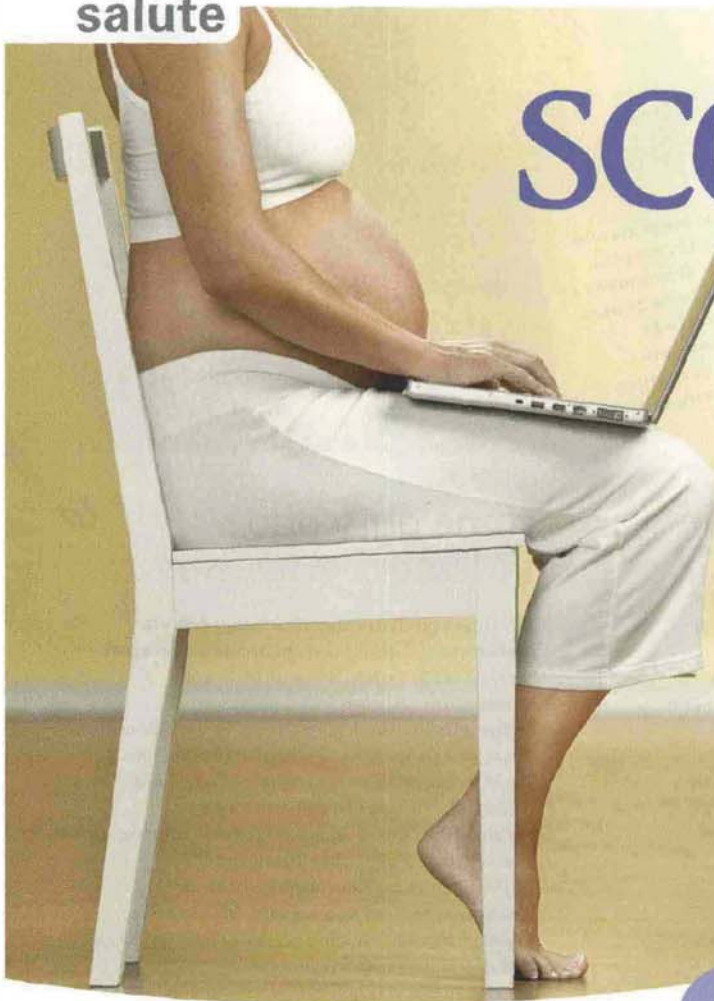


salute

scoliosi

dà problemi con il pancione?

Questo disturbo crea una curvatura anomala della spina dorsale. Nei nove mesi, perciò, servono maggiori precauzioni



SÌ

fatti consigliare da uno specialista

Molte donne che soffrono di scoliosi temono che affrontare una gravidanza e sostenere il peso del pancione e poi, una volta che il bimbo sarà nato, tenerlo in braccio, risulti controindicato per la loro schiena, rischiando di peggiorarne le condizioni già difficili.

rafforzare i muscoli

In realtà, questo disturbo, che riguarda una percentuale compresa tra lo 0,5 e il 4 per cento delle gestanti, non dovrebbe condizionare in alcun modo la scelta di divenire madre in quanto, adottando gli opportuni accorgimenti e in particolare rafforzando

attraverso un'adeguata **attività fisica** i muscoli che sostengono la colonna vertebrale, è quasi sempre possibile prevenire un peggioramento della scoliosi. Più precisamente, in presenza di una scoliosi importante, e cioè associata a una curvatura della schiena superiore ai 30 gradi, il rischio di un peggioramento in età adulta c'è comunque, che la donna viva o meno una gravidanza. Anche i timori di non poter scegliere un **parto naturale** in ragione di questo disturbo risulterebbero infondati: il tipo di parto, infatti, viene scelto dal ginecologo

esattamente come per le donne che non soffrono di scoliosi. Semmai, l'unico problema potrebbe essere rappresentato dall'effettuazione dell'anestesia **epidurale**

(iniezione eseguita nella parte bassa della schiena, all'altezza dei reni) che in presenza di una deviazione della schiena molto pronunciata risulterebbe **più difficile**.

l'importanza dell'attività fisica

- ✿ Chi soffre di scoliosi dovrebbe iniziare a praticare un'adeguata attività fisica volta a rafforzare i muscoli della schiena già prima di rimanere incinta.
- ✿ Sono sufficienti 15 minuti al giorno oppure due sessioni settimanali della durata di 45 minuti per essere in grado di sostenere senza problemi il peso del pancione durante la gravidanza e quello del bimbo dopo la nascita.
- ✿ Si tratta di semplici esercizi di rinforzo da concordare con lo specialista che segue la scoliosi, possibilmente assieme a un fisioterapista esperto di questo disturbo.



