

SESSUALITÀ DOPO PROTESI DI ANCA O GINOCCHIO

QUANDO RIPRENDERE E COME PROTEGGERE L'ANCA

L'intimità è parte della qualità di vita. Dopo una protesi di anca o di ginocchio è normale chiedersi quando riprendere i rapporti e quali movimenti siano comodi e sicuri.

Quando si può riprendere?

In generale molte persone riprendono l'attività sessuale entro 1-3 mesi dall'intervento. Il momento giusto dipende dalla guarigione della ferita, dal dolore, dall'equilibrio, dalla mobilità e dalle istruzioni del chirurgo. Non c'è una data uguale per tutti.

Dopo protesi d'anca

- Preferire movimenti lenti e posizioni nelle quali l'anca operata resta sostenuta e non viene portata al limite del movimento.
- Evitare flessioni profonde, torsioni e movimenti combinati che sollecitano l'anca operata; le precauzioni specifiche variano secondo l'accesso chirurgico.
- Usare cuscini per sostenere il corpo e concordare con il partner una posizione che non richieda carico o sforzo sull'anca.
- Interrompere in presenza di dolore, senso di instabilità o timore di perdere il controllo del movimento.

La precauzione più importante

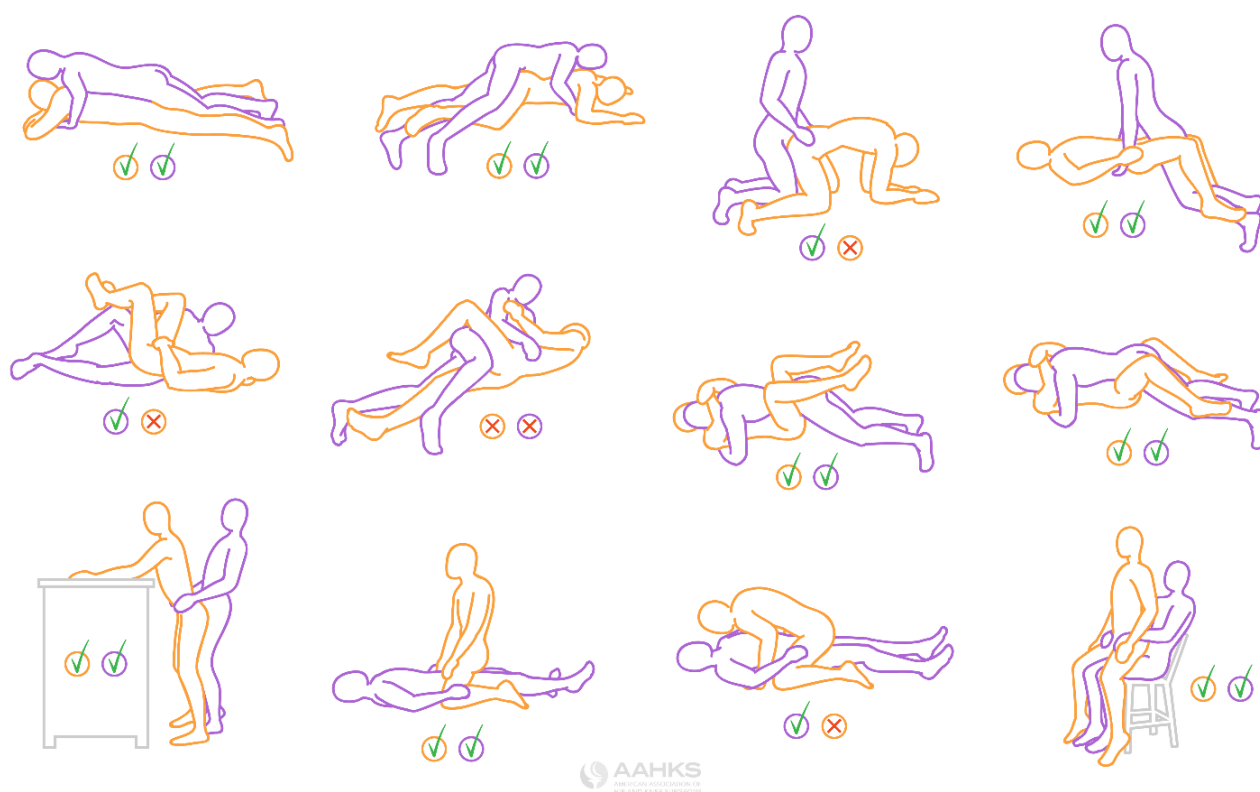
Le indicazioni alla dimissione prevalgono sugli esempi generali. Chiedi al chirurgo quali movimenti evitare nel tuo caso e quando puoi riprendere senza restrizioni.

Una lussazione di protesi d'anca provoca in genere dolore intenso e incapacità a muovere o caricare la gamba: richiede valutazione urgente.

SESSUALITÀ DOPO PROTESI DI ANCA O GINOCCHIO

ESEMPI ILLUSTRATI DOPO PROTESI D'ANCA

Gli schemi mostrano possibili posizioni e i movimenti che possono diventare difficili o rischiosi. Per ciascun colore, il segno di spunta indica una posizione considerata praticabile nello schema AAHKS; la croce indica una posizione sconsigliata.



Come usare la tavola

- Le figure sono esempi educativi: una posizione segnata come tollerata può non esserlo per te se provoca flessione marcata, torsione o dolore.
- Una posizione può essere diversa per il partner con la protesi a seconda del ruolo e del lato operato.
- Inizia in una posizione stabile, con appoggi comodi. Muoviti lentamente e modifica la posizione se senti tensione o dolore.

Illustrazione riprodotta da AAHKS, A Guide to Returning to Sexual Activity Following Hip or Knee Replacement Surgery; adattata da Charbonnier et al., J Arthroplasty 2014.

SESSUALITÀ DOPO PROTESI DI ANCA O GINOCCHIO

DOPO PROTESI DI GINOCCHIO E CONSIGLI PRATICI

Dopo protesi di ginocchio

Dolore, rigidità e difficoltà a inginocchiarsi possono limitare i rapporti prima e dopo l'intervento. Il miglioramento è graduale e può continuare per molti mesi. In uno studio citato dalla guida AAHKS il ritorno avveniva mediamente dopo circa due mesi, con notevole variabilità individuale.

- Scegli posizioni che non comprimano il ginocchio operato e che consentano di cambiare postura facilmente.
- Non forzare l'inginocchiamento: usa cuscini o evita di caricare direttamente sul ginocchio se è doloroso.
- Valuta comfort, gonfiore e risposta del ginocchio nelle ore successive prima di aumentare durata o intensità.

Indicazioni valide per entrambi gli interventi

- Riprendi quando la ferita è guarita e ti senti sufficientemente stabile e a tuo agio.
- Parla apertamente con il partner; prepara appoggi e cuscini e scegli una superficie stabile.
- Se un farmaco provoca sonnolenza o capogiri, presta attenzione ai cambi di posizione.
- Dolore importante, nuova instabilità o un peggioramento persistente richiedono un confronto con il curante.

Domanda utile alla visita

"Nel mio caso, quali posizioni e movimenti devo evitare, e quando posso riprendere l'attività sessuale?"

Fonte: American Association of Hip and Knee Surgeons (AAHKS), A Guide to Returning to Sexual Activity Following Hip or Knee Replacement Surgery, rev. 2018. Contenuti rielaborati in italiano.