

# GUIDA ESSENZIALE PER AFFRONTARE UNA GRAVIDANZA SANA LA SCOLIOSI

Tutto ciò che devi sapere su come prenderti cura della scoliosi e del tuo bambino, mese dopo mese.

## DOTT. KEVIN LAU

*Autore di Il tuo piano per la prevenzione e il trattamento naturale della scoliosi*

Introduzione a cura del  
Dott. Siddhant Kappo

SECONDA EDIZIONE

# **Guida essenziale per affrontare una gravidanza sana con la scoliosi**

Tutto ciò che devi sapere su come prenderti cura della scoliosi e del tuo bambino, mese dopo mese.

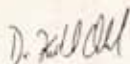
**dott. Kevin Lau**  
**Prefazione a cura del dott. Siddhant Kapoor**

# Associazione Americana di Chiropratica

L'ASSOCIAZIONE AMERICANA DI CHIROPRACTICA È LIETA DI RICONOSCERE IL PRESENTE CERTIFICATO DI ISCRIZIONE AL

**Kevin Lau, D.C.**

IO SOTTOSCRITTO CON IL PRESENTE CERTIFICO CHE IL SOPRACITATO DOTTORE IN CHIROPRACTICA È MEMBRO DELL'ASSOCIAZIONE AMERICANA DI CHIROPRACTICA, CHE SOSTIENE I DIRITTI DEL PAZIENTE E IL RIMBORSO DELLE CURE AL PAZIENTE, E SI È IMPEGNATO A RISPETTARE IL CODICE ETICO DELL'ACA, CHE È BASATO SUL PRINCIPIO FONDAMENTALE CHE LO SCOPO PRIMARIO DEI SERVIZI PROFESSIONALI DEL CHIROPRACTICO SIA DI PORTARE BENEFICIO AL PAZIENTE.



Keith S. Overland, DC  
President

April 17, 2012

Date

LE FINALITÀ DELL'ACA

Fornire la capacità di direzione e una visione positiva per la professione chiropratica e il suo approccio naturale alle salute e al benessere

LA MISSION DELL'ACA

Conservare, proteggere, migliorare e promuovere la professione chiropratica e i servizi dei Dottori in Chiropratica a beneficio dei pazienti che cercano

LA MISSION DELL'ACA

Trasformare la cura della salute assicurando la focalizzazione sulla malattia con la focalizzazione sul benessere



## **SOCIETÀ INTERNAZIONALE PER IL TRATTAMENTO ORTOPEDICO E RIABILITATIVO DELLA SCOLIOSI ED**

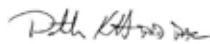
In riconoscimento del suo contributo nella cura  
e nel trattamento conservativo della scoliosi.

**Kevin LAU, Chiropratico**  
Singapore

Si dichiara con la presente  
Membro associato della SOSORT per il 2012



Stefano Negrini, Dottore in Medicina,  
Presidente



Patrick Knott, Dottore di Ricerca,  
Assistente Medico, Segretario generale



## **Guida essenziale per affrontare una gravidanza sana con la scoliosi**

### **Il Dottor Kevin Lau**

Il Dottor Kevin Lau è il fondatore di Health In Your Hands (La Salute Nelle Tue Mani), una serie di strumenti per la prevenzione e il trattamento della scoliosi. Il set include il suo libro *Il Tuo Piano Per la Prevenzione e il Trattamento Naturale della Scoliosi* (disponibile in inglese, spagnolo, giapponese, coreano, italiano, francese e tedesco), il DVD con gli Esercizi per la Prevenzione e la Correzione della Scoliosi e l'innovativa applicazione *ScolioTrack* per iPhone, iPad e dispositivi Android.



Il Dottor Kevin Lau è laureato in Chiropratica alla RMIT University di Melbourne in Australia e possiede un Master in Nutrizione Olistica, conseguito al Clayton College of Natural Health negli Stati Uniti. Il dottor Kevin Lau è un membro dell'International Society On Scoliosis Orthopedic and Rehabilitation Treatment (SOSORT), la principale società internazionale per il trattamento delle distorsioni della colonna vertebrale, e dell'American Chiropractic Association (ACA), la più grande associazione di chiropratici degli Stati Uniti.

