

pre parto

# ANTICHE PAURE E NUOVE CONSAPEVOLEZZE

La gioia di diventare mamma accarezzata dalle preziose mani del Dottore Chiropratico

A cura della  
Redazione

**U**no dei momenti più magici nella vita di una donna è la maternità, della quale si raccontano sempre i momenti più belli e soprattutto quelli che riguardano il nascituro.

**Poco si racconta, invece, dei momenti in cui una futura mamma deve fare i conti con il proprio corpo che cambia,** con i momenti di solitudine, con le paure e le angosce di una vita che non sarà più quella di prima. Il lato oscuro della maternità in realtà merita di essere meno ombroso e più conosciuto per evitare che sfoci in depressione, disturbi fisici che si tendono a sottovalutare per concentrare le attenzioni sulla vita che si porta in grembo, malessere psicologico o psicosomatico.

**Un valido aiuto per le donne potrebbe essere la Chiropratica.** Per questo abbiamo fatto qualche domanda alla Dottoressa in Chiropratica Natalie Leone.

## Quando ci si dovrebbe rivolgere a un Dottore Chiropratico?

Si dovrebbe iniziare prima della gravidanza, in modo che possa aiutare a creare una situazione ideale per vivere bene il periodo gestazionale, e anche per facilitare il parto. I Dottori Chiropratici sono preparati per rilevare/localizzare punti problematici della colonna vertebrale che potrebbero causare disturbi durante la gravidanza, e anche dopo il parto. Dopo aver iniziato con una accurata anamnesi, **il Dottore Chiropratico fa una valutazione sia statica che dinamica della postura e della struttura della colonna vertebrale e del bacino** per individuare le disfunzioni. Il trattamento può consistere in aggiustamenti mirati della colonna, delle mobilizzazioni articolari e dei tessuti molli e dello stretching muscolare. In più, spesso si danno anche dei consigli posturali per prevenire fastidi dovuti al cambiamento del corpo durante la gravidanza.

È importante mantenere un certo livello di attività fisica durante la gravidanza: si forniscono anche consigli ed esercizi utili per promuovere forza e flessibilità.

## Come cambia il corpo di una donna durante la gravidanza?

La gravidanza determina cambiamenti strutturali e fisiologici che creano alterazioni biomeccaniche compensatori che possono in alcuni casi risultare sintoma-

tici. Tutto parte dai cambiamenti fisiologici causati dal rilascio dei vari ormoni materni che contribuiscono alla lassità legamentosa del bacino. Questa lassità risulta in una ipermobilità del bacino (specificamente la sinfisi pubica e le sacroiliache) che insieme all'incremento di peso (circa 12 chili per una gravidanza normale), crea un aumento della lordosi lombare e modifica la stabilità della colonna vertebrale spostando in avanti il centro di gravità. Anche i tratti cervicali e dorsali cambiano per compensare, alterando la postura e creando una situazione di maggiore stress sulle articolazioni del corpo.

## Quanto è sovraccaricata la colonna vertebrale?

Secondo la ACA (American Chiropractic Association), la colonna vertebrale, in modo particolare il tratto lombare, viene sottoposta a sovraccarico per i cambiamenti posturali dovuti al corpo che si adattata per accogliere il bambino. Per via della pancia in crescita il centro di gravità del corpo si sposta in avanti, quindi per rimanere in equilibrio la lordosi lombare aumenta creando una situazione di maggiore stress sui dischi e le articolazioni lombari. Le statistiche rivelano che più del 50% delle mamme in attesa soffre di mal di schiena durante la gravidanza.

## È possibile prevenire il mal di schiena dovuto allo spostamento del carico di peso?

**Secondo la mia esperienza, tante mamme in dolce attesa trovano che i trattamenti regolari con il Dottore Chiropratico** le aiutino ad ottenere sollievo dai vari fastidi dovuti ai cambiamenti posturali e allo spostamento del carico di peso. Gli aggiustamenti chiropratici aiutano a ridurre dolore e a migliorare la funzionalità del bacino e della colonna vertebrale.

## Cosa non sanno le donne e cosa dovrebbero sapere del loro corpo nel periodo della maternità?

**È molto importante ricordarsi che la gravidanza non è una malattia,** ma uno stato fisiologico che il nostro corpo è in grado di gestire. Occasionalmente possono accadere delle situazioni non ottimali du-

