

Trattamento Manuale in gravidanza

Ilaria Miliani



Indice

Modificazioni durante la gravidanza e potenziali disturbi	4
Interconnessione degli adattamenti durante la gravidanza.	5
L'importanza del trattamento manuale	7
Recupero dopo il parto	9
In cosa consiste il trattamento ?	10

Durante i mesi di gravidanza il corpo viene sottoposto a numerosi e significativi cambiamenti. In questa straordinaria condizione la postura si modifica, aumentano il peso e la pressione addominale, ci sono cambiamenti ormonali che spesso modificano anche lo stato emotivo della futura mamma, possono insorgere disturbi come mal di schiena, dolori alle gambe o nausea. È molto importante che tutti questi processi di adattamento non incontrino ostacoli e procedano in maniera del tutto naturale.

Modificazioni durante la gravidanza e potenziali disturbi

Come già detto il corpo della donna va incontro a diversi cambiamenti strutturali per adattarsi al feto in crescita, per fornirgli un ambiente il più possibile funzionale ed accogliente. Già nelle prime settimane dopo la fecondazione l'utero modifica le proprie dimensioni incrementando il volume con adattamenti strutturali che coinvolgeranno principalmente le aree dorsolombare (D12-L1) e lombosacrale (L5-S1), con adattamenti e maggiori carichi funzionali anche ad altre strutture come muscoli ileo-psoas, diaframma toracico ecc... L'accrescimento della massa uterina può anche creare compressioni verso la parete posteriore dell'addome andando a sollecitare ureteri, aorta addominale, nervi... Gli ormoni quali relaxina e progesterone cambiano la fisiologia corporea generando potenziali stress anatomici nel corpo della mamma: la relaxina, che inizia ad essere rilasciata attorno alla decima-dodicesima settimana di gravidanza, causa una maggiore lassità delle articolazioni sacroiliache e alla sinfisi pubica, per permettere al bacino di raggiungere una maggiore ampiezza. Quando quest'ultimo comincia ad inclinarsi in avanti aumenta anche la lordosi lombare, portando a potenziali dolori a livello lombosacrale e dolori pelvici. In seguito, quando il feto discende nel bacino aumenta la pressione sul plesso nervoso lombosacrale, con una potenziale comparsa di sciatalgia o parestesia agli arti inferiori.

Interconnessione degli adattamenti durante la gravidanza.

Da notare l'aumento della lordosi lombare e della cifosi toracica. Con il progredire della gravidanza questi cambiamenti hanno un profondo effetto sulla quotidianità e possono perturbare la normale funzionalità di varie strutture. I maggiori cambiamenti emodinamici indotti dalla gravidanza comprendono un aumento della gittata sistemica e frequenza cardiaca, ritenzione di sodio e ritenzione idrica (aumento di progesterone), che conducono ad un aumento del volume ematico, una riduzione della resistenza vascolare sistemica e una riduzione della pressione sanguigna. Questi cambiamenti iniziano presto e raggiungono un picco nel secondo trimestre, per rimanere costanti fino al parto. La ritenzione dei liquidi causa un aumento della congestione nel corpo con gonfiore alle estremità inferiori/superiori, creando eventualmente problemi strutturali (come ad esempio sindrome del tunnel carpale).

In definitiva tutte le strutture corporee coinvolte possono andare incontro a disfunzione osteopatica*, cioè ad un'alterato (non patologico) movimento che può perturbarne la funzione: ad esempio l'utero, che durante la gravidanza è interessato da un'infinità di movimenti, aumento di peso e volume, contrazioni, deve rimanere mobile per assolvere le sue funzioni; quest'organo ha grandi possibilità di movimento che per varie ragioni potrebbero essere perturbate e diventare fonte di dolori o fastidi. Oppure una disfunzione strutturale all'osso sacro può ripercuotersi con perturbazioni a livello delle strutture viscerali del piccolo bacino (utero, vescica, retto, ecc...), oppure su strutture del sistema nervoso autonomo, ma gli esempi potrebbero essere centinaia: tutte le strutture corporee possono creare perturbazioni sia localmente che a distanza attraverso connessioni anatomiche, neurologiche, fasciali.

Riassumendo, possiamo stilare una lista di alcuni disturbi che potrebbero insorgere in questo periodo:

- mal di schiena, lombalgia
- sciatalgia
- difficoltà nella respirazione
- problemi digestivi e bruciori di stomaco

- reflusso gastrico
- difficoltà nel transito intestinale e costipazione
- dolori alle gambe
- problemi circolatori agli arti inferiori
- tunnel carpale
- dolori alla cervicale
- mal di testa
- infezioni del tratto urinario
- vaginite o dolore durante i rapporti sessuali

L'importanza del trattamento manuale

In accordo con la filosofia osteopatica, il trattamento può venire utilizzato nei diversi stadi della gravidanza come complemento alle tradizionali cure ostetriche, per migliorare gli effetti delle disfunzioni somatiche* presenti, inclusi i sintomi in relazione al mal di schiena. In accordo con il principio osteopatico secondo il quale il corpo è dotato della capacità di auto-guarigione e auto-regolazione, l'applicazione del trattamento manuale può migliorare ed ottimizzare le funzioni fisiologiche, alleviando le disfunzioni somatiche, e migliorando la qualità della vita della donna in gravidanza. I trattamenti manuali mirano ad assistere il naturale processo della gravidanza e della nascita aiutando il corpo ad utilizzare in maniera ottimale le proprie risorse per adattarsi durante il progresso della gravidanza. Il trattamento manuale nella donna in gravidanza può migliorare l'omeostasi** e la qualità della vita durante i cambiamenti fisiologici e strutturali ai quali il corpo della futura mamma va incontro durante la gravidanza. I consigli del terapeuta possono risultare molto utili per imparare ad usare il corpo correttamente e per alleviare possibili problemi. Se la terapia è applicata sin dall'inizio della gravidanza fino al parto tutti i cambiamenti in atto possono essere controllati a beneficio del feto e della mamma.

