

Cap. 2

Fitness gruppi speciali ginnastica pre-post parto

PERCHÉ LA GINNASTICA PRE-POST PARTO IN ACQUA — Studi scientifici pubblicati

GINNASTICA PRE-PARTO — Benefici dell'esercizio in acqua

GINNASTICA POST-PARTO

TABELLA DI SINTESI

ORGANIZZAZIONE DEI CORSI — In pratica — Esercizi di nuoto e di respirazione
— Proposte operative — Esercizi al bordo
— Esercizi al di relax

Perché invitare le mamme ed i papà nell'acqua prima o dopo la nascita del loro bambino?

STUDI SULLA GINNASTICA PRE-POST PARTO IN ACQUA

Clinical Obstetrics Gynecology. 2008 Jun;51(2):467-80.

Effect of exercise on pregnancy outcome.

Gavard JA, Artal R.

Department of Obstetrics, Gynecology, and Women's Health, St Louis University
School of Medicine, St Louis, Missouri, USA.

Clinical Obstetrics And Gynecology Volume 46, Number 2, 488-495 © 2003

Canadian Guidelines for Exercise in Pregnancy

LARRY A. WOLFE, PhD and GREGORY A. L. DAVIES, MD

School of Physical and Health Education, Departments of Obstetrics and Gynaecology and Physiology, Queen's
University, Kingston, Ontario, Canada

Clinical Obstetrics And Gynecology Volume 46, Number 2, 379-389 © 2003

Physiologic Aspects of Exercise in Pregnancy

Mary L. O'Toole, PhD

Department of Obstetrics, Gynecology & Women's Health and Women's Exercise Research Laboratory, Saint Louis
University, St. Louis, Missouri

Clinical physiology of exercise in pregnancy: a literature review.

(Wolfe, Larry A. Weissgerber, Tracey, 2003)

Water exercise in pregnancy.

[Medline] [Katz, V L.,1996]

Per la consultazione degli studi sopra citati rimandiamo agli strumenti di consultazione scientifica illustrati nell'appendice.

LA GINNASTICA PRE- POST PARTO

La sofrologia considera psiche e soma come collegate, soprattutto per quanto riguarda i meccanismi della gravidanza, della nascita, dell'allattamento e della maternità.

La paura del passaggio del bebè è una paura arcaica per la maggior parte delle donne in cinta... "come potrà uscire con la sua taglia così grande ???" oltre a questa esiste la paura che il bebè possa avere delle malformazioni, non essere sano.

Queste ansie generano situazioni di irrigidimento e possono favorire l'insorgenza di depressioni post natali che rendono aggressiva la madre o il padre, oppure possono generare problemi di relazione sessuale dovuti al permanere di uno stato doloroso, anche molto lungo, a seguito del parto.

BENEFICI dell'esercizio in acqua

Considerata la particolare condizione ponderale della gestante ed il peculiare assetto posturale che comportano un notevole aumento del carico gravitativo sulle articolazioni e in particolar modo sul tratto lombare della colonna vertebrale, risulta subito evidente che l'attività in acqua offre, in virtù della spinta archimedeica, la possibilità di svolgere un efficace programma di attività fisica in totale sicurezza e senza controindicazioni.

Se poi consideriamo anche gli altri aspetti fisici dell'acqua, temperatura e densità, risulta altrettanto evidente che l'attività fisica in acqua ha effetti positivi sulla circolazione capillare, sul controllo tonico della muscolatura (rilassamento).

1. L'acqua aiuta a scaricare le articolazioni sottoposte ad una aumentata compressione a seguito del carico ponderale, in assenza di gravità le articolazioni si decomprimono, migliora l'irrorazione sanguigna e diminuisce il dolore di origine articolare.
2. L'acqua ha delle peculiarità meravigliose che consentono alla donna in cinta di migliorare il suo "stato" fisiologico e psicologico durante la gravidanza e di aiutarla ad aumentare le sue facoltà per far nascere il bambino, con la partecipazione del padre, accorciando molto i tempi del travaglio e di dilatazione del collo dell'utero.
3. L'esercizio in acqua, consente di svolgere una preparazione specifica del perineo, del bacino, degli addominali e della respirazione per favorire il passaggio del bambino durante il parto, inoltre facilita il recupero dopo la nascita.
4. L'acqua allevia i dolori della donna in cinta e la rilassa diminuendo lo stress, procurando benessere al bambino e diminuendo il rischio di un parto prematuro.
5. L'acqua è l'ambiente ideale per gli esercizi a coppie consente al futuro papà di collaborare con la propria compagna sensibilizzandolo verso le problematiche della gravidanza. Favorisce l'intesa e la giusta sintonia fra genitori, indispensabile al momento del travaglio e del parto.