È stato il primo a Singapore, nel 2005, a fornire un trattamento non chirurgico per la scoliosi, inizialmente studiando il Metodo Fisioterapico Schroth e successivamente lavorando in una clinica che implementava

il metodo del Clear Institute. Durante questo periodo, si è impegnato a sviluppare, praticare e diffondere soluzioni non chirurgiche per la scoliosi. Ha redatto tre tesi: “Scoliosi ed Esercizio Fisico”, “Scoliosi e Nutrizione” e “Il ruolo del calcio e della vitamina D nella prevenzione della perdita di densità ossea e della Scoliosi Idiopatica Adolescenziiale (SIA) nelle donne in età prepuberale”. Grazie alle sue ricerche sui disturbi della colonna vertebrale ha pubblicato il volume *Il Tuo Piano Per la Prevenzione e il Trattamento Naturale della Scoliosi*, il quale è stato tradotto in cinese, giapponese, spagnolo, francese, tedesco, italiano e coreano. Il Dottor Kevin Lau combina la conoscenza universitaria con l’esperienza di una vita trascorsa nello studio delle terapie naturali e della medicina preventiva per trovare un approccio unico alla salute.

Ha impiegato tutta la vita ad esplorare e condividere le verità su alimentazione, patologie, salute e guarigione. Il Dottor Lau è stato insignito del “Premio per la Migliore Assistenza Sanitaria” dal più importante giornale di Singapore, lo Straits Time, ed è comparso nella rubrica PrimeTime di Channel News Asia.

Per maggiori informazioni riguardo al dott. Lau, visita il suo sito internet, [www.HIYH.info](http://www.HIYH.info)

Chatta con lui su Facebook, Twitter, Google+ o sul blog. Il dottor Lau ama sentire la tua!

[www.facebook.com/Scoliosi.it](http://www.facebook.com/Scoliosi.it)  
[www.twitter.com/drkevinlau](http://www.twitter.com/drkevinlau)  
[www.youtube.com/user/drkevinlau](http://www.youtube.com/user/drkevinlau)  
[www.drkevinlau.blogspot.com](http://www.drkevinlau.blogspot.com)

### **L’impegno del dottor Kevin Lau nella cura della scoliosi**

Per curare davvero la scoliosi bisogna eliminarne le cause principali. Per questo rafforzo il mio impegno nello scoprire e ricercare i fattori che causano la scoliosi. Le attuali ricerche sono limitate all’analisi di busti ortopedici e a tecniche chirurgiche che trattano semplicemente i sintomi e l’impatto del disturbo sul corpo. La ricerca per identificare e trattare la causa principale della scoliosi offre ancora una grande opportunità.

A tal fine, prometto di dedicare una parte dei proventi dei miei libri alla ricerca focalizzata sulla comprensione della causa principale della scoliosi, aiutandoci a proteggere le generazioni future da questa diffusa deformità della colonna vertebrale.

---

# Prefazione

**N**ell'attuale Era dell'Informazione, internet può rivelarsi una fonte confusa e inaffidabile di informazioni per chiunque ricerchi delle risposte sulla patologia specifica che lo affligge. Può essere difficile passare al setaccio le informazioni e determinare quali siano affidabili e autorevoli dal punto di vista medico. Leggere questo libro fornisce le tanto attese risposte alle domande che riguardano i due aspetti più importanti di una gravidanza condizionata dalla scoliosi: l'Alimentazione e l'Esercizio Fisico.

Sono onorato che mi sia stata offerta l'opportunità di scrivere la prefazione di questo libro. L'impegno del dott. Lau nello scrivere un libro sulla scoliosi e la gravidanza è davvero lodevole, dato che questo è un argomento che lascia molti perplessi. Chi meglio di un chiropratico esperto può condividere la propria accurata conoscenza e abilità nel capire la complessità dell'affrontare una gravidanza soffrendo di scoliosi? Il Dottor Kevin Lau è laureato in Chiropratica alla RMIT University di Melbourne, in Australia e possiede un Master in Nutrizione Olistica, oltre ad essere un membro dell'International Society On Scoliosis Orthopedic and Rehabilitation Treatment (SOSORT).

Questo libro rappresenta una fantastica fonte di informazioni per quelle donne che, pur soffrendo di scoliosi, desiderano affrontare la propria gravidanza, prendendosi cura del proprio bambino nella maniera più salutare possibile. Raccomando questo libro a chiunque voglia capire come la scoliosi condiziona la propria gravidanza e quali passi bisogna intraprendere per salvaguardare la propria salute.

