

Università Cattolica del Sacro Cuore
MILANO
Corso di Laurea in Scienze Motorie e dello Sport

*La Back School in Gravidanza:
prevenzione delle algie vertebrali*

Tesi di Laurea di
Chiara Cazzaro
Matricola 3506445

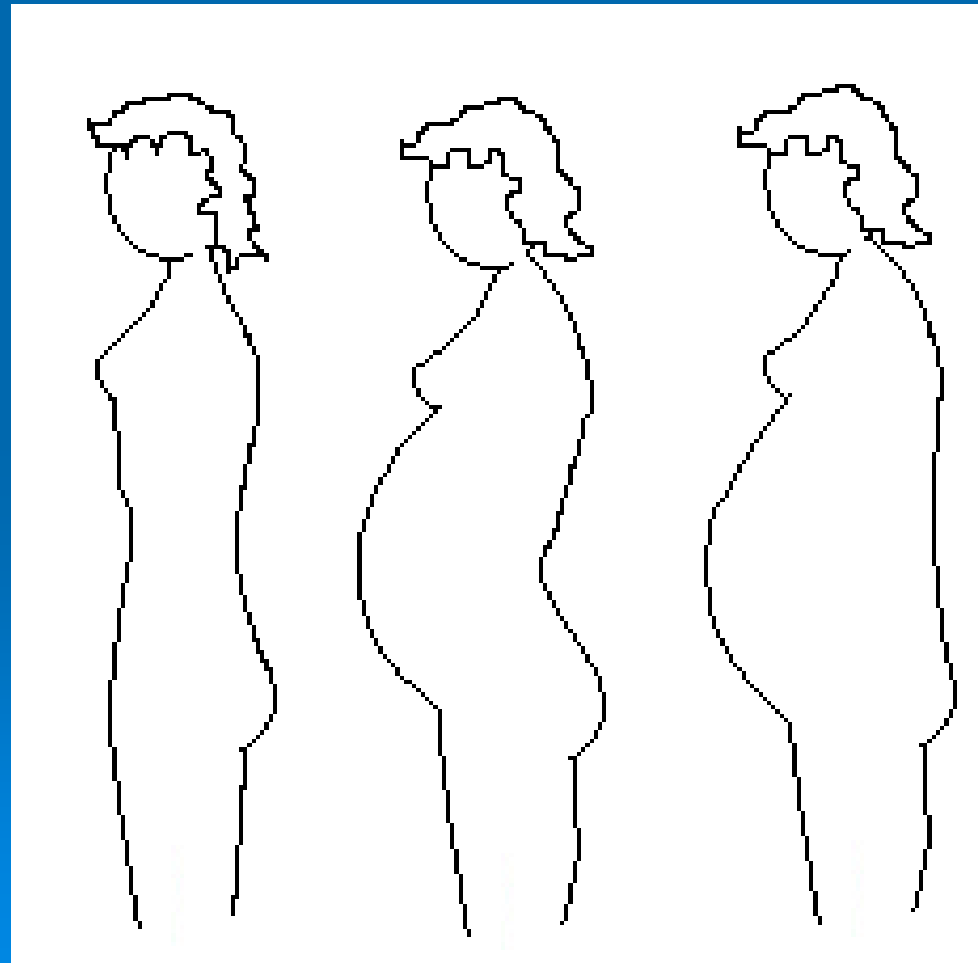
Anno Accademico 2008 - 2009

LA BACK SCHOOL

- **Origini:** nasce in Svezia con Zachrisson, che propose un rivoluzionario metodo di trattamento delle algie vertebrali che coinvolge il paziente attivamente e lo rende responsabile del suo corpo.
- **Nel Mondo:** la Back School viene accolta in diversi Paesi, ognuno dei quali da alla linea di pensiero originaria delle sfaccettature diverse, abbinando al benessere della schiena, la psicologia, il potenziamento e l'esercizio aerobico, tecniche di rilassamento, la dieta.
- **In Italia:** si insedia a macchia di leopardo in varie zone, affonda le radici a Milano, cultore della materia è il Professor Benedetto Toso. I riferimenti provengono da diverse scuole e correnti di pensiero, ci si prefigge un obiettivo prima di scegliere il metodo con cui approcciarsi al problema.

