

Vengono proposti 5 incontri con durata di un'ora a cadenza settimanale, per i quali non serve una preparazione fisica particolare.

È necessario presentare un certificato del medico curante che attesti il decorso fisiologico della gravidanza e il nulla osta all'esercizio fisico. CENTRO
DIAGNOSTICO
TERAPEUTICO
OSPEDALE
SACRO CUORE

## Esercizi posturali propriocettivi in gravidanza

Seguici sui social





### Consapevolezza & forza

L'ostetrica propone un percorso di movimento e rilassamento mirato per la gravidanza e il parto.

Gli esercizi proposti vi faranno conoscere meglio il vostro corpo per educarlo a controllare alcuni muscoli protagonisti della vita della donna.

Lavoreremo su forza, tono e flessibilità. Vi suggeriremo delle posizioni da assumere nel quotidiano per facilitare un ottimale posizionamento del vostro bambino nell'utero.

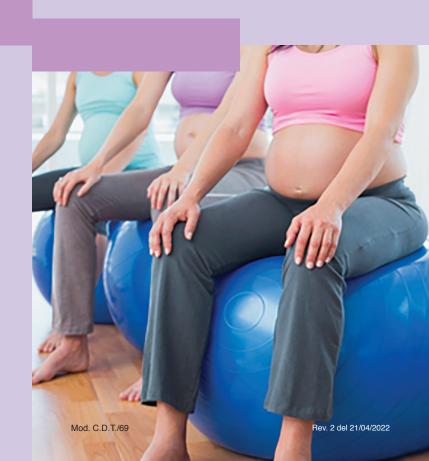


IRCCS

Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico Sacro Cuore - Don Calabria

Ospedale Classificato e Presidio Ospedaliero Accreditato - Regione Veneto Via Don A. Sempreboni, 5 - 37024 Negrar di Valpolicella (Vr) Tel. 045.601.31.11 - www.sacrocuore.it

Per informazioni e prenotazioni: Servizio di Riabilitazione Ortopedica Via San Marco, 121 - Verona 045.601.48.44 - 045.601.48.89 dal lunedì al venerdì ore 9.00/17.00 riabilitazione.ortopedica@sacrocuore.it





# Esercizi posturali propriocettivi

Muoversi per conoscersi, per sapersi ascoltare e comprendere i bisogni e le potenzialità del nostro corpo.

Durante la gravidanza una mirata attività motoria migliora il tono muscolare e l'elasticità.

La respirazione e la circolazione ne traggono vantaggio incidendo sulla qualità del sonno e sull'energia durante la giornata.

Mal di schiena, crampi ed edemi si riducono notevolmente.

Arrivare al parto con una buona preparazione fisica e mentale favorisce una migliore gestione delle proprie energie e risorse.

Conoscere le posizioni antalgiche aiuta a percepire meno il dolore e a controllarlo. Una buona preparazione fisica consente inoltre un recupero più rapido dopo il parto.



#### Lavoreremo su:

#### Allineamento

Una postura corretta determina un maggiore equilibrio, riduce i dolori alla schiena e aumenta lo spazio addominale e toracico per i nostrorgani e per la respirazione.

#### Respirazione e rilassamento

Respirare correttamente migliora l'ossigenazione dei tessuti e il recupero dopo gli sforzi. Rilassarsi allenta le tensioni, permette di ascoltarsi e riposare meglio, favorisce l'elasticità della muscolatura.

#### Pavimento pelvico

Percepire il pavimento pelvico per controllarlo ed educarlo. Il perineo sostiene i nostri organi interni e ne controlla il buon funzionamento. Durante il parto riuscire a controllarlo favorisce la progressione del nascituro.

#### Allungamento e movimento

Un fisico elastico e mobile riesce a compiere agevolmente le attività giornaliere. Il movimento favorisce la circolazione sanguigna ed il tono muscolare sostiene maggiormente il corpo. L'allenamento e l'elasticità permettono in travaglio di cambiare le posizioni, promuovere la fisiologia e controllare il dolore.