

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 89 (1991)

**Heft:** 12

**Artikel:** "Ginnastica a coccole" : 113 esercizi per la giovane mamma e il suo bambino

**Autor:** Buffa, Andrea / Ranco, Marina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950179>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**En italien:**

Texte et préface de l'ouvrage de Jean-Michel Lehmanns:

## «Ginnastica e coccole» – 113 esercizi per la giovane mamma e il suo bambino

Titolo originale: «Gym-Câline – 127 exercices pour la jeune mère et son bébé».

Traduzione: Silvana Quadrino

Illustrazioni: Denise Rebmann

Grafica di copertina: Marco Rostagno

© 1991 E.D.T. Edizioni di Torino – 19, via Alfieri – 10121 Torino

**Introduzione****L'Arte della Salute**

Collana diretta da Giorgio Bert

Ritrovare la linea e la forma fisica dopo il parto è un desiderio naturale.

Altrettanto naturale è accorgersi di non avere voglia – né tempo – di sottoporsi a faticose sedute di ginnastica in una palestra.

Intanto, dove lasciare il bambino?

E poi, farà bene davvero la ginnastica «di prima»?

Ma se il bambino è lì, con voi, anzi su di voi, sdraiato, a cavalcioni e sorridente; se la ginnastica è studiata appositamente per far recuperare non soltanto la linea, ma il giusto assetto degli organi interni dopo la gravidanza e il parto; se potete esercitarvi a casa, pochi minuti al giorno, con impegno ma senza eccesso di fatica, allora non c'è proprio motivo di non fare ginnastica.

Anzi, ginnastica e coccole.

**Indice****Parte prima: Il metodo**

1. Il piacere di una ginnastica con coccole
2. Preparazione agli esercizi

**Parte seconda: Gli esercizi**

1. Piedi e dorso in appoggio
2. Sdraiata sul fianco, a quattro zampe, in ginocchio, accovacciata, seduta, in piedi
3. In appoggio parziale
4. Esercizi di scioltezza e di presa di coscienza della mobilità del bacino, oscillazioni, allungamento e rilassamento
5. Esercizi supplementari

**Parte terza: Per saperne di più**

1. Rieducazione dei muscoli del perineo dopo la gravidanza e il parto
2. Conclusione

**Prefazione**

Quando una sera, i due amici che hanno curato la traduzione di Jean-Michel Lehmanns ci hanno portato il testo chiedendoci di leggerlo, abbiamo subito pensato che ci saremmo trovati di fronte alle solite proposte estremamente generiche, spesso scorrette o nocive che compaiono in alcuni libri di divulgazione. Il nostro approccio è stato quindi tutt'altro che ben disposto o acritico.

Piacevole era, senza dubbio, il titolo: *Ginnastica e coccole*: per lo meno non faceva pensare ad un testo che volesse risolvere in modo magico o meccanicistico i grossi problemi e la complessità delle alterazioni funzionali che la gravidanza, una volta terminata, lascia alla donna. A rendere più interessante la lettura del libro è stata, inoltre, la totale assenza (confermata, oltre che dalle informazioni che già avevamo, anche da una piccola ricerca fatta successivamente), di testi che affrontassero in modo organico e completo una proposta rieducativa riguardo ai mesi successivi al parto, basata su attività che tendessero a ridare funzionalità ed efficacia a tutte le strutture muscolo-legamentose che durante la gravidanza si erano dovute modificare. Non sempre, o per lo meno non sempre in tempi brevi, questi tessuti riescono a recuperare tutta la loro capacità di controllo su funzioni essenziali quali il corretto posizionamento del bacino e della colonna vertebrale o dei muscoli del peri-

neo – assolutamente necessario per il controllo sfinterico – il posizionamento dei visceri addominali e una vita sessuale soddisfacente.

Questo libro, quindi, presenta una proposta rieducativa che si colloca tra la prevenzione e la cura.

Prevenzione sicuramente dei danni secondari che uno squilibrio muscolo-legamentoso può procurare con il tempo, se non viene corretto: ad esempio alterazioni della dinamica lombo-pelvica o strutturazioni di posture non fisiologiche.

