

MILANO 25 ottobre 2026

DOCENTE

Laura **PETRINI ROSSI** *Dottoressa in Fisioterapia,
Specializzata in Fisioterapia
Dermato-Estetica, Roma*



GINNASTICA IPOPRESSIVA DINAMICA: PERINEO, POSTURA E RIABILITAZIONE

8
ECM

DESCRIZIONE

La riabilitazione dermato-estetica e funzionale interviene anche nella diagnosi, nella gestione e nella cura della diastasi dei retti addominali.

Utilizzando la ginnastica ipopressiva, che nasce dagli studi del professor Caufriez, è possibile rimodellare l'addome, avvicinare i retti addominali, alleviare la lombalgia, il reflusso e gli eventi di incontinenza tipici del post partum.

La dr.ssa Petrini dopo varie esperienze e studi internazionali propone un tipo di **ginnastica ipopressiva dinamica**.

Gli esercizi ipopressivi lavorano sulla contrazione dei muscoli retti e l'attivazione del muscolo trasverso.

Le donne che soffrono di **diastasi dei muscoli retti o patologie del pavimento pelvico come ipotono, ipertono, incontinenza, endometriosi potranno migliorarne notevolmente la loro condizione attraverso una serie di esercizi guidati dal professionista.**

Durante lo svolgimento di questo corso saranno illustrate le varie tecniche disponibili e saranno proposti una serie di esercizi che possono essere riproposti alle pazienti sia sottoforma di sedute individuali, sia di gruppo.

OBIETTIVI

- Acquisire competenze teorico-pratiche nella ginnastica ipopressiva dinamica per il trattamento del pavimento pelvico e della diastasi addominale.
- Approfondire biomeccanica, postura e gestione delle pressioni addominali correlate alle disfunzioni pelvi-perineali.
- Applicare protocolli di esercizio ipopressivo individuali e di gruppo nel rispetto di indicazioni e controindicazioni cliniche..

DESTINATARI:

Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Ostetriche, Osteopati, Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Massofisioterapisti, MCB, Studenti dell'ultimo anno del CdL

PECULIARITA'

AMPIE SESSIONI PRATICHE



MILANO 25 ottobre 2026

GINNASTICA IPOPRESSIVA DINAMICA: PERINEO, POSTURA E RIABILITAZIONE

8
ECM

PROGRAMMA una giornata - 9.00-18.00

- Pavimento pelvico e postura
- Biomeccanica del bacino e del core
 - fondamenti anatomici e biomeccanici per la corretta esecuzione dell'esercizio ipopressivo
- Effetti della gravidanza sul perineo
 - fisiopatologia delle lesioni pelvi-perineali
- Concetto di iper- e ipo-pressione addominale
 - gestione delle pressioni
 - corretto allenamento
 - errori più comuni
- Tecniche manuali e correzione delle disfunzioni respiratorie

ESERCITAZIONI PRATICHE

- preparazione di una seduta individuale e di gruppo con utilizzo di fitball, elastici, bande ed ausili sportivi.
- Corretto allenamento, indicazioni e controindicazioni.

Valutazione ECM

Si consiglia abbigliamento idoneo per la parte pratica



**I PARTECIPANTI FORMATI E CERTIFICATI
SARANNO INSERITI NELL'ALBO DEI PROFESSIONISTI
FIZIO DERMICA ACADEMY
CONSULTABILE DA MEDICI E PAZIENTI**

PROMO E OFFERTE
su www.ediacademy.it
-10% Prenota Prima
-20% Course Sharing
-30% Special Refresh

QUOTA: € 270 IVA inclusa