

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Tomasz Cichocki
Instytut Reumatologii w Warszawie

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Seks w naszym kręgu kulturowym jest tematem tabu

Jednocześnie relacje z bliskimi to jedna z najważniejszych składowych naszego życia

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Atrakcyjność

Ból i ograniczenia

Poczucie własnej wartości

Szczerść w relacjach partnerskich

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Atrakcyjność

- ⦿ Atrakcyjność dla partnera
- ⦿ Sylwetka
- ⦿ Stawy

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Atrakcyjność dla partnera

- ⦿ Pierwsze wrażenie
- ⦿ Wygląd
- ⦿ Najbardziej atrakcyjna część ciała - mózg

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Sylwetka

- Dbanie o kondycję fizyczną wpływa na kształtowanie sylwetki
- W przypadku chorób reumatycznych (RZS, MIZS, ZZSK i inne) szczególnie istotna jest profilaktyka

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Stawy

- Ochrona stawów
- Zapobieganie zmianom stawowym
- Ukrywanie deformacji stawowych?!

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Kontakty seksualne

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Bezpieczeństwo w kontaktach seksualnych

- ⦿ Elementy ryzyka w kontaktach intymnych
- ⦿ Planowanie randki
- ⦿ Inne formy kontaktu intymnego
- ⦿ Bezpieczne pozycje seksualne

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Elementy ryzyka w kontaktach intymnych

- Choroby przenoszone drogą płciową
- Nieplanowana ciąża
- Ból
- Przeciążenia tkanek

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Planowanie randki

- ⦿ Wybór i przygotowanie miejsca
- ⦿ Zabezpieczenie przeciwbólowe
- ⦿ Lubrykacja

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Inne formy kontaktu intymnego

- ◎ Taniec
- ◎ Pocałunki i dotyk
- ◎ Rozmowa
- ◎ Wspólne oglądanie filmów, etc.