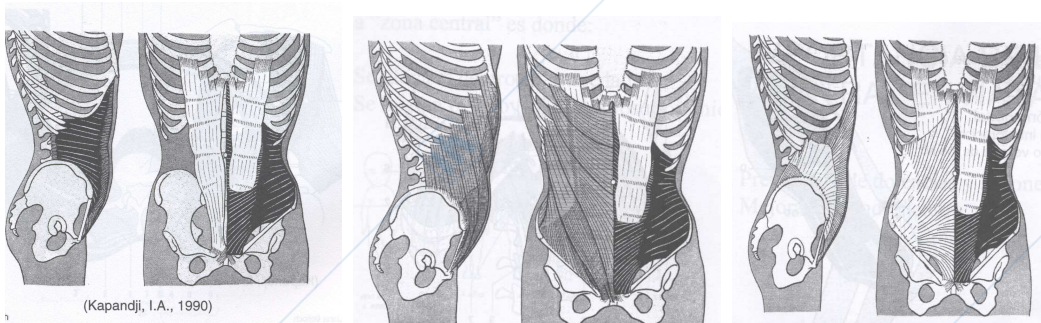
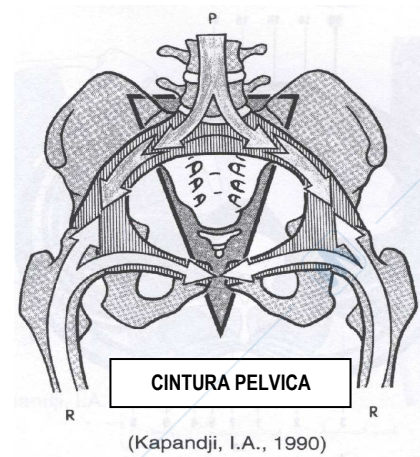
Pre -parto

La metodologia d'intervento per le donne in cinta prevede l'introduzione di esercizi legati al cullare e al bilanciarsi per favorire il rilassamento, sovente è il papà del futuro nascituro che culla e trascina la propria compagna e che tramite il contatto può avvertire i movimenti del bambino in utero.

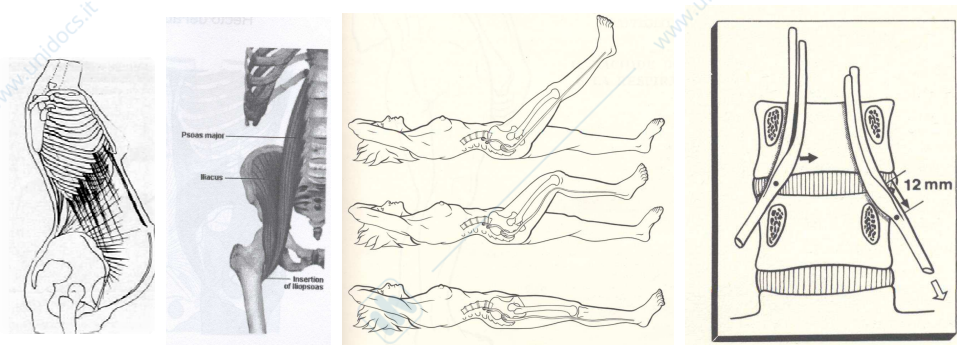
1. il galleggiamento favorisce l'esecuzione di esercizi con movimenti e posture a ginocchia molto aperte in extrarotazione coxo femorale senza sovraccaricare le articolazioni.

