

Использование седла без носа (без носа) для предотвращения генитального оцепенения и сексуальной дисфункции



Национальный институт охраны труда (**NIOSH**) — National Institute for Occupational Safety and Health, **NIOSH** — федеральная организация в США, которая отвечает за проведение исследований и выработку рекомендаций для предотвращения профзаболеваний и несчастных случаев в производственных условиях.
<https://www.cdc.gov/niosh/>

Перевод с английского статьи: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2009/04/22/bicycle/>

Оригинал опубликован 22 апреля 2009г.

Авторы оригинальной статьи:

Доктор Шредер возглавляет группу оценки репродуктивного здоровья в отделе оценки биомониторинга и оценки состояния здоровья в отделе прикладных исследований NIOSH (DART).

Д-р Лоу является научным инженером-исследователем в группе по изучению факторов человеческого фактора и эргономики в подразделении по организационным наукам и человеческим факторам, DART.

Г-н Брайтенштайн является биологом в группе по оценке репродуктивного здоровья в Отделе оценки биомониторинга и оценки состояния здоровья, DART.

Более 40 000 работников, занятых в сфере общественной безопасности, катаются на велосипедах в рамках своей работы. Они включают полицейских, аварийных медицинских работников (EMT) и сотрудников службы безопасности, которые патрулируют на велосипеде. Анекдотические сообщения от велосипедистов показали, что онемение половых органов, эректильная дисфункция и импотенция вызывают беспокойство.

Традиционное седло велосипеда имеет узкий нос или рог, который выступает под пах, когда велосипедист колеблется на велосипеде. В идеале вес велосипедиста, поддерживаемого на седле, должен находиться под костями таза. Однако поддерживается 25% или более веса тела, когда пах контактирует с седловидным носом. Этот процент значительно увеличивается, поскольку велосипедист наклоняется вперед в более аэродинамических положениях. Подшипниковый груз в этой области седла сжимает нервы и артерии в паху. Эти нервы и артерии проходят через пах между сидячими костями и гениталиями. Исследования показали, что давление на эти нервы и артерии со временем может привести к потере чувствительности и снижению кровоснабжения половых органов. Это может способствовать последствиям сексуального и репродуктивного здоровья, о которых сообщалось на велосипедах.

Национальный институт по безопасности и гигиене труда (NIOSH) недавно выпустил документ Workplace Solutions под названием «Носовые седла для профилактики генитального онемения и сексуальной дисфункции при профессиональном велосипеде», в котором обобщаются исследования и рекомендации NIOSH. Исследователи NIOSH начали расследование этого вопроса как заботу о профессиональном здоровье в 2000 году, когда жалобы на оцепенение в паху были получены от офицеров в патрульном подразделении полиции Лонг-Бич, штат Калифорния.¹ Кроме того, NIOSH установила, что те полицейские велосипедистов, которые

проявляли большее контактное давление на седло носа и которые больше времени проводили в седле для велосипедов, имели эрекции для более низкого процента их времени сна. Эрекция во время сна является показателем состояния здоровья половых органов.²

В 2004 году NIOSH провела исследование с целью изучения влияния конструкции седла велосипеда на давление паха. Исследование показало, что традиционное спортивное / гоночное седло было связано с более чем двукратным давлением в промежностной области, чем седла без выступающего носа. Не было существенных различий в промежностном давлении среди безносовых седел. Меры распределения веса на педалях и руле не указывали на различия между традиционным седлом и без выступающих носов.³

Чтобы исследовать преимущества седел без выступающего носа, NIOSH провела еще одно исследование, в котором сотрудники велосипедной полиции из пяти столичных районов США использовали исключительно носовое седло для своих велосипедов исключительно в течение 6 месяцев. Через 6 месяцев только три из 90 мужчин, оставшихся в исследовании, вернулись в традиционное седло. В исследовании было обнаружено 66% снижение давления контакта седла в промежностной области, значительное улучшение тактильных ощущений пениса и значительное улучшение эректильной функции. Процент сотрудников, указавших на то, что они ощущали онемение ягодиц, мошонки или полового члена, уменьшился с 73%, в то время как традиционные седла использовались в начале исследования до 18% после использования седла без носа в течение 6 месяцев.⁴

Исследования NIOSH были в основном сосредоточены на полицейских, сотрудниках служб безопасности и скорой медицинской помощи, которые используют велосипеды в качестве части своей работы, а не на велосипедах для отдыха и спорта. Тем не менее, в одном исследовании сообщалось, что 21% спортивных велосипедистов сообщили о генитальном онемении после велопробега, а 13% сообщили о импотенции^{5, 6} в то время как в других исследованиях сообщалось о 61% случаев генитального оцепенения среди велосипедистов и 19% случаев эректильной дисфункции среди велосипедистов, 400 км (249 миль) в неделю.⁶

Гораздо меньше исследований касается женщин-велосипедистов и эффектов, связанных с традиционными велосипедными седлами. Предыдущие исследования показали, что 40-70 процентов женщин-велосипедистов испытывают генитальное онемение с традиционным седлом.^{7,8} NIOSH и исследователи из медицинского колледжа Альберта Эйнштейна - Медицинский центр Монтефиоре исследовали связь между частым и / или выносливым велосипедом на неврологической и половой функции у женщин.⁹ Исследование показало, что существует связь между ездой на велосипеде и уменьшением ощущения гениталий у конкурирующих женщин-велосипедистов. Дополнительные исследования заслуживают дальнейшего изучения этих вопросов среди женщин-велосипедистов.

