



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**

**Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia**

**IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia**

Presidio Ospedaliero Provinciale Santa Maria Nuova  
Dipartimento Materno Infantile  
Struttura Complessa Ostetricia e Ginecologia

# SUGGERIMENTI PER MOVIMENTO IN GRAVIDANZA



## Durante la gravidanza

- Il bacino cambia orientamento e si “allenta”;
- i muscoli della colonna vertebrale sono sottoposti a sollecitazioni continue per compensare la postura che il peso dell’addome determina;
- l’apparato cardiocircolatorio subisce delle modificazioni in conseguenza anche delle limitazioni dell’attività fisica.

## Durante il parto

Si verifica una compressione sulle articolazioni del bacino e un coinvolgimento della muscolatura corporea; tuttavia è il perineo che subisce le maggiori sollecitazioni sulle sue strutture muscolari, fasciali, nervose, sollecitazioni che possono provocare alterazioni delle sue funzioni.



Le alterazioni del perineo incidono sulla qualità di vita in quanto modificano funzioni importanti quali la continenza urinaria e fecale, la sessualità e la posizione degli organi pelvici (*vescica, utero, retto*).

**LIMITARE TUTTO CIÒ** è doveroso e possibile, ottimizzando le performances della partoriente, mediante incentivazione di stili di vita adeguati e l’effettuazione di esercizi finalizzati al miglioramento delle condizioni fisiche generali alla salvaguardia delle funzioni del perineo.

Il perineo o pavimento pelvico è l’insieme dei muscoli che chiudono dal basso il bacino, sostenendo i visceri contenuti nell’addome tra i quali la vescica, l’utero e l’intestino. *Questi muscoli collaborano nel mantenere la continenza per le urine e per le feci.*

La contrazione di questi muscoli chiude il canale che porta l’urina dalla vescica all’esterno (uretra), la vagina e l’ano.

È universalmente riconosciuto dalle società scientifiche che una buona preparazione ed un buon controllo di questa struttura riduce i danni del parto e permette un miglior recupero delle sue funzioni nel post parto.

Per un’adeguata preparazione al travaglio ed al parto è consigliabile eseguire esercizi preparatori sia specifici per il pavimento pelvico che generali.

## ESERCIZI PRE-PARTO SPECIFICI PER IL PERINEO

Questi esercizi costituiscono il nucleo principale dell'attività di preparazione al parto e sono finalizzati all'acquisizione da parte della donna del controllo dell'attività del pavimento pelvico.

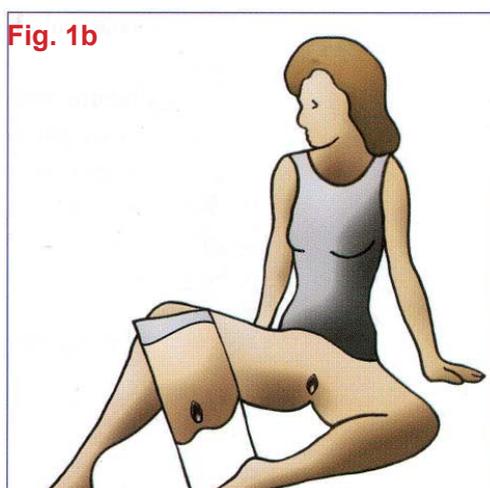
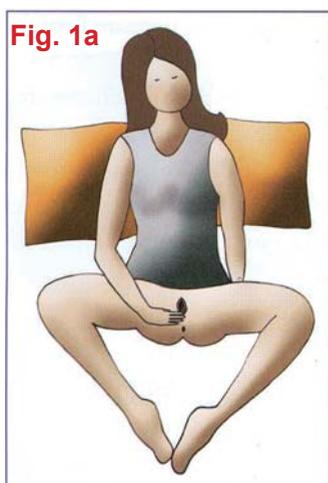
Questa capacità di controllo viene raggiunta attraverso le seguenti fasi.

**Presa di coscienza:** saper riconoscere nel proprio corpo questi muscoli. Il riconoscimento dell'attività muscolare del pavimento pelvico può realizzarsi mediante un controllo visivo e tattile.

Si metta seduta sul letto comodamente appoggiata a dei cuscini, con le gambe divaricate e piegate, può utilizzare uno specchio da bagno per vedere e toccare le sue parti intime e quindi riconoscere la posizione della vagina e dell'ano (Fig. 1a).

Può immaginare di dover trattenere la pipì o di chiudere la vagina, provi ora a contrarre i muscoli del pavimento pelvico.

Oltre a sentire il movimento di questi muscoli (Fig. 1a) potrà vederlo allo specchio come una chiusura della vagina e dell'ano ed un rientramento verso l'interno degli stessi (Fig. 1b).



