

GRAVIDANZA

Il bimbo cresce. Il peso aumenta. Tutta la pressione va a finire lì, sulla schiena. E' normale? Sì, ma non "obbligatorio". Ecco le mosse benessere



Schiena dritta!

Sei mesi: la pancia è lì, bella evidente; lui (o lei) si agita e scalcia e ogni tanto fa sobbalzare; le nausee, se c'erano state, sono passate e questo dovrebbe essere il periodo di massimo splendore. Sarà. Ma a metterci lo zampino "rovinattesa" ecco quei dolori, quelle fitte, quell'indolenzimento e malessere che si affaccia sempre più spesso e rende difficile dormire, star sedute, lavorare, stirare e cucinare. Il mal di schiena. Una sciabolata dolorosa che affligge molte future mamme e che nasce il più delle volte dalla posizione sbilanciata che si assume man mano che la pancia cresce.

di Emanuela Dini
foto Eltern

«L'avanzare della gravidanza, con il corrispondente aumento di peso, coinvolge tutta la zona addominale e provoca lo spostamento del baricentro», osserva Nadia Morello, ostetrica della casa di maternità "La via latte" di Milano. Ecco la promessa di una postura non corretta, che porta più facilmente al mal di schiena se durante la giornata si mantiene per molte ore la stessa posizione, magari sedute alla scrivania davanti al computer».

«Molto dipende, tuttavia, anche dalla storia precedente della donna. Se la futura mamma, anche anni prima di restare incinta, ha subito piccoli traumi a carico della colonna, come per esempio un colpo di frusta in seguito a

un tamponamento in macchina, un insaccamento dopo una caduta, o ha sofferto di una scoliosi giovanile, è facile che questi problemi riemergano. Ed è ancora più facile se i chilli acquistati con la gravidanza sono un po' troppi. Per questo, la prima prevenzione del mal di schiena è tenere sotto controllo l'aumento di peso e l'altra, altrettanto importante, è mantenere tonica e allenata la muscolatura, in modo che possa sostenere efficacemente l'apparato scheletrico».

E non servono grandi esercizi o palestre superattrezzate. «Basta una bella camminata, a passo sostenuto, meglio se in un parco, almeno un'ora al giorno», dice Morello.

FIGURE ZEN per dare sostegno alla colonna

Quale ginnastica, a gravidanza avanzata, può alleviare il mal di schiena? Lo yoga, ginnastica dolce per definizione, si rivela prezioso per aiutare la colonna vertebrale a allungarsi e distendersi.

C'è una tecnica yoga, lo Ijengar yoga, che si avvale di ausili come cuscini, coperte, sedie, cinture, mattoni di legno, che rendono più agevoli e possibili le posizioni, dette "asana", per chi, come una mamma con un bel pancione, non ha un'agilità ottimale. Con un'avvertenza, però. «Prima di affrontare qualsiasi esercizio, è bene indagare lo stato di salute e il tipo di mal di schiena, per non correre rischi di sforzi o posizioni troppo impegnative», avverte alla Scuola Ijengar Yoga di via Giambattista Vico a Milano. Ecco comunque tre posizioni "leggere", adatte anche per chi soffre di mal di schiena e si avvicina per la prima volta allo yoga.



● PER ALLEGGERIRE LA SCHIENA Upavista konasana

Sedute per terra, con cuscini o coperte arrotolate sotto i glutei, tenere le gambe il più possibile divaricate, cercando di far aderire la parte posteriore delle cosce a terra. Mantenere la schiena dritta e appoggiata al muro. Rimanere in posizione da 3 a 5 minuti.

● PER DARE SPAZIO AL BACINO Baddha konasana

Sedute per terra, con cuscini o coperte sotto i glutei, divaricare le gambe e piegarle così che le piante dei piedi risultino l'una contro l'altra e le ginocchia in fuori. Sistemare dei cuscini sotto le ginocchia in modo da far appoggiare le gambe e, morbide e rilassate, tenere la posizione per 3-5 minuti.

