

MILANO 8-10 maggio 2026

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Gianfranco LAMBERTI *Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione, Professore Associato di Medicina Fisica e Riabilitazione Università di Parma*

DOCENTI

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



IL PAVIMENTO PELVICO IN GRAVIDANZA. ESERCIZI PRE- E POST-PARTO

CORSO DI LIVELLO AVANZATO

24
ECM

DESCRIZIONE

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

PECULIARITA' DEL CORSO

**ESERCITAZIONI PRATICHE TRA PARTECIPANTI
CASI CLINICI REALI
RAGIONAMENTO CLINICO GUIDATO**

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

DESTINATARI:

Medici (tutte le specialità),
Fisioterapisti, Ostetriche,
Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale,
Studenti iscritti all'ultimo anno del CdL

Si consiglia abbigliamento idoneo per le parti pratiche

MILANO 8-10 maggio 2026

IL PAVIMENTO PELVICO IN GRAVIDANZA. ESERCIZI PRE- E POST-PARTO

CORSO DI LIVELLO AVANZATO



24
ECM

PROGRAMMA tre giornate - h. 9.00-18.00

GRAVIDANZA, PARTO E PAVIMENTO PELVICO

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

- 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

- 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
- Elementi di biomeccanica del bacino

PREPARAZIONE AL PARTO

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

- 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

PROMO E OFFERTE
su www.ediacademy.it

-10% Prenota Prima

20% Course Sharing -30% Special Refresh

QUOTA: € 680 IVA inclusa

+39 02 7021 1274

formazione@eenet.it

www.ediacademy.it

Viale E. Forlanini, 21/23 - 20134 Milano