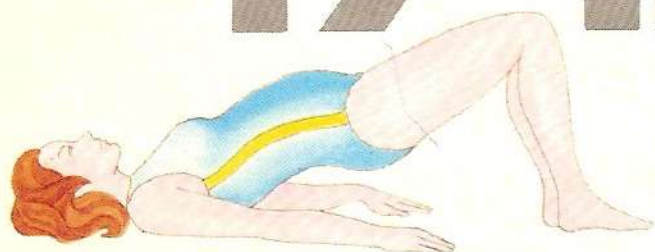
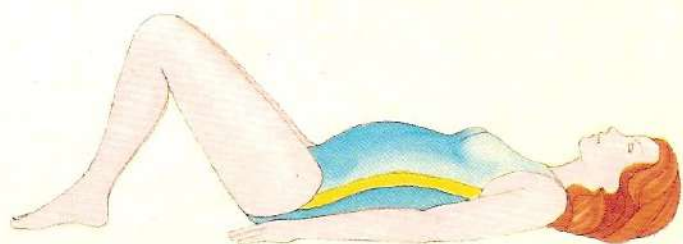
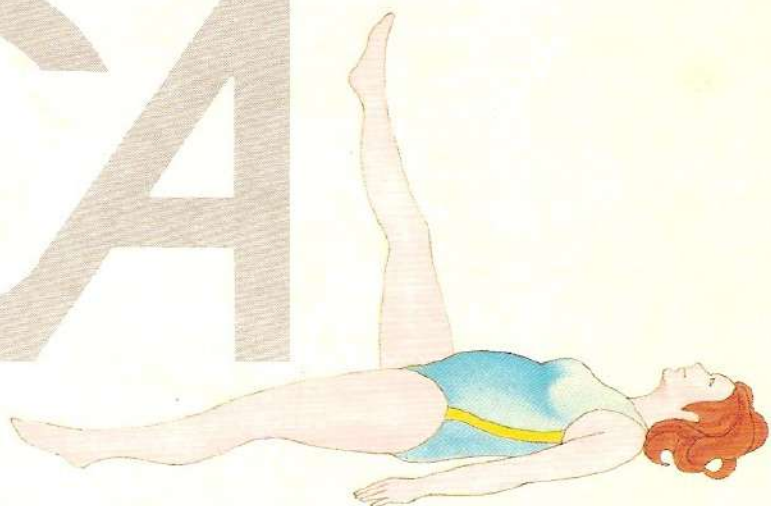


GINNASTICA PRE PARTO



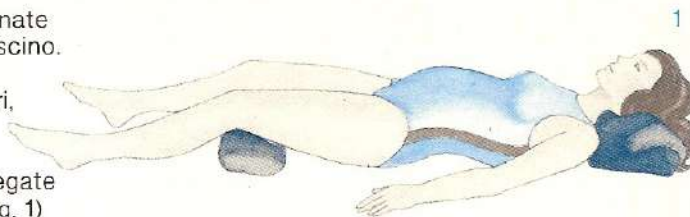
Da un corso tenuto
presso l'Istituto
Ostetrico e Ginecologico
L. Mangiagalli di Milano

GLI ESERCIZI

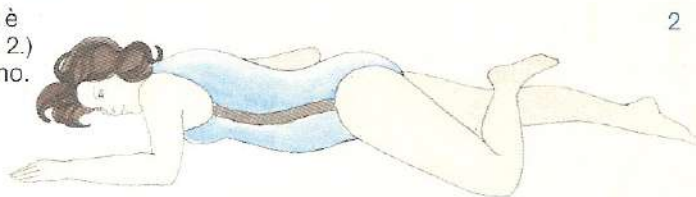
Gli esercizi che riportiamo di seguito hanno lo scopo di preparare fisicamente e psicologicamente al parto, sì che esso sia affrontato nella sua forma di evento naturale.

La consapevolezza ed il dominio della paura e del dolore daranno un enorme senso di gioia al momento della nascita del proprio bambino.

- 1** State completamente rilassate e abbandonate sul dorso. Appoggiate la nuca su di un cuscino. Tenete le braccia lungo i fianchi staccate leggermente dal corpo con i gomiti in fuori, le mani abbandonate sul pavimento e le dita appena ricurve. Divaricate le gambe tenendole appena piegate (ponete un cuscino sotto le ginocchia) (Fig. 1). Ottenuto il rilassamento iniziate la respirazione prima addominale poi toracica (impegnando cioè prima i muscoli addominali, quindi il torace).

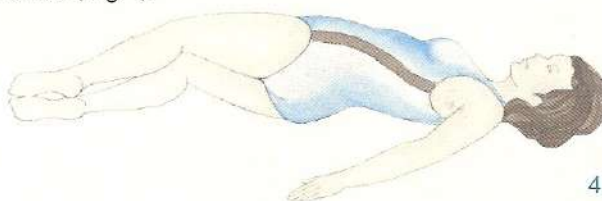
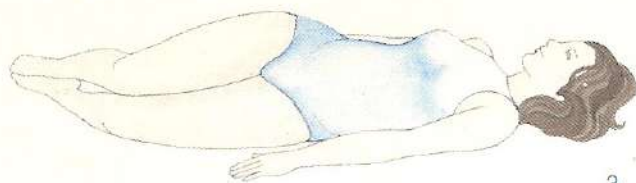


- 2** L'esercizio di respirazione prima descritto è eseguibile anche ponendosi come in (Fig. 2.) Appoggiate la guancia destra su un cuscino. Piegate il braccio destro "a squadra" portandolo verso l'esterno. Distendete la gamba destra e ponete la sinistra a squadra come in figura. Ottenuto il rilassamento iniziate la respirazione prima addominale poi toracica. Ripetete l'esercizio 8-10 volte.