Cura, se così si può chiamare, di ciò che si è modificato o alterato per permettere al bimbo di crescere e svilupparsi nella pancia della mamma.

L'originalità di questo lavoro sta inoltre nell'aver ideato esercizi utili alla mamma, ma che prevedono la partecipazione del piccolo. Ciò crea dei notevoli vantaggi, poiché la madre, mentre dedica del tempo a sé e al proprio benessere si occupa del bambino. Inoltre questo metodo permette di trasformare gli esercizi in un momento privilegiato di rapporto tattile e manipolativo tra la madre ed il bimbo, il che può essere, in alcuni casi, uno strumento per aiutare a sbloccare quella forma di «paura» o di «pudore» che i genitori possono avere nel «pacioccare» gioiosamente il figlio. Una comunicazione corporea, epidermica, di contatto diretto, non mediata esclusivamente dal linguaggio, riveste un'importanza fondamentale nei primi mesi di vita del piccolo, il quale, proprio dal toccare e dall'essere toccato, riceve tutta una serie di informazioni utili per uno sviluppo equilibrato.

Ma la proposta di recuperare il proprio stato di salute e di benessere, con la piacevole complicità del figlio, non avrebbe nessun significato positivo o terapeutico se gli esercizi proposti non fossero idonei ad affrontare la complessità di un intervento rieducativo posturale come quello necessario in questi casi.

I principi fondamentali che stanno alla base degli esercizi proposti in questo libro, si rifanno alla Scuola Francese di osteopatia: una ginnastica posturale in cui vengono richiesti movimenti di piccola ampiezza e molta attenzione a mantenere la correzione della colonna cervicale e lombare oltre che la posizione del bacino. Un lavoro basato su esercizi di autoallungamento di catene muscolari in cui assume un ruolo privi-

legiato la respirazione diaframmatica «non paradossa». In questo coinvolgimento globale di tutto il corpo, si inseriscono attività specifiche dei muscoli del perineo e addominali, allo scopo di migliorarne la funzionalità. Delle proposte terapeutiche, quindi, diametralmente opposte a quelle definite «classiche», e cioè il rinforzo dei muscoli addominali a glottide chiusa o il lavoro settoriale segmentario senza una valutazione e un intervento su tutto il sistema. Ci troviamo quindi di fronte ad un lavoro i cui principi rispondono a quella complessità e completezza a cui il pensiero riabilitativo italiano sta facendo riferimento negli ultimi anni.

Nello stesso tempo, il libro ci pone di fronte a due vecchi e non sempre risolti problemi. Il primo è il ruolo che i Servizi di Recupero e Rieducazione Funzionale (S.R.R.F.) delle nostre U.S.S.L. possono svolgere nella prevenzione. Molto spesso l'organizzazione, ma soprattutto le risorse del S.S.N. non permettono di agire in modo organico significativo, impedendo che una condizione temporanea di non totale efficienza si trasformi in alterazioni stabili e strutturate. Non sarà quindi facile per le mamme, che vorranno almeno all'inizio essere seguite, imparare a svolgere correttamente gli esercizi con il contributo di un terapeuta della riabilitazione, in quanto, come si diceva prima, la presa in carico di situazioni non ancora «dichiaratamente patologiche» non fa ancora parte della nostra cultura. L'altro problema che questo libro solleva è la necessità di una collaborazione che dovrebbe instaurarsi tra i Servizi di Riabilitazione e gli operatori che seguono le mamme sia durante la preparazione sia nei periodi successivi al parto. Se viene colta, da parte di tutti, la novità e l'importanza della proposta presentata in questo libro, è probabile che nei prossimi anni alcune cose si modificheranno. È per questa ragione che invitiamo comunque le mamme che vogliono fare questa ginnastica, a prendere contatto con i S.R.R.F. della propria U.S.S.L., o con chi organizza il corso di preparazione al parto, per fare presente questa loro esigenza e per scoprire, con gli operatori di riferimento, quali siano le soluzioni migliori e realistiche da inventare.

