

Zimmer Germany GmbH
Merzhauser Straße 112
79100 Freiburg

Telefon 0761 45 84 01
Telefax 0761 45 84 120
www.zimmer.com

Wichtige Information

Die Informationen in dieser Broschüre sind allgemeiner Natur und können nicht auf alle Patienten gleichermaßen übertragen werden. Deshalb kann diese Broschüre die Empfehlungen Ihres Arztes nicht ersetzen. Nur er kann Ihre spezielle Gesundheitssituation und mögliche Risiken umfassend beurteilen und die richtige Behandlung einleiten.

© 2014 Zimmer Germany GmbH



www.zimmer.com

Copyright 2014 by Zimmer GmbH Lit.No. 06.01534.011 Ed. 12-2014



+H84406015340111/\$140103C14T



Sex mit dem neuen Gelenk
Nichts bewegt mehr als die Liebe

Patienteninformation





Liebe Patientin, lieber Patient,

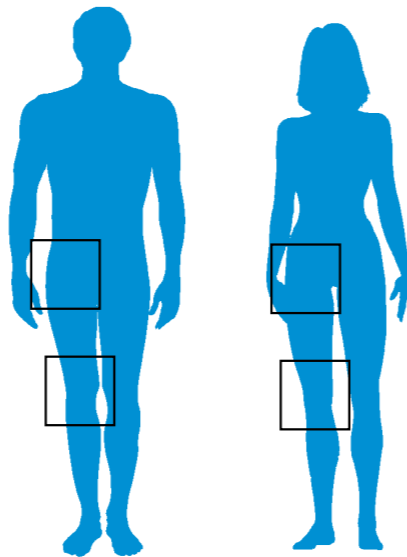
wenn Sie sich nach Ihrer Gelenkoperation wieder besser fühlen und allmählich zu einem aktiven Alltagsleben zurückfinden, kann das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und einem aktiven Sexualleben auch wieder verstärkt in den Vordergrund treten.

Normalerweise brauchen Menschen mit einem künstlichen Knie- oder Hüftgelenk weder auf sportliche noch auf sexuelle Aktivität zu verzichten. Die Frage ist: Wann und in welcher Stellung ist Sex wieder möglich? Viele Patienten haben anfangs Angst vor falschen Bewegungen, die zu einer Schädigung, Lockerung, Abnutzung oder zum Auskugeln des neuen Gelenks führen können. Aber mit etwas Geduld, Vorsicht und dem Wissen um geeignete Stellungen kann nach der Operation im Grunde genommen jeder wieder zu einem aktiven Sexualleben zurückfinden.

Richtiger Zeitpunkt

Auf den nächsten Seiten finden Sie allgemeine Empfehlungen zum Schutz Ihres neuen Gelenks und Beispiele für empfohlene oder besser zu vermeidende Positionen.

Welcher Partner den Gelenkersatz erhalten hat, ist dabei auch zu berücksichtigen bei der Wahl der geeigneten Stellung. Wichtig ist, dass Sie Ihre persönliche Situation stets mit Ihrem Arzt besprechen. Diese Patienteninformation soll Ihnen dabei helfen, einen Einstieg in ein offenes Gespräch und für Sie geeignete Stellungen anhand der Schaubilder zu finden. Sie ersetzt nicht das Gespräch mit Ihrem Arzt.

