

## **BIOGINNASTICA IN GRAVIDANZA: PERCORSO DI RIEQUILIBRIO, CONTATTO E RIARMONIZZAZIONE**

La gravidanza comporta grandi modificazioni nel corpo delle donne quali l'aumento del metabolismo lipidico, glicemico e proteico, la maggior produzione di ormoni, l'aumento di ritenzione idrica e ristagno circolatorio, l'ipertrofia del cuore, la riduzione della pressione arteriosa, cambiamenti della cute, variazioni negli input-output del Sistema Nervoso Centrale, modificazioni strutturali e funzionali ai seguenti apparati: digerente, respiratorio, locomotore, urinario.

La riabilitazione perineale insieme alla Bioginnastica, metodologia di riequilibrio posturale bioenergetico, si prefigge di ridurre l'impatto di queste problematiche, riportando la gestante alla percezione ed il contatto con il suo corpo, al riallungamento delle catene muscolari più rigide ed accorciate, ad una adeguata respirazione in preparazione al parto e molto altro.

### **Dolore lombo-pelvico in gravidanza**

A causa delle numerose modificazioni anatomiche e fisiologiche che avvengono durante la gravidanza, le gestanti soffrono di diverse problematiche; le più diffuse sono i **dolori lombari o pelvici** e **l'incontinenza urinaria da sforzo**, che aumenta con l'età gestazionale. Questi disturbi possono protrarsi fino al periodo del post-partum od insorgere solamente dopo il parto. Il **dolore lombare e lombo-pelvico** è comune in gravidanza, colpisce le gestanti in una percentuale molto ampia, stimabile attorno al 65-70%; inoltre più del 30% delle donne ha dolore persistente 3 mesi dopo il parto, con rischio di recidiva. Le cause della lombalgia in gravidanza sono poco chiare, ma potrebbero essere correlate alla concentrazione sierica di relaxina che provoca il rilassamento della muscolatura di sostegno, alla disfunzione dell'articolazione sacroiliaca, da un presunto dolore posturale che prende origine dai segmenti toracici o lombari, persino la depressione post-partum potrebbe esprimersi come lombalgia post-partum (per dolore affettivoemozionale o riflesso). Molto spesso questi dolori si irradiano lungo il nervo sciatico e comportano lombo-sciatalgia lungo uno degli arti inferiori.

La Bioginnastica, integrata alla riabilitazione pelvi-perineale, va ad agire quindi sul riequilibrio posturale e sul rilassamento psico-fisico, attraverso la decontrazione muscolare, l'allungamento e contrazioni isometriche, accompagnati dalla respirazione.

Tutto ciò per rendere più sostenibile il dolore lombare dovuto alla gestazione o insorto dopo il parto e dare maggior consapevolezza alla gestante del proprio corpo, con la capacità di saper riconoscere e gestire il proprio dolore e il suo significato.

### **Incontinenza in gravidanza o post-parto: cause e soluzioni**

A causa delle numerose modificazioni anatomiche e fisiologiche che avvengono durante la gravidanza, le gestanti soffrono di diverse problematiche; le più diffuse sono i **dolori lombari o pelvici** e l'**incontinenza urinaria da sforzo**, che aumenta con l'età gestazionale. Questi disturbi possono protrarsi fino al periodo del post-partum od insorgere solamente dopo il parto. L'**incontinenza urinaria da sforzo** consiste nella perdita di urina con piccoli sforzi o aumenti di pressione addominale, causati da piegamenti, tosse, starnuti, ecc. Gli elementi maggiormente quotati come causa sono: l'obesità, l'indice di massa corporea, l'età della gestante, il parto vaginale, l'episiotomia o "taglietto" (oggi ridotta al minimo, per i gravi danni che comporta) o altri traumi ostetrici, il peso del feto nell'ultimo trimestre fino alla nascita e la gravidanza stessa. Alcuni studiosi aggiungono anche la stitichezza pre-gravidanza, altri ancora inseriscono tra le cause i precedenti interventi chirurgici al pavimento pelvico, i cambiamenti strutturali ed ancora perdite d'urina occasionali prima della gravidanza, fumo, tosse cronica ed assunzione elevata di caffeina. I fattori genetici, ambientali e la riduzione di collagene (che comporta lassità legamentosa e allungamento dei legamenti pelvici) possono contribuire all'insorgenza di incontinenza. Negli ultimi anni, gli studiosi hanno iniziato a parlare sempre più dell'assunzione di estrogeni (pillola del giorno dopo) come concausa nell'insorgenza di incontinenza da sforzo, anche se le recenti tipologie di pillole sono studiate in modo tale che la produzione di ormoni non venga bloccata, ma solamente ridotta.

