

ATTIVITÀ FISICA POST - PARTO: APPROCCIO CHINESIOLOGICO

a cura di [Dino Caprara](#)



INTRODUZIONE

Dopo un lungo periodo di scetticismo, negli ultimi anni tanto si è detto sull'attività fisica pre-parto con indubbi e documentati vantaggi della stessa sulle gestanti, sia sotto il punto di vista emotivo che sui mutamenti riguardanti l'aspetto fisico.

La stessa classe medica consiglia sempre più spesso, oltre alle varie attività rilassanti offerte dalle ginnastiche dolci, attività fisica in acqua e cardiovascolare di medio-bassa intensità; possibilmente all'aria aperta o in luoghi rilassanti e tranquilli.

Si cercherà ora di affrontare la casistica "post parto" all'interno della palestra, poiché data la scarsa disponibilità di tempo per via del neonato, la sala attrezzi rappresenta spesso per le neo mamme una delle poche alternative per cercare il ripristino della forma fisica; infatti la sala attrezzi è sempre aperta ed accessibile e non è necessario adattarsi a degli orari prestabiliti, requisito minimo è la presenza costante di personale qualificato.

Nel seguente protocollo, sono descritte le linee guida del ritorno all'attività fisica, alla quale sono stati sottoposti casi di parto naturale e cesareo senza particolari complicazioni, un'accurata anamnesi prima dell'allenamento è utile per stilare degli obiettivi da raggiungere, inoltre dove se ne sia presentata la possibilità, è risultato utile il confronto tra varie figure come insegnante e dietista / dietologo.

È da sottolineare come il ritorno all'attività fisica non deve rappresentare uno stress ma essere somministrato un gradino per volta cercando di limitare l'accumulo di lattato nel sangue; molto utile è la determinazione indiretta della soglia anaerobica svolta su piccoli percorsi cardiovascolari.

SITUAZIONE INIZIALE

Al fine di stilare un piano di recupero, occorre prima di tutto tenere in considerazione alcune variabili determinanti, quali: il livello di condizione atletica prima dell'interruzione, l'eventuale soprappeso, il modo in cui si è trascorsa la gravidanza (può accadere che una donna passi quasi tutto il periodo costretta a letto, o invece, che riesca a fare fino all'ottavo mese una vita sportiva del tutto normale).

Come detto in precedenza, risulta quasi impossibile stilare delle tipologie all'interno della casistica che si venga a presentare, riassumendo, le due grandi famiglie sono rappresentate di solito da "sedentarie" e "sportive moderate". Si analizzerà di seguito il secondo caso, quello più frequente, e comunque, in entrambe le tipologie i due punti chiave su cui lavorare inizialmente sono solitamente rappresentati da:



1- Miglioramento dell'efficienza cardio-circolatoria: di norma, dall'ottavo mese di gravidanza fino al primo / terzo mese dopo il parto (a seconda dei casi), la sedentarietà è pressoché completa, con tutto ciò che ne consegue a livello cardiaco e metabolico.

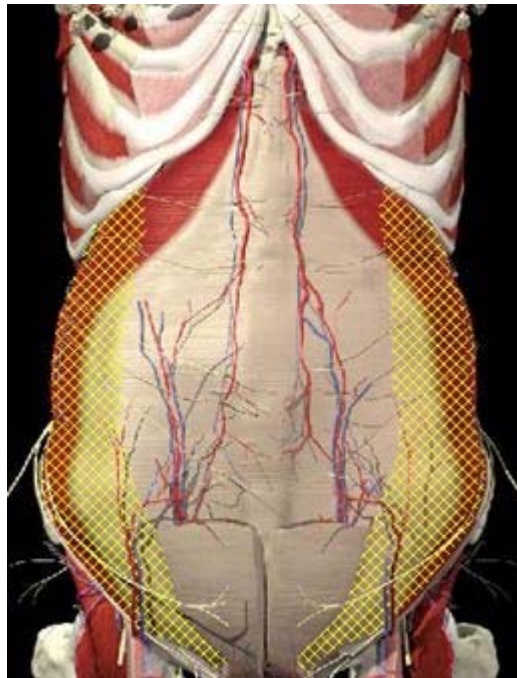
Gli obiettivi primari saranno la riduzione della frequenza cardiaca a riposo ed il miglioramento dell'efficienza cardio-respiratoria, l'obiettivo secondario sarà la riduzione della percentuale della massa grassa (normalmente aumentata durante la gravidanza).