## pre parto

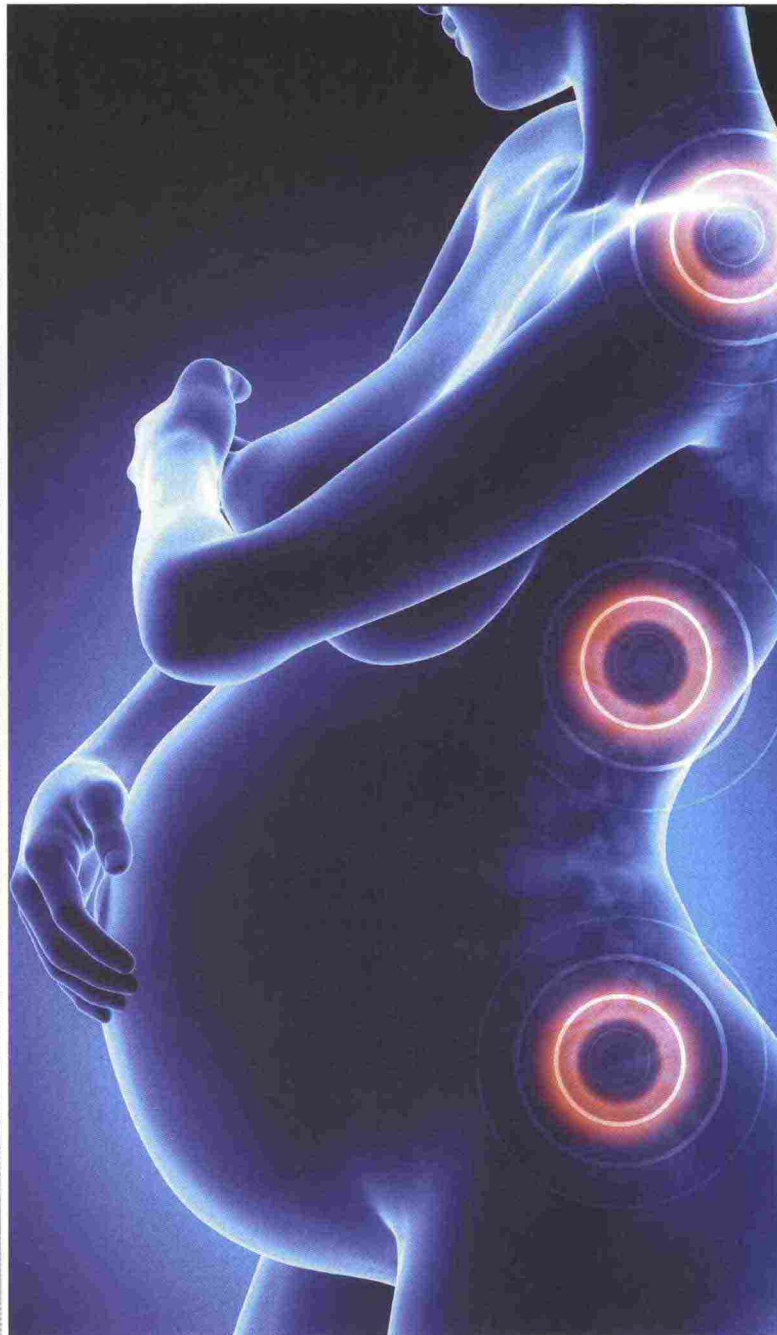
rante in tale periodo, per esempio la presentazione podalica nell'ultimo mese. Se il ginecologo sospetta la posizione podalica, il trattamento chiropratico potrebbe essere utile. Lo dimostrano le ricerche provenienti dal ICPA (International Chiropractic Pediatric Association). In questi casi, **il Dottore Chiropratico può utilizzare la tecnica Webster's** che consiste in aggiustamenti specifici e mobilizzazioni dei tessuti molli per alleviare la costrizione intrauterina associata a questo problema. Una collaborazione tra ginecologo e Dottore Chiropratico sarebbe la situazione ideale per rendere la gravidanza un momento di tanta gioia e pochi disturbi.

### Quali vantaggi si possono avere durante i nove mesi grazie alla Chiropratica?

La Chiropratica è un metodo sicuro, che non fa ricorso all'utilizzo di farmaci, che può migliorare la funzionalità e la biomeccanica muscolo-scheletrica permettendo al corpo di reagire meglio ai cambiamenti dovuti alla gravidanza. Secondo la CCA (Canadian Chiropractic Association), **durante la gravidanza si riscontrano spesso dolori e fastidi associati a cervicgia, dorsalgia, lombalgia**, ma anche disturbi del sonno, stanchezza e mancanza di energia, tendiniti e indolenzimenti vari. Numerosi studi dimostrano che la Chiropratica può ridurre i dolori dovuti a questi problemi durante la gravidanza e il parto e quindi aiutare le donne a sentirsi meglio con se stesse e in armonia con il proprio corpo.

### Consigli pratici: cosa fare e cosa non fare durante la maternità?

- **Riposare bene e in modo corretto.** La gravidanza rende molto stanche, quindi è importante riposare circa 8 ore per notte. Si consiglia di dormire sul fianco con un cuscino tra le ginocchia per agevolare la posizione corretta della colonna vertebrale.
- **Esistono vari tipi di cuscini**, ad esempio a forma di "U", che possono facilitare la giusta posizione per ottenere un sonno profondo e rigenerante.
- **Mantenere il giusto livello di attività fisica** in base alle abitudini prima della gravidanza. **Se la gravidanza è normale e non ci sono dei rischi, si consiglia di continuare con un programma di attività fisica** che servirà per rinforzare la muscolatura e tenere a bada i disagi che possono derivare dai cambiamenti strutturali. Non è consigliabile iniziare una nuova attività fisica e praticare attività con tanti rimbalzi.



### PER MAGGIORI INFO

Vari studi mondiali dimostrano che la Chiropratica è un approccio sicuro per migliorare la funzionalità durante la gravidanza. I vantaggi sono: una riduzione di dolore, un parto più veloce e anche una ripresa ottimale. Dopo il parto, visto che i primi traumi possono avvenire già durante la gravidanza per via di costrizioni intrauterine e il parto, è consigliabile portare anche il neonato al più presto da un Dottore Chiropratico, assicurandosi che sia laureato in Chiropratica secondo gli standard internazionali; ci si può rivolgere all'Associazione Italiana Chiropratici contattando il numero verde 800/017806 o visitando il sito [www.chiropratica.it](http://www.chiropratica.it)