

PUŁAPKI MIŁOŚCI

To prawda, miłość jest lekiem na całe zło, ale niektóre jej przejawy mogą nam przysporzyć problemów zdrowotnych. OTO PRZEGLĄD KONTUZJOGENNYCH ZACHOWAŃ WE DWOJE, TROCHĘ Z PRZYMRUŻENIEM OKA TEKST AGATA DOMAŃSKA



Syndrom miesiąca miodowego

To, co nam sprawia tyle frajdy, może też być przyczyną bólu i dyskomfortu. Mowa, oczywiście, o seksie. – Kiedy go dużo uprawiamy, zwłaszcza z wigorem i intensywnie, rośnie ryzyko mikrouszkodzeń w obrębie śluzówek intymnych – wyjaśnia Magdalena Rybner, specjalista medycyny rodzinnej. – A bardzo blisko wejścia do pochwy, w jej przedsiemku, leży ujście cewki moczowej, która w dodatku jest u kobiet dość krótka (ma tylko 3–5 cm). Przez cewkę bakterie łatwo wstępują wyżej, do pęcherza moczowego, powodując infekcje.

Winne całemu zamieszananiu są bakterie *E. coli*, normalnie zamieszkujące jelito grube, a teraz nieostrożnie przetransportowane we wrażliwe okolice. Już po 2–3 dniach od zakażenia pojawiają się niemiłe objawy. – Kiedy dopadnie nas *honeymoon cystitis*, mamy częste parcie na mocz, oddawanie go boli i piecze, może też pobolewać dół brzucha, a sam mocz bywa mętny lub podbarwiony krwią – wyjaśnia Magdalena Rybner. – Seks zamiast sprawiać przyjemność, niesie ból.

Jeśli nie zareagujemy, problem będzie się pogłębiał, doprowadzając

do zapalenia pęcherza, a może i nerek. Na szczęście infekcję można dość szybko zlikwidować antybiotykiem – ale do wyzdrowienia trzeba będzie powstrzymać się od współżycia. Na pewno ryzyko wystąpienia *honeymoon cystitis* jest mniejsze, gdy dbamy o higienę, pijemy dużo wody i regularnie korzystamy z toalety oraz oddajemy mocz przed zbliżeniem oraz zaraz po nim (w ten sposób wypłukujemy ewentualne bakterie z cewki moczowej).

O syndrom miodowego miesiąca łatwo zwłaszcza na początku znajomości: często łąpią go kobiety, które kochają się pierwszy raz, wracają do aktywności po dłuższej przerwie lub uprawiają seks często i spontanicznie – a więc bez specjalnych przygotowań (np. w postaci prysznic przed – i dotyczy to obojga partnerów!).

Mężczyźni są bardziej odporni na bakteryjne zakażenia układu moczowego, bo ich cewka moczowa liczy sobie ok. 20 cm – a to dla bakterii całkiem długa droga do pokonania.

Niebezpieczne objęcia

Panowie z kolei płacą zdrowiem za... nocne objęcia – a dokładniej za to, że śpią, trzymając głowę partnerki na swoim ramieniu. – Przez całe ramię i przedramię biegnie nerw promieniowy – wyjaśnia fizjoterapeuta Zygmunt Bartosiewicz. – Wije się jak wąż wokół kości w środku kończyny, a pomiędzy barkiem a łokciem (czyli na ramieniu) znajduje się najpłycej i biegnie po bocznej stronie ramienia. – To właśnie miejsce, w którym najwygodniej jest kobiecie ułożyć głowę, kiedy zasypia w objęciach mężczyzny – dodaje Zygmunt Bartosiewicz. – Jednak

głowa ma swoją wagę: ok. 5 kilo. Kiedy taki ciężar spoczywa na ramieniu przez wiele godzin w ciągu nocy, może dojść do porażenia nerwu promieniowego.

