



Ente Ospedaliero Cantonale

**Ospedale Regionale di Mendrisio, Beata Vergine**

---

# Ginnastica post-parto

Consigli ed esempi pratici



SUBITO DOPO  
IL PARTO

# 1

## Obiettivo

- attivazione e rieducazione della muscolatura addominale e del pavimento pelvico
- percezione della respirazione diaframmatica

## Posizione di partenza

- posizione prona con un cuscino sotto la pancia senza schiacciare troppo il seno

*Dopo taglio cesareo iniziare 1 settimana dopo*

SUBITO DOPO  
IL PARTO

# 2

## Obiettivo

- prevenzione di prolapsi, incontinenza, dolori alle suture, emorroidi
- ripristinare la posizione anatomica degli organi addominali

## Posizione di partenza

- posizione a gattoni (ginocchia-gomito-pugni-testa)

*Esercizio in due parti: dopo taglio cesareo iniziare esercizio 2b solo 1 settimana dopo*

SUBITO DOPO  
IL PARTO

# 3

## Obiettivo

- rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico e di tutto il tronco

## Posizione di partenza

- posizione a gattoni

*Dopo taglio cesareo iniziare 1 settimana dopo*

TERZA  
SETTIMANA

# 4

## Obiettivo

- prendere coscienza, attivare e rinforzare il pavimento pelvico

## Posizione di partenza

- posizione a gattoni
- immaginate il pavimento pelvico come un fiore di loto: l'inspirazione porta luce ed apre il fiore, l'espiazione prende la luce ed il fiore si chiude

QUARTA  
SETTIMANA

# 5

## Obiettivo

- attivare la muscolatura addominale ed il pavimento pelvico

## Posizione di partenza

- posizione a gattoni
- immaginate il pavimento pelvico come un fiore di loto: l'inspirazione porta luce ed apre il fiore, l'espiazione prende la luce ed il fiore si chiude

# 1

Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca chiudendo leggermente le labbra e dare al flusso una leggera resistenza. Durante l'espirazione muovere il pube contro il cuscino e verso l'ombelico, come un cane che tira la coda in mezzo alle gambe. Durante l'inspirazione rilassare e tornare nella posizione di partenza.

3 volte al giorno per 10-20 min.



# 2

2a) Stimola la circolazione, attiva i muscoli lombari. Muovere il bacino e la zona lombare in tutte le direzioni. Immaginate il coccige come un pennello, disegnate virtualmente su un quadro bianco, intanto respirate tranquillamente e rilassatevi.

2 volte al giorno per 5 minuti.

2b) Attiva la muscolatura addominale e i muscoli del pavimento pelvico. Camminare in questa posizione con gli avambracci in avanti e di nuovo indietro. Non inarcare la schiena, respirare normalmente.

5 ripetizioni per 3 volte al giorno.



# 3

Durante l'espirazione premere il dorso del piede e le mani verso il pavimento pelvico. Durante l'inspirazione rilasciare la tensione ai piedi ed alle mani.

5 ripetizioni per 3 volte al giorno.



# 4

Durante l'espirazione provate a stringere la muscolatura del pavimento pelvico. Durante l'inspirazione rilassate.

10 ripetizioni per 5 volte al giorno.



# 5

Solleverle le ginocchia a 1-2 cm da terra, distribuendo il peso del corpo su ginocchia, mani e piedi.

Far dondolare su e giù le ginocchia di 1-2 cm, continuando a respirare.

Fare una serie di 3 ondeggiamenti e durante l'espirazione provate a dire ad alta voce "Hop, Hop, Hop".



## **Consigli importanti per non sovraccaricare il pavimento pelvico**

### Posizione corretta

- ricordatevi che la colonna vertebrale deve rimanere nella sua posizione fisiologica

### Stare sedute con la schiena dritta

- una schiena "rotonda" a lungo andare indebolisce il pavimento pelvico

### Tossire e starnutire con la schiena dritta

- girate la testa verso la spalla

### Evitare di sollevare pesi eccessivi con la schiena inarcata

- abbassarsi con le gambe divaricate e la schiena dritta, quando ci si rialza espirare!

### Evitare di "spingere" sulla toilette

- riprendete la posizione eretta espirando

Si consiglia di indossare una fascia di contenimento o piuttosto un pareo

## **Corsi post-parto**

Per chi fosse interessata o volesse approfondire l'argomento, proponiamo il corso di rieducazione perineale completo che inizia al più presto sei settimane dopo il parto. Per l'iscrizione o ulteriori informazioni:

Ospedale Regionale di Mendrisio, Beata Vergine

Dipartimento donna-bambino

Via A. Turconi 23

6850 Mendrisio

+41 (0)91 811 34 27

[corsipreparto.obv@eoc.ch](mailto:corsipreparto.obv@eoc.ch)