



## Esercizi addominali: i benefici post parto

La **ginnastica ipopressiva** è una forma di allenamento elaborata dal dottor Marcel Caufriez. Nonostante sia poco conosciuta al grande pubblico, comprende esercizi molto utili alle neo mamme per tonificare tutto il corpo e, soprattutto, per far tornare in piena forma il pavimento pelvico messo a dura prova dalla gravidanza e dal parto. Gli **esercizi addominali ipopressivi post parto**, se eseguiti con regolarità e in maniera corretta, hanno effetti positivi sul rilassamento del perineo, sull'incontinenza urinaria dopo il parto e sul prolasso di alcuni organi.

La **particolarità degli esercizi addominali ipopressivi** è quella di attivare i muscoli della fascia addominale e del pavimento pelvico senza però generare pressione sull'addome, come invece fanno gli addominali tradizionali: in questo modo si provoca una minore pressione sul pavimento pelvico, caratteristica utile nel caso in cui questa delicata muscolatura sia stressata, ad esempio da un parto, o poco tonica.

I **benefici degli addominali ipopressivi** sono parecchi: sono molto utilizzati per combattere disturbi urinari, digestivi e vascolari e **come ginnastica post parto** per tonificare la zona pelvica e rinforzare i muscoli che possono aver subito maggiormente le conseguenze del parto, ma senza sottoporre ad una forte pressione la zona dell'addome. Sono quindi utili in caso di rilassamento del perineo, incontinenza urinaria e prolasso, ma non solo: possono aiutare a ridurre i dolori mestruali, i fastidi associati alla stitichezza e possono essere praticati anche dalle neo mamme che hanno subito un taglio cesareo, anche se non dovrebbero essere praticati durante la gravidanza e il periodo del puerperio.

Tra i **muscoli coinvolti nella ginnastica ipopressiva** non ci sono solo gli addominali e il pavimento pelvico: tramite questi esercizi è possibile migliorare la postura nel suo complesso, con benefici anche su gambe e schiena.

Gli **esercizi addominali ipopressivi** si basano su posture statiche o dinamiche che prevedono di contrarre la zona addominale in apnea per 25 secondi, con l'obiettivo di rilassare il diaframma e di ridurre la pressione sul perineo e sui muscoli dell'addome.

Si tratta di esercizi molto semplici, ma dovrebbero comunque essere eseguiti con l'aiuto di un professionista che aiuti ad eseguirli in maniera corretta. Anche se non ci sono vere e proprie **controindicazioni della ginnastica ipopressiva**, ci sono alcune accortezze da mettere in pratica: ad esempio non bisognerebbe praticarla prima di dormire oppure a stomaco pieno perché tende a rallentare la digestione, inoltre è sconsigliata durante la gravidanza e il puerperio.