

MODULO DI CONSULTAZIONE PER OPERATORI SANITARI SULL'ATTIVITÀ FISICA PRENATALE



NOME PAZIENTE:	DATA PRESUNTA PARTO (GG/MM/AAAA):	DATA ODIERNA (GG/MM/AAAA):
----------------	-----------------------------------	----------------------------

La Sua paziente desidera iniziare o continuare ad essere fisicamente attiva durante la gravidanza. La Sua paziente ha risposto "Sì" ad una o più domande del "Questionario Attività Fisica per la Gravidanza" e, per tale motivo, le è stato chiesto di rivolgersi a Lei per un consiglio (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).

L'attività fisica è sicura per la **maggior** parte delle persone incinte e ha molti benefici per la salute. Tuttavia, **un numero ristretto di pazienti** potrebbe avere bisogno di una valutazione approfondita prima di partecipare all'attività fisica in gravidanza.

La "Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada / Canadian Society for Exercise Physiology 2019 Linea Guida Canadese per l'attività fisica in gravidanza" raccomanda che le donne in gravidanza svolgano almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata alla settimana (vedi la pagina successiva o csepguidelines.ca/pregnancy). Tuttavia, ci sono controindicazioni rispetto a questo obiettivo per alcune condizioni (vedi a destra).

Preoccupazione specifica da parte della Sua paziente e/o di un Professionista dell'Esercizio Fisico Qualificato:

Per garantire che la Sua paziente proceda nel modo più sicuro possibile, le è stato consigliato di consultare Lei per iniziare o continuare ad essere fisicamente attiva durante la gravidanza. La prego di discutere con la Sua paziente potenziali preoccupazioni che Lei (operatore sanitario) potrebbe avere sull'attività fisica, e di indicare nel box sottostante le modifiche che eventualmente raccomanda:

Attività fisica senza restrizioni basata sulle "SOGC/CSEP 2019 Linee Guida Canadesi per l'attività fisica in gravidanza"

Attività fisica progressiva

Si raccomanda di evitare:

Si raccomanda di includere:

Si raccomanda la supervisione da parte di un professionista qualificato dell'esercizio, se possibile.

Rivolgersi al fisioterapista in caso di dolore, compromissione e/o valutazione del pavimento pelvico

Altri commenti:

Controindicazioni assolute

Le donne in gravidanza con queste condizioni dovrebbero continuare le attività della vita quotidiana, ma non partecipare ad attività fisica moderata o vigorosa.

- rottura membrane,
- travaglio prematuro,
- inspiegabile e persistente sanguinamento vaginale,
- placenta previa dopo la 28a settimana di gestazione,
- preeclampsia,
- incontinenza cervicale,
- restrizione della crescita intrauterina
- gravidanza multipla di ordine elevato (es. gravidanza trigemellare),
- diabete di tipo 1 non controllato,
- ipertensione non controllata,
- malattia della tiroide non controllata,
- altri disturbi cardiovascolari, respiratori o sistemici gravi.

Controindicazioni relative:

Le donne in gravidanza con queste condizioni dovrebbero discutere i vantaggi e gli svantaggi dell'attività fisica con Lei. Dovrebbero continuare l'attività fisica, ma modificare gli esercizi per ridurre l'intensità e/o la durata.

- aborti ricorrenti,
- ipertensione gestazionale,
- storia di parti pretermine spontanei,
- lieve/ moderata malattia cardiovascolare o respiratoria,
- anemia sintomatica,
- malnutrizione,
- disturbo alimentare,
- gravidanza gemellare oltre la 28a settimana,
- altre condizioni mediche significative.

SOGC/CSEP 2019 LINEA GUIDA CANADESE PER L'ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA



Questa guida, basata su evidenze, delinea la quantità adeguata di attività fisica che le donne dovrebbero svolgere durante tutta la gravidanza per promuovere la salute materna, fetale e neonatale.

La ricerca mostra i benefici per la salute e la sicurezza nell'essere attive durante tutta la gravidanza sia per la madre che per il bambino. L'attività fisica è ora vista come una parte critica di una gravidanza in salute. Seguire la linea guida può ridurre il rischio dell'insorgenza di condizioni mediche legate alla gravidanza, come la depressione, di almeno il 25% e di sviluppare diabete gestazionale, ipertensione e preeclampsia del 40%

Le donne in gravidanza dovrebbero fare almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata alla settimana, distribuiti in almeno 3 giorni. Anche se non raggiungono tale obiettivo, si incoraggia ad essere attive in modi diversi ogni giorno. La linea guida dà sei raccomandazioni:

1

Tutte le donne senza controindicazioni dovrebbero essere fisicamente attive durante tutta la gravidanza. Sono stati esaminati specifici sottogruppi:

- Donne in precedenza inattive
- Donne con diagnosi di diabete mellito gestazionale
- Donne classificate come sovrappeso od obese (BMI pre-gravidanza $\geq 25 \text{kg/m}^2$)

2

Le donne in gravidanza dovrebbero raggiungere almeno 150 minuti di attività fisica di moderata intensità alla settimana per ottenere benefici per la salute clinicamente rilevanti e riduzioni di complicazioni legate alla gravidanza.

3

L'attività fisica dovrebbe essere suddivisa in almeno tre giorni a settimana; tuttavia, si incoraggia ad essere attive ogni giorno.

4

Le donne in gravidanza dovrebbero includere una varietà di attività aerobiche e di allenamento contro resistenza per raggiungere benefici maggiori. Aggiungere yoga e/o stretching leggero potrebbe portare ulteriori benefici.

5

L'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico può essere eseguito quotidianamente per ridurre il rischio di incontinenza urinaria. Si consiglia di ricevere istruzioni sulla tecnica corretta per ottenere benefici.

6

Le donne in gravidanza che avvertono vertigini, nausea o malessere quando eseguono esercizi sdraiate sulla schiena dovrebbero modificare la posizione di esecuzione per evitare la posizione supina.