

- Salute
- Alimentazione
- Psicologia
- Esami
- Cura e bellezza

Home ► [Gravidanza](#) ► [Cura e bellezza](#) ► Mal di schiena in gravidanza? No alla sedentarietà

CURA E BELLEZZA

Mal di schiena in gravidanza? No alla sedentarietà

[Gravidanza - Cura e bellezza](#)

(6 Voti. Clicca sulla stella per votare questo articolo)

Mi piace

A 3 persone piace questo elemento. Di' che piace anche a te, prima di tutti i tuoi amici.

Ultime notizie

- Il peso nei nove mesi
- I primi esami per sapere se è sano
- Seno: qualche attenzione in più...
- Test integrato
- Bitest

I più letti del portale

- Tutti a nanna!
- Il miracolo della nascita in 50 foto
- Quanto deve dormire un bambino?
- Dimagrire dopo il bebè
- La poppata notturna
- I 10 consigli del post-cesareo
- Liberi dal pannolino fin dai primi mesi?
- Le fate del sonno



Ne soffre in media una donna su due nel corso della gravidanza, a causa del peso crescente del bebè, che grava sempre più sulla colonna. I consigli per prevenire o contrastare il dolore.

Perché succede.

"Durante la gravidanza ci sono modificazioni fisiche e posturali che favoriscono il mal di schiena" spiega Fabio Zaina, fisiatra Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale): "il bacino è caricato dal peso crescente dell'utero e del feto, in più i legamenti del bacino si allentano, grazie al rilascio di un ormone, detto relaxina, che serve a garantire maggiore elasticità al momento del parto; il rovescio della medaglia è che questo rilassamento può ridurre la stabilità della base della colonna, provocando un dolore che si irradia dalla schiena al bacino fino al pube. In base ad un recente studio norvegese, inoltre, ci sarebbe una correlazione fra la precocità del primo menarca e la comparsa ed intensità del mal di schiena in gravidanza".

Come si combatte.

- Ok all'attività fisica. Se il ginecologo non rileva controindicazioni, è altamente raccomandabile praticare un'attività fisica, anche se in maniera più blanda e senza esagerare, per rinforzare e mobilitare la colonna. La sedentarietà è nemica della schiena!
- La migliore posizione? Cambiare posizione. "Non ci sono posizioni vietate e consigliate per prevenire o alleviare il mal di schiena, l'importante è non mantenere troppo a lungo la stessa posizione, che dà sovraccarico alla colonna" sottolinea Zaina: "in ufficio ad esempio è bene cambiare spesso il modo di star sedute alla scrivania, intervallando la sedentarietà a pause in cui ci si alza e cammina per qualche minuto".
- Le manipolazioni. Alcune donne possono trarre giovamento da manipolazioni, come la chiropratica o l'osteopatia, o da sedute di agopuntura: la loro efficacia tuttavia è individuale.
- Le fasce sacro-iliache. Sono speciali cinture (si trovano nei negozi di articoli sanitari) che aiutano a mantenere stabile l'articolazione sacro-iliaca; in alternativa, si possono indossare le guaine specifiche premaman, che danno maggiore sostegno a livello lombare. Ancora una volta l'efficacia è individuale, ma val la pena di provare.

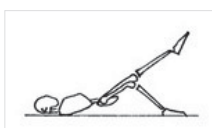
Esercizi ad hoc.

Ecco tre esercizi ottimi per la stabilizzazione e l'allungamento della colonna, suggeriti da Michele Romano, fisioterapista Isico; si possono praticare a livello sia preventivo che terapeutico:



1. Seduta, con le mani in appoggio alla nuca, spingi posteriormente la testa contro le mani, allungando contemporaneamente la colonna verso l'alto; tieni la contrazione 3 secondi. Ripeti 10 volte.

2. Sdraiata, con le gambe flesse e i piedi in appoggio a terra, solleva il bacino e stacca un piede stendendo la gamba; mantieni 3 secondi, poi cambia gamba. Ripeti 8 volte per lato.



3. Seduta, con le mani in appoggio sotto il piano di un tavolo, esercita una trazione delle mani verso l'alto, come per sollevare il tavolo; tieni per 3 secondi la contrazione. Ripeti 12 volte.

**REGISTRATI
AL SITO!**

E PER TE...

La tua opinione

Rispetto agli ultimi anni, quanto spenderai per il prossimo Natale?

- Di più
- Ugualmente
- Di meno

VOTA

RISULTATO



Rispondi alle altre mamme



Cura Intima Del Bebè...

cari amici sono mamma di un bimbo di 2 mesi e mezzo, da circa un mese il ...

[Leggi tutto](#)



Sederino Arrossato

Al mio bambino di 13 mesi tutte le volte che scarica, gli si arrossa il ...

[Leggi tutto](#)



Pediatria A Gorizia E Provincia...

Ciao a tutte, cerco un/a bravo/a pediatra a Gorizia e provincia...vi pre...

[Leggi tutto](#)

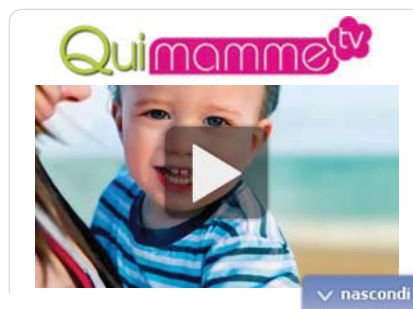


Allattamento

La mia piccola ha 1 settimana, mangia sempre anche ogni mezz'ora ma...

[Leggi tutto](#)

[Leggi le altre domande](#) | [Chiedi](#)



▼ nascondi

Ricerca



LE RICETTE



CALENDARIO ovulazione



AGENDA gravidanza



QUANDO nascerà?



IL GRAFICO della crescita



OROSCOPO