

## **LA BIOGINNASTICA IN GRAVIDANZA: ELEMENTO DI ARMONIA PER LE MAMME E I LORO PICCOLI**

Questo articolo nasce dalla nostra esperienza con le donne in gravidanza e dopo il parto, per sottolineare l'importanza del percorso di Bioginnastica in questa fase delicata e particolare della vita di una donna.

Vi riportiamo alcuni dati statistici ottenuti dalla somministrazione di un questionario, qualche indicazione riabilitativa e l'esperienza di una gestante che ha affrontato il percorso della gravidanza con l'aiuto della metodologia Bioginnastica.

--- --- ---

Presentiamo qui di seguito qualche dato ed alcune considerazioni, tratte dalla tesi preparata da Michela Savoia ed Alessandra Tinti, alla conclusione del loro percorso nella scuola di formazione per operatori di Bioginnastica.

Il loro lavoro mette in evidenza l'importanza che riveste la Bioginnastica per le donne in gravidanza, come dimostra anche il questionario somministrato a 32 mamme, che hanno frequentato principalmente i Biostudi di Lugo, Faenza e Castelnuovo del Garda.

Di queste mamme, 29 hanno partorito in modo naturale e non vi sono state complicanze. La percentuale del campione che ha partorito con cesareo è quindi del 10%. Da un punto di vista statistico la percentuale si abbassa notevolmente rispetto al 37,57% nazionale e 28% della regione Veneto ed Emilia Romagna.

Inoltre, secondo le dichiarazioni delle mamme, la Bioginnastica ha portato soprattutto i seguenti vantaggi:

- “Ha aiutato a rilassarmi e trovarmi uno spazio tutto mio”
- “Ho avuto più consapevolezza del mio corpo, vivendo con maggiore serenità i cambiamenti”
- “Sono riuscita a prepararmi meglio al parto e ad essere più attenta al respiro”
- “Ho imparato ad ascoltarmi e ad ascoltare il mio/a bimbo/a”
- “Ho potuto socializzare con altre mamme”
- “Ho sentito maggiore decontrazione alla schiena ed al perineo”
- “Riuscivo ad essere più sciolta nei movimenti ed avevo le gambe più leggere”

Sei di queste mamme hanno eseguito un'analisi posturale computerizzata prima e dopo il parto. Il dato più significativo riguarda le rotazioni delle spalle (e del cingolo scapolare in toto, collegato strutturalmente alla colonna vertebrale, ndr), che cambiano con un peggioramento significativo nel dopo parto. Sicuramente queste mamme, pur non avendo più il "pancione" sono molto affaticate e lo dimostra il fatto che le loro schiene non migliorino. Una delle cause scatenanti questa alterazione posturale è quasi sicuramente il portare in braccio il neonato.

Una riflessione per gli operatori riguarda l'importanza del fare Bioginnastica anche nel post-parto, opportunità questa che viene meno per quasi tutte le mamme che hanno risposto al questionario, a causa delle difficoltà di gestione della nuova famiglia...

Un operatore che si occupa delle donne in gravidanza dovrebbe mettersi nei panni di una futura mamma, in cui la trasformazione del corpo è quella che non si può nascondere.. ma che può nascondere tanto altro, paure, dubbi, incertezze ... occorre essere pronti a vedere ed accettare i propri limiti, rispecchiati in quelli delle gestanti, per andare avanti in questa bellissima esperienza ed accompagnare con entusiasmo tante persone "in cammino verso sé stesse".

--- --- ---

Da un punto di vista posturale, ma anche riabilitativo, l'importanza della presa in carico di una donna in gravidanza e dopo il parto è fondamentale, poiché spesso le gestanti vengono lasciate in balia di tante informazioni imprecise. Inoltre non si può dare una linea guida generale, poiché ognuna delle gestanti ha un suo passato, un suo percorso, una sua struttura fisica, le sue paure, emozioni, problematiche, necessità, ...

La Bioginnastica segue le donne nel loro percorso di gravidanza, guidandole alla conoscenza e percezione del corpo e delle sue continue modificazioni, per un continuo riequilibrio corporeo, sempre più consapevole.

Viene stimolato il contatto continuo con il feto e poi con il neonato, per garantirne un buono sviluppo intellettuale, strutturale e psicologico.

Grazie alla musicoterapia ed alla bioenergetica, si va ad agire a livello sensoriale-percettivo per il rilassamento psico-fisico della mamma e la sana crescita del bambino.

Per quanto riguarda la riabilitazione, è importante tener conto delle molteplici variabili soggettive presenti in gravidanza e saper guidare la gestante in un percorso mirato. Non ci sono quindi indicazioni generiche, ma tante piccole attenzioni da adeguare al singolo caso. I principali elementi da valutare a tal proposito sono:

- Eventuali problematiche insorte prima/durante la gravidanza
- La posizione del bacino e del cingolo scapolare
- L'atteggiamento posturale della colonna vertebrale, su tutti i piani dello spazio
- Lo stato della muscolatura (importante l'elasticità, piuttosto che la tonicità)
- Eventuali dolori e loro sedi
- Le posture statiche che il soggetto è in grado di sostenere
- Le attività dinamiche che la gestante riesce ad eseguire
- Stato emotivo (ansia, paura, gioia, tristezza, serenità, ...)
- Altre domande specifiche, in caso si riscontrino problematiche ...