● PER DISTENDERE LA COLONNA Virasana in avanti

Sedute in ginocchio, glutei appoggiati sui talloni, ginocchia aperte, faccia al muro, vicino al muro. Alzare le braccia, arrivare a toccare la parete e "camminare" con le mani verso l'alto. Ripetere 5 o 6 volte.

PRENDERE posizione

Cambiare per sempre le posture viziate, grazie a movimenti facili, piacevoli, che coinvolgono tutto il corpo e anche la respirazione. E' quanto propone il metodo Feldenkrais.

- «Quasi sempre ci muoviamo o assumiamo posizioni per abitudine, senza pensare a ciò che stiamo facendo e a quali muscoli stiamo utilizzando», spiega Andrea Forte, che insegna a Milano, nella palestra Forte, il metodo Feldenkrais, anche a molte donne in attesa.
- «Con questo metodo non si impongono tensioni al bacino o alla zona lombare», prosegue Forte, «ma si ristabilisce il giusto tono muscolare apprendendo gli schemi motori corretti». Per avere sollievo, inoltre, suggerisce l'esperto, non bisogna cercare dei risultati, ma solo prendere coscienza di quello che si sta facendo.
- Per sciogliere le tensioni del tratto lombare, mettetevi carponi, braccia e gambe alla stessa apertura del bacino e inarcate la schiena, senza forzare, concentrandovi sul respiro che arriva fino al pancia.
- Posizione-relax che aiuta a distendere bacino, schiena, spalle.



DOLORE CHE PROVI MAL DI SCHIENA CHE HAI

Di mal di schiena ce ne sono di tanti tipi. E ognuno si manifesta con una sintomatologia tutta sua. Ecco come riconoscerli, imparando ad ascoltare i segnali di dolore che ci manda il corpo.

IN ZONA RENALE
Dolore sordo, localizzato, che diventa all'improvviso acuto. Può comparire fin dai primi mesi di gravidanza. Può essere la spia di infezioni urinarie o di un calcolo renale. Si cura coi farmaci

DOLORE GENERALIZZATO
Lombare, che a volte arriva alla gamba. Appare con l'avanzare della gravidanza e l'aumento di peso, è causato dal mutamento di postura. Si argina con ginnastica, agopuntura, manipolazioni

INTERESSA ANCA E GINOCCHIA oltre alla schiena. Può essere spia di una sofferenza delle cartilagini, che vengono "stressate" dalla gravidanza. E' il caso di rivolgersi all'ortopedico

Ma se i dolori persistono e rendono difficile la vita quotidiana e il riposo «si può chiedere l'intervento di un osteopata, che dopo un'accurata visita iniziale, per capire l'origine del male, interviene per una o due sedute e poi suggerisce esercizi e posizioni. Il volume della pancia non è un problema, perché non è necessario che la donna si sdrai a pancia in giù, può venire manipolata anche da seduta», conclude l'ostetrica.

Quando però le fitte assomigliano a scariche elettriche e il dolore è davvero difficile da sopportare, la tentazione di ricorrere ai farmaci, antidolorifici e antinfiammatori, è davvero forte. «I farmaci vanno presi, comunque, sempre e tassativamente dopo aver interpellato il proprio medico, anche se si tratta di farmaci da banco», commenta la Morello, «tuttavia lo sconsiglio di affrontare in questo

modo il dolore alla schiena, perché questi farmaci hanno solo un effetto tampone sui sintomi ma non rimuovono le cause del male. E' più efficace affrontare un percorso di postura e manipolazioni, forse dai tempi più lenti, ma che ha il merito di andare a rimuovere alla radice la fonte del dolore. Senza pastiglie».

Una soluzione alternativa, efficace e senza farmaci, è offerta comunque dall'agopuntura. «E' mirata alle situazioni in cui le lumbaigie, cioè i dolori che interessano la curva della schiena a livello lombare, si trasformano in lombosciatalgie, con dolori che si irradiano lungo tutta la gamba, arrivando fino al piede», spiega il dottor Piero Ettore Quirico, direttore della scuola di agopuntura del Centro Studi Terapie Naturali e Fisiche di Torino, «a volte si tratta solo di lievi indolenzimenti, a volte di fitte atroci

SOLLIEVO per chi lavora

E sul posto di lavoro? Quando il mal di schiena arriva e colpisce a tradimento? «La prima raccomandazione è di cambiare spesso posizione e non rimanere mai nella stessa per più di 45-50 minuti», suggerisce l'ostetrica Nadia Morello. Ecco allora i consigli per chi lavora sempre in piedi e per chi, invece, è "inchiodata" alla scrivania.

