

**MILANO** 24 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**



+ 39 02 7021 1274



formazione@eenet.it



www.ediacademy.it



Viale E. Forlanini, 21/23 - 20134 Milano

**MILANO** 24 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](http://www.ediacademy.it)  
**-10% Prenota Prima**  
**-20% Course Sharing**  
**-30% Special Refresh**

**QUOTA: € 270 IVA inclusa**