Sicuramente è molto importante, se possibile, la partecipazione a qualche seduta di Bioginnastica da parte del partner (o chi accompagnerà la gestante in sala parto) perché venga addestrato alle assistenze ed alla respirazione, per guidare la gestante nei momenti di difficoltà, dolore o disagio.

A mio parere, vanno date poche indicazioni, ma che queste siano ben chiare sia alla mamma, che al compagno, perché possano affrontare serenamente la gravidanza, il travaglio ed il parto, pronti alla gestione del neonato.

La Bioginnastica andrebbe eseguita fin dai primi mesi di gravidanza, per le precoci modificazioni posturali del bacino. Poi l'ideale è affiancare il corso di gruppo a sedute individuali più mirate, con l'aumentare delle settimane di gestazione.

Siccome ritengo che una testimonianza sia più incisiva di mille spiegazioni, vi invito a leggere il racconto di Elena riportato qui di seguito. In questa breve storia, lei ha racchiuso un vissuto di nove mesi molto intenso ed è stata capace di descrivere ciò che la Bioginnastica desidera trasmettere alle donne in gravidanza...

## IL RACCONTO DI ELENA ...

L'esperienza al Biostudio di Stefania Tronconi è iniziata durante la mia seconda gravidanza.

Due anni prima avevo avuto un parto molto difficoltoso, che mi aveva lasciato conseguenze a livello muscolare e strutturale, e che una frequente terapia dall'osteopata non aveva attenuato. Il dolore che mi accompagnava era costante, rendeva difficile ogni movimento e non mi consentiva molte semplici attività quotidiane.

Dopo aver ragionato con la mia ginecologa su quale fosse il percorso migliore da intraprendere per portare avanti la gravidanza e prepararsi al parto, concordammo per un corso di Bioginnastica.

Ho trascorso i primi tre mesi in assoluto riposo, poi ho presentato il mio caso presso il Biostudio e sono stata affidata a Valentina, una giovane fisioterapista con una specializzazione nella riabilitazione perineale in gravidanza.

Ho iniziato il corso di ginnastica preparto e un ciclo di terapie individuali. Arrivavo ogni settimana da lei dolorante, ma parlando siamo sempre riuscite a centrare le terapie ed adeguarle a mano a mano che la mia pancia cresceva. Durante il corso preparto abbiamo adeguato tutti gli esercizi posturali e di respirazione al mio corpo e alle posizioni che riuscivo a tenere.

Questa gravidanza così difficile mi aveva dato la consapevolezza che dovevo prepararmi e farcela da sola, con l'aiuto del mio compagno.

Lui mi ha accompagnata, imparando gli esercizi di respirazione ed aiutandomi a ripeterli anche a casa. È stato un lavoro faticoso, che ha richiesto tanta costanza. Ci sono stati momenti difficili, in cui il dolore prevaricava, in cui faticavo a camminare e a raggiungere lo studio in ascensore, momenti di scoraggiamento e di tanta stanchezza. Ma ho sempre tenuto duro e con l'aiuto di Valentina la fiducia tornava. Mi ha sempre regalato un sorriso e il suo prezioso aiuto mi ha fatto stare ogni volta meglio.

Nella fase finale della gravidanza le mie condizioni avevano fatto preventivare un parto cesareo.

La mattina in cui mi sono iniziate le doglie ero stata molto indaffarata. Verso mezzogiorno ho iniziato ad avere le prime contrazioni. Sono restata molto tranquilla, ad ogni contrazione facevo la respirazione diaframmatica, appresa al Biostudio. Ho fatto un po' di cose in casa, una doccia, qualche telefonata. Pensavo ci sarebbe voluto molto tempo e, benché il dolore si facesse più intenso e le contrazioni più ravvicinate, riuscivo a controllarmi e a respirare con calma. Alle 3 del pomeriggio ho chiamato il mio compagno e siamo partiti per l'ospedale. Avevo contrazioni ogni due, tre minuti, ma nel mezzo siamo riusciti anche a ridere e a scherzare.

Arrivata in ospedale mi hanno fatto un breve tracciato, poi mi hanno detto di cambiarmi subito ed entrare in sala travaglio.

Arianna è nata dopo mezz'ora con un parto naturale e con sole tre spinte, nella posizione che al Biostudio avevo provato tante volte. È stato un parto meraviglioso, che ha ricompensato tanti mesi di dolore e che mi ha regalato una bambina bellissima.

Il percorso fatto al Biostudio è stato fondamentale per conoscere il mio corpo, per essere più consapevole delle mie forze, per ascoltare e regolare il mio respiro, per canalizzare le mie emozioni e far nascere una nuova vita.