PER CHI LAVORA IN PIEDI

Indossare scarpe comode, tacco basso, meglio ancora zoccoli ortopedici. Approfittare di ogni momento libero per sedersi e appoggiare le gambe su una sedia davanti a sé flettendo le ginocchia, per scaricare la tensione alla schiena. Trovare il modo di fare leggere flessioni almeno ogni due ore: braccia in avanti, testa che guarda in basso, cercare di abbassarsi allungando i muscoli della schiena.

PER CHI LAVORA SEDUTA

Tenere una pedana sotto la scrivania in modo da avere le ginocchia piegate. Sedersi dritta, con cuscino lombare dietro la schiena. Non spingersi con la poltrona, anche se ha le rotelle, ma alzarsi, sgranchirsi e camminare, anche per poco tempo, ma il più spesso possibile. Digitare sulla tastiera appoggiando gli avambracci sulla scrivania, non stringere il mouse, non tenere la cornetta del telefono tra orecchio e spalla.

che danno la sensazione di "tagliare" in due la gamba». In questi casi, un trattamento con gli aghi aiuta a risolvere il dolore.

«Generalmente si comincia con due sedute alla settimana e si riduce a una volta sola man mano che il dolore si attenua», continua Quirico, «gli aghi, da 10 a 15, vengono infissi su schiena e gambe, seguendo il percorso del dolore e abbastanza in profondità, dai 4-5 centimetri sulla schiena fino a 7-8 centimetri nei glutei e vanno tenuti dai 20 ai 30 minuti. Non sono dolorosi, ma un po' di fastidio lo danno, anzi lo "devono" dare, segno che stanno agendo. Si avverte la puntura, poi un senso di peso e successivamente di distensione, un po' come quando si sente il liquido di un'iniezione che entra in circolo, e infine un leggero formicolio».

Che il mal di schiena "da gravidanza" sia abbastanza diffuso e, tutto sommato, quasi naturale lo ammette anche Lorenzo Panella, ortopedico e fisiatra, responsabile dell'Unità di recupero e Riabilitazione Funzionale dell'Istituto Humanitas di Rozzano (Milano) e autore, insieme a Paolo Gaetani, neurochirurgo, e Riccardo Rodriguez y Baena, neurochirurgo, di *Il grande libro del mal di schiena* (Sonzogno, €19,50). Anche Panella sottolinea l'importanza della condizione di

partenza – come posture scorrette, abitudini sbagliate, scarso tono muscolare – per il sorgere dei problemi. Per arginarli, fondamentale è la ginnastica ed esercizi di allungamento dei muscoli, da eseguire in modo dolce e graduale, senza porsi obiettivi atletici, ma accontentandosi di "guadagnare centimetri" poco per volta. I più facili? Per esempio, camminare carponi, come fanno i bambini, inarcando e abbassando la schiena oppure, sedute per terra, a gambe aperte e ginocchia flesse, spingere dall'interno con il palmo delle mani sulle ginocchia cercando di mandarle il più possibile all'infuori. Ma, prima ancora degli esercizi, è bene fare attenzione ad abitudini e posizioni quotidiane, perché il primo rimedio rimane sempre la prevenzione. Allora ecco che diventa importante camminare e tenere in allenamento i muscoli, evitare di stare troppo tempo sedute, in macchina usare sempre il poggiatesta e un cuscino lombare (ma va bene anche un asciugamano arrotolato dietro la schiena), inginocchiarsi per terra invece di piegarsi per rifare i letti, salire su uno sgabello e non allungarsi con le braccia per afferrare libri o oggetti sistemati sugli scaffali alti. Piccoli trucchi. Capaci però di allontanare il mal di schiena e permetterci di godere serenamente gli ultimi mesi dell'attesa. ☺