

CORSO AVANZATO PERINEO E SPORT

MILANO 5 novembre 2022

DOCENTI

Gianfranco LAMBERTI Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione,
Direttore Unità Spinale e Medicina Riabilitativa Intensiva,
ASL Piacenza

Donatella GIRAUDO Dottore in Fisioterapia, Milano

8 ECM

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

€ 200



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



L'attività sportiva, in particolare nelle atlete, può essere condizionata dalle conseguenze delle ripetute sollecitazioni cui viene sottoposto il pavimento pelvico in funzione del gesto agonistico e dell'allenamento. I dati presenti in letteratura fanno ipotizzare che circa il 50% delle atlete di alto livello possa avere problemi; peraltro anche la persona che pratica un'attività amatoriale spesso non è al corrente che alcuni "gesti", o meglio alcune modalità per compierli, possono favorire e slantizzare alcuni quadri disfunzionali.

Il corso si propone, sulla base dei dati presenti in letteratura, di fornire le nozioni di base relative ai rapporti tra la muscolatura perineale, la cavità addominale, il rachide e il complesso bacino-arti inferiori; laddove la "performance" sportiva sia l'obiettivo prioritario, si propone quanto meno di fornire indicazioni finalizzate alla massima protezione del perineo nella fase di allenamento e di esecuzione del gesto; si propone infine di fornire informazioni nel "guidare" l'attività fisica non agonistica coinvolgendo e proteggendo il muscolo perineale, in particolare nella gravidanza e nella ripresa dopo il parto.

PROGRAMMA

Un giorno - h. 9.00-18.00

- I muscoli del pavimento pelvico
 - anatomo-fisiologia, con particolare attenzione alle componenti "toniche" e "fasiche" e alla loro attività nel controllo della continenza
- Le basi anatomiche
 - gli elementi strutturali e funzionali che coinvolgono il muscolo perineale: rachide e bacino, arti inferiori, la cavità addominale, i muscoli del "centro"
- Il pavimento pelvico e la cavità addominale
 - la risposta del pavimento pelvico agli aumenti della pressione addominale, con particolare attenzione agli sport "di impatto"
- La biomeccanica: rapporti con il rachide, il bacino e gli arti inferiori
 - il reclutamento del pavimento pelvico in funzione dei rapporti e della posizione dei segmenti ossei
- Profilo ormonale femminile e sport
- Disfunzioni pelviche e sport
 - i quadri clinici più comuni
 - gli sport "sotto accusa"
 - l'attività agonistica e l'incontinenza urinaria
- L'attività fisica e il pavimento pelvico
 - fare attività fisica fa bene anche e non solo al pavimento pelvico, ma se "perdo".....
- Quale possibile attenzione nell'allenamento e nella preparazione?
 - esiste uno spazio nella preparazione anche per il pavimento pelvico?
- L'attività fisica in gravidanza

ESERCITAZIONE PRATICA TRA PARTECIPANTI

- La ripresa dell'attività fisica dopo il parto
- La cintura pelvica e il taping: indicazioni e applicazioni pratiche
- Proposte di esercizi per il pavimento pelvico nell'attività sportiva
- La protesi uretrale: utilizzo e limiti
- L'utilizzo del pessario cubico: indicazioni e applicazione pratica

Valutazione ECM

Si consiglia abbigliamento idoneo per le parti pratiche

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