

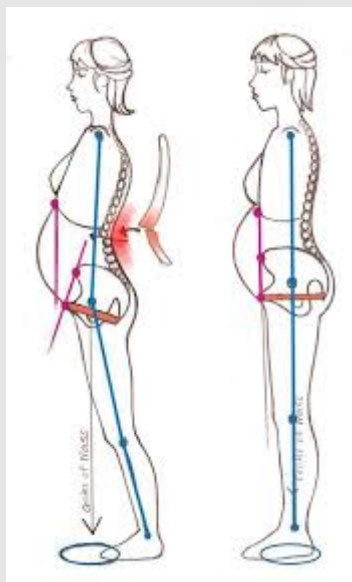
I cambiamenti posturali in gravidanza



I cambiamenti posturali in gravidanza non sono da sottovalutare. La gravidanza è un periodo di cambiamento per la donna e il suo corpo subisce notevoli cambiamenti, anche posturali.

Cosa accade nel corpo della donna in dolce attesa

Durante i nove mesi di gestazione, infatti, l'apparato locomotore si modifica e rimodula il proprio equilibrio in risposta al progressivo aumento del peso corporeo. Non solo. I cambiamenti interessanti sono dovuti anche al lavoro muscolare asinergico, all'aumento della lassità del tessuto e alla trasformazione delle curve assiali sulla colonna vertebrale. Si modificano anche i movimenti di articolazione sul tratto sacroiliaco costretto ad assumere vari cambiamenti sull'andamento basculante del bacino. Anche i muscoli della colonna vertebrale ne risentono opponendosi ai movimenti di flessione del tronco e determinando di conseguenza un fastidioso dolore lombare.



La donna gravida come reagisce a queste modifiche?

Come già affermato, il corpo della donna gravida, è sottoposta a diversi cambiamenti posturali ed il 75%, secondo le statistiche, delle donne in dolce attesa, accusano dolori nelle zone lombo sacrali dovuti a diversi fattori:

modifiche posturali;

cambiamenti ormonali;
età;
obesità.

Come intervenire

Il centro di posturologia, con i suoi professionisti nel settore, può intervenire sulla postura della neo-mamma mediante una specifica valutazione nutrizionale, una visita valutativa odontoiatrica, posizionando anche un eventuale dispositivo bite se necessario.

Inoltre con una attenta visita posturale completa di esami baropodometrici e stabilometrici, si possono valutare e determinare al meglio la ginnastica posturale per tonificare la muscolatura del tratto addominale e del tratto lombare, donando elasticità ai muscoli della schiena con giusti esercizi per il bacino.

La ginnastica posturale

La ginnastica posturale, durante la gravidanza, oltre a dare un giusto sostegno alla colonna vertebrale, agisce sull'apparato scheletrico favorendo la mobilitazione degli spazi intervertebrali riposizionando le eccessive curvature, prevenendo ai danni da sovraccarico posturale sul rachide e i dolori di schiena. Riducendo la tensione muscolare sul tratto lombo pelvico, si migliora anche l'andamento intestinale. Infine, è importante sottolineare che oltre a praticare una corretta e specifica ginnastica posturale, potrebbe essere indispensabile calzare plantari propriocettivi personalizzati, da inserire in tutti i tipi di scarpe se idonee, durante il periodo della gravidanza, donando uno stato di benessere generale nello stare in piedi e alleviando i dolori premaman durante la camminata.