

RUBRICA - Quando si resta incinta si deve smettere di correre? La corsa in gravidanza è pericolosa? Continuare a correre con il pancione non fa bene al bimbo? E' meglio evitare di correre dopo il parto?

Non si ritrova nulla in letteratura scientifica a supporto di queste idee. Tuttavia l'idea che il running sia un'attività da evitare sia durante la gravidanza che nel periodo dopo il parto è molto, molto popolare... molto spesso anche tra i professionisti della salute. In questo secondo articolo ci dedichiamo alla corsa dopo il parto.

“IL” problema

Quale è il principale problema associato al ritorno alla corsa nel periodo postpartum? Le neo mamme hanno molta fretta di rimettersi in forma, ma la maggioranza sono state molto sedentarie o hanno ridotto notevolmente il loro livello di attività fisica durante la gravidanza. Una diminuzione della forma fisica, sia a livello cardiovascolare che muscolare, basta per spiegare quanto possa essere difficile tornare ad allenarsi. Una donna incinta che è riuscita a modificare gli allenamenti in base alle sue capacità e si è allenata fino al parto generalmente ritorna allo sport più rapidamente, soprattutto quando il parto non ha complicazioni. L'inattività o il ridotto livello di attività fisica durante la gravidanza influiscono in modo determinante sui tempi di recupero. Non dimenticate di restare attive



durante la gravidanza!

Il Parto

Un parto complicato (ad esempio taglio cesareo o con importanti lesioni perineali) si accompagnerà ad un ritorno più lento alle attività fisiche. E' importante saper ascoltare il proprio corpo. La presenza di sintomi uroginecologici (perdite urinarie, pesantezza nel perineo o dolore perineale) durante le attività quotidiane, indica che non è ancora il momento per infilare le scarpette da running e uscire per un allenamento. Meglio aspettare che tutti i sintomi “a riposo” spariscono prima di rimettersi a camminare o correre. Il

ritorno all'allenamento è adattato e individualizzato non solo sul livello di attività durante la gravidanza, ma anche sul tipo di parto e sull'andamento del primo periodo postpartum.

Allattamento

Nelle mamme che allattano perdura più a lungo la lassità legamentosa. E di conseguenza anche un maggior rischio di infortuni muscoloscheletrici o disturbi uroginecologici. Il ritorno delle mestruazioni può essere segno del ripristino di un equilibrio ormonale accompagnato da recupero di forza e di tonicità dei muscoli del pavimento pelvico, nonché dal miglioramento dei tessuti di sostegno. Per quanto riguarda l'allattamento al seno, nonostante le credenze popolari, lo sport di intensità moderata non influisce sulla produzione e sulla composizione del latte materno. Lo sport ad alta intensità può invece aumentare temporaneamente l'acido lattico presente nel latte ed essere poco gradito ai bebè. La soluzione è semplice: allattare prima dell'allenamento.

Piano pelvico

L'*International Continence Society* raccomanda di eseguire esercizi preventivi di rinforzo del pavimento pelvico nel periodo postpartum (evidenza di livello 1). Dato che il parto naturale crea traumi al piano pelvico, l'esecuzione di esercizi nell'immediato ottimizzerà il recupero muscolare. Ad oggi non esistono ancora precisi criteri per stabilire il momento esatto per tornare a correre, ma è logico pensare che sia necessario rieducare i muscoli del pavimento pelvico, gli addominali, così come il respiro e la loro sincronizzazione. Un professionista sanitario, specializzato nella riabilitazione del piano pelvico, vi sarà di grande aiuto.

Quando e come

Ad oggi nessuno studio conclude che sia dannoso tornare rapidamente allo sport nel periodo postpartum. Più specificamente, in letteratura non si ritrova nessuna linea guida con i tempi ottimali per il ritorno alla corsa. Si suggerisce un ritorno graduale e individualizzato agli sport dopo il parto. Si consiglia di riprendere la corsa seguendo un programma di corsa ad intervalli in cui si alternano camminata e corsa. La neomamma deve anche quantificare le sue attività quotidiane per calcolare il suo stress meccanico (e non solo): cura del bambino, stare in piedi, portare il bebè nel marsupio, camminare, ecc. La corsa è un ulteriore elemento che si aggiunge a tutto questo. E' molto importante che durante gli allenamenti (e dopo) non si presentino sintomi uroginecologici (perdite di urina, pesantezza nel perineo, necessità urgente di urinare, dolore al perineo, ecc.). Troppo spesso questi sintomi vengono trascurati: questo può determinare problemi persistenti difficili da risolvere. Non è proibito

un ritorno precoce alla corsa nel posto parto ma fate attenzione a quanto abbiamo scritto sopra!

Dr. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici
Specialista La Clinica Del Running

Riceve a: LECCO, presso Poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69,

MANDELLO DEL LARIO, presso gli Studi Medici Via Dante Alighieri 35,

www.fisiorun.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

ARTICOLI PRECEDENTI

2 Settembre - [Fisio Online. Gravidanza e corsa](#)

23 Luglio - [Fisio online. Il Covid-19 avrebbe ucciso lo stesso numero di persone 50 anni fa?](#)

2 Maggio - [Fisio Online. Sceriffo da balcone #iorestoacasa](#)

7 Aprile - [Fisio Online. Nemici \(in\)visibili: solo la Medicina cura la malattia](#)

19 Marzo - [Fisio Online. #IORES\(IS\)TOA CASA Manuale per sopravvivere al Covid19 \(e pure dopo\)](#)

24 Febbraio - [Fisio Online. Come vivere meglio e più a lungo](#)

2019

24 Dicembre - [Fisio Online. Buon Natale in Salute](#)

25 Novembre - [Fisio Online. Distorsione? Strappo? Peace and Love](#)

04 Novembre - [Fisio Online. Tumore al seno: fisioterapia, esercizio e prevenzione](#)

30 Settembre - [Fisio Online. Il Dolore Cronico](#)

21 Giugno - [Fisio Online. La notte prima ... della Monza Resegone](#)

29 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 2^ Parte](#)

24 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 1^ Parte](#)

13 maggio - [Fisio Online. La corsa non fa male alle ginocchia](#)

20 marzo - [Fisio Online. Denti e postura, medical business?](#)

11 febbraio - [Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza](#)

12 gennaio - [Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?](#)

2018

27 novembre - [Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena](#)

12 ottobre - [Fisio Online. La dura guerra contro la "postura scorretta" inizia in tenera età](#)

30 agosto - [Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)](#)

29 maggio - [Fisio Online. I 10 "Comandamenti" del resegupper](#)

28 marzo - [Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore](#)

10 gennaio - [Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare](#)

20 novembre - [Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino](#)

8 settembre - [Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi](#)

29 luglio - [Fisio Oline. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont](#)

20 aprile - [Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?](#)

9 marzo - [**Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?**](#)

1 febbraio - [**Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci**](#)

10 gennaio - [**Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!**](#)

14 dicembre - [**Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti**](#)

26 ottobre - [**Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi sì o no?**](#)

14 settembre - [**Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura**](#)

24 agosto - [**Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame**](#)

1 agosto - [**Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata**](#)