

RIFORMULARE LE CONVINZIONI SUL DOLORE AL CINGOLO PELVICO ASSOCIATO ALLA GRAVIDANZA.

Pulsifer J, Britnell S, Sim A,
Adaszynski J, Dufour S

Traduttore: Boglione A



**IL MIGLIORE INDICATORE DI
RISOLUZIONE DEL DOLORE AL
CINGOLO PELVICO ASSOCIATO ALLA
GRAVIDANZA (PPGP) È CREDERE CHE
IL DOLORE SI RISOLVA.**



STABILE

La pelvi è resiliente e si adatta alla gravidanza, al parto ed all'accudimento del neonato nel postparto mantenendo una struttura stabile.



SICURO

Cambiamenti posturali e della struttura pelvica sono normali, sicuri e necessari al fine di supportare le richieste crescenti dovute alla gravidanza e al parto.



AUTOGESTIBILE

L'educazione sul dolore, il benessere emotivo, l'ottimizzazione del sonno, l'esercizio fisico e i supporti esterni che promuovono l'indipendenza sono le strategie più utili a ridurre il dolore al cingolo pelvico.



DATI CONCRETI CHE AIUTANO A RIFORMULARE LE CONVINZIONI SUL DOLORE AL CINGOLO PELVICO ASSOCIATO ALLA GRAVIDANZA

Pulsifer J, Britnell S, Sim A, Adaszynski J, Dufour S Traduttore: Bogleione, A



STABILE

ORMONI

Tutte le persone in gravidanza sono soggette a cambiamenti ormonali per adattarsi alle richieste della gravidanza, che alterano la sensibilità dei tessuti, la flessibilità e i processi infiammatori sistemici nel corpo.

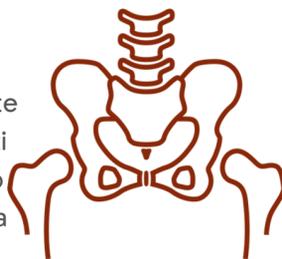
Alle persone affette da PPGP è utile comprendere che gli ormoni possono creare un aumento di sensazioni e flessibilità ma la pelvi rimane stabile durante tutta la gravidanza.



CAMBIAMENTI ARTICOLARI

Attualmente non c'è evidenza che i livelli di relaxina e PPGP siano correlati. In gravidanza, la pelvi è soggetta a normali cambiamenti che aumentano l'inclinazione e la larghezza della sinfisi pubica e delle articolazioni sacroiliache.

Le persone con PPGP dovrebbero essere rassicurate sul fatto che tali cambiamenti sono fisiologici e consentono l'adattamento alla gravidanza e al parto.



MOVIMENTI MODIFICATI

Convinzioni errate sulla mancanza di stabilità pelvica e sulla necessità di mantenere l'addome contratto e le gambe unite possono portare ad eccessiva contrazione muscolare, ad un aumento della sensibilità ed a paura del movimento.

Le persone con PPGP dovrebbero essere rassicurate sul fatto che è sicuro e vantaggioso muoversi in modi nuovi e diversi che sono confortevoli per loro.



SICURO

ADATTAMENTI POSTURALI

La postura e i cambiamenti posturali in gravidanza non coincidono con l'intensità del dolore o lo sviluppo di PPGP.

Le persone con PPGP dovrebbero essere rassicurate sul fatto che gli adattamenti posturali in gravidanza sono fisiologici, necessari e normali.



ALLATTAMENTO

L'allattamento non peggiora o prolunga la PPGP, ed è stato proposto che possa avere un effetto antinfiammatorio globale e protettivo.

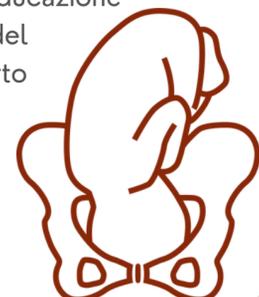
Le persone che desiderano allattare dovrebbero essere incoraggiate a farlo senza paura di peggiorare o prolungare la PPGP.



PARTO VAGINALE

I parti vaginali hanno un minor rischio di gravità e persistenza della PPGP.

Per le persone con PPGP, l'educazione sulla sicurezza e sui benefici del parto vaginale oltre al supporto per ridurre le paure associate dovrebbero essere interventi primari.



AUTOGESTIBILE

STILE DI VITA ED EDUCAZIONE

La PPGP è influenzata dal sistema di risposta allo stress, dal benessere emotivo e dal sonno.

Il dolore può essere migliorato attraverso educazione individualizzata sul dolore, counselling sullo stile di vita, e strategie di movimento quotidiane che incoraggiano le persone con PPGP a gestire il dolore in modo autonomo.



ATTIVITÀ FISICA

È stato dimostrato che l'esercizio fisico riduce la PPGP in gravidanza e previene la PPGP se iniziato prima della gravidanza.

Le persone in gravidanza dovrebbero essere incoraggiate ad effettuare l'attività fisica minima raccomandata per avere benefici sulla salute materna e fetale e per prevenire e ridurre la PPGP.



SUPPORTI ESTERNI

Cinture e terapie manuali possono essere utilizzate per creare cambiamenti sensoriali e motori attraverso nuovi input propriocettivi che promuovono fiducia e sicurezza nel movimento.

Si dovrebbe consigliare alle persone con PPGP che l'intervento primario dovrebbe focalizzarsi su cambiamenti comportamentali che incoraggiano a gestire il dolore in modo autonomo.



IL DOLORE AL CINGOLO PELVICO ASSOCIATO ALLA GRAVIDANZA È MUTEVOLE

Si prega di consultare l'articolo completo per avere le referenze