Dott. Siddhant Kapoor, M.B.B.S, D.N.B.  
*Chirurgo Ortopedico*

Seconda Edizione  
Copyright © 2013 Health In Your Hands Pte Ltd

Illustrazione in copertina di Nemanja Stankovic  
Progetto grafico d'impaginazione di MicroArts  
Traduzione a cura di Ivan Abbaco

Tutti i diritti riservati.

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo, sia elettronico sia meccanico, senza il consenso scritto dell'autore. Eccezion fatta per le recensioni, in cui possono essere citati brevi estratti.

Dr. Kevin Lau  
302 Orchard Road #06-03,  
Tong Building (Rolex Centre),  
Singapore 238862.

Per maggiori informazioni sull'azienda, sul DVD con gli esercizi, sull'audiolibro e sull'applicazione Scolio Track per Iphone e Android visita:

[www.HIYH.info](http://www.HIYH.info)  
[www.ScolioTrack.com](http://www.ScolioTrack.com)

Stampato negli Stati Uniti d'America

ISBN: 9789810774325

## *Liberatoria*

*Le informazioni contenute in questo libro sono puramente divulgative. Tutte le terapie, i trattamenti e i consigli di qualsiasi natura, prima di essere seguiti, devono essere sottoposti al diretto giudizio di un medico. Niente di ciò che è descritto in questo libro deve essere utilizzato dal lettore o da chiunque altro a scopo diagnostico o terapeutico per qualsiasi malattia o condizione fisica. L'autore e l'editore non si assumono responsabilità per effetti negativi causati dall'uso o dal cattivo utilizzo delle informazioni qui contenute.*

*Questo libro è dedicato alla mia famiglia e ai miei pazienti, il cui amore, supporto, e ispirazione mi hanno aiutato a espandere le mie conoscenze e il mio lavoro sulla spina dorsale e sulla buona salute.*



---

## Ulteriori ringraziamenti e crediti

*MicroArts (Progettista Grafico, Pakistan)* — Per aver progettato il formato dell'intero libro, per averlo reso più facile da leggere e per avergli donato una direzione artistica.

*Nemanja Stankovic (Illustratore, Serbia)* — Per le meravigliose illustrazioni del libro e della copertina.

*dott. Siddhant Kapoor (Editore, Stati Uniti)* — Per il suo impegno nella qualità e per avermi tenuto costantemente informato sulle ricerche mediche più recenti.

*Bebe Battsetseg (Modello, Mongolia)* — per aver imparato e mostrato tutti gli esercizi contenuti nel libro alla perfezione.

*Jericho Soh Chee Loon (Fotografo, Singapore)* — Per tutte le foto di alta qualità scattate.

*Ivan Abbaco (Traduttore, Italia)* — Per aver lavorato instancabilmente nella traduzione di questo libro al fine di farlo comprendere ai lettori italiani, e per avere ancora una volta mostrato un'ottima padronanza della lingua italiana.

*Luca de Franceschi (Editore, Italia)* — Per l'eccellenza e la professionalità mostrate nell'aver corretto la traduzione di questo libro.

# Indice

Introduzione — Gravidanza e scoliosi.....	11
Capitolo 1 — Cos'è la scoliosi.....	13
Capitolo 2 — I fattori che causano la scoliosi.....	21
Capitolo 3 — Le relazioni tra gravidanza e scoliosi .....	25
Capitolo 4 — Sintomi, diagnosi e complicanze della scoliosi.....	31
Capitolo 5 — Le conseguenze della scoliosi sulla salute.....	41
Capitolo 6 — Trattamenti convenzionali per la scoliosi .....	47
Capitolo 7 — Prepararsi a una gravidanza in salute .....	63
Capitolo 8 — Ora che sei incinta: Il primo trimestre .....	77
Capitolo 9 — La gravidanza: Il secondo trimestre.....	89
Capitolo 10 — Gli ultimi tre mesi: Il terzo trimestre .....	99
Capitolo 11 — La dieta per donne incinte specifica per la scoliosi.....	111
Capitolo 12 — Gli esercizi da fare in gravidanza .....	149
Capitolo 13 — Travaglio e parto.....	177
Capitolo 14 — Attività fisica post-parto per donne affette da scoliosi	185
Ultime parole.....	217
Bibliografia .....	219



# GRAVIDANZA E SCOLIOSI

## Introduzione

**S**e sei abbastanza curiosa per avventurarti in questo libro, presumo che tu sappia già cosa sia la scoliosi e ti stia preoccupando di come questa possa incidere sulla tua gravidanza. Anche se hai accumulato delle conoscenze sulla scoliosi, la materia è ancora oggetto di ricerca e considerazione da parte dei professionisti in campo medico.

