GUIDA PRATICA PAVIMENTO PELVICO

Punti chiave per Gravidanza e Post Partum (Dott.ssa Francesca Battista)

- **Dalla 14° settimana** iniziare ad eseguire possibilmente TUTTI I GIORNI**:**
  - Esercizi di **stretching e allungamento**
  - Esercizi di **mobilità del bacino** sulla fitball
  - Esercizi di **respirazione** con focus sull'espirazione
  - Esercizi di attivazione del **trasverso dell'addome** (10 al giorno)
  - Esercizi di attivazione/propriocezione del **pavimento pelvico** PP (10 al giorno)
  - Impara ad eseguire lo **KNACK**: gambe leggermente piegate e aperte alla larghezza delle spalle, schiena poco inclinata in avanti, "codina tra le gambe" (= una lieve retroversione del bacino) e attiva (= contrai) il PP prima di tossire, starnutire, sollevare carichi o alzarti

- **Dalla 25° settimana** aggiungere ai precedenti esercizi:
  - **Massaggio perineale** esclusivamente **esterno** con olio di mandorla 100% o gel lubrificante

- **Dalla 32° settimana** aggiungere ai precedenti esercizi:
  - **Massaggio perineale interno** con olio di mandorla 100% o gel lubrificante (lavorando da ore 3 a ore 9) meglio se eseguito dal partner
  - Sedute di **riabilitazione del pavimento pelvico**

CONSIGLI:

- Fai circa **30 minuti di attività fisica al giorno** (alternare attività aerobica e allenamento della forza muscolare)
- Se devi stare molto tempo seduta, usa la **fitball**
- Se devi stare molto tempo in peidi e hai male alla schiena, usa la **cintura pelvica** (physiomat)
- **Non "spiaggiarti" sul divano**, aumenta il rischio di mal posizionamento fetale
- Mantiene sempre una **postura corretta**, schiena dritta e spalle ben aperte (come se volessi portare un libro sulla testa)
- Alzati sempre ruotando prima sul fianco ed **evita i crunch**

Tutti gli esercizi proposti sono indicati esclusivamente in caso di gravidanza fisiologica e in assenza di controindicazioni

- **Dall'immediato post partum** (fin dal primo giorno dopo aver partorito):
  - Esercizi di **attivazione del pavimento pelvico** 10 al giorno (all'inizio sarà normale non percepire nulla, come se il PP fosse "bloccato", ma è importante essere costante)
  - Esercizi di **attivazione del trasverso dell'addome** (10 al giorno)
  - Esegui lo **KNACK** prima di tossire, starnutire, sollevare carichi o alzarti

CONSIGLI:

- Il primo mese del post partum è preferibile **restare sdraiate il più possibile** (fondamentale nei primi 3 giorni in ospedale), questo perchè il pavimento pelvico è "aperto" quindi la posizione eretta e gli eventuali sollevamenti di peso (esempio neonato, ovetto, cassa acqua ecc) aumentano il rischio di prolassi
- Alzati sempre ruotando prima sul fianco ed **evita i crunch**
- Esercizi di **ipopressiva** (guidata da un'esperta)
- Non usare pancera o ciambella
- Fai una **valutazione del pavimento pelvico** tra 20 e 40 giorni dal parto (non più tardi)