La terapia manuale può aiutare ad alleviare o eliminare questi disturbi, aiutando l'organismo ad integrare al meglio delle sue possibilità i cambiamenti in atto. Il trattamento manuale è un dolce e rispettoso accompagnamento che asseconda le richieste del corpo permettendogli di vivere in maniera naturale i cambiamenti in atto in questo splendido periodo, fino al momento del parto. In sostanza, consente un migliore adattamento dell'organismo ai cambiamenti dei tessuti del corpo e alle pressioni addominali associate alla gravidanza.

Ogni gravidanza è una storia a sé ed è sempre indispensabile un costante controllo medico e ginecologico per accertare l'assenza di patologie o controindicazioni, perciò il fisioterapista agirà sempre in sicurezza e coscienza, effettuando un'accurata anamnesi e programmando trattamenti che terranno conto di tutti quei fattori che rendono ogni individuo unico.

Al termine della gravidanza occorre che il corpo sia preparato per attraversare al meglio il momento del parto. Compito del fisioterapista sarà quello di assicurarsi che tutte le strutture coinvolte possano svolgere al meglio il loro compito e siano

sufficientemente mobili. Nel caso in cui, per esempio, si è reduci di un trauma pelvico, si possono avere ripercussioni sulla meccanica del parto. Con il suo lavoro specifico, il fisioterapista assicura la corretta mobilità articolare del bacino e dell'asse vertebrale, che può essere interrotta da traumi che si verificano nel corpo.

Recupero dopo il parto

In seguito al parto il corpo deve andare incontro ad un periodo di recupero da tutti quei cambiamenti avvenuti durante la gravidanza e durante il parto, dovendo inoltre conciliare le proprie esigenze con quelle del nuovo arrivato. Prendersi cura del piccolo significa anche forti stress alla schiena durante i momenti ordinari di cura ed allattamento, nelle posizioni mantenute a lungo, ecc... L'osteopatia può aiutare la neomamma a recuperare in maniera ottimale gli stress che il corpo ha subito durante gravidanza, travaglio e parto, con un effetto certamente positivo anche per il bimbo, alleviando i dolori e sintomi, migliorando anche l'umore della mamma. Si può ricorrere anche ad un tipo di **Ginnastica Ipopressiva**. Metodo di riprogrammazione posturale globale creato dal Dott. Marcel Caufriez, che ci permette di tonificare la fascia addominale e il pavimento pelvico mentre riequilibriamo la statica della colonna vertebrale. In origine è stata creata per i disturbi post-parto. Il suo obiettivo era creare una ginnastica che fosse benefica per la fascia addominale senza effetti negativi per il perineo. A posteriori, diversi studi hanno dimostrato l'implicazione terapeutica positiva della Ginnastica Addominale Ipopressiva nelle problematiche posturali.

In cosa consiste il trattamento ?

La terapia manuale che propongo è una terapia dolce che in questo caso aiuta il corpo della donna ad assecondare i cambiamenti che avvengono durante la gravidanza. Compito del terapeuta è anche di aiutare ad alleviare le più svariate problematiche che si presentano durante la gravidanza, donando alla futura mamma un benessere ed un equilibrio che le permetteranno di vivere questo periodo in maniera serena, accompagnandola verso un parto il più possibile naturale e privo di complicazioni. Il trattamento manuale non costituisce in ogni caso nessun pericolo né per la mamma né per il feto, ma è un valido aiuto per le sofferenze che si possono incontrare: il trattamento non deve essere interpretato come un eccesso di medicalizzazione ma come prevenzione soprattutto se si interviene fin dai primi mesi; inoltre è consigliabile che la madre ed il bambino vengano trattati anche per qualche seduta dopo il parto per un esame strutturale.

Note

Omeostasi: Attitudine propria dei viventi a mantenere intorno a un livello prefissato il valore di alcuni parametri interni, disturbati di continuo da vari fattori esterni e interni. All'insieme ordinato dei sottosistemi che compongono l'organismo umano è preposta una rete di sistemi di controllo, il cui intervento simultaneo regola il flusso di energia e di metaboliti, in modo da conservare immutato o quasi l'ambiente interno, indipendentemente dalle modificazioni di quello esterno. (Treccani)

Referenze

Licciardone JC1, Buchanan S, Hensel KL, King HH, Fulda KG, Stoll ST. Osteopathic manipulative treatment of back pain and related symptoms during pregnancy: a randomized controlled trial. *Am J Obstet Gynecol.* 2010 Jan;202(1):43.e1-8.

Ward, RC., editor. *Fondamenti di medicina osteopatica.* CEA 2003.

Lavelle JM1. Osteopathic manipulative treatment in pregnant women. *J Am Osteopath Assoc.* 2012 Jun;112(6):343-6.

Erio Mossi, Fabiola Marelli. *Osteopatia organica e viscerale. Fondamenti teorici ed applicazione pratica.* 2° volume. 2009 CRESO Edizioni.

Jean-Pierre Barral. Manipolazione urogenitale. 1999 Castello Editore.

Schwerla F, Rother K, Rother D, Ruetz M, Resch KL. Osteopathic Manipulative Therapy in Women With Postpartum Low Back Pain and Disability: A Pragmatic Randomized Controlled Trial. *J Am Osteopath Assoc.* 2015 Jul;115(7):416-25

Ilaria Miliani
Fisioterapia e osteopatia a Firenze

Ilaria Miliani
Trattamento Manuale in gravidanza

fisioterapia-firenze.it