Modificazioni articolari in una donna gravida:

- accentuazione lordosi lombare
- accentuazione lordosi cervicale
 - anche più arretrate
- caviglia inclinata posteriormente
- peso corporeo > sul retropiede



Donna sedentaria

1° CARDINE: INFORMAZIONE

Modificazioni strutturali e funzionali in gravidanza

- Prestazione dell'apparato cardiocircolatorio ↑ del 25%;
- ↑ battito cardiaco del 20 - 40%;
- Dal terzo mese respirazione prevalentemente toracica;
- Stitichezza, difficoltà di digestione;
- ↑ del metabolismo basale del 20 - 30%;
- Grassi immagazzinati in depositi sottocutanei per esigenze improvvise di energia;
- ↑ fabbisogno di proteine e minerali;
- Il lattogeno placentare gestisce i carboidrati inibendo l'insulina, per lasciare i glucidi a disposizione del feto;
- ↑ attività renale, perdita di tonicità della vescica e delle vie renali;
- Scambi di liquidi tra madre e feto: fino a 4 litri l'ora.
- Problemi di circolazione e ritorno venoso: edema, cellulite, varici...

2° CARDINE: GINNASTICA ANTALGICA E RIEDUCATIVA

Esempi di esercizi per il training del pavimento pelvico

- Respirazione diaframmatica abbinata alla contrazione – rilasciamento del perineo.
- Antero – retroversione, con contrazione del perineo e respirazione diaframmatica.
- Posizione seduta: combinare le fasi respiratorie con la contrazione - rilasciamento delle pelvi:
- Contrazione isometrica del pavimento pelvico per n secondi;
- Contrazione differenziata della parte anteriore e posteriore del perineo
- Alternanza della contrazione del perineo ad una contrazione dei glutei.
- “Cova” della pallina.

Respirazione Diaframmatica

La donna in gravidanza tende a respirare con la parte alta del torace: apprendendo la respirazione diaframmatica avrà il pieno controllo del suo respiro e la adotterà durante il travaglio e il parto per ricercare la calma e conciliare gli atti respiratori alle contrazioni.

GROUNDING

Dai principi della bioenergetica di Lowen, questa posizione permette di trovare stabilità, equilibrio e sicurezza: piedi stabili, larghi quanto il bacino, ginocchia semiflesse, peso corporeo ripartito equamente sui piedi



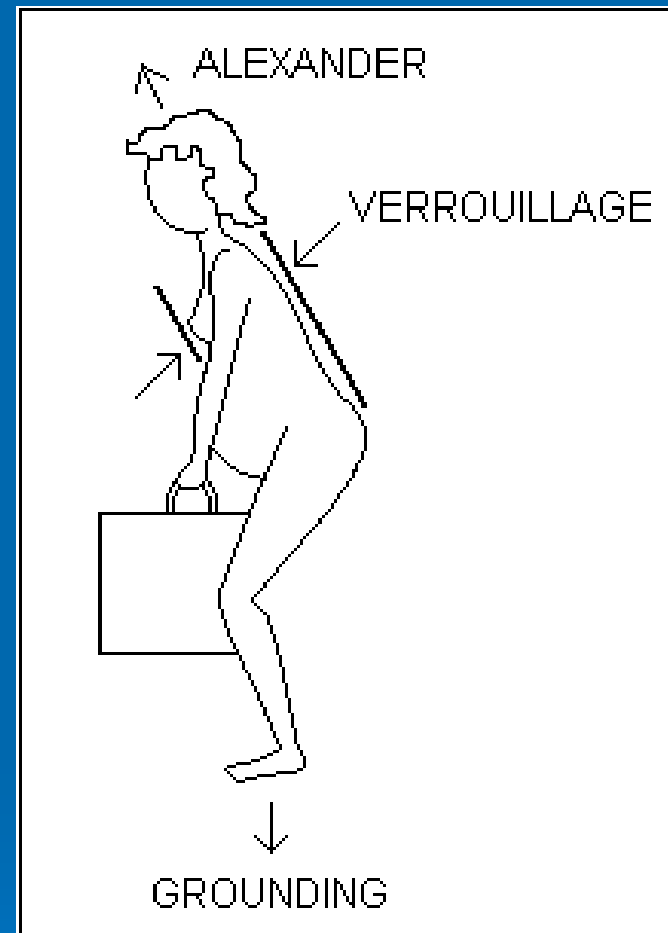
VERROUILLAGE:

abilità di mantenere le curve fisiologiche del rachide durante le azioni quotidiane per evitare flessioni e rotazioni inutili.

