



# Diventare mamme consapevoli: la riabilitazione pre-parto

*Gentile Kinesis,  
Sono V.P., ho 34 anni e sono alla ventitreesima settimana della mia prima gravidanza. Sono una ragazza sportiva, tengo molto alla mia forma fisica e ho necessità di continuare a fare movimento anche per svago e sfogo personale. La mia ginecologa durante l'ultima visita mi ha suggerito di informarmi riguardo le attività motorie da poter svolgere in gravidanza, e mi ha caldamente consigliato di iniziare una riabilitazione pre-parto per preservare la muscolatura pelvica ed arrivare al parto in condizioni fisiche ottimali. Potrei sapere di cosa si tratta? Che tipo di attività vengono svolte e con che frequenza?*

*Grazie per l'attenzione*

*V.P.*

Cara V., intanto congratulazioni per il bimbo in arrivo! Sono lieta di sapere che la sua ginecologa le abbia parlato della riabilitazione pre-parto, percorso ancora poco conosciuto ma di fondamentale importanza per portare a termine la gravidanza nelle condizioni psico-fisiche migliori. Con il passare delle settimane gestazionali, il corpo si tra-

sforma, lentamente ma costantemente: ogni struttura trova il modo di adattarsi per lasciare spazio alla creatura in crescita. Anche la muscolatura pelvica subisce questo processo di adattamento, avendo l'importante compito di sostenere e proteggere gli organi pelvici in un contesto di continuo aumento di peso e di conseguente pressione intraddominale. Per questa ragione, è necessario che mantenga tonicità, elasticità e flessibilità, rendendo più agevole il progressivo adattamento e riducendo al minimo possibili complicanze al momento del parto (lacerazioni, episiotomia, utilizzo di manovre esterne o di strumenti tipo ventosa o forcipe). La riabilitazione pre-parto si occupa proprio di questo: prevede esercizi mirati all'allenamento della muscolatura pelvica, stimolata sia in contrazione che in rilassamento, in cui viene coinvolto tutto il corpo secondo determinati schemi di movimento e di respirazione, e attraverso cui si arriva ad una coscienza ed una consapevolezza tali da poter affrontare l'intero percorso e il momento del parto in tranquillità e serenità. Inoltre, diventa un lavoro di tipo preventivo per tutte quelle problematiche che possono presen-

tarsi nel post parto, come ad esempio l'incontinenza urinaria o il prolasso degli organi pelvici. È importante interiorizzare l'esercizio per essere in grado poi di integrare ogni accorgimento a salvaguardia del perineo anche nelle comuni attività di vita quotidiana. Personalmente, di norma propongo la riabilitazione dal quarto mese di gravidanza, e consiglio di portarla avanti fino al momento del parto, seguendo, attraverso incontri settimanali, una specifica evoluzione di esercizio che varia di trimestre in trimestre, e in base alle caratteristiche e alle esigenze della futura mamma. Nel suo caso, essendo in pieno sesto mese, penserei ad un ciclo di 6-7 incontri da distribuire in maniera omogenea per tutto il periodo della gestazione, in modo da riuscire comunque ad arrivare al parto con una preparazione adeguata e consapevole. Un caloroso abbraccio,

Elisa Serena

**SCRIVETECI**  
*risponderemo con piacere  
alle vostre domande.*