AAHKS Patient Education Committee

कूल्हे या घुटने के प्रत्यारोपण की सर्जरी के बाद यौन गतिविधि में पुन: सक्रिय होने के लिए एक निर्देशिका

संभोग मानव स्वभाव का एक सामान्य और महत्वपूर्ण हिस्सा है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण का प्रतिनिधित्व करता है। यह उन लोगों के लिए अपने डॉक्टरों के साथ चर्चा करने हेतु एक कठिन और लज्जाजनक विषय हो सकता है, जिनके कूल्हों और घुटनों में गठिया है। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ हिप एंड नी सर्जन के सदस्यों के एक हालिया सर्वेक्षण ने पाया है कि ज़्यादातर सर्जन कभी-कभार, यदि ऐसा कभी हो तो, जोड़ के प्रत्यारोपण की सर्जरी के बाद अपने मरीजों से सेक्स के बारे में बात करते हों बावजूद इसके किए ज़्यादातर मरीज इसे लेकर चिंतित रहते हैं। यदि आप अपने जोड़ों के सर्जन से अपनी चिंताओं को व्यक्त करते हैं, तो वह आपको मार्गदर्शन प्रदान कर सकते/सकती हैं कि आप कैसे सुरक्षित और आरामदायक तरीके से सहवास में रत हो सकते हैं, यद्यपि आपकी गठिया की समस्या बनी हुई हो।

यदि आपको कूल्हे या घुटने का गठिया हो, तो जोड़ों का दर्द, अकड़न और विकृति आपकी यौन गतिविधि को सीमित कर सकती है। घुटने के गठिया की तुलना में कूल्हे का गठिया यौन गतिविधि को सीमित करने के लिए ज़्यादा जाना जाता है। यह महत्वपूर्ण है कि वास्तविक अपेक्षाओं को निर्धारित किया जाए और जोड़ों के प्रत्यारोपण के बाद परेशानी से बचते हुए यौन गतिविधि को सुरक्षित ढंग से फिर से शुरू करने का तरीका सीखा जाए। आमतौर पर, ज़्यादातर लोग सर्जरी के बाद एक से तीन महीनों में यौन सहवास को सुरक्षित ढंग से फिर से शुरू कर सकते हैं।

(टोटल हिप रिप्लेसमेंट) कूल्हे के पूर्ण प्रत्यारोपण के बाद संभोग

वैसे लोगों के लिए जो कूल्हे के गठिये के दर्द से जूझ रहे हैं,उनमें से 75% ने यह रिपोर्ट किया है कि संभोग या तो बाधित हुआ है या पूरी तरह रूक गया है। कूल्हे का प्रत्यारोपण आज के दौर की जाने वाली सफलतम चुनिंदा सर्जरियों में से एक है, लेकिन आपके शरीर को आपके नए कूल्हे का अभ्यस्त होने में समय लगता है। इससे पहले कि आप अपनी पिछली गतिविधियों पर पूरी तरह वापस लौटें, कूल्हे के जोड़ के चारो ओर नरम उत्तकों को स्वस्थ होने की आवश्यकता होती है।

