



LIBERTÀ DI MOVIMENTO



In gravidanza: SEMPLICI ESERCIZI PER PICCOLI PROBLEMI

Durante la gravidanza si verificano alcuni naturali cambiamenti a carico dell'apparato muscolo scheletrico. Questi cambiamenti, talvolta, possono causare piccoli fastidi.

ESEGUIRE QUOTIDIANAMENTE QUESTI SEMPLICI ESERCIZI, PUÒ PROCURARTI UN GRANDE BENESSERE

IL NATURALE CAMBIAMENTO DELLA POSTURA PUÒ CAUSARE DOLORE LOMBARE

Appoggiati sulle ginocchia e sulle mani. Poi, inspirando, inarca dolcemente la schiena, estendendo il capo.

1 SERIE DA 8



Supina, pianta dei piedi a terra, ginocchia flesse. Afferra il ginocchio con le mani e portalo verso il petto. Mantieni tale posizione, in espirazione, per più secondi, fino a sentire il

rilassamento della muscolatura lombare. Alterna anca destra e sinistra e poi fletti ambedue le anche. **IMPORTANTE:** la regione glutea deve restare aderente al pavimento.



3 SERIE

LA PREPARAZIONE DEL CORPO AL PARTO PUÒ CAUSARE PUBALGIA

1 SERIE DA 3



Seduta, mani appoggiate a terra dietro la schiena, ginocchia flesse, piante dei piedi unite. Porta le ginocchia verso il pavimento, fino a sentire l'allungamento dei muscoli dell'interno coscia. Espirando, tieni la posizione per più secondi. **IMPORTANTE:** Richiudi le ginocchia sempre molto dolcemente.

1 SERIE DA 20



Seduta, schiena dritta, fletti l'anca destra e l'anca sinistra, alternandole.

L'AUMENTO DI PESO DEL FETO PUÒ CAUSARE DISTURBI CIRCOLATORI

Posizione supina, ginocchia flesse, pianta dei piedi a terra.

Solleva una gamba e, con il piede, disegna lentamente dei cerchi in senso orario e antiorario. Ripeti con l'altra gamba.

1-2 SERIE DA 12



CORREGGERE LA POSTURA È IMPORTANTE

Supina, ginocchia flesse, piante dei piedi a terra, mani alla nuca lievemente distanziate, gomiti in avanti di 30°. Solleva lentamente il busto, espirando.

1 SERIE DA 12



Supina, braccia lungo i fianchi lievemente aperte. Inspira e inarca dolcemente la schiena tenendo perfettamente adesi al pavimento.

1 SERIE DA 10



Supina, ginocchia flesse, piante dei piedi a terra e parallele. Contraendo intensamente i muscoli glutei solleva il

1 SERIE DA 40



In piedi, appoggiata a una parete liscia facendo aderire molto bene tutta la colonna vertebrale. Fletti le ginocchia e, espirando, scivola sulla parete. Poi risali, inspirando, estendendo le ginocchia. **IMPORTANTE:** la colonna vertebrale non deve mai staccarsi dalla parete.

1 SERIE DA 4

ALLENARE IL PERINEO È IMPORTANTE SIA PER IL PARTO SIA PER IL PERIODO SUCCESSIVO

1) In ginocchio, in appoggio sui gomiti, contra i muscoli vagina e ano (come "stringendo un corpo estraneo"). Mantieni la massima contrazione della muscolatura pelvica per almeno 5". Quindi, rilassati il più possibile. Questo esercizio è molto indicato anche dopo aver partorito. **PIÙ SERIE DA 12**

ESERCIZI CON LA PALLINA

2) Supina, gambe flesse divaricate, imprimi una lieve pressione e fai ruotare la pallina avanti e indietro intorno all'orifizio della vagina, compiendo un movimento a U.

3) Ora metti la pallina dietro alla schiena, nella zona lombare. Compiendo lievi movimenti avanti e indietro, esercita un rilassante massaggio.

4) Appoggia la pallina su una seggiola e sieditici sopra. Inspira ed espira, concentrandoti sul movimento del perineo. Quando espiri il perineo si alza, quando inspiri si abbassa e si rilassa. Inspira, trattieni il fiato per qualche secondo in modo che il perineo preme sulla pallina. Poi espira. Ripeti fino a quando senti un leggero formicolio.

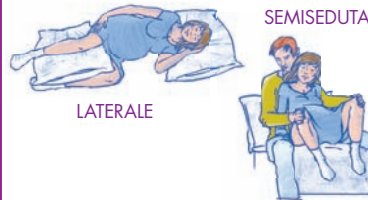
Durante il travaglio: LIBERTÀ DI MOVIMENTO

Durante il travaglio, ogni donna assume istintivamente la postura che offre maggior sollievo. La libertà di movimento, quindi, contribuisce ad alleviare l'intensificazione del dolore.

IL TUO MOVIMENTO È UNA RISPOSTA FISIOLÓGICA AL DOLORE CAMBIARE POSIZIONE MODIFICA LE TENSIONI MUSCOLARI, PROTEGGE IL CORPO DALLO STRESS, DALLA STANCHEZZA E DAL DOLORE

SEMISEDUTA O DISTESA SU UN FIANCO

NEUTRALIZZANO LA FORZA DI GRAVITÀ E FAVORISCONO IL RIPOSO, QUINDI POSSONO AIUTARE A RECUPERARE ENERGIE IN CASO DI STANCHEZZA. SE IL TRAVAGLIO È TROPPO RAPIDO POSSONO RALLENTARLO.



LATERALE

VERTICALI

AUMENTANO LA FORZA DI GRAVITÀ, MIGLIORANO L'EFFICIENZA DELLE CONTRAZIONI E FAVORISCONO LA DISCESA DEL FETO; POSSONO ESSERE D'AUTO ANCHE IN CASO DI DOLORE LOMBARE.



SEDUTA

SEDUTA piegata in avanti con supporto

ERETTA

INGINOCCHIATA

CARPONI E GENUPETTORALI

RIDUCONO IL DOLORE LOMBARE E LA PRESSIONE ESERCITATA SUL SACRO DALLA TESTA DEL BAMBINO.



GENUPETTORALE

CARPONI

ASIMMETRICHE

AUMENTANO LA FORZA DI GRAVITÀ, AMPIANO I DIAMETRI D'INGRESSO DEL BACINO; POSSONO ESSERE D'AUTO IN CASO DI DOLORE LOMBARE.



SEDUTA

IN PIEDI

INGINOCCHIATA

ACCOVACCIATE

AUMENTANO LA FORZA DI GRAVITÀ E I DIAMETRI PELVICI, FAVORISCONO IL BENESSERE DELLA MAMMA CHE SI SENTE SOSTENUTA DAL PARTNER.



ACCOVACCIATA

ACCOVACCIATA IN SOSPENSIONE

ACCOVACCIATA IN GREMBO

DORSALI

SONO SCONSIGLIABILI IN ASSENZA DI PRECISA INDICAZIONE IN QUANTO TENDONO A CAUSARE IPOTENSIONE SUPINA, AUMENTANO IL DOLORE LOMBARE E PROVOCANO CONTRAZIONI PIÙ FREQUENTI E DOLOROSE, MA NON PIÙ EFFICACI.



LITOTOMICA ESAGERATA

LITOTOMICA

