

PROGRAMA CONTRA DORES LOMBARES

Programa contra dores lombares

Dores lombares são as queixas mais comuns na gravidez, mas cada mulher pode prevenir e reduzir os problemas.

As costas é a parte do corpo que ficam mais prejudicadas na gravidez. O abdómen aumenta durante a gravidez entre 10 e 14 kg, mas também existem grávidas que aumentam até 30 kg. Este peso do abdómen puxa para frente e para baixo. Este peso prejudica a parede abdominal, a bacia e a coluna vertebral. Para compensar esta carga a postura é naturalmente alterada, ou seja, provoca dores lombares.



Também as hormonas têm uma grande influência para as dores lombares. As hormonas preparam a zona do pélvis para ajudar o bebé a encaixar-se e facilitar a expulsão. Articulações e tendões ficam mais relaxados e a coluna vertebral menos estável. Agora os músculos desempenham-se da postura e esta sobrecarga provoca dores lombares.

Prevenção é o melhor remédio

Não precise de aceitar dores lombares, pode prevenir com exercícios simples e ligeiros que ajudam a combater os incómodos mais comuns. Há cursos de preparação para o parto com ginástica, Pilates ou Yoga para grávidas. O desporto ideal para a futura mamã é a natação ou hidroginástica. A sustentação proporcionada pela água dá uma sensação de leveza do corpo: as articulações, a coluna vertebral e toda a musculatura são aliviadas.

O princípio de suporte Anita® para o abdómen e as costas

Uma cinta de suporte segundo o princípio da Anita é de grande auxílio para as futuras mamãs. Seja o BabyBelt® ou o BabySherpa® de Anita maternity, acompanham o crescimento da barriga em qualquer tamanho e ajustam-se individualmente devido ao fecho com velcro. O BabyBelt® veste invisível debaixo da roupa e o BabySherpa® funciona como acessório por cima das gangas ou saias.

Testes clínicos aprovaram o princípio de suporte Anita®. A utilização do BabyBelt® ou BabySherpa® diminuíram as dores lombares e dores pélvicas, e favorecem o restabelecimento do abdómen após o parto.

- Prevenção efectiva das dores de costas e lombares.
- Parte de barriga extensível com suporte para a barriga e costas.
- De colocação fácil.
- Veste perfeitamente quando de pé, sentada e a descansar.

Teste clínico do princípio de Suporte da Anita® na Universidade de Frankfurt / Principal Hospital de Mulheres:

100% das grávidas testadas queixavam-se de dores nas costas

96% tinham uma sensação de pressão e tensão na zona abdominal e pélvica

60% tinham pontadas pélvicas.

Usando a cinta com o princípio de suporte Anita®, obtiveram-se os seguintes resultados:

As dores nas costas diminuíram em 82%

A pressão e tensão na zona abdominal e pélvica diminuíram em 93%

As pontadas pélvicas diminuíram em 93%.