

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