

# Alleviare il mal di schiena in gravidanza

in collaborazione  
con [www.bravibimbi.it](http://www.bravibimbi.it)

Senti il peso della pancia che cresce? A volte non riesci perchè la schiena ti fa davvero male?

Segui i nostri semplici consigli per ridurre questo dolore contro il quale combattono quasi tutte le donne in dolce attesa.

## Piega le ginocchia

Durante la gravidanza cambia il tuo punto centrale di gravità del corpo, per adeguarsi al peso e alle dimensioni crescenti, quindi stiramenti e sollevamenti possono peggiorare il mal di schiena.

Quando sollevi qualcosa, piega sempre le ginocchia e mai la schiena.

Cerca di mantenere regolare la curva naturale della schiena.

## Fai attenzione quando ti alzi

Quando ti alzi dal letto, ti rigiri o ti siedi prima di mettere i piedi per terra.

Per sederti, scegli una sedia che ti permetta di stare dritta, magari con un cuscino dietro la schiena.

Per alzarti, fissa i piedi sul pavimento e spingiti verso l'alto con le mani.

## Nuota, ma evita la rana

Per varie ragioni, è importante mantenersi in forma durante la gravidanza (per esempio per prepararsi al parto) e un'attività leggera come nuotare, camminare o fare yoga può aiutarti molto anche con la schiena.

Se nuoti, prediligi il dorso o lo stile libero piuttosto che la rana, in cui la posizione del collo aumenta la pressione su collo e spalle.

## Tieni un cuscino a portata di mano

Quando sei a letto, cerca di dormire su un fianco, con un cuscino sotto la pancia. Tenere una o entrambe le ginocchia piegate, con un cuscino fra le gambe può essere d'aiuto.

## Vietati i tacchi alti

La gravidanza non è il momento giusto per indossare i tacchi alti. La gravidanza cambia la curva na-

turale della spina dorsale, quindi il tuo equilibrio sarà già sbilanciato senza bisogno dei tacchi a peggiorare il problema.

I tuoi legamenti saranno più rilassati, poiché il corpo si prepara al parto, quindi l'ultima cosa da fare è stirarli o danneggiarli.

Una scarpa con tacco basso e un buon plantare anatomico ti aiuterà a prevenire dei problemi, specialmente se stai in piedi molte ore.

## Bagno caldo o impacco gelido?

Chiedi al tuo compagno di tirar fuori l'olio per i massaggi (controllando che si possa usare in gravidanza, ovviamente) per aiutarti ad alleviare il dolore. Anche un bagno caldo o un impacco gelato possono aiutare.

Se il dolore è molto forte, parlane con il medico che potrebbe indirizzarti da un chiropratico o, meglio, un osteopata.

## Migliora la postura

La postura è molto importante e si tratta solo di trovare quella migliore per il tuo corpo e la tua gravidanza.

La Tecnica Alexander è molto diffusa nel miglioramento della postura: Mettiti in piedi davanti a uno specchio, tieni la testa alta e il mento leggermente arretrato – la schiena cambierà subito la sua forma. Cerca di adottare questa posizione ogni volta che sei in piedi o stai camminando.

## Dopo il parto

Anche subito dopo il parto dovrai prenderti cura della tua schiena.

Ricorda:

- **Piega le gambe** quando devi sollevare il tuo neonato. Non piegarti al punto vita e non fare mai forza con la schiena.

- **Acquista un fasciatoio** o usa una superficie rialzata, per non doverti piegare quando devi cambiarlo.

- **Verifica che il passeggino sia all'altezza giusta** per non dover stendere il corpo in avanti per raggiungere le maniglie.