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

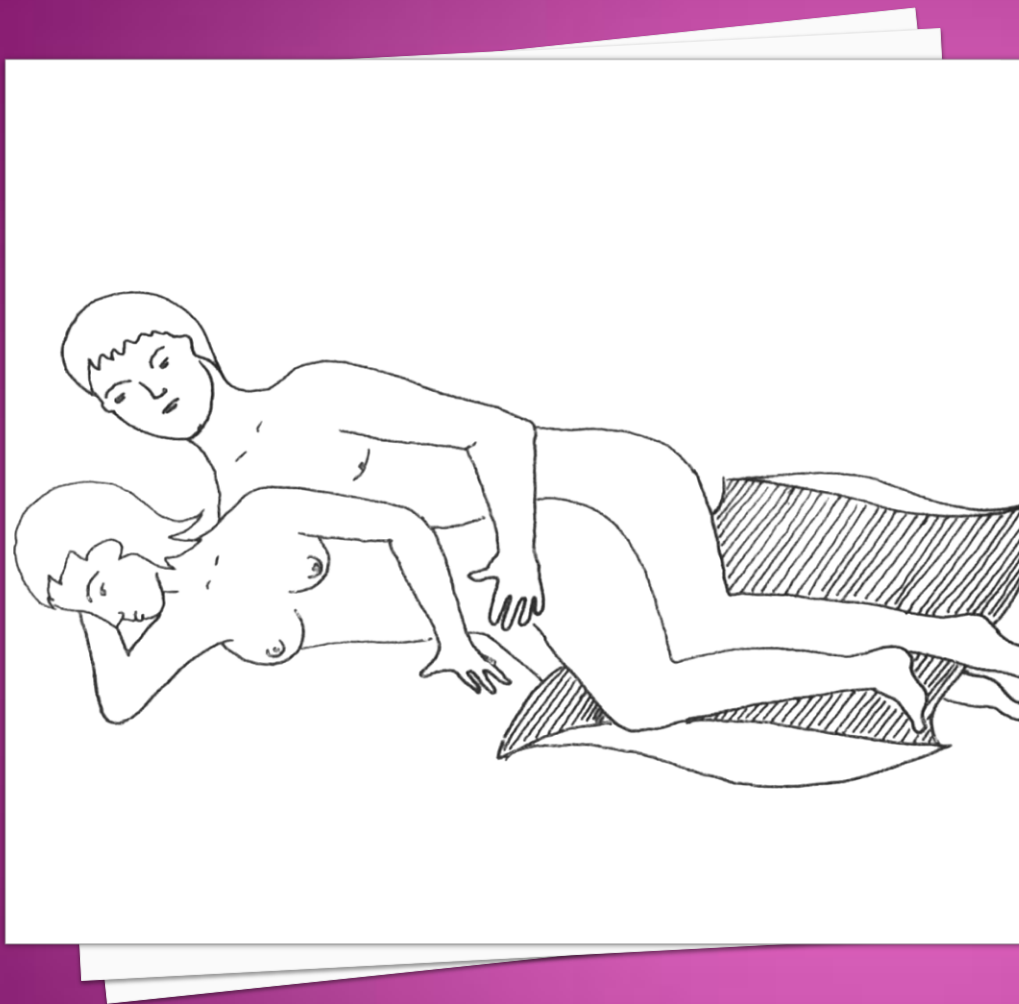
Bezpieczne pozycje seksualne

- ⦿ Bezbolesne
- ⦿ Odciążające zaatakowane stawy
- ⦿ Dopasowane do oczekiwań partnerów

PROBLEMY SEKSUALNE OSÓB CHORYCH REUMATYCZNIE

Bezpieczne pozycje seksualne - przykłady

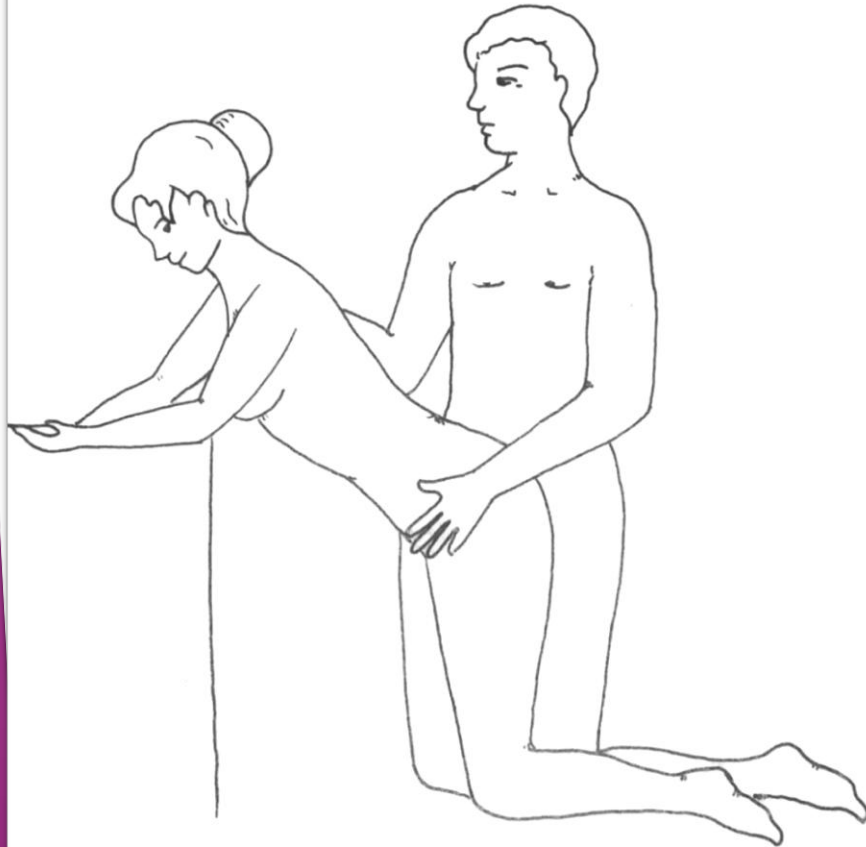
- ◎ Łyżeczka
- ◎ Klęk podparty
- ◎ Na jeźdźca
- ◎ Na krześle