**L'incontinenza fecale** è un altro disturbo che può presentarsi in gravidanza, ma con prevalenza molto più bassa ed in genere sparisce spontaneamente entro il quarto mese dopo il parto; comunque si è dimostrato fosse maggiormente legato all'espulsione del feto con ausilio del forcipe, ora non più usato. La prevalenza di questi disturbi è generalmente legata all'aumento dell'età gestazionale in quanto direttamente proporzionale ad essa. L'incontinenza può avere effetti a lungo termine sia sulla salute che sulla qualità di vita delle gestanti ed è associata ad enormi costi, anche per il sistema sanitario; per questo la riabilitazione perineale, che non necessita di particolari strumentazioni e non è molto costosa, sembra essere un buon trattamento per questi disturbi, considerando anche i

recenti studi che ne approvano l'efficacia. Grazie ad un'azione terapeutica efficace, come gli esercizi per il pavimento pelvico nell'immediato post-partum, si prevencono possibili cronicizzazioni delle patologie di incontinenza in futuro. Affrontare questa tematica è altresì importante dal punto di vista dell'informazione e della consapevolezza delle persone che necessitano di un intervento terapeutico quale la riabilitazione perineale, associata alla metodologia Bioginnastica, per il riequilibrio della postura ed il rilassamento psicofisico. Inoltre la vergogna, il disagio e l'imbarazzo portano le gestanti a non parlare di questi disturbi e chiudersi in se stesse soffrendo in silenzio.

Mi sento di sottolineare la complementarietà della riabilitazione pelvi-perineale e della Bioginnastica su questo target di utenti: prevenzione e trattamento precoce sono stati dimostrati possibili ed efficaci, grazie a queste terapie. La riabilitazione pelvi-perineale riduce i sintomi di incontinenza urinaria da sforzo e ne previene l'insorgenza o il peggioramento, andando ad agire sull'equilibrio lombo-pelvico, mentre la Bioginnastica favorisce l'allungamento muscolare e il rilassamento psicofisico in un periodo di grandi cambiamenti. Inoltre, quest'ultimo trattamento risulta molto utile per una consapevole preparazione al parto. Prevenendo o trattando precocemente le disfunzioni perineali più diffuse, si può individuare una modalità per abbattere il livello di cronicizzazione delle patologie. In questo, educazione ed informazione giocano un ruolo strategico, che si riflette anche sul miglioramento della qualità di vita delle neo-mamme, che sono al contempo spose e saranno donne per sempre.

### **Respirazione e posizioni per il travaglio...**

La respirazione ricopre un ruolo fondamentale nella nostra vita e risulta essenziale durante il travaglio; favorisce infatti una miglior ossigenazione dei tessuti, per il benessere del feto e della madre, facilitando i processi fisiologici delle diverse fasi del parto. Assiste inoltre la gestante nello scandire i tempi delle contrazioni uterine, per poterle affrontare con maggior consapevolezza e rilassamento psicofisico. Oltre all'atto della respirazione e alla sua coordinazione coi movimenti del corpo, è consigliabile per la madre assumere posizioni più fisiologiche durante il travaglio. Si fanno sperimentare e sentire le varie posture alle gestanti durante il corso di Bioginnastica, in modo che ognuna trovi quella che, nei momenti di travaglio e parto, le possa essere di maggior aiuto e conforto. Ci sono posizioni che accompagnano i movimenti per l'espulsione del feto, anche con l'ausilio della forza di

gravità, in modo che la madre non debba spingere forzatamente, ma piuttosto lasciarsi andare, perché il parto risulti meno traumatico sia per se stessa che per il bambino.

La riabilitazione perineale insieme alla Bioginnastica, metodologia di riequilibrio posturale bioenergetico, si prefigge di ridurre l'impatto delle problematiche dovute alla gravidanza, riportando la gestante alla percezione ed il contatto con il suo corpo, al "ri-allungamento" delle catene muscolari più rigide ed accorciate, ad una adeguata respirazione e maggior conoscenza in preparazione al parto.