Tutto ciò è dovuto al fatto che i ricercatori non sono ancora riusciti a svelare le ragioni e i fattori che causano la scoliosi. Molti medici affermano convenzionalmente che non esiste una cura per la scoliosi e che può essere trattata solamente attraverso i busti ortopedici e la chirurgia.

D'altra parte, puoi anche incontrare un medico che ti dica che la terapia chirurgica è una semplice cura sintomatica per correggere la curvatura della colonna vertebrale. Ci sono stati casi, nella letteratura medica, dove i sintomi e le deformità dovute alla scoliosi si sono ripresentate in maniera identica in meno di cinque anni dall'operazione chirurgica.

Esistono varie teorie, ancora in discussione, che riguardano i fattori che causano la scoliosi. Mentre ancora non esiste unanimità sulle specifiche cause e gli specifici trattamenti, esistono dati empirici che mostrano che una buona dieta olistica, esercizi fisici personalizzati e una vita sana possono aiutare i pazienti che soffrono di scoliosi a

condurre una vita felice e confortevole.

La gravidanza è un momento difficile per molte donne, a prescindere dalla presenza della scoliosi. Anche se esiste un gran numero di sintomi, sin dall'inizio del primo trimestre fino al momento del parto, non c'è modo di conoscere i sintomi specifici che si manifestano durante la gravidanza. Anche se alcune soffrono di nausea per i primi mesi di gravidanza, altre non provano nessun fastidio, e può darsi che altre donne soffrano di reflusso acido per tutti i nove mesi della gravidanza.

Anche se non esistono dei criteri stabili per comprendere che tipo di gravidanza affronterai, esistono alcune linee guida che potrebbero aiutarti nel renderla una fantastica esperienza. Considerando il fatto che trasporti dentro di te, almeno durante l'ultimo trimestre, un carico in più, la colonna vertebrale subisce una pressione immensa. Anche alle donne in attesa senza scoliosi viene sconsigliato di sollevare carichi pesanti o fare determinati esercizi fisici che potrebbero compromettere la loro colonna vertebrale per il resto della vita.

Le donne in attesa che soffrono di scoliosi hanno bisogno di conoscere alcuni aspetti specifici, poiché devono aver una cura ancora più grande dei normali aspetti della gravidanza, per via del proprio disturbo. Quando le donne in attesa sono consapevoli delle complicazioni che il loro disturbo potrebbe causare, possono prepararsi per prevenire che la situazione si complichino ulteriormente.

Ti sarà di sollievo sapere che soffrire di scoliosi durante la gravidanza non esclude un parto normale, né significa che non puoi avere un bambino in salute. Inoltre, non sempre comporta complicazioni durante la gravidanza. Abbi coraggio e continua a leggere ciò che hai bisogno di sapere per assicurarti che la curvatura della tua colonna vertebrale non alteri la gravidanza.

