



IL TUO CHINESIOLOGO

RUBRICA DI SALUTE, SPORT E BENESSERE A CURA DEL DOTT. AARON ONGARI

Chinesiologia per il pre e post-parto: diastasi addominale e pavimento pelvico. Cosa fare?

Terza puntata della rubrica salute e benessere del dott. Ongari. Gravidanza e chinesiologia, postura e prevenzione: come affrontare i cambiamenti del corpo e rieducarlo nel pre e post-parto

ATTIVITÀ FISICA E LINEE GUIDA NAZIONALI

Come riporta la **Linea Guida 1/2023 SNLG italiana**, pubblicata dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS), l'attività fisica per le donne in gravidanza non comporta rischi. Naturalmente, sono necessarie precauzioni: evitare gli sport ad alto impatto, le attività che espongono a cadute, traumi addominali o sforzi intensi. Per questo è essenziale scegliere esercizi idonei e affidarsi a uno specialista del movimento: il **Chinesiologo**. È lui lo specialista di riferimento: esperto in movimento adattato, somministra esercizio terapeutico e protocolli specifici per il pre e postparto.

Con la gravidanza il corpo cambia: l'intervento mirato del Chinesiologo diventa fondamentale, nel pieno rispetto delle esigenze individuali.

IL CORPO CHE CAMBIA: GRAVIDANZA E ADATTAMENTI POSTURALI

Durante la gravidanza, il corpo della donna affronta cambiamenti profondi, necessari per la crescita del bambino. L'aumento di peso, l'espansione dell'utero, lo spostamento del baricentro e le variazioni ormonali generano tensioni sulla colonna vertebrale, addome e pavimento pelvico.

Avviene una compensazione posturale generale: la parete addominale si dilata, la curva lombare si accentua, il bacino ruota, il diaframma cambia posizione, e i muscoli della schiena si sovraccaricano. Questa adattamenti hanno un costo: indeboliscono il sistema addominale-pelvico e lombare-sacrale. Ciò da origine alla **"diastasi addominale"** e all'indebolimento del **pavimento pelvico**.

DIASTASI ADDOMINALE: COS'È E COME RICONOSCELA

La gravidanza dilata la parete addominale e crea una separazione tra i muscoli Retti dell'addome chiamata **"Diastasi"**, palpabile al tatto nel post-parto. Condizione che si riscontra anche in soggetti con obesità, sforzi cronici o allenamenti errati. Causa **instabilità lombare, dolore, rischio di ernie** (vertebrali, addominali, inguinali) e patologie a lungo termine. Ti insegno un test manuale per l'**autovalutazione della Diastasi**:

- Sdraiati supina, gambe piegate, mano sull'addome. Solleva lentamente testa e spalle. Se le dita affondano tra i muscoli addominali, hai diastasi. Molte donne con-

vivono con questa condizione senza saperlo, lamentando **"pancia molle"**, **"pancia sporgente"** (ptosi) o **lombalgia**.

È fondamentale sapere che, in presenza di diastasi, c'è un **coinvolgimento del pavimento pelvico**: una disfunzione di una zona comporta **disfunzione dell'altra**. Il buon Chinesiologo deve valutare entrambi i distretti prima di iniziare la rieducazione.

SUOLO PELVICO: IL SISTEMA PROFONDO DA RIEDUCARE

Il **pavimento pelvico** è un insieme di muscoli che chiude inferiormente il bacino e sostiene vescica, utero e intestino. Durante la gravidanza e il parto, si distende, perde tono e forza.

Lavora in sincronia con il diaframma addominale durante il respiro, perciò si chiama anche **"diaframma pelvico"**. Se la loro coordinazione si interrompe, il sistema **"core"** perde efficienza e c'è rischio di patologie muscolo-scheletriche, vertebrali, viscerali e pelviche. Se noti incontinenza, piccole perdite di urina involontarie, dolori pelvici, senso di peso o instabilità, hai il suolo pelvico debole. Attenzione: il suolo pelvico può indebolirsi anche senza la gravidanza. Ristabilire la loro sinergia richiede un intervento di rieducazione posturale e motoria, guidato dal Chinesiologo specializzato.

L'INTERVENTO DEL CHINESIOLOGO: PREVENIRE, RECUPERARE, RIEDUCARE

Alla luce delle evidenze scientifiche, è doverosa la valutazione approfondita di diastasi e pavimento pelvico PRIMA di eseguire esercizi post-parto, ciò può farlo solo il Chinesiologo laureato. Attenzione: senza un protocollo personalizzato, si rischia di peggiorare la condizione.

