ORTHOINDY
TOTAL JOINT
REPLACEMENT

Preguntas frecuentes sobre las relaciones sexuales después de la cirugía de reemplazo articular

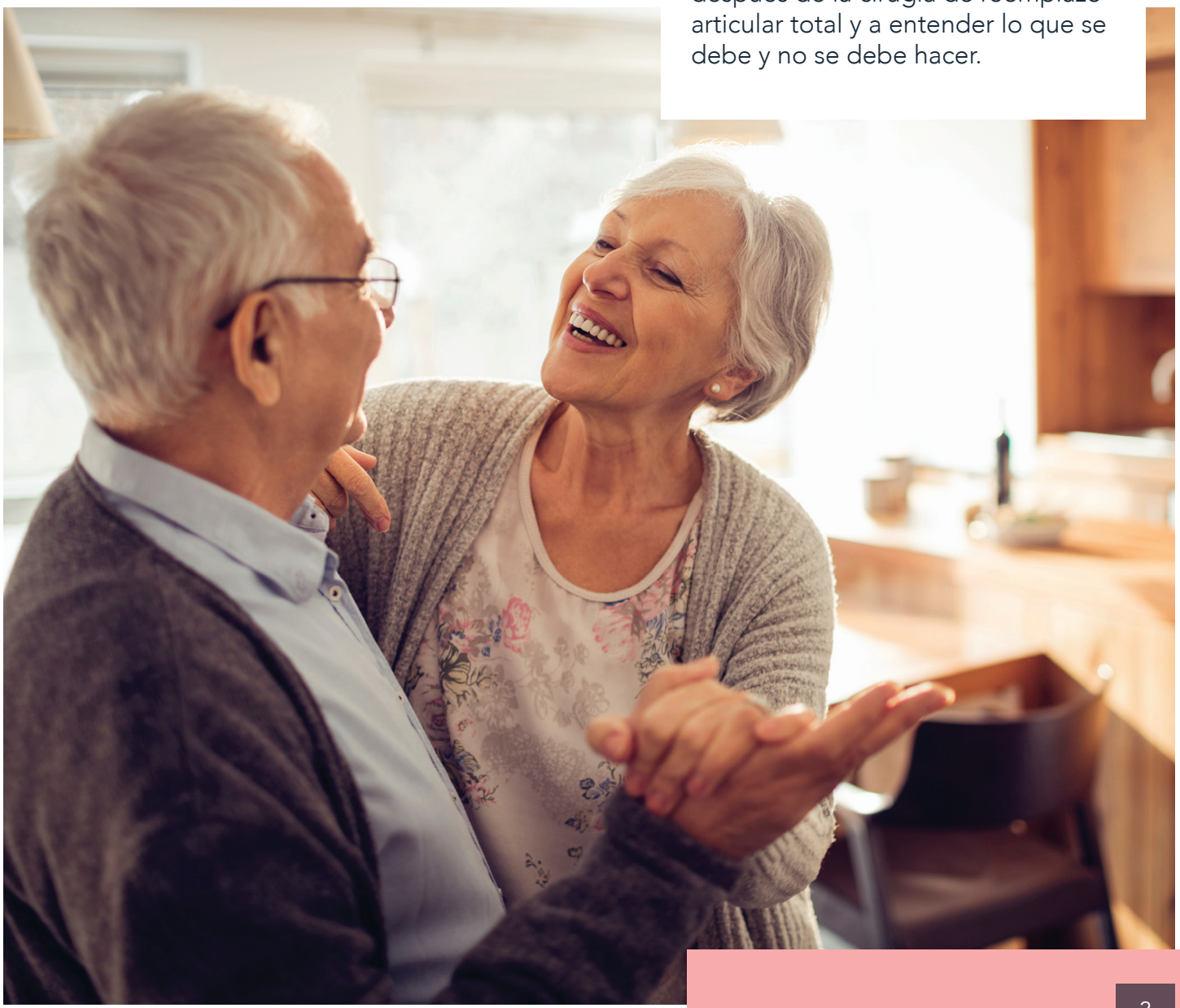
Temas que abarca esta guía

¿Cómo mejorará su vida sexual? 3
¿Cuánto tiempo debe pasar antes de reanudar las relaciones sexuales? 3
¿Cómo evitar lesionarse durante las relaciones sexuales? 3
Hablar con su especialista para obtener la autorización 4
Posiciones sexuales aceptables 5

Muchos pacientes con reemplazo articular total informan que sus vidas mejoran drásticamente después de un reemplazo de cadera o rodilla, y eso incluye mejoras en su vida sexual.

Hablar de sexo con un extraño puede ser estresante e incómodo, y aún más después de una cirugía y de haber padecido una movilidad limitada durante algún tiempo.

Preparamos esta guía de preguntas frecuentes para ayudarlo a evitar esa conversación incómoda sobre sexo después de la cirugía de reemplazo articular total y a entender lo que se debe y no se debe hacer.