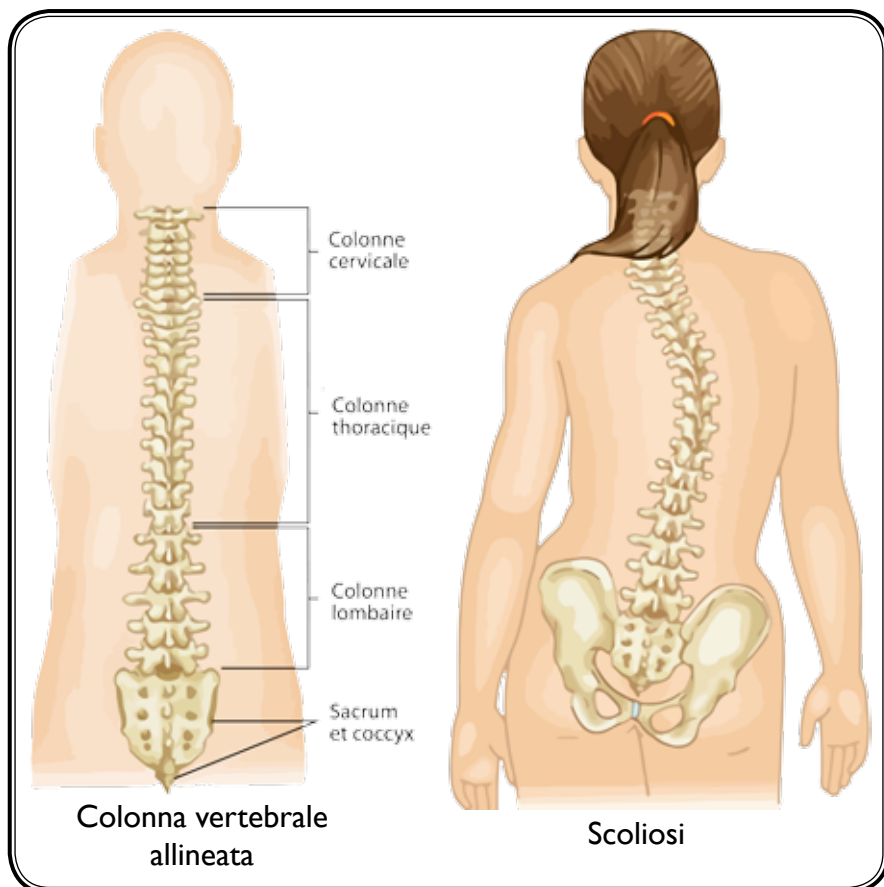
## CAPITOLO 1

# Cos'è la scoliosi

**U**na conoscenza completa della scoliosi ti aiuterà a capire la tua situazione nel miglior modo possibile. Per questo motivo è importante che tu comprenda tutti gli aspetti della scoliosi in modo da essere in grado di respingere questa patologia in maniera consapevole e informata. Non è abbastanza pratico chiamare il tuo medico di famiglia, e non è facile visitarlo tutti i giorni per ottenere le risposte alle tue domande. Inoltre, ad ogni stadio della gravidanza sarai sempre più incuriosita riguardo alla tua gravidanza, e come questa ha effetto sulla tua scoliosi.

È probabile che si presenteranno specifici sintomi durante ogni fase della gravidanza che ti porteranno a chiederti se siano causati dalla scoliosi o meno. Il dolore alla schiena può essere sia un normale sintomo della gravidanza, che una conseguenza della tua scoliosi. Potresti essere curiosa di sapere se il reflusso acido che provi sia parte normale della gravidanza e se puoi evitarlo attraverso dei cambiamenti all'interno della tua dieta. Per essere tu stessa in grado di rispondere a molte di queste domande, prima devi capire cos'è la scoliosi, quali sono i sintomi che potrebbero apparire durante la gravidanza e in che maniera possono peggiorare, quali fattori causano il disturbo e come possono influire sul tuo bambino.

È importante, inoltre, che tu prenda visione di tutte le opzioni di trattamento disponibili per la scoliosi e capisca che non sei sola. Molte donne intraprendono una gravidanza pur soffrendo di scoliosi. La scoliosi



ha un tasso di progressione superiore nelle donne, ma molte sono in grado di dare alla luce i propri figli in maniera normale.

Senza incuriosirti oltre, cominciamo il processo di auto-apprendimento dei vari aspetti della scoliosi.

La scoliosi è un disturbo medico che colpisce 3-5 persone su 1000 in tutto il mondo e più di 7 milioni di persone solo negli Stati Uniti. La cosa buffa è che c'è un gran numero di persone che soffrono di questo disturbo, anche se i controlli non l'hanno mai rilevato. Ciò accade perché molti medici non sono in grado di riconoscere i sintomi più lievi della scoliosi o vengono talvolta ignorati, anche se vengono rilevati, perché il paziente è troppo anziano e un trattamento invasivo potrebbe essere rischioso.

## CAPITOLO 7

# Prepararsi a una gravidanza in salute

In presenza di scoliosi o meno, prepararsi ad affrontare una gravidanza richiede molta responsabilità. Stai decidendo di mettere al mondo un altro essere umano ed è tua responsabilità fare tutto ciò che è in tuo potere per assicurarti che tuo figlio sia in salute. Devi adottare delle misure anche per te stessa, in modo da assicurarti una gravidanza il più possibile sicura e tranquilla.

È importante eseguire una buona pianificazione prima della gravidanza, in modo da garantirti per tutti i nove mesi e oltre un ottimo risultato. Una pianificazione è inoltre importante perché molti degli organi del bambino si sviluppano durante le prime settimane. Ciò significa che tuo figlio comincerà a svilupparsi prima ancora che tu ti renda conto di essere incinta. Se pianifichi la tua gravidanza, con tutta probabilità il periodo del concepimento sarà più semplice, e ridurrai le complicazioni che si verificano generalmente durante i primi stadi. Inoltre, sarai in grado di ristabilirti velocemente dopo il parto e ridurre il rischio che tuo figlio contragga problemi di salute, inclusa la scoliosi.

