

DIASTASI ADDOMINALE RIABILITAZIONE, PREVENZIONE E CURA

MILANO 9-10 maggio 2026

DOCENTI

- Giovanni GANDINI** Dottore in Scienze motorie, Docente a.c. Facoltà di Scienze della Formazione, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano
- Elena SARTORI** Ostetrica specializzata in riabilitazione del pavimento pelvico, massaggio neonatale, attività sportive adattate alla gravidanza e post-parto, allattamento, assistenza alla gravidanza fisiologica e puerperio, Varese

16 ECM

Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Ostetriche, Osteopati, Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Massofisioterapisti, Infermieri, MCB, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 420 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



Riabilitare, prevenire e curare sono dei percorsi che vanno studiati considerando il paziente nella sua complessa globalità, in collaborazione con altri professionisti della salute per garantire lo standard di cure migliore possibile.

Questo vale soprattutto quando si trattano disfunzioni addomino-pelviche, come la diastasi addominale, cioè l'aumento della normale distanza tra i due muscoli retti dell'addome in seguito a una gravidanza o a un aumento di peso o ad allenamenti eccessivi o errati.

Lo scopo di questo corso è dare al professionista la capacità di strutturare un lavoro di prevenzione, ove possibile, e di terapia, quando necessario, per una patologia di cui i pazienti sono sempre più consapevoli e che impatta fortemente sull'immagine corporea e sulla qualità di vita.

Obiettivi

- Apprendimento delle competenze necessarie al trattamento della diastasi addominale in diverse tipologie di pazienti e in collaborazione con altre figure professionali
- Capacità di impostare un percorso terapeutico efficace per la diastasi addominale
- Acquisire competenze pratiche nel prevenire e curare la diastasi simultaneamente all'allenamento di altri gruppi muscolari e/o al trattamento di altre disfunzioni

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Diagnosi, fattori di rischio e principi teorici
 - lo stato dell'arte: cosa dice la letteratura
- Principi posturali ed ergonomici
- Approccio terapeutico nel team multidisciplinare

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esercizi e diastasi addominale
- Ginnastica respiratoria
- Cenni di ginnastica ipopressiva
- Esercizi controindicati

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Diastasi: gravidanza e parto
- Diastasi e disfunzioni pelvi-perineali
- Riabilitazione pre-post chirurgica

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esercizi per la gravidanza e il post-parto
- Come eseguire correttamente esercizi per la tonificazione di addome e arti inferiori
- Discussione

Valutazione ECM

**Si consiglia abbigliamento idoneo
per la parte pratica**