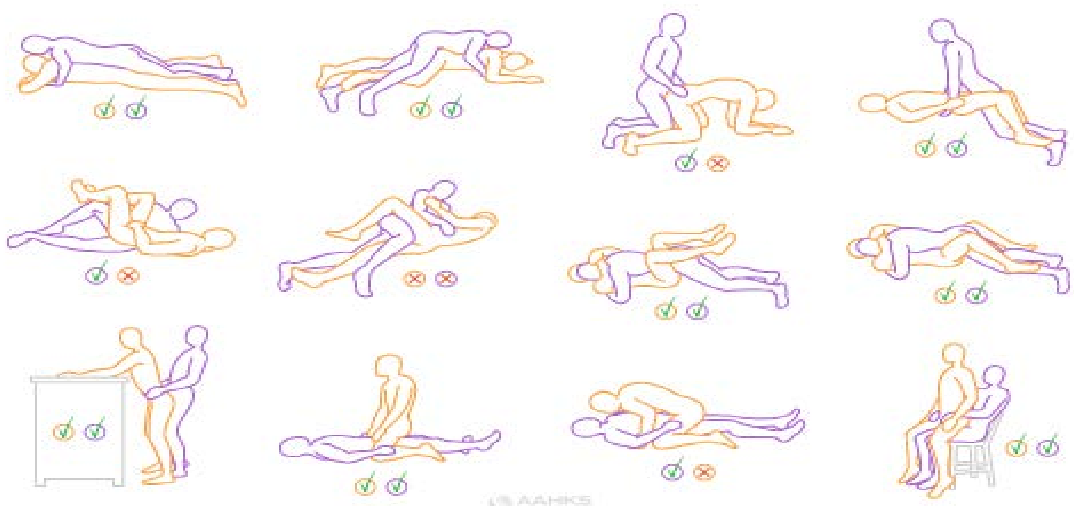
इस बात से सावधान रहें कि संभोग के दौरान कुछ खास आसनों से आपके और आपके प्रत्यारोपण के लिए परेशानी पैदा हो सकती है। कूल्हे के प्रत्यारोपण के बाद, सबसे आम चिंताओं में से एक जोड़ का अपनी जगह से खिसक जाना है। यह एक चिकित्सीय आपातकाल है जिसमें अमूमन कूल्हे को वापस जगह पर बैठाने के लिए फिर से अस्पताल जाने की ज़रूरत होती है। लगभग 1 से 2% मरीजों को पूरी तरह कूल्हे की आर्थोप्लास्टी करवाने के बाद कूल्हे के खिसकने की समस्या झेलनी पड़ती है और संभोग के कुछ खास आसन ऐसा होने की आशंका को बढ़ा सकते हैं। कूल्हे के प्रत्यारोपण की सर्जरी के बाद यौन गतिविधि में फिर से सक्रिय होना महत्वपूर्ण है परंतु लक्ष्य यह होना चाहिए कि यह सुरक्षित ढंग से हो।

कूल्हे के जोड़ के पूरी तरह लचकने के दौरान, प्रत्यारोपण कूल्हे के दूसरे हिस्सों के संपर्क में आ सकते हैं जिसके कारण कूल्हा अपनी जगह से खिसक सकता है। ज़र्नल ऑफ आर्थोप्लास्टी में प्रकाशित हालिया अध्ययन ने निम्नलिखित आसनों से बचने की अनुशंसा की है:

- साथी पीछे हो और आप उसके साथ घुटने के बल हों
- साथी के ऊपर घुटने टिका कर
- किनारे लेटकर आमने-सामने से

एक आम नियम के अनुसार, कूल्हे का प्रत्यारोपण करवाए साथी को, सहवास के दौरान साथी के नीचे रहकर कूल्हे के जोड़ को पूरी तरह लचकाने से बचना चाहिए। बुनियादी सुझाव यह है कि धीरे-धीरे सहवास करें और यदि आपको दर्द या संदेह महसूस होता है, तो रूक जाएं।

कूल्हे के सर्जरी के बाद सर्जनों द्वारा सुझाए गए और मना किए गए आसनों के उदाहरणों के लिए नीचे दिए गए चित्र देखें।



कार्रबोन्नियर सी., चेग एस., पॉन्जोनी एम., बर्नारडोनी एम., हॉफ़मेयर पी., क्रिस्टोफ़िलोपोउलस पी. द्वारा संशोधित। टोटल हिप आर्थोप्लास्टी के बाद यौन गतिविधि: चाल आधारित अध्ययन। जे आर्थोप्लास्टी। मार्च 2014, 29(3):646

