

RECUPERAREA LA GRAVIDE

Dr. Andreea Romila, medic specialist recuperare medicala

Exercitiile fizice sunt benefice in perioada de sarcina, in anumite conditii, chiar necesare in cazul in care pacienta prezinta durere lombara si sacroiliaca.

Contraindicatiile sunt reprezentate de: hipertensiunea indusa de sarcina, insuficienta colului uterin, hemoragii de trimestru doi sau trei, intarziere in cresterea intrauterina, ruptura membranelor inainte de termen, nastere prematura, castig ponderal insuficient (sub 1kg/luna in trimestrele doi si trei). De asemenea, exercitiul fizic trebuie imediat oprit daca: apar contractii uterine persistente (peste 6-8/ora), durere abdominala cu debut brusc, scurgeri (hemoragie, ruptura de membrane), absenta miscarilor fetale, tumefactia brusca a gleznelor, mainilor sau fetei, cefalee brusca, tulburari vizuale, ameteala, pierderea constientei, cresteri ale pulsului si tensiunii arteriale care nu revin la valori normale dupa terminarea exercitiului fizic, puls neregulat, durere toracica.

Ideal este ca programul de exercitii fizice sa fie initiat inainte de perioada de sarcina. Nu este recomandata inceperea unui sport solicitant in timpul sarcinii. Raspunsul organismului gravid la efortul fizic este asemenator cu cel al femeii negravide, daca activitatea fizica a femeii gravide se acorda cu cea de dinaintea graviditatii, ca tip si intensitate.

- Daca ati fost sedentara inainte, puteti incepe cu mers pe jos 20-30 minute, de trei ori pe saptamana.
- Inotul se poate practica, dar fara scufundari sau expunerea la temperaturi extreme (apa foarte rece sau fierbinte); temperatura apei nu trebuie sa depaseasca 37 de grade !
- Se poate folosi bicicleta ergonomica, cu conditia sa evitati flexia anterioara a trunchiului, care poate accentua durerea lombara
- Sporturile mai solicitante (jogging, tenis, antrenament de forta) nu se recomanda a fi practicate daca nu exista acordul medicului; ele sunt rezervate pacientelor antrenate anterior in acest sens, cu o conditionare buna la efort !
- Este bine sa evitati in aceasta perioada sporturile de contact (volei, baschet)
- Cand sarcina avanseaza, exercitiile executate din ortostatism necesita prudenta !

Reguli generale:

- Se incepe obligatoriu cu incalzire 5-10 minute (mers pe jos, bicicleta ergonomica fara rezistenta)
- La final, nu va opriti brusc, terminati cu 5-10 minute de "cool-down" (stretching, exercitii de respiratie)
- Durata efortului intens sa nu depaseasca 15 minute

- După luna a treia de sarcină și mai ales în trimestrul trei, evitați exercițiile din decubit dorsal, pentru că produce stază pe vasele mari abdominale
- Nu faceți efort fizic în condiții de temperatură ambientală crescută și umezeală în atmosferă
- Nu faceți efort fizic dacă aveți febră sau alte afecțiuni intercurrente
- Evitați exercițiile care presupun ridicarea ambelor membre inferioare, sărituri, aplecări complete cu flexia soldului
- Măsurați-vă pulsul în timpul exercițiului fizic și încercați să nu depășiți 140 de bătăi/minut
- Puteți să suplimentați aportul caloric cu 300 de calorii/zi

Durerea lombosacrată se întâlnește la peste jumătate dintre gravide, fiind mai accentuată pe măsura ce sarcina avansează, datorită accentuării lordozei lombare. Creșterea laxității articulare din timpul sarcinii afectează și articulațiile sacro-iliace, simfiza pubiană și ligamentele longitudinale ale coloanei, ceea ce poate determina o solicitare anormală în aceste zone și durere. O explicație pentru durerea nocturnă poate fi dată de modificările circulației determinate de uterul gravid, care afectează circulația sângelui venos din interiorul canalului lombar. Dacă se confirmă diagnosticul de hernie de disc, iar simptomatologia este prezentă, nașterea prin cezariană este considerată de elecție.

- Fitnessul practicat corespunzător înainte de sarcină scade riscul apariției durerii lombare la gravide
- Sunt contraindicate: termoterapia, tracțiunile vertebrale, electroterapia
- În faza acută a durerii se recomandă repaus la pat 1-2 zile
- Se pot folosi tehnici de relaxare generală (Jacobson)
- Gimnastica respiratorie (folosiți respirația diafragmatică – inspirați nazal încet și profund permițând abdomenului să se relaxeze și să se extindă, expirați pe gura lent, relaxat)
- Mobilizarea articulațiilor mari pe toată amplitudinea de mișcare (umeri, solduri), coordonat cu respirația
- Postura antalgică: decubit lateral cu o pernă între coapse
- Purtarea unei orteze lombare poate fi eficientă
- Se pot face exerciții ușoare pentru coloana cervicală, cu conștientizarea mișcărilor de contractie și de relaxare a musculaturii
- În faza subacută, se pot continua exercițiile din faza acută și în plus:
- Din decubit dorsal, se flexează și se extind genunchii, concomitent sau alternativ
- Din decubit dorsal, cu genunchii flexați, talpile lipite de pat, se apleacă ambii genunchi pe o parte până când ating patul, apoi se execută la fel pe partea opusă
- Din decubit dorsal, cu talpile pe pat, se împinge coloana lombară în jos spre pat (delordozare); dacă sarcina este avansată, exercițiul se execută din ortostatism, cu spatele lipit de perete, picioarele departate, calcaiul la distanță de perete
- Din decubit dorsal se ridică pe rând câte un membru inferior întins
- Genuflexiuni, cu picioarele departate, cu mâinile pe spatarul unui scaun; o variantă genuflexiunilor este cu mingea medicinală, între coloana și perete

- Se practica constientizarea pozitiei corecte a coloanei si controlul aliniamentului
- In faza cronica, se continua exercitiile din fazele anterioare si in plus:
- Bascularea bazinului – din decubit dorsal, genunchii flectati, talpile lipite de pat, se ridica pelvisul in sus, coloana lombara ramane lipita de pat; treptat se extind genunchii
- Din patrupedie, se executa delordozari; se pot executa si cu ajutorul unei mingi medicinale (cu sprijin in genunchi pe sol si pe coate si antebrate pe minge)
- Din decubit dorsal se efectueaza exercitii de pedalaj in aer
- Exerciitii de stretching pentru muschii trunchiului (inflexiuni laterale)
- Exerciitii de inzavorare a coloanei lombare (coloana sa ramana blocata in timpul miscarii, de exemplu in timpul aplecarii inainte)
- Pentru constientizarea pozitiei corecte: din patrupedie cu un plutitor asezat pe spate, se mentine echilibrul, apoi se ridica un membru inferior si mana de partea contralaterala
- Pentru tonifierea musculaturii coloanei dorsale, se fac exercitii cu banda elastica

Bibliografie: “Recuperarea gravidelor si lauzelor cu patologie locomotorie” Laszlo Irsay, Viorela Ciortea, editura Argonaut, 2017; “Ghid de medicina fizica si recupeare medicala” Georgiana-Ozana Tache, editura Scripta, 2001