

Pilates in gravidanza: consigli e controindicazioni

Data: 9 settembre 2020 | Autore: Redazione



Il pilates è un sistema di allenamento nato a inizio Novecento dalla combinazione di studi anatomici e studi sulle discipline orientali effettuati da Joseph Pilates. Quest'ultimo era solito a dire “la cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai”. Questo perché nel suo metodo la connessione tra mente e corpo è fondamentale.

Ma a cosa serve il Pilates?

È una disciplina a tutti gli effetti che lavora sull’armonia globale dell’individuo potenziando le capacità motorie, migliora la circolazione, riequilibrando la muscolatura, mobilizza le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni provocate da posture scorrette. L’obiettivo è quello di raggiungere l’armonia fisica e mentale, rinforzare i muscoli senza appesantirli in modo innaturale e tonificare ogni parte del corpo, soprattutto grazie alle tecniche di respirazione.

Ma quindi in gravidanza è un metodo consigliato o sconsigliato?

Secondo una ricerca della Thomas Jefferson University pubblicata sull’American journal of Obstetrics and Gynecology, le donne che praticano attività fisica in gravidanza hanno un minor rischio di parto prematuro e di taglio cesareo.

Il corpo della donna durante la gravidanza cambia notevolmente, e per questo praticare Pilates può portare a una condizione di benessere psicofisico essenziale per affrontare al meglio i 9mesi.

Il Pilates in gravidanza può essere utile a degli aspetti:

- Insegna la consapevolezza del proprio corpo;
- Rinforza i muscoli della schiena, molto penalizzati dal fisiologico aumento di peso;
- Riattiva la circolazione riducendo i fastidiosi gonfiori agli arti e prevenendo le vene varicose;
- Rinforza la muscolatura addominale e del pavimento pelvico;
- Migliora l'irregolarità intestinale;
- Contribuisce ad avere maggior controllo del perineo;
- Riallinea la postura.

Dunque a meno che ci sia uno specifico divieto da parte del ginecologo, è un'attività che può essere intrapresa o continuata. Il consiglio per chi è nuovo all'allenamento in generale e aspettare fine al terzo mese di gestazione.

L'esercizio oltre a infondere un senso di benessere, va a placare piccole ansie legate alla gravidanza.

Controindicazioni e quali esercizi evitare

Nel praticare pilates in gravidanza non ci sono vere e proprie controindicazioni, ma alcuni accorgimenti particolari da tenere presente. In genere molto utili sono gli esercizi che coinvolgono i muscoli del perineo da eseguire con attenzione. Quest'ultimo se troppo tonico e poco rilassato potrebbe rendere più difficoltoso il parto.

Esercizi da evitare sono quelli che vengono eseguiti in posizione prona e che prevedono il sollevamento delle gambe e del bacino o la pressione della pancia. In generale sono da evitare tutti quegli esercizi troppo impegnativi che richiedono un grande sforzo e convogliano una grande quantità di sangue verso i muscoli e il cuore, diminuendo quella destinata all'utero e al feto.

Esercizi in piedi o sedute sono consigliate che non sforzano troppo la pianta del piede. L'allenamento del pavimento pelvico, favorisce una rapida ripresa post parto.

La raccomandazione principale è scegliere corsi svolti da personale specializzato nell'insegnamento a donne nel periodo della gravidanza. Un esperto sa sicuramente quali esercizi bisogna svolgere e decidere fino a quando portare avanti l'attività e con quale frequenza.

Per ulteriori approfondimenti sull'attività in gravidanza clicca qui.

Dott.ssa Erica Barbera