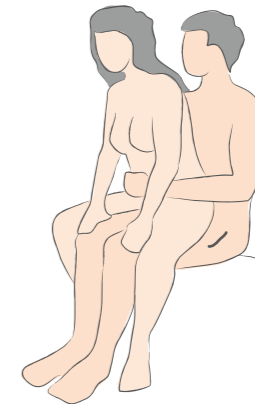
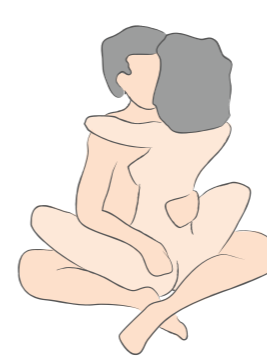
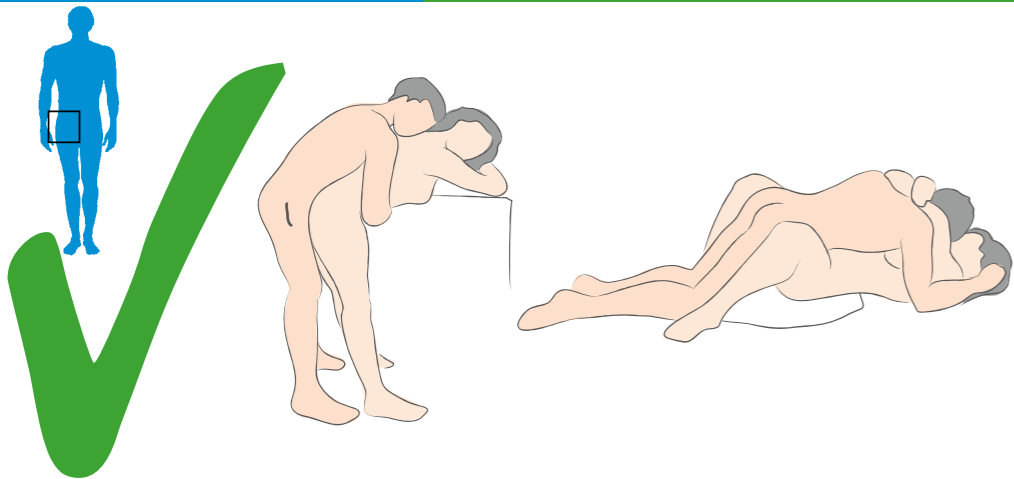


Fragen Sie Ihren Arzt auch, mittels welchem Zugang Sie operiert wurden. Prinzipiell gilt für Patienten, die mit einem sogenannten dorsalen Operationszugang (in Rückenlage) operiert worden sind, für ca. sechs Monate eine verstärkte Innendrehung und das Überereinanderschlagen der Beine zu vermeiden.

Für den antero-lateralen (vorderen) Operationszugang gilt dagegen, die verstärkte Außendrehung und das weite Abstreizen des Beins zu vermeiden.

Sie sollten alle Bewegungen schmerzfrei ausführen können und das operierte Gelenk in den ersten sechs Monaten nicht mehr als 90° (rechter Winkel) beugen. Das gilt grundsätzlich für alle Operationszugänge gleichermaßen.

Welche Stellungen Sie persönlich bevorzugen, ist individuell verschieden und muss mit dem Partner selbst herausgefunden werden.



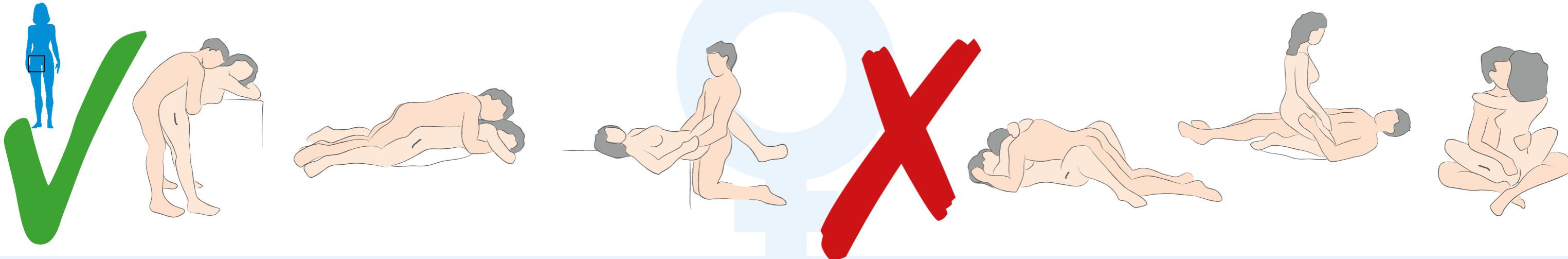
♂ Der Schutz Ihres Hüftgelenks

Welche Stellungen reizvoll sind, ist individuell verschieden. Alle Bewegungen sollten schmerzfrei durchgeführt werden können. Das Hüftgelenk nicht über 90° beugen, das ein- oder auswärts drehen (je nach Zugang) vermeiden.

