

## Pancioni *al top*

GINNASTICA PER LA GRAVIDANZA *Utile per preparare la donna al parto*

di Pierre Etienne Liechti\*

Un numero sempre maggiore di donne si dedica alla ginnastica durante la gravidanza per mantenere il fisico in forma e in salute e per affrontare meglio il momento del travaglio. Il programma di esercizi dovrebbe essere semplice e adattato alle esigenze specifiche di ogni donna.

Fra i vari esercizi sono da sconsigliare quelli che mirano al rafforzamento della muscolatura addominale, in particolare modo per quelle donne che non hanno praticato in precedenza alcun tipo di ginnastica. Questo vale anche per il metodo Pilates, che tuttavia contiene principi estremamente validi per la gestante, come la stabilità lombare, l'allineamento posturale e in particolare la respirazione.

Per motivi di spazio, elencheremo solo alcuni esercizi che riteniamo utili per il rilassamento, il miglioramento della mobilità del bacino e delle anche.



1



2

### Oscillazioni del bacino in posizione del gatto

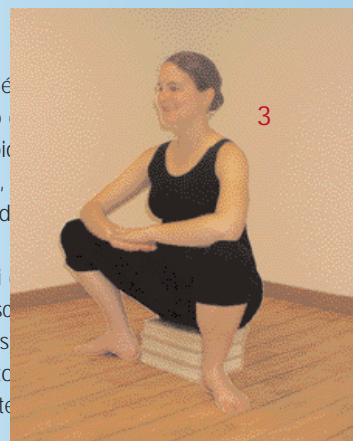
Stando appoggiate sulle ginocchia e sulle palme delle mani, mantenete gambe e braccia perpendicolari al pavimento, mani piedi e ginocchia devono restare in linea. Rilassate il collo e distribuite stabilmente e uniformemente il peso su mani e ginocchia. Preparatevi inspirando, ora espirate e inarcate la schiena abbassando dolcemente la base della spina (osso sacro), in modo da far ruotare il bacino posteriormente, contraete i glutei per un paio di secondi (**fig. 1**). Finita la fase di espirazione, tornate nella posizione iniziale, con la schiena orizzontale, **senza inarcarla come nella figura 2**. Ripetete l'esercizio per 5-10 volte assecondando il ritmo dei movimenti con la respirazione.



4

### Accovacciarsi in posizione della rana

È uno degli esercizi più importanti in gravidanza, perché il bacino ad aprirsi allargando il canale del parto. Ci sono modi per facilitare l'esercizio di accovacciamento, per esempio sedute su di uno sgabello o su una pila di libri (**fig. 3**), se avete problemi di varici alle gambe oppure emorroidi. Se avete dolore di schiena o sciatica raggiungete la posizione gradualmente e con dolcezza appoggiandovi le mani a terra per mantenere l'equilibrio, tenendo la schiena ben eretta (**fig. 4**). Se avete difficoltà ad accovacciarvi su una pianta, usate un asciugamano arrotolato da tenere sotto i talloni per potervi appoggiare comodamente sulle punte.



3



5

### Rilassamento sopra una sedia

È un'ottima posizione per rilassarvi, dato che sposta il peso del bambino in avanti; è una buona posizione per il travaglio. Inginocchiatevi a terra su di una superficie morbida, le anche divaricate, appoggiandovi a una sedia (**fig. 5**).

Se la posizione risulta scomoda per le ginocchia mettete un cuscino fra i talloni e il sedere.

**Attenzione:** consultate sempre il vostro medico e la vostra ostetrica per eventuali controindicazioni specifiche agli esercizi.

\*Fisioterapista. E-mail: stefanoliechti@yahoo.it - cell. 335/7033371