(टोटल नी रिप्लेसमेंट) घुटने के पूर्ण प्रत्यारोपण के बाद संभोग

अमेरिका में घुटने का प्रत्यारोपण करवाए 84% लोग यौन सक्रिय हैं। घुटने के प्रत्यारोपण के बाद सबसे बड़ी चिंताओं में से एक गतिविधि के दौरान घुटने के बल बैठने की क्षमता है। संभोग के दौरान पुरूष एवं महिलाओं पर इसका काफी ज़्यादा असर हो सकता है। ज़र्नल ऑफ आर्थोप्लास्टी के एक अध्ययन में लोगों से घुटने के प्रत्यारोपण के पहले तथा बाद के उनके यौन क्रीड़ा के बारे में पूछा गया था। उन्होंने सर्जरी से पहले उनके यौन गतिविधि को सीमित करने के सबसे आम कारकों के रूप में घुटने के दर्द, अकड़न और घुटने के बल बैठने में अक्षमता को सूचित किया। अध्ययन में शामिल लोगों को घुटने के प्रत्यारोपण के बाद पुन: यौन

सक्रिय होने में आमतौर पर दो महीने लगे। लगभग 60% ने यौन गतिविधि में कोई बदलाव न होने की रिपोर्ट की, 7% ने कम सेक्स की रिपोर्ट की, 16% ने सेक्स करना रोक दिया और केवल 15% ने ज़्यादा सेक्स की रिपोर्ट की।

यह अध्ययन कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं पर प्रकाश डालती है:

- सर्जरी से पहले होने वाली यौन संबंधी पाबंदियाँ घुटने के प्रत्यारोपण के बाद पूरी तरह समाप्त नहीं होती हैं।
- आप सहवास के दौरान घुटनों को टिकाने में केवल मध्यम से औसत लाभ की अपेक्षा कर सकते हैं।
- आप घुटने के प्रत्यारोपण की सर्जरी के बाद घट रहे दर्द और हिलने-डुलने में सुधार के कारण यौन क्रीड़ा में एक साल तक होने वाले क्रमिक सुधार की अपेक्षा कर सकते हैं।

अपने डॉक्टर से बात करें!

आपको जोड़ों के प्रत्यारोपण के बाद अपने यौन संबंधों को लेकर अपने सर्जन से होने वाली चर्चा को प्राथमिकता देनी चाहिए। यदि आप कूल्हे का प्रत्यारोपण करवा चुके हैं, तो ये दिशा-निर्देश हड्डी के खिसकने जैसी समस्याओं की रोकथाम करने में सहायता कर सकते हैं और वास्तविक अपेक्षाएँ मुहैया कराते हैं चाहे आप कूल्हे का प्रत्यारोपण करवा चुके हों या घुटने का प्रत्यारोपण।

स्रोत

1. Issa K, Pierce TP, Brothers A, Festa A, Scillia AJ, Mont MA. Sexual Activity after Total Hip Arthroplasty: A Systemic Review of the Outcomes. *J Arthroplasty*. 2017 Jan;32(1):336-340.
2. Kazarian GS, Lonner JH, Hozack WJ, Woodward, L, Chen AF. Improvements in Sexual Activity After Total Knee Arthroplasty. *J Arthroplasty*. 2017 Apr;32(4):1159-1163.
3. Dahm DL, Jacofsky, D, Lewallen DG. Surgeons rarely discuss sexual activity with patients after THA; a survey of members of the American Association of Hip and Knee Surgeons. *Clin Orthop Relat Res.* 2004 Nov;(428):237-40.
4. Charbonnier C, Chague S, Ponzoni M, Bernardoni M, Hoffmeyer P, Christofilopoulos P. Sexual Activity after Total Hip Arthroplasty: A Motion Capture Study. *J Arthroplasty*. 2014 Mar;29(3):640-7.

कूल्हे और घुटने के देखभाल पर ज़्यादा लेख और वीडियो से जुड़ने के लिए इसे अपने फ़ोन से स्कैन करें।

यह लेख AAHKS रोगी और जन-संपर्क कमिटी और AAHKS प्रमाण आधारित चिकित्सा कमिटी द्वारा लिखित एवं विशेषज्ञ समीक्षित है। इन पेजों के लिंक या लेखों से उद्धृत सामग्रियों को अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ हिप एंड नी सर्जन्स का उचित हवाला दिया जाना चाहिए।

संशोधित 2018