### **Parto cesareo o naturale?**

Il parto cesareo è un'operazione ostetrica praticata per espletare il parto, attraverso l'incisione delle pareti addominali e uterine, a livello sottombelicale. Alcuni studi dimostrano che non ci sia differenza tra gli esiti di parto vaginale e parto cesareo sui muscoli del pavimento pelvico e, quindi, sull'insorgenza di disfunzioni dell'apparato urinario, ma questi vanno in contrasto con molti altri studi, che affermano che l'incidenza dei parti cesarei, gravi sull'insorgenza di incontinenza urinaria post-parto. Le numerose indicazioni al taglio sono essenzialmente rappresentate da quelle condizioni che impediscono l'espletamento del parto per le vie naturali. I casi in cui è necessario intervenire con parto cesareo sono: per evitare sofferenza fetale, in caso di presentazione podalica del feto, in gravidanze multiple, ridotta quantità di liquido amniotico nella placenta, sofferenza materna, gestosi e tanti altri. Molto spesso invece viene programmato il taglio cesareo per paura da parte della gestante di affrontare i dolori del parto naturale.

La Bioginnastica è una ginnastica posturale di riequilibrio e rilassamento psico-fisico, che parte dal presupposto di seguire i principi bio-fisiologici del corpo, in tutte le fasi della vita, comprese quelle di gestazione, travaglio e parto.

Nei casi in cui il parto cesareo viene programmato per paura dei dolori, la Bioginnastica si prefigge di promuovere la preparazione al parto fisiologico, perché, seppur fisicamente traumatico per la madre e per il feto, è il distacco più naturale dal grembo materno. Inoltre, nel canale del parto vengono sprigionati numerosi ormoni, che stimolano le difese immunitarie del neonato e i suoi riflessi, favoriscono la riparazione delle fisiologiche lesioni tessutali e inducono la produzione di latte materno. Anche in caso di emergenze in cui è necessario procedere con il parto cesareo, la Bioginnastica può dimostrarsi molto utile ed efficace, in quanto predispone il corpo all'intervento chirurgico, per mantenere la

muscolatura più elastica e rilassata, in modo tale da avere un recupero post intervento più rapido e fisiologico, facilitando anche l'eventuale riabilitazione.

In ogni caso, l'obiettivo principale della Bioginnastica integrata alla fisioterapia, in questo ambito, è quello di accompagnare le gestanti nel loro percorso di gravidanza, in modo personalizzato e mirato in base alle loro problematiche, le paure e le necessità. L'operatore guida le gestanti con esercizi specifici, per alimentare la conoscenza e la consapevolezza del corpo, in questa fase della loro vita.

### **Gravidanza ed attività fisica**

La Bioginnastica, ginnastica posturale bioenergetica di riequilibrio e rilassamento psicofisico, è consigliata in gravidanza per favorire: l'allungamento ed elasticità muscolare, una respirazione diaframmatica più efficace, eseguire esercizi per il pavimento pelvico in preparazione al parto e all'impatto del post-partum, acquisire conoscenza e consapevolezza corporea per responsabilizzare e saper autogestire il proprio dolore, le tensioni e le difficoltà psico-fisiche.

Spesso viene domandato dalle gestanti quali siano i tipi di attività fisica adatta in gravidanza e quindi l'operatore di Bioginnastica, in integrazione al medico ginecologo di riferimento ed eventuale fisioterapista che le segue, può dare consigli alle future mamme in merito a tale tematica, tenendo conto che occorre fare attenzione ad alcune situazioni in gravidanza:

- gli esercizi di Bioginnastica e di riabilitazione vanno modificati in base alle necessità, i dolori, le problematiche riferite da ogni singola gestante;
- non ci sono dati clinici che indichino che le donne gravide debbano diminuire la propria intensità di esercizi, ma dovrebbero modificare l'intensità secondo la loro tolleranza e in particolare, coloro che desiderano continuare ad affrontare allenamenti regolari ed esercizi fisici intensi devono essere seguite da uno specialista durante la gravidanza; ma l'esercizio materno sub-massimale non ha effetti sulla frequenza cardiaca fetale; sono altresì consigliate attività a basso impatto e che coinvolgano la muscolatura corporea in modo globale (come nuoto, BioWalking, attività aerobiche varie);
- occorre esaminare singolarmente ogni donna prima della partecipazione alla fisioterapia o alla Bioginnastica con un'anamnesi approfondita e l'esame obiettivo.

