



Gravidanza

La scoliosi non fa piu' paura

Rinunciare alla maternità a causa della scoliosi? Non ha senso, neppure in caso di deviazioni importanti. «La gravidanza può in effetti peggiorare la situazione, perché un ormone, la relaxina, ammorbidisce i legamenti, rende più lasso il bacino in vista del parto, ma anche più mobile la spina dorsale», dice Fabio Zaina, fisiatra dell'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale. «La soluzione è rinforzare la muscolatura con 10-15 minuti di esercizi mirati al giorno. E' un allenamento da impostare con il terapeuta (magari dal concepimento), ma che si segue a casa, facendo controlli e aggiustamenti». Gli esercizi vanno ripresi

appena possibile dopo il parto. «E' questo il momento più delicato: prima la schiena è in qualche modo sostenuta dall'aumento del volume dell'addome. Dopo il sostegno viene meno e c'è anche un neonato da tenere in braccio. Per scoliosi fino a 30-35 gradi, la ginnastica specifica va continuata per almeno un anno». info: www.isico.it

Pagine rosa
a cura di **Simonetta Basso**
insieme@sfera.rcs.it

www.ecostampa.it

Urban spa a Roma

Anche Roma ha finalmente la sua urban Spa in pieno centro: si chiama Prince e ha aperto i battenti presso il Grand Hotel Parco dei Principi, a due passi dai giardini di Villa Borghese. Duemila metri quadri di benessere, con sauna, bagno turco, circuito termale, una piscina di 25 metri e 12 cabine multisensoriali dove coccolarsi con un massaggio ad hoc. Anche durante l'attesa: basta scegliere le proposte dolci pensate per le gestanti (tutte escludono l'utilizzo di oli essenziali, da evitare in gravidanza). Come lo shiatsu leggero, molto efficace contro le sciatalgie, o il massaggio preparato, che rilassa, drena e combatte le smagliature e si conclude con manovre "a culla" sul pancione, per sciogliere le finte contrazioni e calmare il bimbo. Il costo? 120 euro per una seduta da 60 minuti, 960 euro il pacchetto da dieci. Info: tel. 06.85442494, www.princespa.com

Il prurito, solo fastidio o...?

CHE COSA	QUANDO E COME	CAUSA	COME SI CURA
Prurito all'addome e al seno	Dal V mese, nelle zone che aumentano di volume, senza eritema.	Lo stiramento della pelle, che diventa più sensibile e soggetta a smagliature, soprattutto in chi ha la carnagione scura.	Massaggi: prima con oli di mandorle e baobab, poi con creme a base di elastina.
Prurito alle gambe	Dal V mese, peggiora nel terzo trimestre; oltre al prurito, capillari evidenti e gonfiore.	E' un problema vascolare di cattiva circolazione.	Linfodrenaggi e docce calde/fredde per aiutare la circolazione: fitoterapie a base di mirtillo e hamamelis.
Papule della gravidanza (PUPPP)	Nel III trimestre. Piccole placche rosa su cosce, addome, braccia.	Ignota: è probabile che si tratti di sovrareazione dell'istamina (spesso c'è predisposizione allergica).	Talco mentolato e bagni con amido di riso per dare sollievo; antistaminici.
Colestasi epatica	Nel III trimestre. Dà prurito in tutto il corpo, senza eruzioni, ma pure coliche epatiche con vomito biliare.	Il sovraccarico del fegato (per un calcolo della colestasi o perché il feto si appoggia lì) che non riesce a eliminare la bile.	Verificata l'efficienza del fegato, si cura con dieta e farmaci. Trascurata, porta a parto prematuro e complicanze al bimbo.
Herpes gravidico	Dal II trimestre. Inizia con vescicole dall'addome e si diffonde a braccia e tronco. E' raro.	L'origine è discussa: virus (analogo alla varicella) o reazione autoimmune.	Pomate corticosteroidi e antivirali. Innocuo per il bimbo, può essere pericoloso per i reni della mamma.

FOTO ELTERN

Con la consulenza di Stefania Piloni, ginecologa e docente di Medicina complementare all'Università degli Studi di Milano

Solo lo 0,7% delle future mamme soffre di colestasi