- Das Körpergewicht des Partners auf dem Oberschenkel schadet nicht, darf aber nicht schmerzhaft für Sie sein.
- Es gibt über die hier dargestellten Beispiele hinaus natürlich noch weitere Positionen und Praktiken, die zu sexueller Befriedigung beitragen können.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Wünsche und die Möglichkeiten sexueller Aktivitäten.

- Meiden Sie Positionen, die zu extremen Bewegungen wie tiefer Beugung von mehr als 90 Grad oder einer starken Außendrehung des betroffenen Beins im Hüftgelenk führen können.

Mehr Tipps zum Schutz Ihrer Hüfte finden Sie auf der folgenden Seite sowie auf S. 14 und 15.



♀ Der Schutz Ihres Hüftgelenks

Welche Stellungen reizvoll sind, ist individuell verschieden. Alle Bewegungen sollten schmerzfrei durchgeführt werden können. Das Hüftgelenk nicht über 90° beugen, das ein- oder auswärts drehen (je nach Zugang) vermeiden.

- Lassen Sie sich Zeit, geeignete Maßnahmen zum Schutz Ihrer Hüfte zu finden. Sprechen Sie mir Ihrem Arzt über Ihre Wünsche nach körperlicher Nähe und aktivem Sexualleben.
- Verwenden Sie zur Abstützung Ihres Hüftgelenks zum Beispiel Kissen.

- Das Gewicht Ihres Partners sollte nicht auf Ihrem Hüftgelenk lasten.

- Achten Sie darauf, dass die Beugung nicht größer als 90° ist und die Beine nicht zu stark abgespreizt/angespreizt bzw. nach innen oder außen gedreht sind.



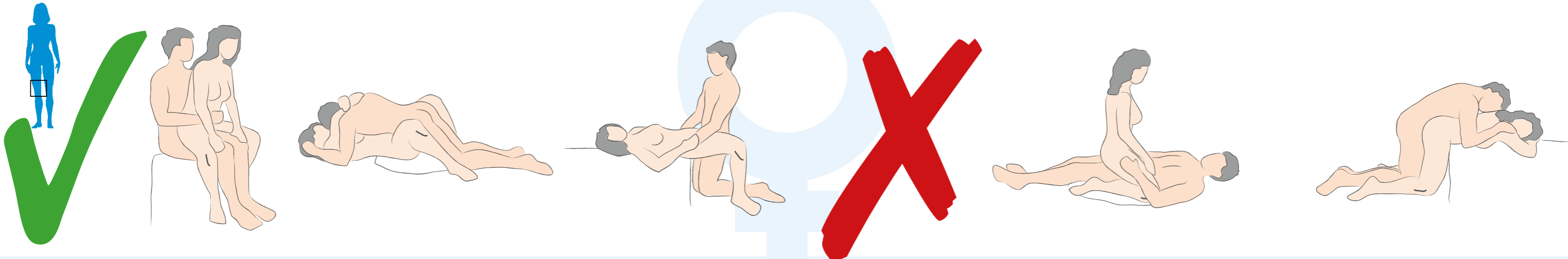
♂ Der Schutz Ihres Kniegelenks

Welche Stellungen reizvoll sind, ist individuell verschieden.
Alle Bewegungen sollten schmerzfrei durchgeführt werden können.

- Nutzen Sie Kissen und gerollte Handtücher, um das Knie abzustützen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Wünsche und die Möglichkeiten sexueller Aktivitäten.

- Grundsätzlich gilt für Patienten, die ein neues Kniegelenk bekommen haben, eine zu starke Beugung des Kniegelenks zu vermeiden und das Knien mit stark abgewinkeltem Kniegelenk in den ersten drei bis sechs Monaten zu vermeiden.

Mehr Tipps zum Schutz Ihres Kniegelenks finden Sie auf der folgenden Seite sowie auf S. 12 und 13.