Ne consegue una maggior apertura del bacino e una maggiore capacità di rilassare e rendere più elastico il perineo, questo permette di guadagnare sino a 2 centimetri di diametro all'interno del bacino per il passaggio del bebè al momento del parto

2. Le sedute acquatiche possono, attraverso gli esercizi di rilassamento e di ascolto individuale, diminuire la depressione post natale e le sintomatologie dolorose, aiutando le mamme a sviluppare ed utilizzare efficacemente le loro capacità fisiologiche naturali, diminuendo il ricorso alla peridurale.
3. Il rilassamento che si raggiunge con l'immersione in acqua favorisce l'esecuzione degli esercizi di decontrazione del perineo che servono per evitare che "l'espulsione" del bambino possa causare lesioni perineali con conseguenti problematiche come le incontinenze post-natali.
4. Grazie alle posture permesse dall'immersione in acqua si possono rinforzare gli addominali profondi (obliqui e trasverso)



evitando di sollecitare il retto addominale (superficiale), che a causa della sua distensione fisiologica durante la gravidanza rischia di procurare "ernie sopra e sotto ombelicali", persistenti dopo la nascita e il muscolo ileo psoas, che ha un'azione iperlordotizzante sulla colonna lombare, evitando così di aumentare la curvatura lombare e la comparsa di sciatalgie, molto frequenti nelle donne in cinta.



5. si possono rinforzare la muscolatura dorsale e l'ampiezza inspiratoria della gabbia toracica, migliorando la statica della colonna dorsale e diminuendo il dolore dorsale, accentuato soprattutto in post-natale e causato dall'aumento del peso dei seni e della lassità legamentosa prodotta dai processi ormonali della gravidanza.

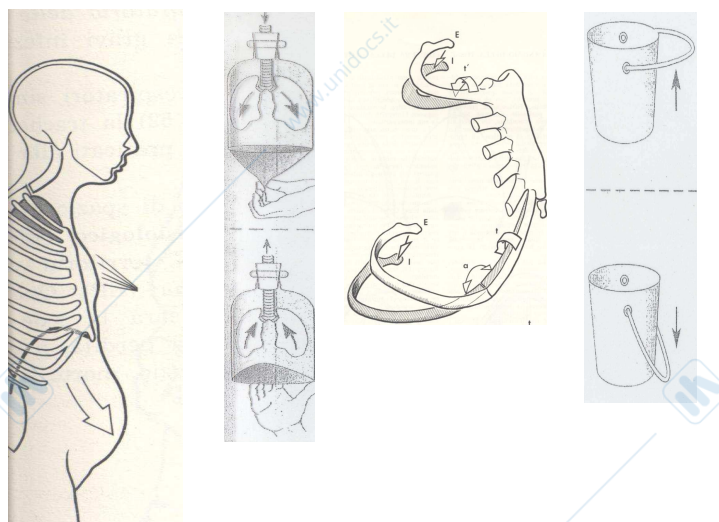
<p>Sottospinato; piccolo rotondo,</p>	<p>Trapezio</p>	<p>Elevatore scapola; romboide</p>

Inoltre questa lassità si accompagna soventemente ad una mancanza di tonicità muscolare che accentua la cifosi dorsale e il dolore.

6. Bastano poche sedute agendo sul perineo per: ridurre al minimo e spesso far cessare i dolori lombari e per far sì che le forti contrazioni uterine causate dalla anticipata discesa del nascituro che appoggiandosi sul collo dell'utero ne stimola l'accorciamento prematuramente con la conseguente effetto di risalita, si riducano o cessino del tutto. Il dolore alla lombare deriva infatti dal legamento utero-sacrale che collega l'utero al sacro.

7. Gli assi principali delle sedute acquatiche sono l'ampiezza respiratoria ed espiratoria ed accompagnano e ritmano tutti i movimenti eseguiti molto lentamente per acquisire una maggiore coscienza corporea secondo i principi del rilassamento dinamico della sofrologia. Tutto ciò aiuta il rilassamento procurando serenità e tranquillità.

L'azione frenante dell'acqua facilita la lentezza dei movimenti, diminuisce la fatica della futura mamma e allo stesso tempo aiuta ad economizzare l'impiego dell'energia, la prepara a tutti i movimenti dolci e rallentati che richiede la maternità e che devono accompagnare il futuro nascituro nel suo primo anno di vita.



