



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ
ΖΩΗ και
ασθενείς με
ΡΕΥΜΑΤΙΚΕΣ
ΠΑΘΗΣΕΙΣ





“Τα ερωτηματολόγια που αξιολογούν την ποιότητα ζωής, δε ρωτούν πως είναι η σεξουαλική σου ζωή. Για εμένα αυτό είναι πιο σημαντικό από το να μπορείς να πιάσεις τη ζάχαρη από το ψηλό ράφι (μία ερώτηση που υπάρχει σε αυτά τα ερωτηματολόγια)”

Ασθενής από τη Δανία με ΡΑ

- + **Η σεξουαλικότητα αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της συνολικής ποιότητας ζωής του ασθενή**, και συμπεριλαμβάνεται μαζί με άλλα συστατικά όπως η γενική υγεία, ο πόνος, η ενεργητικότητα, ο ύπνος και η ξεκούραση στον ορισμό της ποιότητας ζωής από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.
- + Το να μη μπορείς να απολαύσεις την σεξουαλικότητα είναι ένα είδος αναπηρίας, και οι πιθανές δυσκολίες πρέπει να λαμβάνονται υπόψην τόσο από τους επαγγελματίες υγείας όσο και από τους ασθενείς προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής τους.
- + Οι σεξουαλικές σχέσεις έχουν πολύ θετικές επιπτώσεις στην υγεία, καθώς απελευθερώνουν ενδορφίνες βελτιώνοντας τον πόνο, τον ύπνο και τη διάθεση, και επίσης μειώνουν τον κίνδυνο ορισμένων ασθενειών.
- + Είναι σημαντικό να αλλάξουμε νοοτροπία και να θυμόμαστε ότι **το σώμα μας δεν είναι πάντα εχθρός και πηγή πόνου, είναι επίσης φίλος και πηγή ευχαρίστησης**.
- + **Το πιο σημαντικό σεξουαλικό όργανο είναι ο εγκέφαλος**. Ο εγκέφαλος μπορεί να μπλοκάρει από το φόβο του πόνου, την ένταση και το στρες, το άγχος, τη θλίψη ή το θυμό, και δε μας αφήνει να αντιληφθούμε τις αισθήσεις που συνδέονται με το σώμα μας. Για να ξεπεραστεί αυτό θα πρέπει να τον εκπαιδεύσουμε σταδιακά το νου μας και το σώμα μας στην απόλαυση.
- + **Πάνω από τους μισούς ασθενείς με ρευματικές παθήσεις έχουν κάποιο είδος δυσκολίας** στις σεξουαλικές τους σχέσεις.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΣΤΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ




Σωματικές, όπως πόνος, κούραση, δυσκαμψία, περιορισμός των κινήσεων των αρθρώσεων, ξηρότητα του κόλπου και άλλα...

Ψυχολογικές, όπως μείωση της αυτοεκτίμησης και αρνητική εικόνα για το σώμα, κατάθλιψη, άγχος, αισθήματα ενοχής, απογοήτευση ή ένταση στη σχέση.



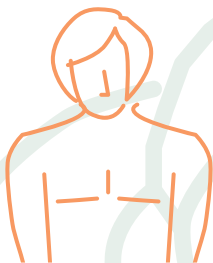
Φαρμακολογικές, αν και η πλειοψηφία των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται στις ρευματικές παθήσεις δεν επηρεάζουν τη σεξουαλική λειτουργία, ενδέχεται να υπάρχουν εξαιρέσεις:

- Η μεθοτρεξάτη, η σουλφασαλαζίνη ή η υδροξυχλωροκίνη σχετίζονται με στυτική λειτουργία.
 - Μείωση της λίμπιντο με ΜΣΑΦ ή κορτικοστεροειδή.
 - Μεταβολές στη σωματική εικόνα λόγω επίδρασης των κορτικοστεροειδών.
 - Έλκη της στοματικής κοιλότητας και των γεννητικών οργάνων με ορισμένα ανοσοκατασταλτικά.
- + Δε έχουν εντοπιστεί άλλοι παράγοντες υγείας (υπερβολικό σωματικό βάρος, διαβήτης, υπέρταση...) που να επηρεάζουν σημαντικά και να δυσκολεύουν τη σεξουαλική λειτουργία στους ασθενείς με ρευματικές παθήσεις.
- + Οι ασθενείς με ρευματικές παθήσεις με πάσχοντα ισχία επιτυγχάνουν μεγάλη βελτίωση της σεξουαλικής λειτουργίας μετά από χειρουργείο αρθροπλαστικής ισχίου.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ
ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ
ΜΕ ΡΕΥΜΑΤΙΚΗ
ΠΑΘΗΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΞΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΡΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΑΘΗΣΗ



Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ

- > Μην μετατρέπεις τον πόνο σε επίκεντρο της ζωής σου μιας και αυτό δεν σου επιτρέπει να απολαμβάνεις τις υπόλοιπες θετικές πτυχές της.
- > Να διατηρείσαι σε καλή φυσική κατάσταση, κάνοντας κάποιο είδος ήπιας άσκησης και να συμβουλευτείς ένα φυσικοθεραπευτή.
- > Σε περίπτωση στυτικής δυσλειτουργίας υπάρχουν φάρμακα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Ρώτησε τον γιατρό σας.
- > Σε περίπτωση προβλημάτων κολπικής ξηρότητας, συνιστάται η χρήση λιπαντικών με βάση το νερό, θεραπεία υποκατάστασης με οιστρογόνα ή κρέμα με οιστρογόνα (ρώτησε τον ιατρό ή το φαρμακοποιό σου).
- > **Ενίσχυσε την αυτοεκτίμηση**, φρόντισε τον εαυτό σου, πες ναι στον πειραματισμό, ενίσχυσε τον αισθησιασμό. Κάνε πράγματα για τον εαυτό σου που θα σε κάνουν να νιώθεις ελκυστικός/ή: άλλαξε την εμφάνισή σου, χρησιμοποίησε νέα προϊόντα (αρώματα, κρέμες σώματος), εσώρουχα...



Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕ ΤΟ/ΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΤΟΥ

- > Η σχέση του ασθενή με το/τη σύντροφό του πρέπει να βασίζεται στην επικοινωνία. Είναι σημαντικό ο/η σύντροφος να δείχνει κατανόηση και να παρέχει υποστήριξη, αλλά και ο ασθενής να προσπαθεί να μιλά για τις δυσκολίες που συναντά. Η διατήρηση μιας υγιούς σεξουαλικής ζωής είναι έργο και των δύο. **Η εμπιστοσύνη είναι κλειδί: αν κάτι από αυτά που κάνετε σε ενοχλεί ή σε πονάει πρέπει να το πεις στο/στη σύντροφό σου.**
- > Χρησιμοποίησε το χιούμορ, και τις φιλοφρονήσεις. Φρόντισε τη σχέση σου (εκπλήξεις, δώρα...)
- > Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η **σεξουαλική ζωή μπορεί να ενισχύσει την ένωση** και η απουσία της μπορεί να αποτελεί έναυσμα προβλημάτων στη σχέση.

+ ΠΟΤΕ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΣΧΕΣΕΙΣ;

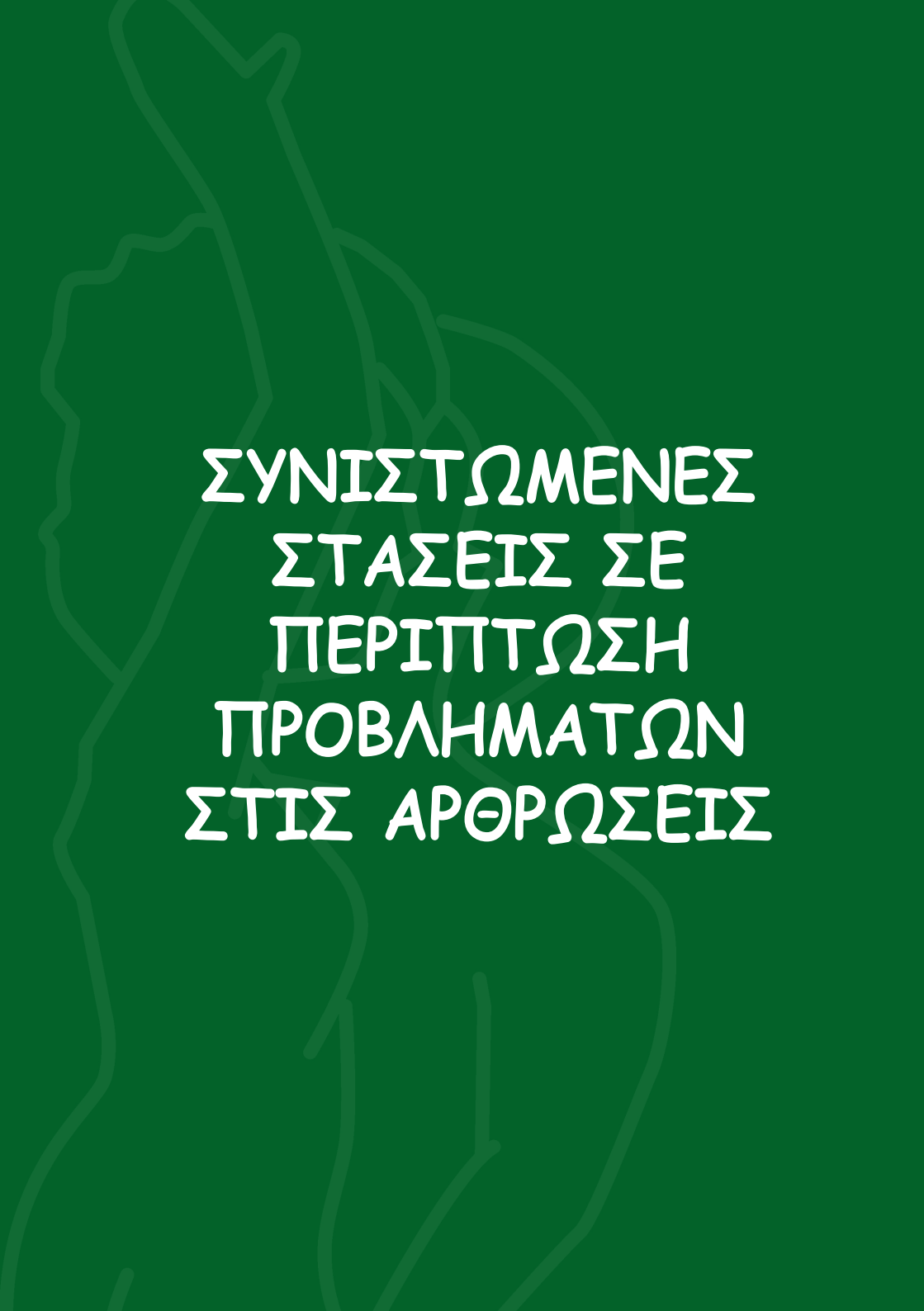
- > Σε περίπτωση έξαρσης της νόσου, αν ο ασθενής δεν αισθάνεται καλά, είναι πιθανό να μην έχει διάθεση και να προτιμά να το αφήσει για κάποια άλλη στιγμή που θα αισθάνεται καλύτερα. Ωστόσο, **το να έχεις σχέσεις δεν χειροτερεύει απαραίτητα την κατάσταση του ασθενή.**
- > Οι σεξουαλικές σχέσεις **μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην ανακούφιση του πόνου.** Το σημαντικό είναι να προσαρμόζεσαι στην κάθε στιγμή, και η ένταση να είναι πιο ήπια.

+ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΥΝΕΥΡΕΣΗ

- > Για την πρόληψη του πόνου και της κούρασης, προγραμματίσε η επαφή να συμβεί τη χρονική στιγμή της μεγαλύτερης επίδρασης των φαρμάκων (ή πάρε κάποιο αναλγητικό μισή ώρα πριν).
- > Να διατηρηθείς ζεστός(ή) για τα τελευταία 10-15 λεπτά πριν τη σεξουαλική συνεύρεση.
- > Κάνε μια σειρά ασκήσεων με διατάσεις πριν από την επαφή.
- > Κάνε ένα ζεστό μπάνιο.
- > Κάνε ένα χαλαρωτικό μασάζ.
- > Βάλε μια τοπική αναλγητική κρέμα.
- > Ζέστανε το κρεβάτι ή το δωμάτιο.

+ ΧΡΗΣΗ ΒΟΗΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ

- > Λιπαντικά με βάση το νερό για την πρόληψη της κολλικής ξηρότητας
- > Χρήση μαξιλαριών για την υποστήριξη ορισμένων περιοχών του σώματος.
- > Εξωτερικά βοηθήματα, όπως δονητές, που μπορούν να βοηθήσουν σε περιπτώσεις περιορισμού ή πόνου στις κινήσεις των δαχτύλων. Καταστήματα ερωτικών παιχνιδιών υπάρχουν σχεδόν σε όλες τις πόλεις και επίσης υπάρχει πλήθος μαγαζιών στο διαδίκτυο που εγγυώνται την ανωνυμία.
- > Διάβασε μυθιστορήματα ή δεξ ταινίες ερωτικού περιεχομένου.
- > Χρησιμοποίησε προκλητικά εσώρουχα.
- > Τα φιλά, τα χάδια και ο αυνανισμός αποτελούν, επίσης, ικανοποιητικές και συναισθηματικά αποδεκτές επιλογές σε περίπτωση που η διεύδυση δε μπορεί να πραγματοποιηθεί ή είναι δύσκολη λόγω πόνου ή έλλειψης κινητικότητας.



ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ
ΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ
ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

1



1. Προτείνεται τόσο για άντρες όσο και για γυναίκες με προβλήματα στα ισχία (συμπεριλαμβανομένης της αρθροπλαστικής των ισχίων)

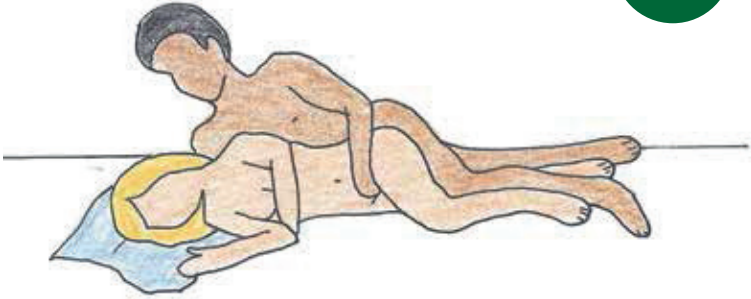
2



2. Προτείνεται για γυναίκες με προβλήματα στα ισχία, στα γόνατα ή στη μέση

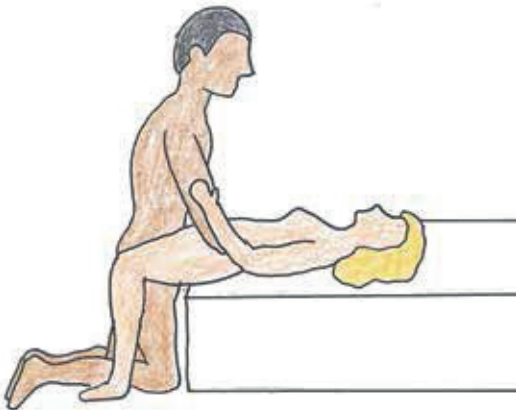
ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

3



3. Προτείνεται για γυναίκες με προβλήματα στα ισχία ή στην πλειοψηφία των αρθρώσεων. Δε συνίσταται σε περίπτωση αρθροπλαστικής των ισχίων.

4



4. Προτείνεται για γυναίκες που δεν μπορούν να λυγίσουν τα ισχία ή να τεντώσουν τα γόνατα

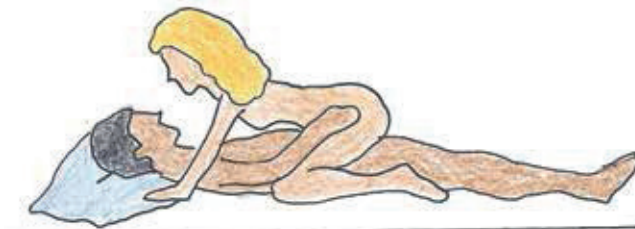
ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

5



5. Προτείνεται για γυναίκες με προβλήματα στα ισχία ή για όσες δεν μπορούν να τεντώσουν τα γόνατα

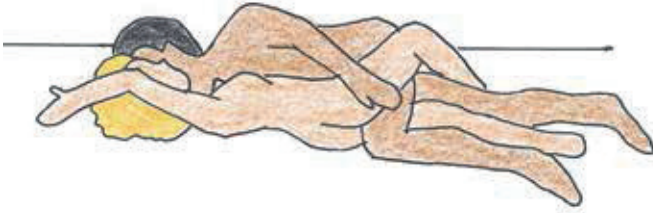
6



6. Προτείνεται για άντρες με προβλήματα στη μέση ή τα γόνατα

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

7



7. Προτείνεται για άντρες με προβλήματα στη μέση. Επίσης για ασθενείς με αρθροπλαστική ισχίου, αν το καλό πόδι είναι αυτό που βρίσκεται μπροστά.

8



8. Προτείνεται για γυναίκες με προβλήματα στη μέση. Δε συνίσταται στην περίπτωση αρθροπλαστικής ισχίου.