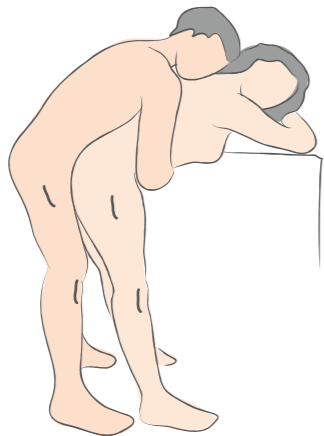
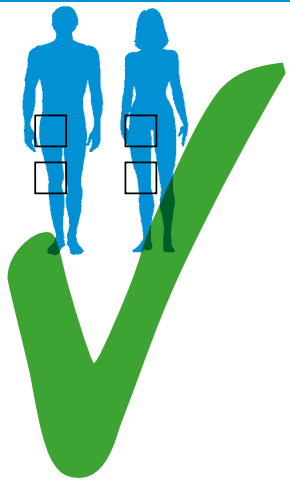
♀ Der Schutz Ihres Kniegelenks

Welche Stellungen reizvoll sind, ist individuell verschieden.
Alle Bewegungen sollten schmerzfrei durchgeführt werden können.

- Entspannen Sie sich. Machen Sie vorab einige Bewegungsübungen innerhalb eines sicheren Bereichs.
- Finden Sie Stellungen, bei denen weder Ihr Gewicht noch das Ihres Partners / Ihrer Partnerin auf Ihrem Knie lastet.

- Vermeiden Sie Positionen, bei denen das Knie zu stark Richtung Brust gebeugt ist oder es erforderlich macht, das operierte Bein Richtung Körpermitte zu ziehen.

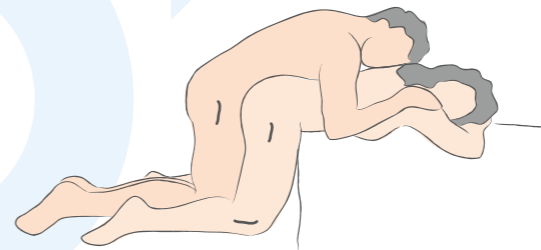
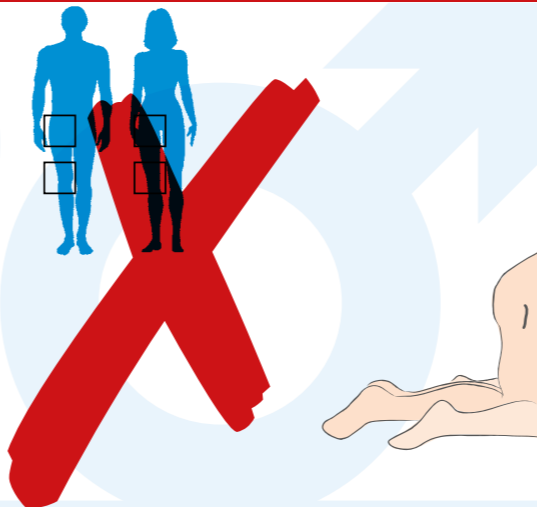
- Meiden Sie ebenfalls Bewegungen, die zu einer Innenrotation des Knies führen. Eine Innenrotation liegt vor, wenn die Zehen nach innen gedreht werden.



♂ ♀ Der Schutz Ihrer Gelenke

Welche Stellungen reizvoll sind, ist individuell verschieden.
Alle Bewegungen sollten schmerzfrei durchgeführt werden können.

- Es gibt über die hier dargestellten Beispiele hinaus natürlich noch weitere Positionen und Praktiken, die zu sexueller Befriedigung beitragen können. Durchdenken Sie diese Aktivitäten. Bleiben Sie offen für neue Entdeckungen, aber seien Sie dabei stets kontrolliert.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Wünsche und die Möglichkeiten sexueller Aktivitäten.



- Eine gute Kommunikation ist wichtig. Reden Sie miteinander und nehmen Sie aufeinander Rücksicht. Finden Sie heraus, was für Ihren Partner angenehm ist und entdecken Sie miteinander auch neue Wege der körperlichen Nähe.

- Bleiben Sie beide vorsichtig und in einem für Sie sicheren Bewegungsbereich und behalten Sie die Kontrolle, dann können Sie alles unbeschwert genießen.