

## STAI CERCANDO?

- Corsi di aggiornamento
- Convegni e congressi
- Corsi di Alta Formazione
- Seminari per studenti
- Servizio di accreditamento
- Organizzazione eventi ECM

**VISITA IL SITO:**  
[www.doceo-ecm.it](http://www.doceo-ecm.it)

# 2021

## LA GRAVIDANZA E IL RITORNO ALLO SPORT DELLA DONNA POST PARTO



**Codice Evento:** F202103

**Data:** 20-21 Marzo 2021

**Sede:** Cascina Scova Resort – Via vallone 18 - Pavia

**Docente:** Dott.ssa Irene Degli Agosti, Medico Fisiatra - FT Edoardo Gustini Fisioterapista, Docente di Anatomia funzionale.

**Responsabile Scientifico:** Dott.ssa Irene Degli Agosti

**Destinatari:** Fisioterapisti, ostetriche, laureati in Scienze Motorie, studenti del 3° anno dei CDL

**Crediti:** 24 ECM

**Costo:** 380€, se ti iscrivi entro il 20 Gennaio 2021 il costo sarà di 340€

**Posti Disponibili:** 20

**Termine Iscrizioni:** 20 Febbraio 2021

**Materiale Didattico:** Materiale per appunti più dispense

DOCEO ECM Provider accreditato per i servizi di Educazione  
Continua in Medicina – Regione Lombardia Id.7133 del 16/03/16  
Accreditamento nazionale Age.Na.S. Id.6039 del 8/12/17  
Azienda certificata ISO 9001:2015 - Certificato N° C2016-00790

## **BREVE PREMESSA:**

Il riequilibrio del Cingolo Pelvico e il rafforzamento/rilassamento dei muscoli perineali sono i cardini non solo per la gestione delle più comuni disfunzioni uro-genitali ma sono fondamentali fattori in tutte le attività motorie dalla ginnastica dolce allo sport agonistico. In gravidanza e nel post-parto risulta quindi fondamentale conoscere le principali motivazioni fisiologiche e saper proporre gli esercizi corretti.

## **OBIETTIVI:**

Apprendere le principali modificazioni fisiologiche della donna in gravidanza

- Conoscere gli esercizi corretti da proporre in gravidanza
- Conoscere il ruolo del pavimento pelvico durante il gesto sportivo
- Conoscere le fisiologiche modificazioni nella donna post-parto
- Saper indirizzare correttamente la donna post-parto con incontinenza urinaria a valutazione specialistica
- Saper proporre esercizi corretti post parto ai fini di una riabilitazione della donna post-parto

## **PROGRAMMA: 15 ORE**

### **Prima giornata**

8:30 – 9:00 Registrazione partecipanti

09:00 – 10:00 Richiami anatomici del pavimento pelvico e del bacino

10:00 – 11:00 Lezioni esperienziali: i movimenti del bacino

11:00 – 11:15 Pausa

11:15 – 12:00 L'importanza del respiro: pavimento pelvico, diaframma e addominali

12:00 – 13:00 Lezioni esperienziali: attivazioni e consapevolezza del pavimento pelvico

13:00 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 16:00 Fisiologia del pavimento pelvico nelle attività motorie

16:00 – 17:30 Lezioni esperienziali: i gesti complessi e la gestione corretta del bacino e del perineo

### **Seconda giornata**

09:00 – 10:00 Le modificazioni fisiologiche in gravidanza

10:00 – 11:00 Lezione esperienziale: cosa proporre in gravidanza?

11:00 – 11:15 Pausa

11:15 – 12:00 Danno muscolare del postparto ed incontinenza urinaria

12:00 – 13:00 Quando proporre l'esercizio e quando inviare alla valutazione specialistica?

13:00 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 15:00 Lezioni esperienziali: la riattivazione del core addominale e del pavimento pelvico

15:00 – 17:30 Riatletizzazione della donna post parto negli sport ad alto impatto pelvico (Corsa, Crossfit, Pallavolo..)

17:30 – 18:00 Compilazione questionario ECM

**MODALITA' DI ISCRIZIONE:** Per iscriversi è necessario compilare sul sito l'apposito modulo d'iscrizione relativo all'evento e seguire la procedura indicata per il caricamento della ricevuta di pagamento. Per gli eventi che presentano un numero limitato di posti farà fede per l'iscrizione la data di arrivo della domanda, accompagnata dalla certificazione del versamento della quota di iscrizione e dall'accettazione scritta delle norme generali.

Per completare la procedura di iscrizione è possibile provvedere al pagamento della quota tramite bonifico bancario.

Bonifico bancario intestato a:

DOCEO S.R.L. – Via Liutprando 3/F – Pavia 27100

IBAN IT50E 08386 17987 00000 0401212

CAUSALE: cognome e nome, quota iscrizione codice evento

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

DOCEO S.R.L.

Via Liutprando 3\F – Pavia 27100

P.IVA E C.F. 02612840187 REA PV-287787

E-mail: [info@doceo-ecm.it](mailto:info@doceo-ecm.it) - Pec: [doceosrl@pec.it](mailto:doceosrl@pec.it)

Sito web: [www.doceo-ecm.it](http://www.doceo-ecm.it)

Tel. 377 30 73 809

DOCEO ECM Provider accreditato per i servizi di Educazione Continua in Medicina – Regione Lombardia Id.7133 del 16/03/16  
Accreditamento nazionale Age.Na.S. Id.6039 del 8/12/17  
Azienda certificata ISO 9001:2015 - Certificato N° C2016-00790

**DOCEO**  
ECM / educazione  
continua  
in medicina