

être bien | santé

Mal du dos et activité sexuelle



par Dr. Elle Malek - Médecin Ostéopathe

Quelques conseils aux personnes qui souffrent de douleurs chroniques au niveau du bas du dos

D'abord, je donnerais bien évidemment des conseils généraux de tous les jours, c'est à dire faire du sport journalier qui sera adapté au poids et à l'âge de la personne, perdre du poids dans le cas d'un surpoids, faire des exercices spécifiques aux différentes parties du rachis qui sont en dysfonction ostéopathique.

Mais spécifiquement, pour passer une fête de Saint Valentin inoubliable, je conseille aux personnes qui souffrent d'un mal du dos de faire une activité physique dont l'objectif serait de relâcher et assouplir les chaînes musculaires paravertébrales postérieures du dos et ainsi éviter ou diminuer la douleur au cours ou après l'activité sexuelle, par exemple: faire une heure de natation suivie d'une bonne demi-heure de sauna, faire des exercices de stretching du dos en salle ou chez soi, des séances de kinésithérapie avec massages profonds ciblés sur le bas du dos.

Il n'y a aucune étude qui met en évidence une relation entre l'activité sexuelle et le mal du dos, précisément dans sa partie basse (lombalgie). Mais ce que nous pouvons dire est qu'une personne qui souffre ou qui a déjà souffert d'un mal du dos pendant une durée assez prolongée peut avoir un mal du dos durant ou après le rapport sexuel, qui se manifeste par des douleurs à type de gêne, de pesanteur, de brûlure et de spasmes musculaires importants.

Il existe des symptômes qui peuvent se manifester ou réapparaître durant ou après le rapport sexuel, et qui ont une relation avec des dysfonctions ostéopathiques vertébrales. Cependant, il faut bien préciser que ce diagnostic n'est retenu qu'après avoir éliminé toute autre cause médico-chirurgicale avec la collaboration de collègues spécialistes des différents systèmes (urologie, gynéco-obstétrique, chirurgie générale...).

Parmi ces différentes symptomatologies qui ont un rapport direct et étroit avec des dysfonctions vertébrales, nous pouvons retenir: des douleurs testiculaires, des douleurs de l'aîne, des pubalgies, des rapports sexuels douloureux chez la femme, des règles devenant subitement très douloureuses... Mais tout cela, et j'insiste sur ce point primordial, après avoir éliminé toute autre cause médicale ou chirurgicale qu'elle soit faite par le médecin ostéopathe ou avec la collaboration de ses collègues spécialistes du système concerné.

Y a-t-il un traitement pour ce mal du dos en corrélation avec l'activité sexuelle?

Bien sûr, déjà le traitement ostéopathique en lui-même est primordial et nécessaire, mais il faut aussi prendre en charge tous les problèmes associés à la douleur. Je veux dire par cela qu'il faut bien gérer notre temps, notre stress et notre vie. Prendre soin de faire ressentir à la conjointe ou au conjoint qu'elle/il est la priorité de notre vie. Assurez-vous de bien vous détendre ensemble, veillez à satisfaire vos besoins et à planifier des activités agréables qui tiennent compte de vos budgets financier, énergétique et temporel. Tout cela est primordial vu que cela affectera positivement votre état psychologique et obligatoirement aura un effet positif sur votre douleur du dos qu'elle soit permanente ou transitoire.

La fréquence des rapports sexuels joue-t-elle un rôle dans le mal du dos?

Nous revenons au même problème qui est celui de l'existence d'un problème ostéopathique sous-jacent qui se manifestera avec l'activité sexuelle et donc ainsi nous pouvons dire que la fréquence du rapport n'a aucune relation directe avec le mal du dos. En dehors d'un problème médical et ostéopathique, la fréquence du rapport n'est sujette qu'à l'envie et qu'au désir du couple.

Y a-t-il des positions sexuelles nocives pour le dos?

Si tout se passe dans une harmonie et une fusion sans qu'il n'y ait des contraintes physiques dues aux positions diverses, qui peuvent parfois être inadaptées à la physiologie et à la souplesse d'un des deux partenaires, et qui sont ressenties dans la colonne, alors dans ce cas-là, toutes les positions sont permises et à essayer.

