

CORSO AVANZATO

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

MILANO 14-16 novembre 2025

DOCENTI

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

24 ECM

Medici (tutte le specialità), 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 - D. Giraudo

- 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

Gravidanza, parto e muscolatura pelvica

- 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. Giraudo r

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
- Atleti, gravidanza, incontinenza urinaria
- Elementi di biomeccanica del bacino

PREPARAZIONE AL PARTO

D. Giraudo - 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 partne
- Musical classr

ESERCIZI POST-PARTO

Esercizi nel dopo parto : ritroviamo l'equilibrio

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

- Presupposti teorici dell'esercizio perineale con i presidi
- Gestione della cicatrice da parto cesareo
- 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