Scritto da Mary
Lunedì 26 Giugno 2017 20:29

In gravidanza la donna è sottoposta a sforzi continui. Man mano che il pancione cresce e il peso aumenta, la colonna vertebrale ne risente ed è per questo che molte future mamme avvertono dolori e fastidi.

Tra i più frequenti menzioniamo: contratture muscolari, tensioni, dolori più o meno intensi alla schiena e alle articolazioni, cedimenti improvvisi, fitte brevissime ma a volte anche molto violente.

Soprattutto dopo il quinto mese, il pancione cresce e i muscoli antigravitari della schiena sotto sottoposti a uno sforzo maggiore
. Nella maggior parte dei casi il dolore è prevalente nell'area del bacino; però, può succedere che che la sintomatologia dolorosa si irradi dalla schiena al gluteo, alla coscia e alla gamba, a volte persino al piede.

Prevenire tali fastidi è utile per tutte le donne. In che modo? Potenziare i muscoli è il metodo più efficace per prevenire la sintomatologia dolorosa: possedere una muscolatura del tronco tonica ed elastica sarà infatti fondamentale per aiutare la schiena a sostenere i cambiamenti che interessano il nostro corpo durante la gestazione. A tal fine è sempre bene tenersi in allenamento, ancor di più in previsione di una gravidanza. Una volta accertato lo stato interessante, sarà poi opportuno eseguire gli esercizi seguendo i consigli e le istruzioni di un istruttore qualificato, esercizi la cui intensità andrà a diminuire con l'avanzare della gravidanza.

Negli ultimi mesi potrebbe essere d'aiuto utilizzare una guaina di sostegno per la schiena, specialmente se i dolori iniziano a diventare troppo fastidiosi, impedendo le normali attività quotidiane.