Come rappresentato nella (Fig. 2) provi ora a rifarlo senza l'aiuto dello specchio e delle dita, provi a vedere se "sente" il movimento di chiusura e quello successivo di completo rilassamento muscolare.

Ora che sa quali sono i muscoli da contrarre, cerchi di contrarli per qualche secondo badando a non trattenere il fiato.

**Fig. 2**



Il ritmo del respiro deve continuare regolarmente. Faccia attenzione che tutti gli altri muscoli del corpo devono rimanere rilassati.

Eviti di “aiutare” la contrazione del pavimento pelvico **stringendo i glutei, o facendo rientrare l'addome, o chiudendo le gambe.**

Durante la contrazione controlli, appoggiandovi le mani, che i muscoli addominali e quelli dell'interno coscia non siano contratti.

### **Il massaggio perineale favorisce la presa di coscienza.**

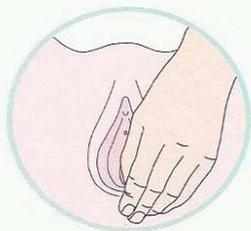
Si consiglia di iniziare il massaggio perineale dopo il 6° - 7° mese di gravidanza e di continuarlo con regolarità una volta al giorno, preferibilmente la sera prima di coricarsi, fino al parto.

Il massaggio può essere ripreso 5 -7 settimane dopo il parto e continuato per un periodo di 2 mesi.

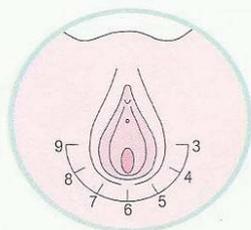
Il massaggio perineale e vulvovaginale ha effetti benefici sulla cute perineale che acquista maggiore elasticità maggiore capacità a “non opporsi” ma promuove il passaggio del bambino nella fase espulsiva del parto, riducendo, così, il ricorso all'episiotomia.

Scelga un ambiente tranquillo e caldo, assuma una posizione comoda e rilassante, con le gambe leggermente flesse e divaricate (Fig.1a).

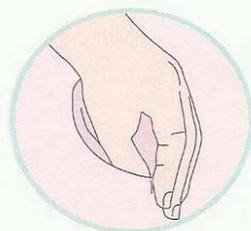
1



2



3



Inizi il massaggio introducendo, in vagina, il pollice appena ricoperto di crema, olio di mandorle, scorrendo le grandi e piccole labbra; proceda gradualmente per evitare irrigidimenti tissutali e per conciliare il rilassamento.

Quindi prosegua l'automassaggio con movimenti circolari, che aumentano la circolazione sanguigna e la sensibilità di tutta la regione, secondo un movimento (*a ventaglio*) dalle ore 3 alle ore 9 e viceversa.

Quando si sente rilassata, ha preso confidenza con la regione perineale e non avverte più tensioni muscolari,effettui delicatamente, con il pollice in vagina, uno stiramento verso il basso e un po' verso l'esterno, fino a sentire una lieve sensazione di bruciore, simile a quella che proverà nella fase espulsiva del parto.

## Rinforzo e controllo muscolare

### Training dei muscoli del pavimento pelvico

Questa serie facilitata di esercizi (Fig. 3 - 4 - 5) è consigliata dalla Fondazione Italiana della Continenza.

#### In posizione semiseduta (fig. 3)



1. contraiga i muscoli del Pavimento Pelvico (cioè contraiga quei muscoli che prima si è esercitata a riconoscere) per 1 - 2 secondi mentre espira (cioè in quella fase del respiro in cui lascia uscire l'aria), poi rilasci bene e completamente per 4 - 5 secondi. Ripeta 5 volte.
2. Contraiga i muscoli del Pavimento Pelvico per 5 secondi (*senza trattenere il fiato*), poi rilasci bene e completamente per 10 secondi. Ripeta 5 volte.

#### In posizione seduta



Su una sedia oppure sul water, leggermente inclinata in avanti, ripeta gli esercizi del punto precedente.

**In piedi**

Con le anche leggermente piegate, e le mani appoggiate in avanti a un tavolo, ripeta gli esercizi dei punti precedenti. Ripeta l'intera serie di esercizi 2/3 volte al giorno.



1. Posi una palla morbida tra le ginocchia, la rotoli avanti e indietro con la gamba superiore.
2. Spinga la palla con la gamba superiore verso l'inferiore, espirando e attivando il pavimento pelvico. Lasci andare espirando. Se vuole può anche tenere la tensione contando fino a 6, respirando normalmente, per poi rilassare lentamente contando di nuovo fino a 6.

