

## GRAVIDANZA E PAVIMENTO PELVICO: ESERCIZI PRE- E POST-PARTO



**MILANO 14-16 maggio 2021**

### DOCENTI

**Gianfranco Lamberti**

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

**Donatella Giraud**

Dottore in Fisioterapia, Milano

**Laura Gaier**

Ostetrica, Cuneo

**Andrea Braga**

Specialista in Ginecologia, Mendrisio (Svizzera)

Nella pratica clinica è stata messa in particolare evidenza l'importanza della collaborazione interdisciplinare fra diverse figure professionali nella prevenzione del danno perineale in gravidanza e nel post-parto. Il Corso (pratico), in particolare attraverso l'esecuzione degli esercizi effettuati dagli stessi partecipanti sotto la guida e la supervisione dei docenti, ha lo scopo di far condividere specifiche cognizioni di base e specifiche competenze tecniche avanzate a diverse figure professionali la cui attività può esplicarsi nella prevenzione (attraverso i corsi di preparazione alla nascita), nella diagnosi precoce, nel trattamento e nella riabilitazione delle disfunzioni perineali. L'evento è da considerarsi di livello avanzato, perché considera acquisite le nozioni di base delle disfunzioni pelvi-perineali possibili e le basi teoriche delle singole tecniche proposte nella pratica e vuole trasmettere informazioni in sintonia con le tendenze e le prospettive attuali del mondo scientifico internazionale e secondo la migliore evidenza disponibile basata sui criteri della Evidence Based Practice.

Abbigliamento da palestra  
Presenza di modella

Codice FGPP

### PROGRAMMA

tre giorni - 24 ore - orario 9.00 - 18.00

**GRAVIDANZA, PARTO E PAVIMENTO PELVICO**

- Fisiologia della gravidanza e fisiopatologia del parto - *A. Braga*
  - Modificazioni gravidiche - Travaglio, parto e secondamento -
  - Obiettivo dell'ostetrica - Distocia
- Principali quadri clinici patologici nel dopo-parto - *A. Braga*
  - Incontinenza anale, fecale e ai gas: fattori di rischio
  - Episiotomia - Incontinenza urinaria e gravidanza
  - Prolasso degli organi pelvici - Taglio cesareo
- Ostetrica e prevenzione del danno - *L. Gaier*
  - Progettare la prevenzione, con quali strumenti e sulla base di quale evidenza scientifica
  - Modificazioni del pavimento pelvico durante la gravidanza
  - Nutazione e contronutazione "Corpo mobile"- Posizioni del parto
  - Episiotomia - Parto e analgesia
  - Ambulatorio della gravidanza fisiologica: il training perineale
  - Esperienza in piscina
- Gravidanza, parto e muscolatura pelvica - *D. Giraud*
  - Alterazioni dell'attività muscolare del pavimento pelvico
  - Corretta "spinta": le intuizioni del metodo A.P.O.R.® di Bernadette de Gasquet e del metodo ABDO-MG® (ABDOMinaux ,Méthode Guillaume)"
  - Massaggio perineale - Guarding reflex e balonnement
  - Instabilità pelvica - Incontinenza in gravidanza
- Esercizio e gravidanza - *G. Lamberti*
  - Quando, fino a quando e quanto fare attività fisica in avvicinamento al parto? E dopo?
  - Effetto del training fisico - Limiti dell'esercizio strenuo
  - Danno neuromuscolare nel dopo parto
  - Atlete, gravidanza, incontinenza urinaria

**PREPARAZIONE AL PARTO**

- Esercizi di preparazione al parto - *D. Giraud, L. Gaier*
  - Progressione dell'esercizio in condizioni fisiologiche... e in caso di problemi?
  - Informazione alla donna
- **sessione pratica di prova di esercizi tra i partecipanti**  
*D. Giraud, L. Gaier*
  - Esercizi di preparazione al parto con l'utilizzo dei presidi
  - Esercizi di preparazione al parto con ... il futuro papà

**ESERCIZI POST-PARTO**

- Esercizi nel dopo parto - *D. Giraud, L. Gaier*
  - Progressione dell'esercizio "Knack" ed "esercizi di Kegel"- "Strenght training"
  - Muscolo trasverso dell'addome e muscoli perineali: gli esercizi corretti
  - Respirazione diaframmatica e perineo
- **sessione pratica di prova di esercizi tra i partecipanti**
  - Addominali e perineo nel dopo parto: un cambio di rotta - È possibile assecondare le esigenze estetiche con la fisiologia della contrazione muscolare corretta? - *D. Giraud*
  - Valutazione posturale e segmentaria nel dopo parto - *D. Giraud, L. Gaier*
  - Esercizio fisico dopo il parto (anche "MAMMA-BIMBO")  
*D. Giraud, L. Gaier*

**PESSARI, CONI VAGINALI, BOULES DE GEISHA E ALTRO**

- *D. Giraud, G. Lamberti*
  - Presupposti teorici dell'esercizio perineale con i presidi Note di anatomia e di biomeccanica Propriocezione e rinforzo muscolare - Uso dei pessari cubici
  - Uso dei coni vaginali, delle boules de geisha e delle cinture di stabilizzazione della sacro iliaca - Uso del Perineomax
- Esercizio perineale con i presidi - **PROVA PRATICA CON MODELLA**  
Valutazione ECM



QUOTA  
€ 550

Offerte  
e sconti



### DESTINATARI

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