



# ПАМЯТКА ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

## Сексуальная активность после замены сустава (18+)

Людам, которые перенесли эндопротезирование тазобедренного сустава, нужно заранее договариваться со своими партнерами об интимной близости. Разговор должен состояться как минимум за полчаса до планированного сексуального акта. Это необходимо для того, чтобы больной смог принять легкие обезболивающие препараты, а те, в свою очередь, успели подействовать.

Существует несколько поз, в которых риск навредить прооперированным суставам сведен к минимуму. Из них можно выбрать одну или несколько наиболее оптимальных позиций, которые вы и будете использовать в будущем. Представленные позиции безопасны в обоих случаях эндопротезирования для обоих партнеров.

	<p style="text-align: center;"><b>Миссионерская поза</b></p> <p>Женщине с эндопротезом под таз нужно положить мягкую подушку и слегка согнуть колени. Мужчине с эндопротезом в качестве опоры необходимо использовать локти и колени.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>В положении лежа на спине</b></p> <p>Женщина лежит на спине. Ягодицы находятся у края кровати, но не выходят за ее пределы. Обе стопы должны находиться на полу. Если кровать слишком высокая и стопы не достают до пола, нужно подложить под ноги подушки или другую опору. Партнер находится на коленях на полу между бедер партнерши. Руки мужчины ни в коем случае не должны упираться в бедра партнерши. Лучше положить их по обе стороны от таза партнерши.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Стоя</b></p> <p>Женщина стоит спиной к мужчине, опираясь обеими ногами на пол. Корпус может быть слегка наклонен вперед (не более 90 градусов). Мужчина находится сзади, также стоя на двух ногах.</p>