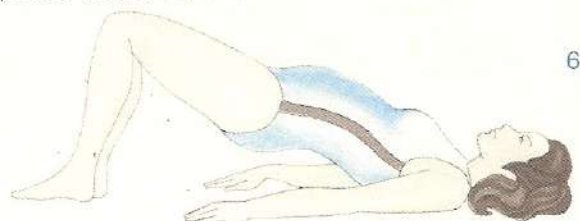
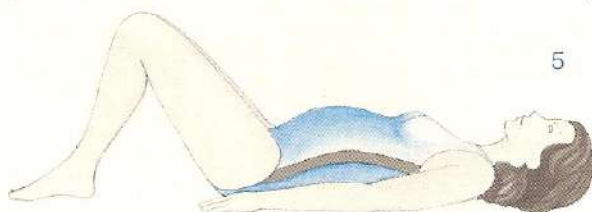
- 3** State sul dorso. Piegate (a squadra) le gambe unite, tenendo le braccia vicino al corpo (Fig. 3).

Lasciate "cadere" le ginocchia tutte e due da una parte, facendo flessuosamente perno sulla schiena. Respirate lentamente mentre spostate le ginocchia. L'esercizio va ripetuto un paio di volte, alternando il fianco (Fig. 4).



- 4** State sul dorso. Piegate le gambe unite avvicinandole al corpo e facendo leva sui piedi (Fig. 5).

Spostate il peso del corpo dall'osso sacro al cocchige e, successivamente, dall'osso sacro alle vertebre lombari (Fig. 6). Ripetete l'esercizio descritto 8-10 volte.



- 5** State rilassate sul dorso, le gambe leggermente divaricate, e piegate "a squadra" le ginocchia (verso l'alto) (Fig. 7). Quindi abbandonate completamente all'infuori prima un ginocchio poi l'altro, dondolandovi leggermente sull'osso sacro. L'articolazione del fianco che si piega deve rimanere perfettamente rilassata. Si raccomanda sempre di respirare molto lentamente.



Durante questo esercizio, si possono anche congiungere le piante dei piedi, oppure distendere una gamba e portare la pianta del piede dell'altra gamba all'altezza del ginocchio della prima (Fig. 8). Tale posizione va alternata da un fianco all'altro. Ripetete l'esercizio descritto 8-10 volte.



6

State rilassate sul dorso, le gambe leggermente divaricate. Sollevate la gamba destra (Fig. 9), ben tesa, sino a formare un angolo retto,



9

poi eseguite un quarto di cerchio verso sinistra, fino a toccare il suolo con il piede (Fig. 10). Non staccate mai le spalle da terra.

Riportate quindi la gamba verso il centro e lasciatela scendere lentamente.

Respirate sempre lentamente in pieno rilassamento e ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

Ripetete l'esercizio descritto 8-10 volte.



10

7

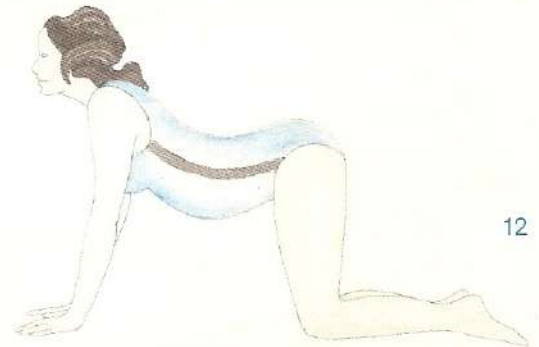
State sul dorso. Sollevate la gamba destra, tesa possibilmente fino a formare un angolo retto (Fig. 11), quindi riabbassatela lentamente. Ripetete con la gamba sinistra. Fate compiere una rotazione all'articolazione del piede della gamba sollevata, prima verso l'esterno poi verso l'interno. Ripetete l'esercizio 8-10 volte.



11

8

Poggiatevi sulle ginocchia e sulle palme delle mani distese (Fig. 12).

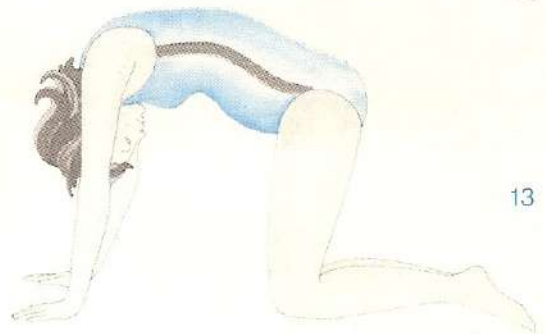


12

Tenete le braccia diritte; formate con la testa, la nuca, la schiena un'unica linea.

Incurvate "a gatto" la testa e la schiena (Fig. 13).

Ripetete l'esercizio 8-10 volte.



13

Eseguire i seguenti esercizi

per _____ volte al giorno

DOTT. GIULIO VENDONE
MEDICO CHIRURGO

SPECIALISTA in GINECOLOGIA E OSTETRICIA
già DIRIGENTE MEDICO OSPEDALIERO 1° LIVELLO
Accreditato dalla "The Fetal Medicine Foundation
di Londra" per la **Translucenza Nucale**