



Per i 5 incontri, di durata di un'ora a cadenza settimanale, 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 presentati durante gli incontri, vi consentiranno di conoscere meglio il vostro corpo per educarlo a controllare alcuni muscoli protagonisti della vita della donna.

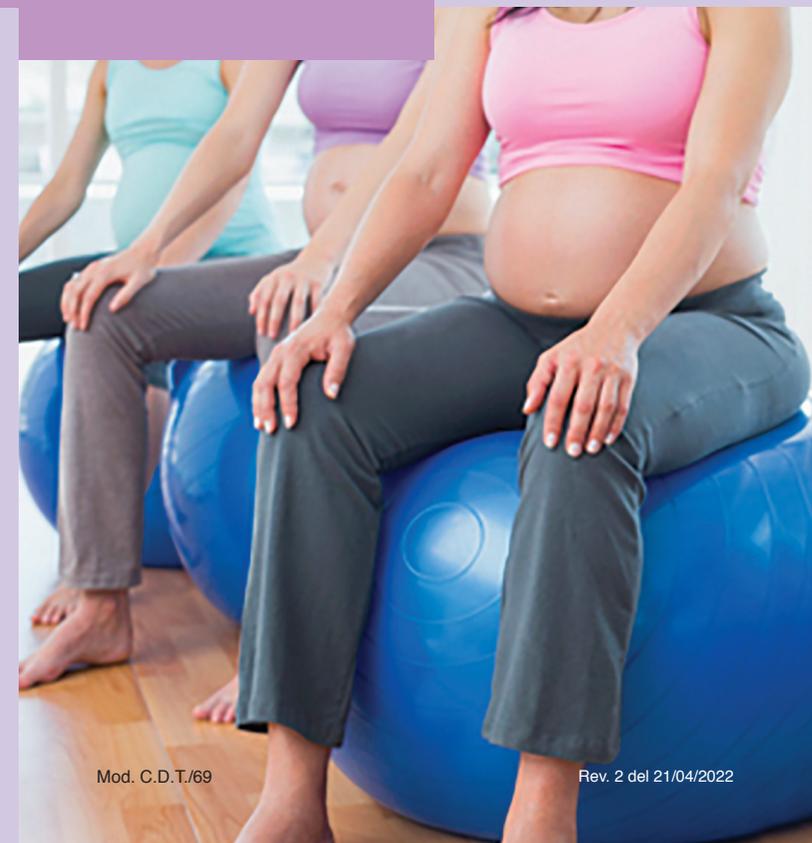
Si lavorerà **sulla forza, sul tono e sulla flessibilità**, attraverso posizioni suggerite da assumere nel quotidiano, al fine di facilitare un'ottimale postura del vostro bambino in utero.



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

Ospedale Classificato e Presidio Ospedaliero Accreditato - Regione Veneto
Via Don A. Sempredoni, 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 nostri organi 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.