

Guida Salva-Polsi per Neo-Mamme

Ergonomia & Posture Corrette: Previeni Tunnel Carpale e Tenosinovite di De Quervain

Nota Informativa: Durante la gravidanza e il post-partum, la relaxina e l'accumulo di liquidi rendono i legamenti più lassi e i tendini più sensibili. Applicare piccoli accorgimenti ergonomici quotidiani permette di proteggere i polsi ed eliminare dolore e formicolii.

CONSIGLIATO

1. ALLATTAMENTO (SENO O BIBERON)

- **Polso in posizione neutra:** Mantieni l'articolazione dritta rispetto all'avambraccio, senza piegarla in basso o di lato.
- **Usa i cuscini:** Posiziona cuscini da allattamento sotto i gomiti. Deve essere il cuscino a portare il bebè all'altezza del seno, non le tue braccia!
- **Presa morbida:** Evita di stringere eccessivamente il biberon o il seno a "pinza" (forzando tra pollice e indice).

TECNICA CORRETTA

2. SOLLEVARE IL BEBÈ

- **Sostegno con l'avambraccio:** Fai scivolare interamente le braccia sotto la schiena e il sederino del bambino, usando l'avambraccio come leva.
- **NO alla presa a "L":** Evita di sollevare il neonato infilando le mani sotto le ascelle allargando solo i pollici (causa principale della sindrome di De Quervain!).
- **Vicino al corpo:** Avvicina sempre il bambino al petto prima di sollevarlo dalla culla o dal fasciatoio.

IN MOVIMENTO

3. PASSEGGINO & OVETTO

- **Passeggino:** Impugna il maniglione tenendo i polsi dritti. Non "spezzare" i polsi verso il basso durante la spinta.
- **Ovetto Seggiolino:** Non trasportarlo a mano piegando il gomito. Passa l'avambraccio all'interno del manico e appoggialo nell'incavo del gomito, tenendo il carico addossato al corpo.
- **Marsupio Ergonomico:** Utilizzalo spesso per scaricare il peso su schiena e spalle, azzerando la tensione sulle mani.

SUPPORTI UTILI

4. GESTIONE RIPOSO & TUTORI

- **Ortesi Notturna:** Un tutore rigido per il polso indossato durante la notte riduce l'edema tissutale e riposa i tendini.
- **Micro-pause:** Quando il bimbo dorme, rilassa le mani aperte su un cuscino per facilitare il drenaggio venoso e linfatico.

Regola d'Oro per la Neo-Mamma:

"Se senti le dita formicolare o dolore, fermati e controlla la posizione del polso: deve sempre rimanere dritto come se stesse stringendo la mano a qualcuno!"

Guida informativa redatta in base alle linee guida di ergonomia posturale e fisioterapia ostetrica.

www.jessicaorio.com | Fisioterapia ed Osteopatia

Questa guida ha scopo puramente divulgativo e non sostituisce in alcun modo una presa in carico, diagnosi o trattamento da parte di un professionista sanitario specializzato.

Documento creato con il contributo dell'Intelligenza Artificiale.