Вопреки мнению некоторых велосипедистов, это ненормально, когда любая часть вашего тела оцепенеет или теряет чувство. Онемение в паху или гениталиях является предупреждающим знаком, который не следует игнорировать. NIOSH рекомендует, чтобы работники, которые ездят на велосипеде в рамках своей работы, предпринимают следующие шаги, чтобы помочь предотвратить проблемы сексуального и репродуктивного здоровья:

- Используйте седло без носа для велосипедного спорта на рабочем месте. Дайте себе время привыкнуть к верховой езде без седла. Во-первых, это может показаться очень отличающимся от седла, который вы использовали в прошлом. Седла без носа могут быть не всегда доступны в розничных магазинах велосипедов, но они легко доступны для покупки через Интернет.

- Проконсультируйтесь с велосипедистом по подходящему велосипедному специалисту. Использование седла без носа может потребовать различной регулировки седла и угла. Убедитесь, что седло без носа отрегулировано в соответствии с инструкциями изготовителя.
- Демонтируйте велосипед, когда он остановится. Не прислоняйтесь к столбу или другому предмету, чтобы сидеть на седле велосипеда, когда вы не катаетесь.
- Демонтируйте велосипед, если у вас начинают ощущаться онемение, покалывание или потеря чувствительности в любой части вашего тела.

В то время как большая часть научного сообщества достигла консенсуса относительно связи между эректильной дисфункцией и традиционными велосипедными седлами, конструкции носовых седел не были повсеместно охвачены многими велосипедистами. Неофициальные обсуждения с многочисленными полицейскими и патрульными велосипедистами показали существенный скептицизм и часто полный отказ от конструкции седельных велосипедов, которые не включают традиционный узкий выпуклый нос. Одна из причин этого заключается в том, что некоторые велосипедисты считают, что отсутствие седловидного носа ставит под угрозу стабильность, маневренность и управляемость велосипеда. Недавнее исследование ¹⁰ показало, что велосипедисты изначально ощущают снижение стабильности, когда начинают использовать седло без носа. Однако самое недавнее исследование NIOSH ⁴ показало, что 96% сотрудников патрульных велосипедов, которые пробовали седло без носа, продолжали использовать седло без носа после окончания исследования, что указывает на то, что эти люди смогли преодолеть первоначальное восприятие пониженной стабильности.

Продолжая наше исследование, мы хотели бы услышать о вашем опыте с седлами без носа. Более подробную информацию о седловинах велосипеда без носа можно найти на странице темы NIOSH Bicycle Saddles and Reproductive Health и в новом документе NIOSH Workplace Solutions, No-nose Saddles для предотвращения генитального онемения и сексуальной дисфункции при профессиональном велосипеде .

Исследовательская группа NIOSH изучает давление на велосипед и репродуктивное здоровье с 2000 года.

Доктор Шреyder возглавляет группу оценки репродуктивного здоровья в отделе оценки биомониторинга и оценки состояния здоровья в отделе прикладных исследований NIOSH (DART).

Д-р Лоу является научным инженером-исследователем в группе по изучению факторов человеческого фактора и эргономики в подразделении по организационным наукам и человеческим факторам, DART.

Г-н Брайтенштайн является биологом в группе по оценке репродуктивного здоровья в Отделе оценки биомониторинга и оценки состояния здоровья, DART.

Рекомендации

1. Шреyder, С. М., М. Дж. Брайтенштайн и Б. Лоу. 2001 Город полиции Лонг-Бич, Лонг-Бич, Калифорния NETA 2000, 0305-2848
2. Шреyder, С. М., М. Дж. Брайтенштайн, Дж. К. Кларк, Б. Д. Лоу и Т. В. Тернер. 2002. Ночное половое сгущение и тестирование жесткости на велосипедах офицеров патруля. Journal of Andrology 23: 927-934.

3. Лоу, Б., Шредер и М. Брайтенштейн. 2004. Влияние конструкции седловины на перинеальное давление велосипедиста. Спортивная медицина. Med Sci Sports Exerc 36: 1055-1062.
4. Шрейдер, С. М., М. Дж. Брайтенштейн и Б. Д. Лоу. 2008. Вырезание носа для спасения пениса. J Sex Med. 5: 1932-1940.
5. Андерсен, К.В. и Г. Бовим. Импотенция и захват нерва на дальних дистанциях любительских велосипедистов. Acta Neurol Scand 95: 233-240. 1997 год.
6. Соммер, Ф, Д Кёниг, С Граф, У Шварцер, С Бертрам, Т Клоц и У Энгельманн. Импотенция и генитальное онемение у велосипедистов. Int J Sports Med 22: 410-413. 2001 год
7. Буллер, JS. Женские велосипедисты и перинеальные симптомы: экспериментальное место для велосипеда. Clin J Sports Med 11: 289-290. 2001 год.
8. Слеймпур П., М. Дурсунян, Дж. Катни-Кисер, М. Адельштейн, С. С. Глиолами, К. Вэнь, М. Ласаль, К. А. Ким, Б. Гольдштейн, Л. Гольдстиен, К. Хаблоу, С. Вьятонес, С. Левинсон, Р. Дж. Кране и И. Голдстейн. Дисфункция сексуальных и мочевых путей у велосипедистов. J Urol. 1998 год; 159 (просьба представить): 30
9. Угадайте, М.К., К.А. Connell¹, SM. Шредер, С. Реутман, А. Ван, Дж. Лакомб, К. Тонис, Б. Лоу, А. Мелман и М. С. Михаил. 2006. Генитальная сенсация и женская сексуальная функция у велосипедистов и бегунов: ваши ноги безопаснее вашего сиденья? Журнал сексуальной медицины 3: 1018-1027.
10. Bressel, E, Bliss, S и Cronin, J 2009. Полевой подход к изучению влияния дизайна сидений велосипеда на давление в сиденье и воспринимаемая устойчивость, Applied Ergonomics, 40 (3), 472-476.