¿Mi vida sexual mejorará después de la cirugía articular?
Con una mejor movilidad después de la cirugía de reemplazo articular, la mayoría de los pacientes pueden volver a disfrutar del sexo sin dolor.

Sin embargo, recuperar su deseo sexual depende de su edad, el alcance de su cirugía, sus niveles de dolor después de la operación y su progreso en la fisioterapia. Cuanto mayor sea su recuperación, mayor será la mejora que sentirá en su nueva articulación, lo que lo ayudará en su vida sexual.

¿Al cuánto tiempo después de la cirugía de reemplazo articular puedo reanudar las relaciones sexuales?
Las relaciones sexuales después de la cirugía de articulaciones dependen de su recuperación. Algunos pacientes posoperatorios informan haber tenido relaciones sexuales entre tres y cuatro semanas después de la cirugía.

Es importante considerar su nivel de dolor. No se esfuerce en hacer algo para lo que su cuerpo no está listo, ya que solo prolongará su dolor y limitará su movilidad.

Si le van a realizar más de un reemplazo a la vez, si tiene una edad considerable y otras afecciones médicas existentes, puede pasar más tiempo antes de que pueda reanudar las relaciones sexuales.

¿Cómo puedo evitar lesionarme durante las relaciones sexuales después de un reemplazo articular?
Debe sentirse seguro al realizar actividad física. No tema comunicarse con su pareja para informarle si siente dolor o incomodidad.

Asegúrese de que su incisión esté sanando, de sentir menos dolor y de haber recuperado el equilibrio.

Si le reemplazaron la rodilla, tiene menos riesgo que un paciente de reemplazo total de cadera.

Los pacientes con reemplazo de rodilla pueden evitar usar la pierna durante las relaciones sexuales. Si le reemplazaron su cadera, las relaciones sexuales pueden ser más peligrosas (especialmente en el caso de las mujeres).

¿Debo pedir autorización a mi especialista en reemplazo articular total?
Si no vuelve a sentir dolor, si puede caminar solo y controlar su cuerpo, no es necesario que pida la autorización a su especialista en reemplazo articular total, pero si desea consultar con su cirujano también puede hacerlo.

Es una pregunta común y su cirujano podrá aconsejarlo.

"Muchos pacientes, tanto hombres como mujeres, me hacen esta pregunta en el consultorio", dice el Dr. Frank Kolisek, especialista en reemplazo articular total de OrthoIndy. "Básicamente les digo que pueden reanudar las relaciones sexuales cuando lo deseen, lo cual suele ser después de cuatro semanas en el caso de la mayoría de los pacientes".

"La clave es usar el sentido común y evitar presionar la pierna operada, no arrodillarse, evitar posiciones extremas de la pierna y no dejar que su pareja se recueste sobre ella".

Consejos prácticos

- ✓ Haga ejercicios de rehabilitación antes de reanudar las relaciones sexuales para estar más estirado y relajado.
- ✓ Acomódese en posiciones de bajo impacto y en las que se sienta a gusto.
- ✓ Evite las posiciones inseguras o incómodas y los movimientos bruscos.
- ✓ Use almohadas o toallas para sostener su cuerpo o pierna y hacer que las posiciones sean más cómodas.
- ✓ No se exceda; si siente dolor, deténgase.

¿Cuáles son las posiciones sexuales aceptables después de la cirugía de reemplazo articular total?
Si le reemplazaron la cadera o la rodilla, debe abordar cualquier posición con cuidado y evitar el peso en la pierna operada.

- **Posición del misionero**
  La paciente de reemplazo articular total se acuesta bocarriba, manteniendo las piernas rectas. Se pueden usar almohadas para sostener la pierna operada.
- **Sentarse en una silla**
  Después de la cirugía, sentarse en una silla durante las relaciones sexuales puede aliviar el dolor y la presión en los pacientes masculinos de reemplazo articular total.
- **Posición de pie**
  Esta posición funciona para pacientes masculinos o femeninos de reemplazo articular total; sin embargo, su rodilla o cadera debe ser lo suficientemente fuerte como para mantener el equilibrio mientras está de pie.

A medida que continúe recuperándose de su reemplazo articular total, también se sentirá más cómodo y hábil durante las relaciones sexuales. Es importante ir a su propio ritmo y reanudar las relaciones sexuales con comodidad después de la cirugía de reemplazo articular total.

Con años de experiencia y la tecnología más avanzada, los especialistas en reemplazo articular total de OrthoIndy le brindarán la mejor oportunidad posible para lograr sus objetivos de recuperación. Programe una cita y permita que el equipo de expertos de OrthoIndy lo ayude a volver a la normalidad, sea cual sea su condición habitual.

ORTHOINDY.COM/REQUEST | 317.802.2000