**Cambi lato e ripeta gli esercizi.**



**Camminare con il bacino:** seduta con le gambe stese porti avanti prima una metà del bacino e poi l'altra appoggiando molto bene sugli ischi (ossa del bacino su cui ci si siede). Lo stesso movimento all'indietro. Quando si va indietro è utile aiutarsi con le mani, sollevando e prendendo un ischio e portandolo indietro. Concentri l'attenzione sul lavoro dei muscoli perineali.

## ESERCIZI GENERALI PRE - PARTO

Vengono proposti di seguito una serie di esercizi che l'ostetrica nell'ambito dei corsi di preparazione al parto può consigliare a sua discrezione e in accordo con la donna, modulandoli in relazione alle sue condizioni generali e locali ed alle sue abilità fisiche. Sono finalizzati alla mobilizzazione della colonna vertebrale e del bacino e al rinforzo muscolare.

*Esercizi per migliorare l'elasticità del bacino*



Si sdrai con i glutei contro il muro, le gambe piegate come per formare un rombo

con le piante dei piedi riunite rimanendo ferma con le mani sulle ginocchia (fig.8).  
Porti alternativamente i piedi dall'alto verso il basso piano, piano (fig. 9).

### *Basculamento del bacino*



Spinga il bacino alternativamente in avanti e indietro (Figg.10 - 11).  
**Questo esercizio migliora anche la consapevolezza di stabilità.**



Pieghe leggermente le gambe e ruoti il bacino a suo piacere, lentamente, da un lato poi dall'altro (Fig.12). Può immaginare di disegnare col bacino un 8 orizzontale da un piede all'altro e quindi cambi direzione.



Seduta, dondoli il bacino verso destra e verso sinistra con un movimento continuo (Figg.13 -14).

È **finalizzato** alla percezione di tutti i punti di appoggio del bacino.

### *Esercizio per la mobilizzazione della colonna*

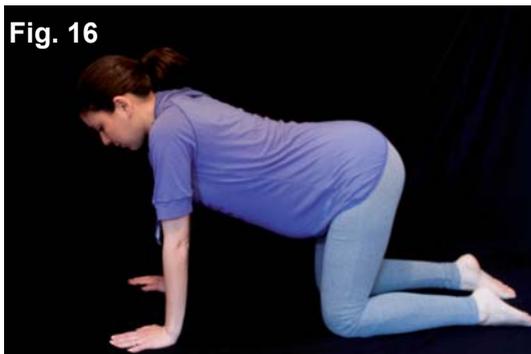


Si metta carponi, inarchi la schiena e ispiri portando il mento verso il petto e spigando il bacino in avanti (Fig. 15).

Successivamente raddrizzi la schiena, espiri, portando la testa in linea con la schiena ed il bacino verso l'alto (Fig. 16).

Durante la gravidanza la capacità respiratoria è ridotta, l'addome si gonfia e i visceri vengono dislocati.

**Fig. 16**



*Questa posizione favorisce anche un maggior controllo diaframmatico durante l'espirazione e l'inspirazione.*

*Esercizio di rinforzo dei muscoli degli arti inferiori e della colonna vertebrale*

**Fig. 17**



**Fig. 18**



*Questa posizione mantiene flessibile la schiena e rinforza le gambe senza provocare alcuna tensione all'addome.*

*Stando carponi con le mani alla stessa distanza delle spalle e le ginocchia alla stessa distanza delle anche, inspirando alzi una gamba col ginocchio piegato con il piede verso la testa e contemporaneamente sollevi anche il corpo (Fig. 17).*

*Mantenga la posizione per alcuni secondi poi abbassi la gamba e ripeta con l'altra gamba.*

*Faccia 4 volte per lato, poi ripeta lo stesso esercizio sollevando la gamba senza piegarla (Fig. 18).*

## ESERCIZI POST - PARTO

Nell'immediato post-parto gli esercizi specifici per il pavimento pelvico secondo le indicazioni della Fondazione Italiana della Continenza sono utili per ritonificare la muscolatura di questo distretto.

Questa attività è praticabile a condizione che non vi siano situazioni locali, o generali, che la controindichino o la ostacolino. È sconsigliato in questo periodo e cioè fino alla visita di controllo effettuare esercizi per gli addominali poiché accentuando il carico perineale, si solleciterebbe ulteriormente una struttura ancora debole.

A 6/7 settimane dal parto è consigliato la visita di controllo ostetrico. Questo controllo deve comprendere anche l'accurata valutazione delle condizioni del pavimento pelvico.



A cura del Centro di Pelvipereineologia ASMN - Giugno 2018  
Rivisto dall'Ostetricia-Ginecologia - Agosto 2023