

GINNASTICA IPOPRESSIVA DINAMICA

PERINEO, POSTURA E RIABILITAZIONE



MILANO 21 febbraio 2026

DOCENTE

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

8 ECM

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

€ 270 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



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 che può anche avvalersi dell'utilizzo di un ecografo per una corretta valutazione muscolare. Gli esercizi ipopressivi possono essere eseguiti anche sotto guida ecografica che permette di vedere all'interno del tessuto sia la contrazione dei muscoli retti e la distanza dalla linea alba, sia 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 migliorare 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.

PROGRAMMA

Una giornata - h. 9.00-18.00

- Pavimento pelvico e postura
- Biomeccanica del bacino e del core
 - fondamentali 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
- Utilizzo dell'ecografo per una corretta valutazione muscolare

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
Fisio Dermica Academy
consultabile da medici e pazienti**