rinforza la muscolatura con esercizi mirati

SÌ

UN DIFETTO DELLA COLONNA

❁ La scoliosi è un difetto della colonna vertebrale rappresentato da una deformità con **deviazione laterale e rotatoria**, associata a una schiena troppo dritta vista di profilo, che si evidenzia durante la crescita. La scoliosi "vera" si distingue dall'atteggiamento scoliotico, che corrisponde a un vizio di postura in assenza di un'effettiva alterazione anatomica, ed è una malattia che si evidenzia in genere durante la pubertà.

❁ Le cause che la determinano sono ancora incerte ma la scoliosi certamente è contraddistinta da una forte **componente familiare**. Secondo le statistiche, essa colpisce più di frequente le donne (70-80 per cento dei casi) rispetto agli uomini (20-30 per cento).

❁ Valutata la situazione attraverso una **visita** e una **radiografia**, l'ortopedico o il fisiatra prescrivono in genere il ricorso a **esercizi specifici**, un **busto** in plastica o in tessuto elastico per correggere il difetto, e solo nei casi più seri e rari l'**intervento chirurgico**.



solleva i pesi piegando le ginocchia

SÌ

l'effetto relaxina

Anche chi non soffre di scoliosi ha più probabilità di soffrire di mal di schiena nel corso della gravidanza: al di là del crescente **peso del pancione** e del conseguente aumento della sollecitazione dell'area lombo sacrale, sono le **trasformazioni ormonali** tipiche di questo periodo a favorire la comparsa di questo disturbo. Più precisamente, l'aumentata produzione di un ormone, la relaxina, la cui funzione

consiste nell'ammorbidire i legamenti e adattare il corpo della futura mamma a ospitare il feto e affrontare il parto, finisce per rendere più "cedevole" la colonna vertebrale che risulta, di conseguenza, meno pronta a sostenere il sovraccarico rappresentato dal nascituro e quindi più soggetta a dolori.

di Paola Risi
con la consulenza di Fabio Zaina,
fisiatra e ricercatore in **isico**
(Istituto scientifico italiano
colonna vertebrale)

dopo la nascita del bebè

❁ Le sollecitazioni maggiori alla spina dorsale si verificano dopo il parto: nei nove mesi, infatti, la presenza del feto, pur costituendo un surplus di carico per la schiena, assicura un effetto "tamponante" che spingendo contro la spina dorsale in qualche modo la sostiene.
❁ Una volta nato il bambino, invece, questa azione viene a mancare e a ciò si aggiunge lo sforzo legato al tenere in braccio il piccolo che impegna la colonna molto più del peso "interno" sostenuto nei nove mesi. Ecco perché sarebbe bene riuscire a trovare un po' di tempo per mantenere allenati i muscoli della schiena.

le posizioni giuste da assumere

Alcuni comportamenti corretti aiutano a ridurre le sollecitazioni della colonna vertebrale durante lo svolgimento delle normali attività quotidiane

1. quando ci si alza da sdraiati

È consigliabile girarsi su un fianco, sedersi facendo forza sulle braccia e spingendo le gambe oltre il bordo del letto, quindi appoggiare i piedi a terra e alzarsi grazie alla spinta dei muscoli di cosce e glutei.

2. se si sta sedute

È opportuno cambiare spesso posizione per non sovraccaricare la schiena, che va tenuta dritta e aderente allo schienale con i piedi appoggiati al pavimento: pur essendo la posizione più ergonomica, alla lunga risulta stancante.

3. quando si rimane in piedi a lungo

Per esempio mentre si stirava, la schiena va mantenuta dritta, senza inarcarla all'indietro o fletterla in avanti. Può essere utile ricorrere a uno sgabellino su cui appoggiare un piede alla volta per sostenere più facilmente il peso del pancione.

4. se ci si deve abbassare

È meglio piegare le ginocchia invece di chinarsi mantenendo le gambe dritte.

5. per sollevare dei pesi

È opportuno piegarsi allargando le ginocchia, tirare l'oggetto a sé e, mantenendo ben dritta la schiena, alzarsi facendo leva sui muscoli delle cosce.