Anche in ambito terrestre la respirazione ampia e profonda aiuta il rilassamento ma l'acqua offre un controllo maggiore dell'espirazione e permette di eseguire la "espirazione prolungata", detta "forzata" sviluppando la capacità respiratoria e di conseguenza attraverso la placenta e il cordone ombelicale garantire l'ottimale ossigenazione al bambino in utero, presupposto vitale per la sua crescita.

Le donne che hanno fatto pratiche acquatiche prenatali recuperano un perineo tonico molto più velocemente e molto meglio di quelle che non hanno fatto sedute specifiche.

L'elasticità del perineo, migliorata attraverso le pratiche prenatali, facilita la sua ampiezza durante la nascita evitando danni all'utero e gli dona una capacità di ritorno alla normalità più facilmente e più rapidamente.

POST-PARTO

nell'ambito post natale è importante agire con i seguenti criteri:

Nel post-parto è importante rinforzare il perineo, tirare il coccige verso il pube con un basculamento del bacino e una contrazione delle natiche, (la contrazione del grande gluteo, essendo la sua inserzione vicina a quella del perineo superficiale, può aiutare a meglio percepire la contrazione delle fibre muscolari perineali troppo stirate per il parto).

Un approccio metodologico favorente la percezione perineale consiste nell'alternare contrazione e decontrazione.

Sapendo che in questa regione le cellule del tessuto passano da uno a dieci in larghezza occorre tempo affinché le medesime cellule ritornino da 10 a 1.

Occorrono minimo 6 settimane per recuperare i legamenti e più sovente da 3 a 6 mesi.

Il lavoro di souplesse prenatale può costituire anche una prevenzione delle incontinenze e dei prolapsi in post natale.

Una volta che la tonificazione del perineo è sufficiente si possono irrobustire gli addominali profondi con un lavoro concentrico per accorciare le fibre muscolari striate durante la gravidanza.

Occorre ottenere il riassorbimento della diastasi del grande retto e delle ernie sott'ombelicali, normali alla fine della gravidanza prima di solleccitarlo.

Un lavoro sulle espirazioni prolungate consente di rinforzare gli addominali profondi.

Quindi attraverso respirazioni ampie e profonde che accompagnano ciascun movimento le mamme in pre e post natale rinforzano gli addominali profondi così utili per sostenere il bebè durante la gravidanza, servendo come appoggio anteriore per la colonna lombare e prevenendo lordosi dolorose.

Gli addominali profondi sono anche necessari per spingere il bambino fuori in sinergismo con la contrazione uterina.

Un altro obiettivo è quello di agire a livello posturale per recuperare una statica corretta e la giusta rappresentazione corporea cambiate durante le modifiche fisiche causate dalla gravidanza.

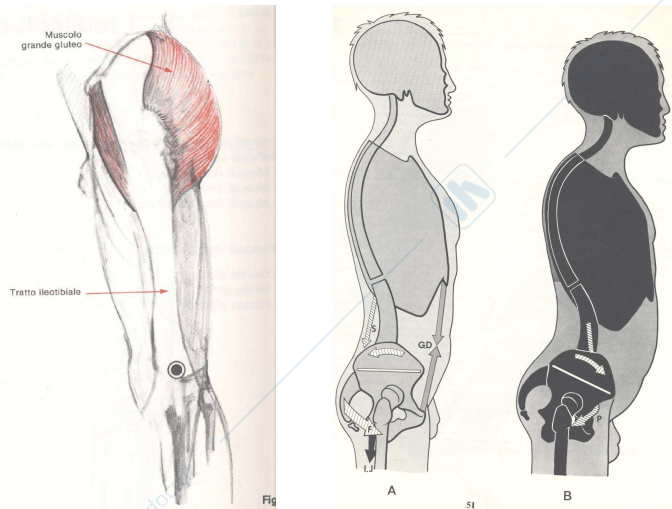
I massaggi della pelle, proposti per almeno 6 settimane, uniti al massaggio benefico prodotto dall'acqua stessa, danno più tonicità alla pelle delle donne in cinta e possono prevenire smagliature e migliorare la circolazione generale.

I massaggi acquatici consentono anche di prevenire varici e crampi notturni.

L'irrorazione sanguigna generale prodotta da questa pratica è utile anche al bambino in utero.

I massaggi possono essere insegnati anche al papà che li attua sulle gambe della moglie in caso di problemi circolatori.

