

1. Od III trymestru ciąży zalecane jest wykonywanie ćwiczeń dna miednicy, jeśli nie ma do nich przeciw wskazań lekarskich.
2. Należy po I trymestrze ciąży systematycznie stosować szereg ćwiczeń rozciągających i wzmacniających odpowiednie partie ciała (np. kręgosłup, kończyny dolne) uelastyczniać mięśnie miednicy i więzadła znajdujące się w niej.
3. Jeśli nie ma przeciw wskazań do ćwiczeń należy wykonywać ćwiczenia na piłce w III trymestrze, krótko przed porodem i w położu. Unikać nadmiernych podskoków na piłce.
4. Należy stosować pozycje przeciwbólowe- ułożeniowe w pozycjach max relaksu
 - ćw. stawów krzyżowo-biodrowych
 - ćw. przodopochylenia miednicy i tyłopochylenia
 - stosować kinesio taping
 - ćw. rozciągające odcinek lędźwiowy
 - joga w ciąży
 - masaż odc. L-S za zgodą lekarza prowadzącego
5. Należy od II trymestru delikatnie wzmacniać mięśnie skośne brzucha np. w pozycji na leżąco na plecach. Należy większą uwagę zwrócić na wzmacnianie po cesarskim cięciu. Uelastyczniać bliznę i mobilizować ją aby uniknąć zrostów.
- 6.- w przypadku pojawienia się uporczywych bólów kręgosłupa lędźwiowego, w celu odciążenia go
 - w przypadku zmiany napięcia tkanek- delikatnie unosząc i zwiększając przestrzeń
 - w przypadku zwiększonych obrzęków, spowodowanych zmniejszonym przepływem limfy i krwi
7. Pozycje boczne (najlepiej na lewym boku) pod głowę ,brzuch ułożyć wałek dla ciężarnych, lub podwinąć poduszkę aby uniknąć ciągnięcia tkanek z odcinka lędźwiowego
 - pod staw kolanowy i skokowy ułożyć wałek dla ciężarnych, lub zwiniętą kołdręW pozycji na plecach jeśli nie stanowi to dyskomfortu , kończyny dolne ułożyć w lekkim rozkroku z ugiętymi stawami kolanowymi. W takiej pozycji zalecane jest, w miarę możliwości odpoczywać, gdyż pozytywnie wpływa to rozluźnienie stawów biodrowych i odcinka lędźwiowego.