2- Miglioramento del tono e della capacità propriocettiva nei muscoli della cintura addominale: anche i muscoli addominali più allenati e tonici prima della gravidanza, subiscono elongazione, ipotrofia e conseguente perdita del controllo sulla postura.

Inoltre, la lordosi lombare tende ad accentuarsi e ad aumentare esponenzialmente nei nove mesi, la muscolatura estensoria della colonna continua ad accorciarsi grazie anche al mancato lavoro di controllo degli addominali, ne consegue di solito una lombalgia che in molti casi si risolve con

la sola ripresa dell'attività fisica, in altri è necessaria un'attività mirata (ginnastica posturale, correttiva ecc.).

Importanza fondamentale infine ricopre la sensibilizzazione da parte dell'insegnante nei confronti dell'utente, sulla funzione che il muscolo trasverso dell'addome può avere sulla respirazione e sugli esercizi per i muscoli addominali.



APPROCCIO CHINESIOLOGICO

Come accennato in precedenza, la frequenza cardiaca a riposo potrebbe risultare elevata, di conseguenza anche l'accumulo di lattato potrebbe scaturire molto in anticipo rispetto a ciò che ci si aspetterebbe dai metodi di individuazione indiretti, a tal proposito, sarebbe raccomandabile consigliare l'uso di un cardiofrequenzimetro.

Molte macchine cardiovascolari presentano inoltre dei sensori manuali per il monitoraggio del battito cardiaco, per finire, una stampante da applicare almeno ad un runner o ad una bike potrebbe essere utile al fine di catalogare non solo il battito cardiaco ma anche ad individuare con una buona approssimazione la soglia anaerobica che di solito risulta essere bassa per via dello stop dall'attività fisica.

È sufficiente l'impostazione manuale di 10' / 15' o test leggeri e facilmente riproducibili per ottenere dati quali il Vo2 massimo, FC alla soglia anaerobica ed i METS alla soglia.

Da evitare inizialmente test impegnativi preimpostati quali il Conconi, Fartlek ed affini, con l'avanzare dell'allenamento, ottimi risultati sull'abbassamento della frequenza cardiaca a riposo hanno dato i percorsi interval dai 12' ai 30' con livelli di intensità medio bassi.

Dopo il percorso "interval" di riscaldamento, si procede con gli esercizi per i muscoli addominali: molto utili risultano le macchine isotoniche (ad esempio "addominal crunch"), dove è possibile concentrarsi sull'esecuzione corretta e

meno sulla postura che richiederebbe un esercizio a corpo libero, inoltre si rende necessaria la scelta di carichi molto leggeri che a corpo libero non sarebbero possibili da stimare.

In particolare, sulle macchine isotoniche è possibile spesso una scelta "millimetrica" dei carichi di lavoro, con scarti minimi di circa 2,5 kg, a volte è possibile applicare piccoli manubri sul pacco pesi al fine di ottenere il carico ideale.

Concentrandosi sull'esecuzione, si inviterà l'utente a rispettare un paio di secondi di stop isometrico in accorciamento massimo per poi tornare lentamente indietro nella fase eccentrica (Foto 1).



Foto 1

Inoltre, si inviterà all'espiazione massima e forzata durante tutta la fase concentrica e che culminerà in concomitanza con la breve isometria, facendo immaginare a chi fa l'esercizio che "una mano stia premendo sulla pancia"; il tutto al fine di coinvolgere maggiormente il muscolo trasverso dell'addome. Si passa quindi a esercizi propriocettivi per l'addome con l'ausilio ad esempio di dischi morbidi, dove è sufficiente sedersi e cercare il baricentro, in seguito si tenterà di creare delle situazioni di instabilità sollevando alternativamente o contemporaneamente gli arti inferiori (Foto 2).