Il 90% delle coppie che prova a concepire impiega fino a dodici mesi. Di conseguenza, è importante che tu perda le tue cattive abitudini e ti prepari a mettere al mondo un nuovo essere umano,



ma, se fosse necessario più tempo per concepire, non dar retta ai vari miti riguardo gravidanza e scoliosi. La capacità di rimanere incinta non è qualcosa che si può acquisire premendo un pulsante; non esiste una pillola magica che ti aiuti a concepire. Con tutta probabilità questo processo prenderà il suo corso naturale e il tempo che gli è necessario. Per questo motivo è meglio utilizzare i già noti principi come il conteggio dei giorni di ovulazione, invece di affidarsi a pillole o operazioni chirurgiche.

La maggior parte delle pillole che prenderesti aumenterebbe solamente il livello di sostanze chimiche nel tuo corpo, portando successivamente a diversi problemi. Le operazioni chirurgiche non sono solo molto costose, ma indeboliscono anche il tuo corpo, rendendolo incapace di gestire una gravidanza in maniera efficiente. Inoltre, non esiste una procedura che ti garantisca di concepire, che tu soffra di scoliosi o meno.

Prima di cominciare a capire cosa fare in modo da aumentare le probabilità di concepire, devi capire come funziona la fertilità. Katie Singer, che insegna il riconoscimento della fertilità dal 1997, è arrivata a sviluppare un metodo da seguire in pochi passi per aumentare le probabilità di concepire. Anzi, lei afferma di aver scoperto che, se eseguito correttamente, il metodo sintotermico è tanto efficace quanto la cura ormonale, e senza effetti collaterali.

È importante che tu comprenda la fertilità prima di attuare delle tecniche per aumentarla. Il corpo di una donna passa attraverso dei cicli di raffreddamento e riscaldamento, proprio come madre Terra. I livelli di secchezza e umidità determinano il livello di fertilità di una donna. Se ti stai sorprendendo leggendo queste righe, hai appena scoperto come la fertilità della donna e della terra sono collegate. Se conosci il modo in cui il tuo corpo funziona, riuscirai a capire quando sei più fertile. Per avere un quadro generale della situazione puoi osservare la temperatura basale al risveglio, il muco cervicale e cambiamenti nella cervice.

Potrà sorprenderti sapere che il numero totale di ovuli che una donna può produrre viene a configurarsi nel momento in cui il feto ha solo quattro mesi. Sono presenti numerosi follicoli nelle ovaie che ospitano gli ovuli non ancora maturi. All'inizio del periodo mestruale,

una decina di questi follicoli rilascia estrogeni. Ciò causa una sensibilità accentuata nel sesso, nella preparazione dell'utero e nell'apertura della cervice. In questo stadio, inoltre, il corpo si raffredda. Di conseguenza i sintomi dell'ovulazione includono un calo della temperatura, mentre le variazioni di muco vaginale rappresentano l'ingresso nel periodo fertile.

È inoltre importante sapere che l'ovulo maturo rimane nella parte esterna della tuba di Falloppio per circa due giorni. L'ovulo potrebbe essere fecondato se è avvenuto un rapporto sessuale e se il muco cervicale è stato in grado di mantenere in vita gli spermatozoi. Dopo questo periodo, i follicoli cominciano a produrre progesterone, che prosciuga il muco cervicale e riscalda il corpo. La cervice inoltre si chiude e, se non c'è stata fertilizzazione, viene ricostituito un nuovo strato di endometrio.

Una delle cause più comuni di ritardo nel concepimento è il livello di grassi che il corpo contiene. Il livello di grassi nel tuo corpo può determinare le possibilità che hai di rimanere incinta e, per questo motivo, deve essere contenuto entro certi limiti. Troppo o poco grasso in corpo possono condurre a problemi di fertilità e, in alcuni casi, causare un malfunzionamento totale dell'apparato riproduttivo. Dati clinici sulla fertilità mostrano che il 12% circa delle cause di infertilità potrebbe essere risolto semplicemente attraverso la gestione del peso corporeo, raggiungendo un livello ottimale di grassi necessari al corpo per una gravidanza in salute.