ŁYŻECZKA

- Uniwersalna
- Podłóże i poduszki
- Kontakt, swoboda
- Uwaga na odcinek szyjny kręgosłupa

KŁĘK PODPARTY OD TYŁU



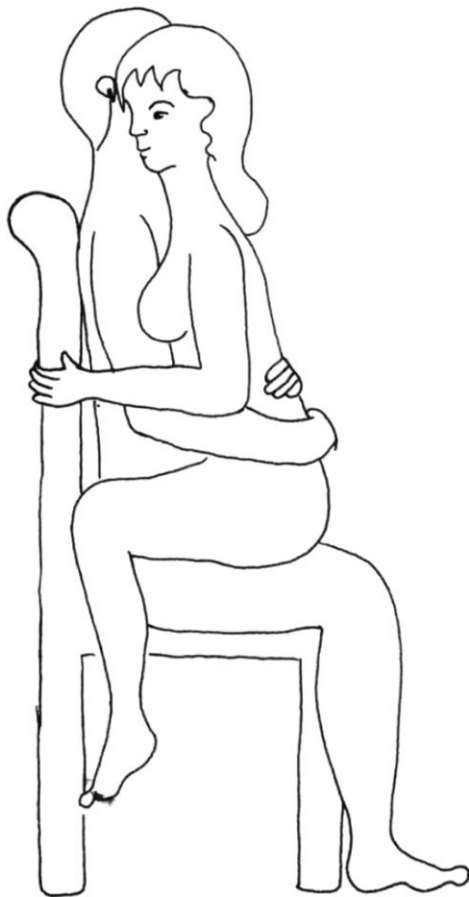
- Podwyższony podpór (np. krzesło)
- Ochrona bioder, dłoni i stawów kręgosłupa
- Ryzykowna dla kolan, barków i łokci



NA JEŹDŹCA

- Doskonała propozycja dla mężczyzn (bezpieczne wszystkie stawy)
- Niewskazana dla kobiet z problemami w obrębie stawów kończyn dolnych

SIEDZĄCA NA KRZEŚLE



- Większe bezpieczeństwo dla kobiet
- Uwaga mężczyźni z poważnymi problemami kończyn dolnych
- Ostrożnie - przy dużej różnicy w budowie - zagrożone biodra u kobiet

SPORT I REKREACJA

Jak dbać o swoje stawy

SPORT I REKREACJA

- ◉ Złota zasada 3x30x130
- ◉ Bezpieczne sporty
- ◉ Sporty wyczynowe i ekstremalne - posiadanie i wychowanie małego dziecka
- ◉ Ruch z dzieckiem

SPORT I REKREACJA

Dla bezpieczeństwa stawów, pacjentom z chorobami reumatycznymi zaleca się rekreację według kardiologicznej zasady 3x30x130, czyli:

- ⦿ Trzy razy w tygodniu
- ⦿ Przez trzydzieści minut
- ⦿ Z częstością skurczów serca minimum sto trzydzieści uderzeń na minutę

SPORT I REKREACJA

Pamiętajmy, że wrogiem numer jeden regularnych ćwiczeń jest silna wola

Prozdrowotny wysiłek fizyczny - powinien sprawiać przyjemność ;-D

SPORT I REKREACJA

Bezpieczne sporty

- ◉ Ćwiczenia w wodzie
- ◉ Pilates
- ◉ Ćwiczenia na niestabilnym podłożu

SPORT I REKREACJA

Dopuszczalne sporty

- ◉ Pływanie
- ◉ Jazda na rowerze
- ◉ Nordic Walking

SPORT I REKREACJA

Ćwiczenia w wodzie

+

- ◉ Odciążenie stawów
- ◉ Opór wody
- ◉ Duży wysięk

-

- ◉ Wyhamowanie napięcia mięśni stabilizujących stawy

SPORT I REKREACJA

Pilates

+

- ⊙ Wysoka kontrola napięcia mięśniowego
- ⊙ Możliwy duży wysiłek
- ⊙ Poprawa napięcia mięśni głębokich - stabilizujących

