

benessere-fitness

Home > Home Salute > Fitness > Fisioterapia e massaggi per il mal di schiena in gravidanza

OK LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

direzione scientifica Fondazione Umberto Veronesi

[Condividi](#)

Ortopedia

Fisioterapia e massaggi

per il mal di schiena in gravidanza

I movimenti che aiutano ad allontanare la lombalgia provocata dal peso del pancione



Foto Sxc.

Guarda anche

Niente stress in gravidanza

L'aumento di peso in gravidanza

Come dormire per evitare il mal di schiena

Mal di schiena in gravidanza: può cominciare intorno al quinto-sesto mese e intensificarsi con l'avanzare della gestazione. «La lombalgia colpisce di più le donne che hanno alterazioni preesistenti alla colonna, come discopatie, scoliosi o lordosi: anche se non hanno dato sintomi per anni, queste patologie con la gravidanza possono riacutizzarsi», dice Feliciano Di Domenico, responsabile del reparto di riabilitazione ortopedica all'Istituto Gaetano Pini di Milano (puoi chiedergli un consulto). «Con l'aumento di peso la donna cambia la postura, tendendo a spingere in avanti il bacino e accentuando la curvatura della parte bassa della colonna».

I sintomi: dolore, spesso nella zona dei reni, che può irradiarsi anche alle gambe, alla zona delle scapole o alla cervicale.

La terapia. Se, chiedendo al ginecologo, non sussistono controindicazioni, il mal di schiena si può curare con la chinesiologia. «Si tratta di esercizi di rieducazione posturale, di coordinazione motoria e respirazione, e possono poi aiutare anche al momento del parto», spiega Di Domenico. «Bene anche i massaggi decontratturanti e connettivi, purché vengano eseguiti da mani esperte e non siano troppo profondi. Sono sconsigliate le terapie fisiche, come ultrasuoni e magnetoterapia». Cautela con i farmaci antinfiammatori, che vanno presi solo su indicazione del medico.

La prevenzione. «Il mal di schiena si può scansare cominciando a fare movimento mirato fin dai primi mesi di gestazione: vanno bene gli esercizi del Pilates o le sedute con i fisioterapisti che praticano il metodo Mézières», aggiunge Di Domenico. «Si al nuoto, sempre se non ci sono controindicazioni, come cistiti frequenti». A letto, meglio dormire supine e con le gambe leggermente flesse, magari tenendo anche un cuscino sotto le ginocchia.

Francesca Gambarini - OK La salute prima di tutto

Ultimo aggiornamento: 6 settembre 2010

Glossario :
lombalgia,

lordosi,
scoliosi
Correlati
Gli articoli

Mal di schiena? Datevi una mossa

benessere fitness

L'alimentazione da seguire in gravidanza

alimentazione e diete

Niente stress in gravidanza

diagnosi e cure

L'aumento di peso in gravidanza

alimentazione e diete

Vedi tutti >

Le ultime risposte dei medici

cerco una gravidanza

Ginecologia

4 Gravidanza

Ginecologia

Herpes contratta per la prima volta in gravidanza

Infettivologia

Herpes in gravidanza

Ginecologia

Herpes in gravidanza

Ginecologia

Vedi tutte >

Dal Blog Salute

Alanis Morissette: «Sono incinta»

Blog

Medico in ferie, niente Ru486

Blog

Il sesso in gravidanza

Blog

I figli del coito interrotto

Blog

Amniocentesi addio?

Blog

Vedi tutti >

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



Parmalat ti premia!

Oggi tanti punti per la nuova raccolta in omaggio per te!

www.parmalat.it



Oggi l'adsl costa la metà

Vodafone adsl a partire da 14,50€ al mese per 6 mesi

adsl.vodafone.it



Stampare foto online

50 foto a soli 2€ tutto incluso: solo il meglio con PhotoBox

www.photobox.it