ALEXANDER:

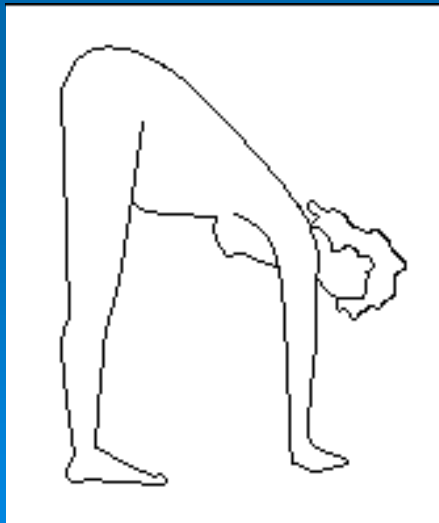
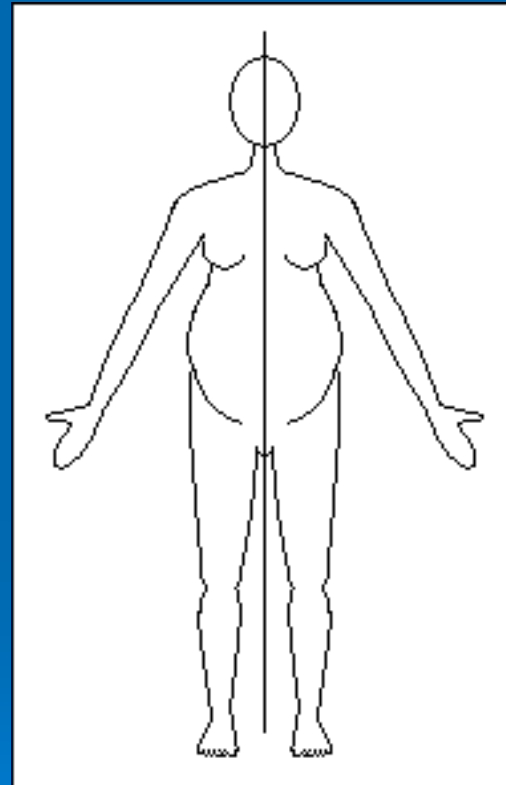
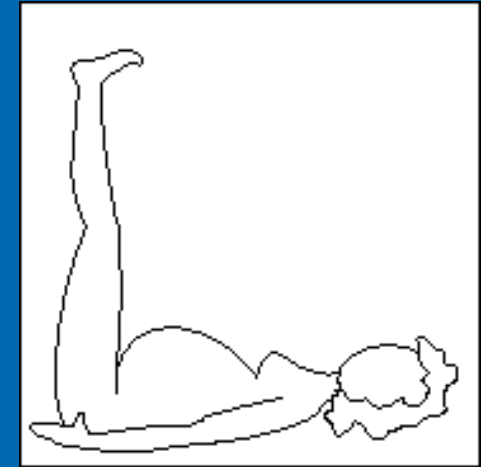
qualsiasi movimento parte dal capo, che si allontana dal corpo facendo sì che quest'ultimo lo segua: ciò permette un buon allineamento della colonna e lo scarico del peso.

I tre metodi si completano l'un con l'altro.



Il **METODO MÉZIERÈS** risulta molto valido per donne molto retratte per allungarsi.

Esempi di posizioni.