Nel post-partum raccogliere tutte le informazioni utili riguardo al parto. Se ci sono dubbi, eventualmente contattare il medico curante;

- verso il termine della gravidanza si ha un aumento della pressione nella vena cava inferiore dovuto alla compressione dell'utero sotto il diaframma, soprattutto in posizione supina, per questo occorre fare attenzione a questa posizione e sconsigliare di mantenerla per tempi superiori ai 10 minuti dopo il quarto mese di gestazione;
- durante la gravidanza sono generalmente controindicati l'uso di agenti che riscaldano profondamente, la stimolazione elettrica e la trazione;
- le controindicazioni assolute sono: incontinenza del collo dell'utero, sanguinamento vaginale, placenta previa, gestazione multipla, rottura delle membrane, parto prematuro, malattia cardiaca, grave malattia respiratoria della madre, diabete materno di tipo I, ritardo della crescita intrauterina;
- occorre prendere precauzioni in caso di: diabete gestazionale, anemia grave, infezione sistemica, stanchezza estrema, fastidi e/o dolori muscolo-scheletrici, surriscaldamento, obesità estrema, diastasi dei retti (soprattutto se > 2-3 cm).

La Bioginnastica si prefigge quindi di accompagnare e sostenere la gestante, in questa fase delicata della sua vita, con qualsiasi attività fisica associata, per godersi l'esperienza del parto con maggior consapevolezza di sé e serenità.

### **Anestesia epidurale per il parto: sì o no?**

Una delle tante domande che ci fanno le nostre allieve dei corsi di Bioginnastica in gravidanza, è se siamo contro o a favore dell'anestesia epidurale. Per rispondere a questa domanda partiamo da cos'è l'anestesia epidurale.

Lo spazio epidurale spinale è lo spazio compreso fra la parete interna del canale formato dalle vertebre e la parete esterna del midollo spinale; è in gran parte virtuale ed è occupato da tessuto adiposo e lasso. L'anestesia epidurale è una metodica praticata per alcuni tipi di intervento chirurgico e nel parto. L'anestetico viene iniettato nello spazio tra la superficie esterna del midollo spinale e il canale vertebrale, e blocca reversibilmente le afferenze sensitive (dolorifiche, termiche e, generalmente, anche tattili), in presenza di uno stato di coscienza integro.

La Bioginnastica non è contraria a questa pratica, nel caso in cui si renda necessaria per ridurre la durata e i dolori del travaglio o in caso vi siano problematiche specifiche, come

per esempio quelle in cui la gestante incontra delle complicazioni e si rischia conseguente sofferenza fetale. A volte però, viene somministrato il farmaco anestetico in assenza di reale necessità, ma per placare la paura della gestante di sentire dolore e non essere in grado di sopportarlo. In ogni caso l'anestesia epidurale è pur sempre un farmaco che si immette nella circolazione sanguigna della gestante e, anche se diversi studi affermano che non vada ad incidere sul liquido amniotico, altri dimostrano che, tramite il sangue della madre, va in circolo e di conseguenza si rischia di provocare danni al feto. Inoltre, l'anestetico va a ridurre il livello di sensibilità tattile oltre che dolorifica della gestante, perciò il lavoro percettivo e di ascolto corporeo eseguito con la Bioginnastica, viene così reso vano ed inutilizzabile. Per questi motivi, con tutto ciò che propone la Bioginnastica integrata alla riabilitazione del perineo, che è un percorso di riequilibrio posturale, di rilassamento psicofisico, di contatto e di percezione corporea, si cerca di accompagnare la gestante a sentirsi più tranquilla e preparata al parto, senza la necessità di utilizzo di farmaci anestetici. Sottolineiamo comunque che il contatto e la percezione del corpo in una fase di cambiamenti come nel periodo della gravidanza siano fondamentali, anche se venisse utilizzata l'anestesia, poiché chiunque abbia fatto un corso Bioginnastica, avrà un livello di percezione diversa da chi non l'ha mai praticata e non ha mai affinato l'ascolto del proprio corpo.

Quindi, non si tratta di essere pro o contro alla somministrazione di anestesia epidurale, ma di interagire con la gestante, tener conto delle sue problematiche, paure e necessità e, grazie al sostegno medico, di poterla informare riguardo l'utilità e l'applicabilità di tale anestesia nel suo caso.

Va comunque comunicato che, attraverso il percorso di riabilitazione perineale integrata alla Bioginnastica che noi proponiamo, andiamo a svolgere un lavoro di: percezione e contatto con il nostro corpo e con quello del bambino, di riprogrammazione della postura e di rilassamento psicofisico, che parte dal presupposto di seguire i principi bio-fisiologici del corpo, durante e dopo la gravidanza.

### **Valentina Montanari**

Fisioterapista, Operatrice di Bioginnastica

email: [montanari.vale91@gmail.com](mailto:montanari.vale91@gmail.com)

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/valentina-montanari>