Ampie smagliature possono essere ridotte con massaggi anche a livello addominale.



SINTESI DEI PRINCIPALI CONTENUTI DELLA MATRO NUOTO

PRE - PARTO	POST - PARTO
<ul style="list-style-type: none"> Migliorare l'elasticità, la souplesse del perineo Favorire l'apertura del bacino e l'extrarotazione delle ginocchia Favorire il rilassamento generale attraverso il controllo respiratorio ed esercizi di decontrazione Irrobustire gli addominali profondi Diminuire attraverso esercizi specifici ed opportune precauzioni il dolore dorsale e lombare Massaggiare la pelle per evitare vene varicose 	<ul style="list-style-type: none"> Favorire la chiusura del bacino e l'intrarotazione delle ginocchia Favorire la contrazione del perineo attraverso la contrazione delle natiche Diminuire, attraverso esercizi specifici e opportune precauzioni, il dolore dorsale lombare Irrobustire gli addominali profondi Massaggiare la pelle

MODALITÀ ORGANIZZATIVE PER I CORSI PRE – POST PARTO

	<i>PRE - PARTO</i>	<i>POST - PARTO</i>
Inizio	6° mese	40 gg. dal parto
Durata	3 mesi	3 mesi
N° di lezioni settimanali	2	2
Temperatura acqua	30/32°	30/32°
n° mamme	4/5	5/6

PUNTI FOCALI NELLA PRATICA

- Spostamenti che curino la verticalità del corpo e l'apertura delle gambe o chiusura (post partum)
- Lavoro di scoperta della respirazione (importante l'espiazione per il trasverso)
- Tonificazione e rilassamento della muscolatura utilizzata al momento del parto
- Rilassamento dinamico
- Lentezza movimenti e respirazione in movimento per percezione del corpo
- Alternare lavori statici a dinamici
- Relazione di gruppo

PROPOSTE OPERATIVE**nuotate ed esercizi di respirazione**

- Spostamenti a rana "da mare" (capo fuori, espirare sulla superficie dell'acqua, postura verticalizzata, gambe in apertura)
- A coppie nella posizione "base" del lavoro statico (gambe divaricate; ginocchia extraruotate; bacino il più basso possibile; talloni appoggiati a terra) espirare su una pallina da ping pong da una compagna all'altra
- Idem post-partum ma: gambe chiuse; ginocchia intraruotate; stare sugli avampiedi
- Spostamenti a "cagnolino", espirando con le labbra al livello dell'acqua
- A coppie: posizione "base", darsi le mani e fare un girotondo spostando i piedi senza mai avvicinarli, espirare il più a lungo possibile
- Con salsiccia: spostamenti sul fianco, salsiccia sotto l'ascella rivolta verso il fondo vasca. Ripetere su entrambi i fianchi. Espirazione
- A coppie come esercizio 5. cercando di "far scendere il respiro". Si inspira espandendo la cassa toracica. Si espira utilizzando la muscolatura addominale (gonfiare zona diaframma, basso ventre, rilassare perineo)

esercizi al bordo

1. In appoggio dorsale al bordo, gambe divaricate, flesse, piedi a martello, rotazione del bacino a dx e sx. Inspiro ed espiro (bocca in acqua). Mi fermo a sx, in mezzo e a dx per inspirare
2. Idem, oscillazioni del bacino a dx e sx mantenendo la zona lombare a contatto con il muro
3. Idem, gambe divaricate, bicicletta (piedi a martello pre-parto; piede esteso post-parto)
4. Mani in presa al bordo, fronte al bordo, posizione base, parte interna del piede a contatto con il muro. Espirare ed avvicinare il più possibile il perineo alla parete
5. Come il 4 ma eseguire le inspirazioni ed espirazioni associando movimenti di elevazione ed abbassamento del moncone delle spalle

esercizi di relax

1. Rilassamento supini, una salsiccia sotto la nuca, una sotto le ginocchia, posizione base. Abbinare la respirazione
2. Idem, a coppie con un compagno che sostiene a livello delle scapole e la trascina per la vasca
3. Come l'esercizio n°1 ma in cerchio, un compagno si e uno no esegue il rilassamento; i compagni di fianco gli danno la mano, posizione base, ruotano in senso orario espirando. Cambio