Il libro è comunque strutturato in modo tale da rendere possibile l'apprendimento di tutti gli esercizi proposti an-

che da soli. È necessario porvi molta attenzione, cercare di essere quanto più precisi possibile, soprattutto per quanto riguarda la posizione del «gatto e dei tre topolini» che è la postura di partenza sulla quale vengono «costruiti» tutti gli esercizi.

L'invito che facciamo è comunque quello di provare (all'inizio senza bimbo) con costanza questi esercizi, senza scoraggiarsi al primo insuccesso. È

molto difficile riuscire ad eseguirli subito, correttamente e con gioia. Spesso, entrambe le cose vengono con un po' di allenamento, e con la consapevolezza di essere impegnati in qualcosa di utile per sé e per il proprio piccolo.

Andrea Buffa, F.K.T., S.R.R.F., U.S.S.L., 26 Regione Piemonte Marina Ranco, F.K.T. Fondazione Don Gnocchi Torino □

## Themenübersicht 1992

## Thèmes du journal pour l'année 1992

Auf Wunsch aus dem Leserkreis bringen wir erstmals eine Jahresübersicht der Themen, die wir nächstes Jahr in der Zeitung behandeln möchten. Es würde uns natürlich freuen, wenn wir hin und wieder einen themenbezogenen Beitrag erhalten und veröffentlichten könnten, behalten uns aber das Recht vor, aus redaktionellen Gründen die hier vorgeschlagene Reihenfolge ändern zu können.

### Themen:

- Frau und Aids
- Torch (Infektscreening)
- Verband, Kommissionen, Interessengruppen, Vorstand usw.
- Tokolyse
- Mütter als Hebammen / Hebammen ohne Kinder / Männer als Hebammen usw.
- Kongress in Arbon
- Mischnummer: Frau und Bildschirm / Computer / Essen und Trinken während der Geburt
- Geburt und Sexualität
- Folgen von Tschernobyl auf Schwangerschaft / Geburt und Neugeborenes / Asthma / Allergien / Umweltverschmutzung
- Juristische Fragen, z.B. Schwangerschaftsurlaub / Gesundheitsgesetze / kant. Hebammenverordnungen usw.

Wenn Sie einen Beitrag schicken möchten, hat ein kurzer, maschinengeschriebener Text (ca. eine bis zwei Seiten), am meisten Chancen, aufgenommen zu werden. Ausserdem sind die Redaktorin oder die Kommissionsmitglieder gerne bereit, telefonisch Auskunft zu geben.

Sylvia Forster □

La Commission du Journal a décidé de vous faire part des thèmes des dossiers qu'elle vient de choisir pour l'an prochain. Voici la liste:

- SIDA
- Lieux nouveaux ou rénovés pour accoucher
- Vie de notre Association (évolution, organigramme)
- Virologie (1er trim. de grossesse)
- Sage-femme-homme / mère / sans enfant
- Congrès des SF 1992
- Tocolyse
- Boire et manger pendant l'accouchement
- Naissance et sexualité / Infibulation
- Pollution (prévention, effets dont celui de Tschernobyl)
- Numéro juridique concernant:
  - la pratique de SF en Suisse avec les différents règlements cantonaux
  - les conventions cantonales des SFI avec les différentes fédérations cantonales des Caisses-Maladie.

Un sujet ne vous plaît pas?

Vous aimeriez voir traiter un thème d'actualité qui ne figure pas sur la liste?

Vous avez un texte à proposer sur un des thèmes ci-dessus ou sur celui que vous proposez, ou encore un témoignage personnel?

Alors contactez la rédactrice:

Denise Vallat  
Av. du Midi 27 - 1700 Fribourg  
Téléphone 037 245 246

Les sujets listés sont donc susceptibles d'être modifiés en fonction des propositions à venir.

Votre texte doit parvenir à la rédactrice **au plus tard le 7 du mois** pour paraître dans le numéro du mois suivant.

Merci de bien vouloir en prendre note.

Denise Vallat / réd. □