-

- ⊙ Trudne dla osób początkujących
- ⊙ Mało ruchu stawowego

SPORT I REKREACJA

Ćwiczenia na niestabilnym podłożu (piłki, materace, trenażery równowagi, systemy linowo-taśmowe)

+

- ◉ Możliwe odciążenie stawów
- ◉ Bardzo duży wysiłek
- ◉ Ogranicza jedynie wiedza i pomysłowość instruktora
- ◉ Duży ruch stawowy

-

- ◉ Wysoki poziom trudności
- ◉ Nauka w warunkach indywidualnych

SPORT I REKREACJA

Pływanie

- +
 - ⊙ Dopuszczalne style: kraul i grzbietowy
 - ⊙ Odciążenie stawów
 - ⊙ Opór wody
 - ⊙ Duży wysiłek
- - ⊙ Wyhamowanie napięcia mięśni stabilizujących stawy
 - ⊙ Ryzykowne ruchy mogące przeciążać stawy (potrzeba dużej uwagi i dokładności)

SPORT I REKREACJA

Jazda na rowerze

- +
 - ⊙ Lekki wysiłek
 - ⊙ Możliwa minimalizacja obciążenia stawów
 - ⊙ Poprawa wydolności ogólnej
- - ⊙ Wysoki koszt dopasowanego roweru
 - ⊙ Potrzeba bardzo dobrego dopasowania pod względem wzrostu i możliwości ruchowych
 - ⊙ Wzmacnia tylko mięśnie kończyn dolnych

SPORT I REKREACJA

Nordic Walking

+

- ◉ Lekki wysiłek
- ◉ Poprawa wydolności ogólnej

-

- ◉ Wymaga dobrze dobranego obuwia sportowego
- ◉ Może prowadzić do podrażnień stawów kończyn dolnych

SPORT I REKREACJA

Taniec

+

- ⊙ Duży kontakt fizyczny z partnerem
- ⊙ Możliwość ekspresji
- ⊙ Poprawia ogólną wydolność

-

- ⊙ Może przeciążać stawy kończyn dolnych i kręgosłupa

SPORT I REKREACJA

Sporty wyczynowe i ekstremalne - opieka nad małym dzieckiem

Młodzi rodzice są bardzo często pacjentami ośrodków rehabilitacyjnych niezależnie od tego czy chorują na choroby reumatyczne

SPORT I REKREACJA

Sporty wyczynowe i ekstremalne - opieka nad małym dzieckiem

- Odpowiednie przygotowanie miejsca pod zabiegi pielęgnacyjne
- Podnoszenie dziecka tylko w sytuacjach bez innej alternatywy

SPORT I REKREACJA

Odpowiednie przygotowanie miejsca pod zabiegi pielęgnacyjne

- ◉ Wysoki przewijak
- ◉ Wysokie ustawienie wanny
- ◉ Małe odległości od wanienki do przewijaka i do łóżeczka
- ◉ Trzymanie wszystkich akcesoriów do pielęgnacji w pobliżu przewijaka

SPORT I REKREACJA

Sporty wyczynowe i ekstremalne -
karmienie

- ⦿ Pozycja w leżeniu na boku - poduszka dla ochrony szyi
- ⦿ Korzystanie z poduszek przy innych pozycjach, aby nie dźwigać dziecka

SPORT I REKREACJA

Sporty wyczynowe i ekstremalne - opieka nad małym dzieckiem

- ⦿ Zaopatrzenie w pojazdy zmechanizowane (kółka pod przewijakiem i łóżeczkiem)
- ⦿ Lekki wózek, jeśli będziemy musieli go często przenosić
- ⦿ Duże koła jeśli czeka nas jazda w terenie
- ⦿ Skrętne koła przednie jeśli często poruszamy się wąskimi, krętymi trasami (np. w sklepie)

SPORT I REKREACJA

Sporty wyczynowe i ekstremalne - zabawy ruchowe z dzieckiem

- ◉ Zajęcia w wodzie
- ◉ Zabawy z piłkami (miękkie piłki)
- ◉ Gry i zabawy ze starszym dzieckiem