Alcuni esercizi sono infatti controindicati in caso di diastasi e debolezza pelvica. Non basta **"allenare"**: serve una rieducazione **addomino-pelvica e lombo-sacrale**, che tenga conto della postura e della fisiologia femminile, del respiro e diaframma. Il Chinesiologo Clinico, abilitato alla somministrazione dell'esercizio adattato, interviene:

- Nel PRE-PARTO: per migliorare mobilità, attivazione dell'addome, percezione del bacino e gestione del respiro, oltre a proporre esercizi di **allenamento adattato**.
- Nel POST-PARTO: interviene per ridurre la diastasi, rinforzare il core e pavimento pelvico, prevenendo complicanze.

POSTURA, RESPIRO E CORE: RIPARTIRE DAL CENTRO DEL CORPO

Per un recupero efficace propongo un protocollo integrato che ho personalmente definito, organizzato in 3 step:

1) **Riequilibrio posturale del bacino**: molte pazienti mi riportano che non hanno trovato beneficio dal rinforzo addominale e pelvico già svolto. Il problema non sono gli esercizi, ma il bacino ruotato che impedisce il rinforzo. Bisogna PRIMA riequilibrare il bacino con esercizi di chinesiologia posturale e solo DOPO rinforzare la muscolatura addomino-pelvica. Prima si riequilibra il bacino, poi si potenzia.

2) **Rieducazione respiratoria, addomino-pelvica e lombo-sacrale**: addome e pavimento pelvico sono progettati per lavorare in sinergia. Allenare uno senza l'altro NON apporta benefici stabili. Gli esercizi **Kegel** per il pavimento pelvico, se non coinvolgono i muscoli addominali profondi, danno risultati parziali. Bisogna considerare la **catena respiratoria profonda**, mettere in comunicazione **diaframma buccale con quello addominale e pelvico**.

3) **Potenziamento del core e della muscolatura pelvica**: generalmente il potenziamento post-parto parte da questo punto, ma come spiegato deve essere invece lo step FINALE. Solo dopo gli step precedenti gli esercizi Kegel, palline cinesi e altri metodi trovano davvero efficacia.

Il pavimento pelvico, i muscoli addominali profondi (come il Trasverso) e il diaframma formano un'**unità funzionale**. Per recuperare stabilità e qualità della vita, bisogna agire sull'intero sistema, non sul singolo sintomo. Con la Chinesiologia e il movimento **"kinesis"** torna a muoverti in modo sano e preveni problematiche future.

MOVIMENTO È TERAPIA

Il Chinesiologo con Laurea Magistrale in "Scienze e tecniche dell'esercizio fisico preventivo e adattato" è il **professionista abilitato** per somministrare esercizio terapeutico adattato al pre e post-parto. Se desideri **prevenire** complicanze è il momento di agire già durante la gravidanza. Se senti il bisogno di migliorare o di **recuperare dal parto**, prenota una valutazione chinesiologica e costruisci un percorso su misura, fondato su scienza, competenza e ascolto. Il movimento **"kinesis"** è la tua medicina. Come dico sempre: **Muoviti bene, poi muoviti molto.**

Dott. Aaron Ongari
www.iltuochinesiologo.it

COME INTERVIENE IL CHINESIOLOGO



PREPARTO. Ginnastica e allenamento pre-parto accompagnata dal Chinesiologo



POSTPARTO. Ginnastica e allenamento post-parto accompagnata dal Chinesiologo



DIASTASI. Trattamento patologie collegate diastasi e ptosi addominale



SUOLO PELVICO. Trattamento patologie collegate al suolo pelvico

CHINESIOLOGIA CLINICA:

TRATTAMENTO E RECUPERO LESIONI E POST-OPERATORIO
FKT: FISIO CHINESI TERAPIA ATTIVA
ESERCIZIO TERAPEUTICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA
RIEDUCAZIONE-RIABILITAZIONE MOTORIA

POSTUROLOGIA

TRATTAMENTO DI ALTERAZIONI POSTURALI
RIEDUCAZIONE POSTURALE
GINNASTICA PRE-POST PARTO, DIASTASI, SUOLO PELVICO

PERSONAL TRAINING

PREPARAZIONE FISICA E ATLETICA, DIMAGRIMENTO
ESERCIZIO FISICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA E FASCIA DI ETÀ

ISTRUTTORE DI NUOTO E POWERLIFTING E FORZA MASSIMA

338 7413315

www.iltuochinesiologo.it

@chinesiotraining_aaronmarco

DOTT. AARON MARCO
Chinesiologia, Postura,
Allenamento