

Laboratorio **Albaro**

TERAPIA FISICA NEL PERIODO PRE E POST-NATALE



Laboratorio
LA Albaro

COS'È LA TERAPIA FISICA IN MATERNITÀ

Oggi molte donne affrontano la prima gravidanza dopo i 35 anni, ciò implica che, le future mamme possano essere più stanche e fisicamente meno attive, il tutto si traduce in maggior stress.

Per alleviare i "disagi" della gravidanza e per facilitare il recupero psico-fisico post-parto, un valido rimedio è la terapia fisica.

SU COSA AGISCE LA TERAPIA FISICA IN MATERNITÀ

Il corpo della donna sperimenta cambiamenti fisici ed ormonali sia prima che dopo il parto.

Durante la gravidanza, questo mix di fattori, predispone l'insorgenza di dolori, tra i più frequenti:

- Dolore alla schiena (lombare-dorsale-cervicale)
- Dolore alle spalle
- Sciatica
- Dolore pelvico
- Dolore ai piedi



T-NATALE

Seguono squilibri posturali, una riduzione del controllo della vescica, una lassità legamentosa predisponente a traumi (distorsivi, sdr del Tunnel carpale), disturbi circolatori (edema, formicolii, crampi) per lo più a carico degli arti inferiori, disagio respiratorio, un rilassamento della muscolatura addominale può evidenziare una diastasi dei muscoli retti più o meno importante.

Dopo il parto, la maggior parte dei disturbi sopra esposti possono persistere o possono insorgere disagi legati alla cicatrice (parto cesareo) ed alla perdita dell'eccesso ponderale.

L'APPROCCIO TERAPEUTICO

Sulla base di una prescrizione medica i fisioterapisti potranno sviluppare un programma di trattamento personalizzato, in cui interagiscono un approccio attivo (gli esercizi) uno passivo (il massaggio) ed uno relazionale (l'individuo).

L'obiettivo finale è quello di educare la donna in modo tale che possa essere indipendente nel programma e continuare con un certo stile di vita.

I NOSTRI SERVIZI

Sia nel periodo pre che post-natale:

- Programma terapeutico personalizzato
- Massaggio-mobilizzazione articolare
- Esercizi per la respirazione diaframmatica
- Ginnastica vertebrale, posturale
- Stretching: esercizi per migliorare forza e flessibilità
- Controllo/perdita del peso
- Cura della cicatrice.

QUANDO INIZIARE

Nel rispetto delle indicazioni del ginecologo e delle condizioni psico-fisiche della paziente, è consigliabile partire con la terapia fisica PRE-NATALE superata la 12^a settimana di gestazione, mentre si ha più libertà nel periodo POST-NATALE, indicativamente dopo 30/40 giorni dal parto.

VANTAGGI

- Riduzione/controllo della sintomatologia dolorosa
- Miglioramento della postura
- Rinforzo della muscolatura addominale e pelvica
- Preparazione al parto
- Riduzione dello stress
- Miglioramento della percezione corporea.





LABORATORIO ALBARO S.r.l.

16146 Genova - Via P. Boselli, 30 canc.

Tel. 010.3621769

info@laboratorioalbaro.com

www.laboratorioalbaro.it

Numero verde
800.060.383