Foto 2

Con il tempo e l'allenamento è possibile arrivare a situazioni di difficoltà sempre crescente, fino ad arrivare a sedersi a cavallo su di una **FITBALL** (Foto 3).



Foto 3

Per quanto riguarda la durata, tra le tre e le cinque serie (a seconda della fatica) da 20"/30", con altrettanti recuperi, dovrebbero essere più che sufficienti.

Se tutto è stato effettuato nel modo corretto, si avrà la sensazione di aver sollecitato maggiormente la parte dell'addome vicina alla sinfisi pubica, a tal proposito si passerà alle gambe partendo proprio agli adduttori su una isotonica dove particolare attenzione, oltre al carico, va rivolta alla regolazione di partenza, la quale non dovrà essere eccessiva per evitare piccoli fastidi iniziali.

Si tenderà a scegliere carichi medio bassi e serie lunghe (tra le 12 e le 15 ripetizioni), cercando di concentrarsi sull'esecuzione della fase eccentrica, che molte volte risulta a "scatti" data la parziale perdita di coordinazione.

Si completeranno le gambe scegliendo esercizi a catena cinetica chiusa quali leg press, abductor ecc. con l'unico accorgimento di scegliere carichi medio bassi e serie lunghe.

Per l'arto superiore, meglio privilegiare macchine isotoniche a catena cinetica chiusa almeno per le prime sedute, non dovrebbero esserci particolari controindicazioni se non quelle riconducibili alla fatica stessa e alla comodità durante l'esecuzione.

Particolare attenzione va rivolta allo stretching di pettorali e soprattutto bicipiti, maggiormente coinvolti durante la quotidianità nel tenere in braccio il neonato, oltre ovviamente all'allungamento rachide lombare; al fine di prevenire lombalgie, molto utili si sono rivelati i "consigli pratici per i genitori" della tecnica "Back School" di Benedetto Toso.

Al fine di recuperare al pieno la capacità cardio-circolatoria, si è spesso dimostrato utile l'approccio dei programmi "interval" o sistemi di periodizzazione che vedono alternativamente l'utilizzo di esercizi per arti superiori e inferiori alternati all'interno della stessa seduta.

Non è da sottovalutare il riequilibrio posturale; non sono rare le lombalgie, a tal proposito, si sceglieranno esercizi dove sia più facile trovare la giusta posizione di partenza e dove sia possibile allenare un gruppo muscolare senza avere fastidi, a volte si rende necessario l'utilizzo di uno step come nel caso degli esercizi per il dorso (Foto 4).



Foto 4

In fase di estensione massima delle braccia verso l'alto, muscoli addominali non pronti possono far sì che aumenti la lordosi lombare, in questo caso un semplice step

sotto i piedi può compensare invitando alla giusta posizione, inoltre si inviterà sempre alla giusta respirazione.

Qualora se ne presentasse la necessità, è sicuramente utile abbinare alle sedute in sala attrezzi, almeno una seduta settimanale di tecniche di riequilibrio posturale quali Pilates o Back School, le quali con il tempo possono essere facilmente riproducibili anche in piena autonomia quando se ne presenti la necessità.

BIBLIOGRAFIA

1. Ceron E.: **EXERCISING DURING PREGNANCY WITH THE "GYMNIC-PLUS" BALL** - Istituto Ceron, Udine
2. AA.VV.: **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE** - Dispense del Corso di Laurea in Educazione Motoria e Sport, Università degli Studi di L'Aquila, Facoltà di Scienze Motorie, 2003/2004
3. AA.VV.: **BIOMECCANICA E POSTURA** – Dispense del Master in Scienze Podologiche, Università D'Annunzio, Facoltà di Scienze Motorie, Chieti, 2006/2007
4. Toso B.: **BACK SCHOOL, NECK SCHOOL, BONE SCHOOL, programmazione, organizzazione, conduzione e verifica** - Editermes Editori

Dino Caprara - Laureato in Scienze Motorie
Perfezionamento in Chinesiologia e Chinesiologia Rieducativa - Master in Scienze Podologiche
E-mail: dino.caprara@libero.it