Questo avviene poiché il corpo ha bisogno di estrogeno, un ormone indispensabile per la riproduzione. Quest'ormone è contenuto nel tessuto adiposo del corpo. Un basso livello di grassi indica un numero inadeguato di estrogeni e un alto livello di grassi significa invece che nel corpo ci sono troppi estrogeni, più di quelli necessari.

Puoi gestire da sola i tuoi problemi di peso, se vuoi assicurarti un concepimento più semplice. L'Indice di Massa Corporea è un'unità di misura in grado di dirti se sei sovrappeso, sottopeso o se hai un peso ottimale, rispetto alla tua altezza, necessario per il concepimento. L'IMC è uno strumento che può essere utilizzato per calcolare la massa corporea di chi ha già compiuto vent'anni. Le categorie di IMC per le donne sono:

- Sottopeso – Inferiore a 18,5
- Normale – Da 18,5 a 24,9
- Sovrappeso – Da 25 a 29,9
- Obesa – Da 30 in su

Se conosci il tuo peso e la tua altezza puoi calcolare in maniera semplice il tuo Indice di Massa Corporea. La formula per calcolare l'IMC è peso/altezza al quadrato. Questa è la formula da utilizzare se conosci se il tuo peso è espresso in chili e la tua altezza in metri. Tuttavia, se esegui il calcolo basandoti sulle unità di misura inglesi, dovrai fare qualche modifica.

### **Formula IMC inglese**

Peso in libbre / [(altezza in pollici) x (altezza in pollici)] x 703

### **Formula IMC metrica**

Peso in kg / [(altezza in metri) x (altezza in metri)]

## **Perché il Peso Aumenta**

Alcune donne sono intimorite dall'idea di aumentare di peso. È importante capire che l'aumento di peso in gravidanza non deposita tanto grasso materno quanto si pensi. La tabella seguente mostra in che modo questi chili in più sono distribuiti nel corpo.

### **Scomposizione dell'Aumento di Peso**

(Tutte le misure sono approssimative)

Bambino	7,5 lbs	3,4 kg
Placenta	1,5 lbs	0,7 kg
Liquido Amniotico	1,75 lbs	0,8 kg
Utero	2,0 lbs	0,9 kg
Tessuto Mammario	1,0 lb	0,40 kg
Aumento del Volume di Sangue Materno	2,75 lbs	1,25 kg
Liquidi dei Tessuti Materni	3,0 lbs	1,35 kg
Accumulo dell'Adipe Materno	7,0 lbs	3,2 kg
<b>Totale Medio</b>	<b>26,5 lbs</b>	<b>12,0 kg</b>

## Flessione sulle gambe

1. In posizione eretta, con gambe allargate di 70-90 cm, le dita dei piedi rivolte verso l'esterno formando un angolo uguale o maggiore di 45°.
2. Piega lentamente le ginocchia, mantenendo la colonna vertebrale dritta, e fai scorrere le mani sulle gambe man mano che la flessione aumenta.
3. Il tuo obiettivo è di raggiungere il pavimento con le mani mantenendo la testa sopra il cuore.
4. Mantieni la posizione per cinque respiri.
5. Variante per principianti: se non riesci ad andare così a fondo nella flessione, posizionati di fronte al muro e fai scorrere le mani sulla parete fino a quando non provi fastidio.



## Posizione del parto da seduta

1. Mettiti in posizione seduta sul pavimento (se possibile) o su un cuscino.
2. Allarga le gambe in modo che formino un'ampia V (fuori dalle anche).
3. Porta dolcemente le ginocchia verso il petto, sollevando lievemente i piedi dal pavimento.
4. Tieni la colonna vertebrale allineata e mantieni l'equilibrio.



---

## Ultime parole per le donne incinte affette da scoliosi



**L**e donne affette da scoliosi non devono temere nulla dalla gravidanza. I cambiamenti che si verificano nel tuo corpo in gravidanza sono gli stessi che avvengono in ogni altra donna. L'unica cosa di cui ti devi preoccupare è di avere maggior cura della tua schiena, senza esagerare nelle cose che fai e che possono aumentare la pressione esercitata sulla colonna vertebrale. Segui le linee guida illustrate in questo libro per mangiare correttamente, in modo da avere una colonna vertebrale sana e un figlio in salute. Svolgi gli esercizi illustrati precedentemente e non dovrai preoccuparti di nulla.

