



Ένα από τα συχνότερα προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος είναι η οσφυαλγία. Περίπου το 80% του πληθυσμού θα εμφανίσουν πόνο στην οσφυϊκή μοίρα κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Στις περιπτώσεις εκείνες στις οποίες είτε η διάγνωση είναι ασαφής ή η αποκατάσταση είναι πλημμελής τότε παρατηρείται επιμονή των επώδυνων συμπτωμάτων και διαταραχή της λειτουργικότητας του ατόμου στις καθημερινές δραστηριότητες.

Σε αυτές τις περιπτώσεις ο πόνος, η ανησυχία, το άγχος και ο θυμός τείνουν να διαταράξουν την επικοινωνία με τον/την σύντροφο καθώς και τη σχέση μαζί του/της. Έτσι πολλές φορές ο πόνος στην οσφυϊκή μοίρα δύναται να διαταράξει τη φυσιολογική ερωτική ζωή του ασθενή. **Η ύπαρξη υγιούς ερωτικής ζωής είναι σημαντική όχι μόνο για τη συναισθηματική ικανοποίηση, αλλά και για τη βελτίωση του πόνου, καθώς βοηθά στη μείωση του άγχους.**

Είναι πολύ σημαντικό να διακοπεί ο φαύλος κύκλος πόνος, φόβος, άγχος, αποτυχημένο σεξ, αύξηση του άγχους και επιδείνωση του πόνου.

Είναι πιθανό να βιωθεί το συναίσθημα ότι η οσφυαλγία έχει διαταράξει την επιθυμία για σεξ. Ο αισθησιασμός όμως, η ερωτική και ρομαντική διάθεση υπάρχει εντός του κάθε ασθενή. Είναι πολύ βοηθητικό να αποκτηθεί η οικειότητα και η σωματική επικοινωνία με τον/την σύντροφο σας χωρίς η σεξουαλική πράξη αρχικά να είναι ο στόχος. **Έτσι θα είναι εφικτή η χαλάρωση και η αφοσίωση σε αυτές τις στιγμές χωρίς να γίνεται κυρίαρχο το άγχος της αποτυχίας, της απογοήτευσης του ενός συντρόφου ή και του πόνου.**

Σε αυτό το άρθρο θα δοθούν μερικές συμβουλές για την ερωτική ζωή, με σκοπό τη προφύλαξη της οσφυϊκής μοίρας. Οι συμβουλές αυτές είναι φυσιοθεραπευτικές και βασίζονται στην εργονομία και σωστή βιομηχανική του μυοσκελετικού συστήματος.

Ο/Η σύντροφός σας είναι σημαντικό να περιβάλλει αυτές τις οδηγίες με το συναίσθημα και τη φροντίδα που θα έχουν ως αποτέλεσμα μια ευχάριστη σεξουαλική ζωή.

Ποιες ερωτικές στάσεις είναι οι ιδανικές;

Για να γίνει αντιληπτό ποιες ερωτικές στάσεις ταιριάζουν στο κάθε ασθενή με οσφυαλγία είναι πολύ σημαντικό να γίνει μια κατηγοριοποίηση του πόνου της οσφυϊκής μοίρας.

Πρώτη κατηγορία είναι αυτή που ο πόνος επιδεινώνεται με τη κάμψη της οσφυϊκής μοίρας.

Γυναίκες με οσφυαλγία με επιδείνωση κατά την κάμψη



Άνδρες με οσφυαλγία με επιδείνωση κατά την κάμψη



Δεύτερη κατηγορία είναι αυτή που ο πόνος επιδεινώνεται με την έκταση της οσφυϊκής μοίρας.

Άνδρες με οσφυαλγία με επιδείνωση κατά την έκταση



Για να γίνει αντιληπτό σε ποια κατηγορία ανήκει κάθε ασθενής με οσφυαλγία μπορεί να συμβουλευτεί το φυσιοθεραπευτή/τρια του. Επιπλέον ο προσεκτικός πειραματισμός θα κάνει φανερό ποιες ερωτικές στάσεις μπορούν να ταιριάζουν σε κάθε ασθενή.

Είναι εξαιρετικά βοηθητικό να θυμάστε ότι κάθε πρόβλημα είναι μια ευκαιρία για αυξημένη επίγνωση και αλλαγή. Θα πρέπει η σεξουαλική δραστηριότητα να ξεκινήσει αργά και να αυξηθεί σταδιακά. Η παραμονή στην ίδια στάση για πολύ ώρα είναι πιθανό να καταστεί επώδυνη για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να γίνεται αλλαγή θέσης συχνά.

Οι αποτυχημένες προσπάθειες για ερωτική έκφραση δε σημαίνουν αποτυχία στη σχέση των συντρόφων.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο E.Γεωργακόπουλος φροντίζουμε τον άνθρωπο ολιστικά.