Objawem jest tzw. ręka opadająca (nie można przy wyprostowanym ramieniu zadrzeć dłoni do góry, bo dłoń samoistnie opada), zaburzenia czucia w obrębie grzbietu dłoni i nadgarstka, osłabiony uścisk dłoni, trudności w prostowaniu palców i niemożność odwiedzenia kciuka. – Na szczęście, takie porażenie nie jest permanentne – pociesza fizjoterapeuta. – Zwykle objawy mijają samoistnie w ciągu kilku godzin, maksymalnie 2–3 dni – jeśli tylko przestaniemy fundować nerwowi promieniowemu nocne naciski. Zdarza się jednak, że uszkodzeniu ulegnie mielinowa otoczka nerwu, wtedy rekonwalescencja przeciąga się do 2–4 tygodni i może wymagać fizjoterapii. >

Nerw można uszkodzić w każdej pozycji, w której partner podkłada partnerce ramię pod głowę: i kiedy śpią na wznak, i kiedy obejmuje ją w pozycji „na łyżeczkę”, przekładając ramię pod jej głowę albo szyję. Uwaga, miłośnicy zabawek w sypialni: zbyt ciasne kajdanki lub zbyt mocno zaciągnięte na nadgarstkach węzły też mogą powodować porażenie wiązek nerwu promienistego. Lepiej więc bawmy się delikatnie...

Pocałunki z głową

Okazuje się, że także czule spotkania ust mogą przysporzyć problemów – szczególnie partnerom, między którymi jest duża różnica wzrostu. Kiedy on jest wysoki, a ona niska, całowanie staje się dosyć skomplikowaną gimnastyką: ona musi się wspiąć na palce i odchylić mocno głowę do tyłu, on się nad nią pochylać. To może zaszkodzić i jej, i jemu.

Tym razem zaczniemy od kochanka czule wyginającego się w kierunku partnerki: – Kiedy pochylamy głowę, wzrasta nacisk na kark – wyjaśnia Zygmunt Bartosiewicz. – I to dość znacznie: wystarczy przechylić ją zaledwie o 15 stopni, by nacisk wynosił 12 kilo. Przy kącie 60 stopni

będzie to już obciążenie aż 27 kilogramów! To tyle, ile waży siedmioletnie dziecko... Nietrudno sobie wyobrazić, że przy takim obciążeniu szyi i karku możemy doprowadzić do bólu oraz szybszego zużycia kręgosłupa szyjnego odcinka kręgosłupa.

Sprawę można by pewnie zbagatelizować, gdyby nie fakt, że kąt 60 stopni nasza głowa zalicza wiele razy dziennie: nie tylko podczas całowania się, ale też gdy bawimy się komórką, laptopem czy tabletem. Naukowcy z New York Spine Surgery and Rehabilitation Medicine w USA przeprowadzili nawet szczegółowe wyliczenia: pochylamy głowę przez 2 do 4 godzin dziennie. – Kiedy tak bardzo wzrasta obciążenie karku, coś musi go zrównoważyć – dodaje Zygmunt Bartosiewicz. – Rolę tę przejmują mięśnie: kapturowe, dźwigacze łopatek i cały prostownik kręgosłupa szyjnego. Zaczynają się kurczyć, kark robi się sztywny i boli tył głowy.

Rozwiązanie? Pokurczone mięśnie można rozmasować. Ale to działanie doraźne, na dłuższą metę konieczna jest

po prostu miłosna ergonomia: – Pilnujmy się i jak najczęściej trzymajmy głowę pionowo – radzi fizjoterapeuta. – Także podczas całowania. Można przecież posadzić dziewczynę na kolanach, by twarze znalazły się na jednym poziomie.

Można też ukochaną unieść i romantycznie postawić na parkowej ławeczce – będzie to miła odmiana dla kręgosłupa.

I lepiej dla niej! – Kiedy kobieta odchyła mocno głowę do tyłu, by poddać się pocałunkom, w kręgosłupie szyjnym jest za dużo wyprostu – wyjaśnia Zygmunt Bartosiewicz. – To powoduje ucisk tętnic kręgowych, które dostarczają

krw do mózdzku, odpowiadającego m.in. za równowagę. Wielu moich pacjentów skarży się, że już nawet krótki ucisk, związany z taką pozycją, powoduje u nich bóle głowy, zawroty i nudności.

Czy to znaczy, że powinniśmy unikać wszystkiego, co może przysporzyć kontuzji i wyzuć romantyczne wieczory z całej spontaniczności? Niekoniecznie. Po prostu róbmy to z głową i pamiętajmy, że nieodzownym warunkiem szczęścia jest zachowanie umiaru. **Is**

KIEDY TWOJA
GŁOWA SPOCZYWA
NA JEGO RAMIENIU
PRZEZ WIELE
GODZIN, MOŻE
DOJŚĆ DO
PORAŻENIA NERWU
PROMIENIOWEGO