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

9



9. Προτείνεται για οποιοδήποτε τον άνδρα ή τη γυναίκα που έχει δυσκολίες να γονατίσει ή να ξαπλώσει μπρούμυτα. Επίσης είναι καλή σε περίπτωση που κάποιος έχει κάνει αρθροπλαστική ισχίου.

10



10. Προτείνεται για άντρες με προβλήματα στη μέση ή στα γόνατα.



ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ ΚΑΙ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ*

ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

- !) Σε γενικές γραμμές, οι γυναίκες με ρευματικές παθήσεις πριν προγραμματίσουν την εγκυμοσύνη τους θα πρέπει να φροντίσουν η ασθένειά τους να είναι καλά ελεγχόμενη ή σε ύφεση. Για αυτό είναι σημαντικό να συμβουλευονται το ρευματολόγο και τον γυναικολόγο τους, προκειμένου να γνωρίζουν τους κινδύνους, καθώς μία προγραμματισμένη και υπό παρακολούθηση εγκυμοσύνη μειώνει τις πιθανότητες για επιπλοκές.
- !) Επίσης, η ανάγκη αποφυγής της εγκυμοσύνης λόγω των κινδύνων για το έμβρυο που σχετίζονται με τα φάρμακα, αποτελεί τον κύριο λόγο για τη χρήση μεθόδων αντισύλληψης σε ασθενείς με ρευματικές παθήσεις. Απαιτείται πιο συχνά η συμμετοχή του ρευματολόγου, ως υπεύθυνου για την φροντίδα αυτών των ασθενών, ενώ η γνώση όλων των διαθέσιμων μεθόδων, με όλα τους τα πλεονεκτήματα, τα μειονεκτήματα και τις ανεπιθύμητες ενέργειες, βοηθά το ζευγάρι να κάνει την καλύτερη επιλογή για κάθε περίπτωση.
- !) Στην πλειοψηφία των ρευματικών παθήσεων οι μέθοδοι φραγμού ή η ενδομήτρια συσκευή μπορεί να αποτελούν μια καλή εναλλακτική επιλογή, ιδίως εάν η πάθηση είναι πολύ ενεργή. Η χρήση αντισυλληπτικών από το στόμα ή σε μορφή επιθεμάτων συνδυαστικής θεραπείας φαίνεται να είναι μια καλή επιλογή στην περίπτωση ασθενών με σημαντική προσβολή των αρθρώσεων στα χέρια, καθώς η χρήση διαφράγματος ή κολπικού δακτυλίου με οιστρογόνα μπορεί να προκαλέσει δυσκολία τη στιγμή της διείσδυσης και της απομάκρυνσης.
- !) Ρωτήστε τον ιατρό ή το φαρμακοποιό σας.



ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΤΟ ΝΑ ΠΑΣΧΕΙΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΗ ΝΟΣΟ ΔΕ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΙΤΗΘΕΙΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ. ΔΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΚΑΤΙ ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝ, ΑΛΛΑ ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΕΣΑΙ, ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΕΙΣ... **ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ**

+

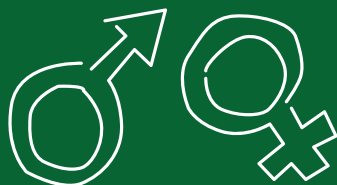
ΣΥΖΗΤΗΣΕ ΜΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΟΥ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ Η ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΧΕΙΣ

+

Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΒΕΛΤΙΩΝΕΤΑΙ ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΧΕΣΗ (ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ...) ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ (ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΦΡΟΝΤΙΔΑ...)

+

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΟΙ ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΙΝΑΙ «ΟΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΠΟΛΥ ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ» ΚΑΙ «ΑΝ ΠΟΝΑΕΙ ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ»





ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΕΥΡΥΝΕΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ, μπορείτε να συμβουλευτείτε τα ακόλουθα:

<http://arthritis.org.gr>

<http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/arthritis-and-daily-life/sex-and-arthritis.aspx>

<http://www.express.co.uk/pictures/galleries/2892/Sex-positions/63525>



Σύνταξη:

Leticia León Mateos

Διδάκτωρ Ψυχολογίας IDISSC (Κλινική Νοσοκομείου San Carlos, Μαδρίτη).

Lydia Abásolo Alcázar

Διδάκτωρ Ρευματολογίας IDISSC (Κλινική Νοσοκομείου San Carlos, Μαδρίτη).