

CORSO AVANZATO ATTIVITÀ FISICA ADATTATA PER IL PAVIMENTO PELVICO

MILANO 4 novembre 2022

DOCENTI

Gianfranco LAMBERTI Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione, Piacenza

Donatella GIRAUDO Dottore in Fisioterapia, Milano

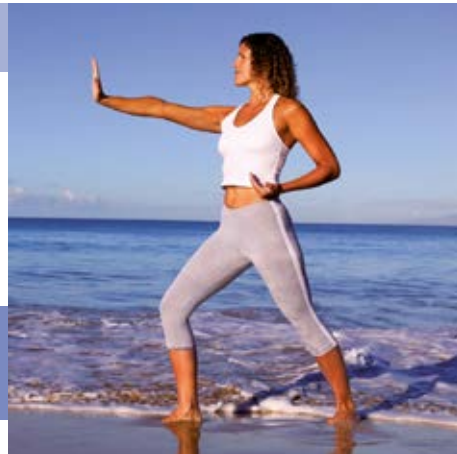
8 ECM

Medici (fisiatria, MMG, ginecologia, urologia, sport), Ostetriche, Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Infermieri, Stomatoterapisti, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 200



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



I benefici dell'attività fisica sono noti da tempo, così come i suoi positivi effetti sul benessere fisico e psicologico; purtroppo la percentuale di soggetti che non svolge attività fisica, in particolare tra i giovani adulti e nelle donne, sta incrementando nel corso degli anni nei Paesi industrializzati. Anche sulle disfunzioni pelvi-perineali è stata dimostrata l'efficacia dell'attività fisica; parimenti l'AFA (attività fisica adattata), per il duplice ruolo svolto nel combattere l'ipomobilità e favorire la socializzazione, appare come un valido presidio nel mantenimento e nella prevenzione, con la finalità di facilitare l'acquisizione di stili di vita utili a mantenere la migliore autonomia e qualità di vita possibile. Risulta essere particolarmente utile, nell'ambito delle disfunzioni perineali, in quei contesti dove, in assenza di indicazione o di prosecuzione al trattamento riabilitativo, si persegua l'opportunità di implementazione di un intervento che impedisca il ritorno allo stile di vita che aveva determinato o slatentizzato la condizione disabilitante.

PROGRAMMA

Un giorno - h. 9.00-18.00

Disfunzioni pelvi-perineali

G. Lamberti

- Fisiopatologia delle disfunzioni pelvi-perineali
Le basi fisiopatologiche delle diverse sindromi che coinvolgono gli organi pelvici e le funzioni pelvi-perineali. Note di epidemiologia. Impatto sociale ed economico
 - Standardizzazione terminologica dell'International Continence Society
 - Pavimento pelvico "non-contracting", "non-relaxing" e "a-functional"
 - Controllo neurologico delle funzioni pelvi-perineali
 - Note di anatomia funzionale: muscoli e tessuti di sostegno
 - Epidemiologia generale
- Gravidanza, invecchiamento, inattività fisica e muscoli
Quali le modificazioni del sistema muscoloscheletrico contrastabili con l'attività fisica
 - Sarcopenia in menopausa
 - Possibile danno neuromuscolare da parto
 - Alterazioni della postura

G. Lamberti - D. Girauo

- Incontinenza urinaria e attività fisica
Quali rapporti tra condizione disfunzionale ed esercizio fisico
 - Incontinenza femminile e maschile (post-prostatectomia) e Body Mass Index
 - Incontinenza come causa di inattività fisica
 - Attività sportive e incontinenza
 - Quale esercizio ottimale per il pavimento pelvico non disfunzionale
 - Quali le teorie dell'esercizio terapeutico

Attività fisica adattata e perineo

D. Girauo

- Proposta di esercizi - Il metodo IPeP

ESERCITAZIONE PRATICA - ESERCIZI

- Presa di coscienza del pavimento pelvico
- Presa di coscienza del bacino
- Presa di coscienza del ritmo respiratorio
- Associazioni: movimenti del bacino, contrazione del perineo, ritmo respiratorio
- Associazioni: arti superiori e arti inferiori
- Associazione: stabilizzatori di bacino
- Utilizzo di attrezzi
- Lavoro in gruppi

Valutazione ECM

Si consiglia abbigliamento idoneo per le parti pratiche

È necessario possedere le conoscenze di base sulla valutazione e riabilitazione pelvi-perineale