Quando si parla di gravidanza, è necessario che tu sia informata per affrontare tutti i nove mesi senza problemi seri. Dire che non avrai problemi in gravidanza non è realistico ma, ancora una volta, non esiste donna che non abbia problemi in gravidanza. Il corpo viene sottoposto a così tanti cambiamenti che ci sono decine di aspetti a cui andrai incontro e che non hai mai vissuto prima.

Ciò di cui hai bisogno veramente è leggere molto su quello che sta accadendo nel tuo corpo e su quello che puoi fare concretamente per gestire efficientemente i cambiamenti.

La dieta e l'esercizio fisico sono aspetti chiave per una gestione efficiente della gravidanza. Assicurati che la dieta che consumi sia salutare e sia mirata a migliorare la salute delle ossa. E ricordati di svolgere la giusta quantità di esercizio fisico per essere in gran forma quando arriverà il bambino.

Le donne che seguono rigidamente la loro dieta e il loro piano di esercizi sono sottoposte a molti meno problemi durante la gravidanza e il parto.

Ricorda che ogni giorno vengono pubblicate nuove ricerche e testate nuove tecniche per aiutare chi ha problemi di salute e migliorarne le condizioni. Resta aggiornata sulle nuove ricerche che vengono condotte per aiutare i pazienti affetti da scoliosi a partorire facilmente.

Una cosa è certa: fino a che continuerai a mangiare correttamente per la scoliosi e la gravidanza, e fin a che manterrai uno stile di vita attivo e dinamico, sarai in grado di attraversare felicemente la gravidanza e di tenere in braccio molto presto il nuovo amore della tua vita.

In gamba, buona fortuna col tuo bambino!

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Kevin Lau". The signature is fluid and cursive, with a large initial "D" and a long, sweeping underline.

dott. Kevin Lau

# UNA GUIDA COMPLETA E FACILE DA SEGUIRE PER PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SCOLIOSI IN GRAVIDANZA!

"Guida essenziale per affrontare una gravidanza sana con la scoliosi" è una guida che ti accompagna di mese in mese spiegandoti tutto ciò che hai bisogno di sapere per aver cura della tua colonna vertebrale e di quella del tuo bambino. Il libro ti supporta e ti aiuta lungo tutto il viaggio che ti condurrà a mettere al mondo un figlio in salute. Leggendolo, acquisirai:

- Informazioni accurate e aggiornate sulla scoliosi e su come essa si riflette sulla tua gravidanza
- Informazioni su cosa aspettarti durante la gravidanza, settimana per settimana.
- Informazioni compatibili sia per pazienti già sottoposti a operazione chirurgica, sia per chi, a oggi, non si è ancora operato.
- Risposte chiare e dettagliate riguardo frequenti interrogativi sulla scoliosi e la gravidanza.
- Strumenti essenziali che ti permettono di decidere riguardo temi importanti, inclusa l'epidurale, le tecniche di parto, le alterazioni della colonna vertebrale dovute agli ormoni, e molto altro ancora per proteggere il tuo bambino.
- Suggerimenti per aiutarti a minimizzare inutili aumenti di peso e mantenere un alto livello di assunzione di elementi nutritivi.
- Consigli professionali su come rimanere in forma e nutrirti durante ogni trimestre della gravidanza.
- Consigli per gestire gli effetti collaterali, inclusi nausea e mal di schiena.
- Esercizi per la scoliosi sicuri, veloci e divertenti da svolgere durante la gravidanza e dopo il parto.
- Consigli per rinforzare il pavimento pelvico, alleviare il dolore alla schiena e per smaltire il grasso accumulato nella zona addominale dopo il parto.
- Consigli su come rilassarti per ridurre il dolore e aumentare il tuo benessere.

Questo libro fornisce risposte e consigli professionali alle donne in gravidanza che soffrono di scoliosi, ed è ricco di informazioni per far fronte agli sconvolgimenti fisici ed emotivi di chi si trova in questa condizione. Dal concepimento alla nascita e oltre, questa guida ti accompagnerà per mano fino a quando diventerai una madre felice e orgogliosa del proprio figlio in salute.

## L'autore



Il dottor Kevin Lau è il fondatore di Health In Your Hands (La Salute Nelle Tue Mani), una serie di strumenti per la prevenzione e il trattamento della scoliosi. Il set include il suo libro "Il Tuo Piano Per la Prevenzione e il Trattamento Naturale della Scoliosi", un DVD con gli "Esercizi per la Prevenzione e la Correzione della Scoliosi" e l'innovativa applicazione per iPhone ScolioTrack.