednimi kołami, który lekko skręca, małym promieniem. Jeśli często na naszej trasie pojawiają się schody bez podjazdu to powinniśmy się przede wszystkim kierować wagą wózka.

Zabawy z dzieckiem

Zabawy ruchowe i rozwój ruchowy dziecka. Jeżeli nasza sprawność ogranicza nam możliwość wspólnej zabawy z dzieckiem przy niektórych aktywnościach, a dziecko nie ma problemów zdrowotnych, możemy zapisać dziecko na zajęcia w grupie rówieśników. Na takich zajęciach profesjonalści, prowadzą właściwie dla grupy wiekowej ćwiczenia o charakterze ogólnorozwojowym. Jeśli szukamy aktywności, które pozwolą wspólnie spędzać czas z dzieckiem proponuję zacząć od zajęć w wodzie. Wspaniała zabawa, na którą dziecko możemy zabierać od chwili kiedy skończy trzy miesiące. Woda w takich basenach ma zwykle temperaturę około 34 stopni Celsjusza, co pozytywnie wpłynie również na nasze możliwości ruchowe w wodzie. Możemy również włączyć zabawy z piłką małą i dużą. Unikajmy piłek twardych przeznaczonych do gier zespołowych takich jak piłka nożna czy koszykówka. Łatwo nimi zrobić sobie kontuzję. Miękkie i lekkie piłki gumowe będą bezpieczne zarówno dla nas jak i dla mniejszego dziecka. Z dzieckiem w wieku wczesnoszkolnym możemy się bawić w wiele zabaw ruchowych, w których dziecko nakłonimy do biegania, a samemu możemy uniknąć przeciążania stawów. Proponuję tu zabawy na skakance, „klasy”, zabawy w „chowanego”. Starsze dziecko możemy zabierać na wycieczki rowerowe lub na wspólne pływanie na basenie. Jeśli dziecko jest zdrowe, nie powinniśmy ograniczać mu rozwoju ruchowego z powodu własnych problemów stawowych.

Zawsze możemy poprosić bliskich o zabawę z dzieckiem jeśli sami nie możemy, ewentualnie zapisać dziecko za zajęcia w grupie rówieśników, pod okiem instruktora.