

CORSO AVANZATO

GRAVIDANZA E PAVIMENTO PELVICO: ESERCIZI PRE- E POST-PARTO

MILANO 12-14 aprile 2024

DOCENTI

- Donatella GIRAUDDO** Dottore in Fisioterapia, Milano
Laura GAIER Ostetrica, Cuneo
Andrea BRAGA Specialista in Ginecologia, Mendrisio (Svizzera)

24 ECM

Medici (fisiatria, MMG, ginecologia, urologia),
 Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Ostetriche,
 Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale,
 Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 660 IVA inclusa


RISPARMIA - consulta le OFFERTE

Nella pratica clinica è stata messa in particolare evidenza l'importanza della collaborazione interdisciplinare fra diverse figure professionali nella prevenzione del danno perineale in gravidanza e nel post-parto. Il Corso (pratico), in particolare attraverso l'esecuzione degli esercizi effettuati dagli stessi partecipanti sotto la guida e la supervisione dei docenti, ha lo scopo di far condividere specifiche cognizioni di base e specifiche competenze tecniche avanzate a diverse figure professionali la cui attività può esplicarsi nella prevenzione (attraverso i corsi di preparazione alla nascita), nella diagnosi precoce, nel trattamento e nella riabilitazione delle disfunzioni perineali. L'evento è da considerarsi di livello avanzato, perché considera acquisite le nozioni di base delle disfunzioni pelvi-perineali possibili e le basi teoriche delle singole tecniche proposte nella pratica e vuole trasmettere informazioni in sintonia con le tendenze e le prospettive attuali del mondo scientifico internazionale e secondo la migliore evidenza disponibile basata sui criteri della Evidence Based Practice.



PROGRAMMA

Tre giorni- 24 ore - h. 9.00-18.00

GRAVIDANZA, PARTO E PAVIMENTO PELVICO

A. Braga

Fisiologia della gravidanza e fisiopatologia del parto

- Modificazioni gravidiche
- Travaglio, parto e secondamento
- Obiettivo dell'ostetrica • Distocia

Principali quadri clinici patologici nel dopo-parto

- Incontinenza anale, fecale e ai gas: fattori di rischio
- Episiotomia • Incontinenza urinaria e gravidanza
- Prolasso degli organi pelvici • Taglio cesareo

Ostetrica e prevenzione del danno

L. Gaier

- Progettare la prevenzione, con quali strumenti e sulla base di quale evidenza scientifica
- Modificazioni del pavimento pelvico durante la gravidanza
- I tre trimestri: presa in carico
- Esercizi per la presa di coscienza corporea
- Ambulatorio della gravidanza fisiologica: il training perineale
- Esperienza in piscina

Gravidanza, parto e muscolatura pelvica

D. Girauddo

- Alterazioni dell'attività muscolare del pavimento pelvico
- Corretta "spinta": le intuizioni del metodo A.P.O.R.® di Bernadette de Gasquet e del metodo ABDO-MG® (ABDOminaux, Méthode Guillaume)
- Massaggio perineale • Guarding reflex e balonnement
- Instabilità pelvica • Incontinenza in gravidanza
- Note di anatomia e di biomeccanica

Esercizio e gravidanza

D. Girauddo - L. Gaier

Quando, fino a quando e quanto fare attività fisica in avvicinamento al parto? E dopo?

- Effetto del training fisico
- Limiti dell'esercizio strenuo
- Danno neuromuscolare nel dopo parto

- Atlete, gravidanza, incontinenza urinaria

PREPARAZIONE AL PARTO

D. Girauddo - L. Gaier

Esercizi di preparazione al parto

- Progressione dell'esercizio in condizioni fisiologiche... e in caso di problemi?
- Informazione alla donna

ESERCITAZIONE PRATICA TRA I PARTECIPANTI

- Esercizi di preparazione al parto con l'utilizzo dei presidi
- Esercizi di preparazione al parto con ... il partner

ESERCIZI POST-PARTO

Esercizi nel dopo parto

- Progressione dell'esercizio "Knack" ed "esercizi di Kegel" - "Strenght training"
- Muscolo trasverso dell'addome e muscoli perineali: gli esercizi corretti
- Respirazione diaframmatica e perineo

ESERCITAZIONE PRATICA TRA I PARTECIPANTI

- Addominali e perineo nel dopo parto: un cambio di rotta
- È possibile assecondare le esigenze estetiche con la fisiologia della contrazione muscolare corretta?
- Esercizio fisico dopo il parto (anche "MAMMA-BIMBO")

PESSARI, CINTURE E ALTRO

D. Girauddo

- Presupposti teorici dell'esercizio perineale con i presidi
- Propriocezione e rinforzo muscolare
- Uso dei pessari cubici e delle cinture di stabilizzazione della sacro iliaca
- Uso del taping in gravidanza, dimostrazione pratica tra partecipanti (dolore della sacroiliaca, diastasi del retto e dell'addome, cicatrice post-parto cesareo)

Valutazione ECM

DIMOSTRAZIONE CON MODELLA