MOBILIZZAZIONE E RLASSAMENTO DEL RACHIDE LOMBARE

in estensione

in flessione

MOBILIZZAZIONE DEL RACHIDE DORSALE

MOBILIZZAZIONE DEL RACHIDE CERVICALE

in flessione, estensione, rotazione, lateroflessione

DECOMPRESSIONE DEI DISCHI

e

AUTO ALLUNGAMENTO

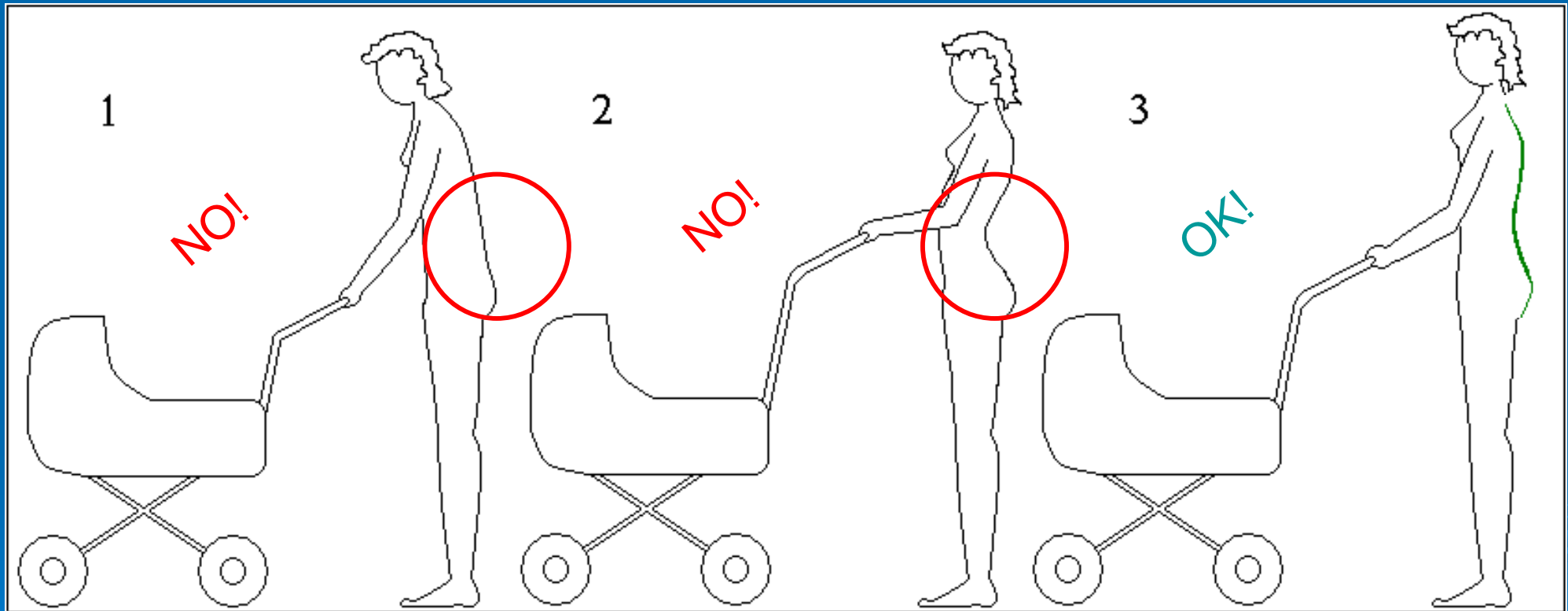
3° CARDINE: USO CORRETTO DEL RACHIDE

Assunzione di posizione scorrette → ABITUDINE

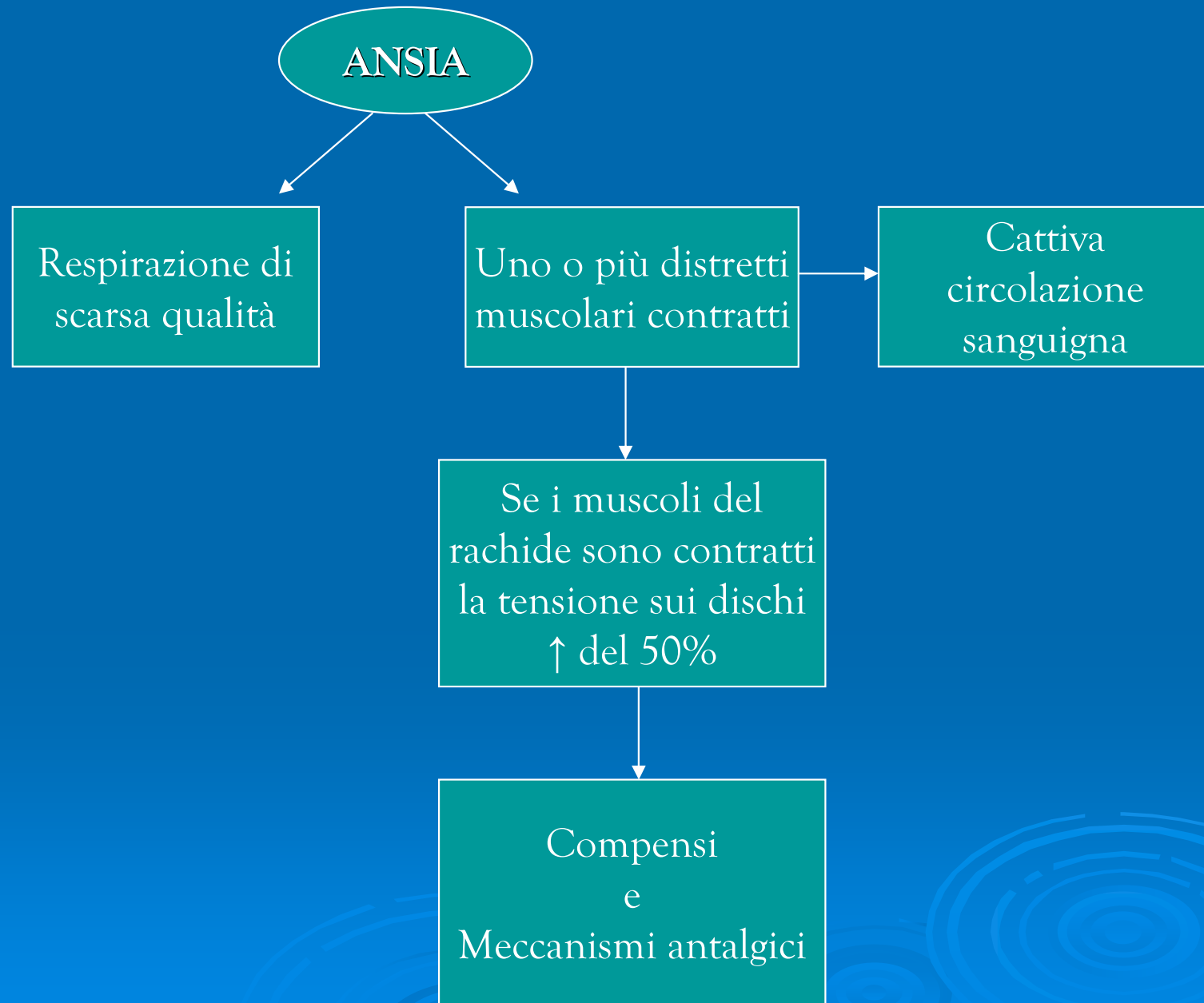
Alcuni esempi:

- Come sollevare il bambino
- Come portarlo in braccio
- Come tenerlo per mano
- Scelta del passeggino

Scelta del passeggino e della giusta impugnatura:



4° CARDINE: TECNICHE DI RILASSAMENTO



Praticare in gravidanza degli esercizi di rilassamento permette alla donna di controllare lo stress quotidiano e il timore per il parto imminente. Durante il parto, gestirà al meglio le contrazioni e i rilassamenti, il respiro, la paura...



↑ Fiducia in sé stessa

Obiettivi del rilassamento:

- controllo del respiro e sblocco della respirazione coinvolgendo tutta la cassa toracica e il diaframma;
- rilassamento dei muscoli e percezione della detensione;
- riequilibrio corporea e recupero della postura corretta.

Rilassamenti lunghi

Durano 15 - 20 minuti; si ricerca anzitutto la posizione più comoda, dopodiché le allieve seguono la voce guida dell'insegnante.

Rilassamenti brevi

Posizione del Cocchiere

Palming

Sunning



5° CARDINE: ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Il fabbisogno energetico della gestante va dalle 2000 alle 2800 kcal/die.

Per definire i limiti entro il quale l'aumento di peso è benefico, si tiene conto del Body Mass Index; questo parametro, infatti, è soggettivo.

Nicotina e Caffeina:

- Stimolanti dell'SNC
- Antagonisti delle endorfine
- Acutizzano il dolore
- Effetti negativi...

BMI in gravidanza

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altezza}^2 \text{ (mt)}}$$

Range BMI	Aumento ideale di peso
Inferiore a 19,8	Tra 12,5 e 18 kg
Da 19,8 a 26,00	Tra 11,5 e 16 kg
Da 26,00 a 29,00	Tra 7 e 11,5 kg
Superiore a 29	Inferiore a 7 kg

6° CARDINE: CONSUETUDINE ALL'ATTIVITA' MOTORIA

Sedentarietà = nociva per tutte le strutture

Attività fisica = mantenimento buon tono muscolare
buon ritorno venoso

Primi tre mesi: camminata giornaliera di almeno mezzora;

Bicicletta;

Nuoto;

...Infine, un ritorno al primo cardine per un “inizio” informato:

Periodo prenatale
e
neonatale

La colonna del bambino risulta un'unica curva convessa.

Prime settimane
di vita

Inizio formazione lordosi cervicale:
se messo prono, il bimbo tenta di estendere il capo
(Riflesso Posturale Labirintico del Capo);
la lordosi cervicale si completa nella fase di gattonamento.

Settimo - Ottavo
mese

Quando le sue strutture saranno pronte a sostenerlo, il bambino si alzerà da solo in piedi, sostenendosi a vari appigli.
Ne consegue la formazione della seconda curva concava, la lordosi lombare.
La cifosi dorsale si forma come compenso fra le due lordosi.