

Titolo

Terapia Manuale in Pre e Post Gravidanza

Approccio riabilitativo integrato nelle disfunzioni del pavimento pelvico, diastasi dei retti ed endometriosi

Destinatari

Fisioterapisti

Durata

2 giorni – 16 ore totali

Orario: 9.00 – 18.00

Obiettivi formativi

Acquisire competenze avanzate nella valutazione funzionale della donna in gravidanza e nel post-partum

Integrare la terapia manuale con l'esercizio terapeutico nelle principali disfunzioni femminili

Comprendere il ruolo dei tre diaframmi nella gestione del dolore, della continenza e della stabilità

Applicare tecniche manuali in posizione supina, seduta ed eretta

Impostare un piano riabilitativo personalizzato e sicuro

GIORNO 1 – PRE GRAVIDANZA E GRAVIDANZA

09.00 – 09.30

Accoglienza partecipanti

Presentazione del corso e obiettivi formativi ECM

09.30 – 11.00

Anatomia funzionale e biomeccanica femminile

Bacino, colonna e cingolo toracico

Il sistema dei tre diaframmi:

Diaframma toracico

Diaframma addominale

Diaframma pelvico

Relazioni miofasciali e pressorie

11.00 – 11.15 – Pausa

11.15 – 13.00

Valutazione fisioterapica in pre e gravidanza

Anamnesi funzionale e red flags

Valutazione posturale e respiratoria

Valutazione dei tre diaframmi

Valutazione addominale e pelvica (indicazioni e limiti in gravidanza)

Test clinici specifici

13.00 – 14.00 – Pausa pranzo

14.00 – 15.30

Terapia manuale in gravidanza – posizione supina

Tecniche di rilascio miofasciale

Trattamento del diaframma toracico

Trattamento addominale superficiale

Approccio al dolore lombopelvico

15.30 – 15.45 – Pausa

15.45 – 17.00

Terapia manuale in posizione seduta

Mobilizzazioni del bacino

Trattamento del pavimento pelvico (approccio esterno)

Tecniche per la colonna dorsale e cervicale

Integrazione respiratoria

17.00 – 18.00

Esercizio terapeutico in gravidanza

Educazione respiratoria

Attivazione del core in sicurezza

Esercizi funzionali e posturali

Adattamento dell'esercizio alle diverse fasi gestazionali

GIORNO 2 – POST PARTUM E DISFUNZIONI SPECIFICHE

09.00 – 10.30

Post parto: cambiamenti e disfunzioni

Recupero post parto fisiologico

Diastasi dei retti addominali

Incontinenza urinaria e fecale

Dolore pelvico e lombare

Introduzione clinica all'endometriosi

10.30 – 10.45 – Pausa

10.45 – 12.30

Valutazione post partum ed endometriosi

Valutazione della diastasi (clinica e funzionale)

Valutazione del pavimento pelvico

Valutazione dei tre diaframmi nelle pazienti con dolore cronico

Interpretazione dei segni clinici nell'endometriosi

12.30 – 13.30 – Pausa pranzo

13.30 – 15.00

Terapia manuale in posizione eretta

Rieducazione posturale globale

Integrazione diaframmatica in carico

Tecniche manuali funzionali

Trattamento delle cicatrici (cesareo, episiotomia)

15.00 – 15.15 – Pausa

15.15 – 16.45

Esercizio terapeutico nel post partum

Progressione del carico

Esercizi per diastasi dei retti

Rinforzo e coordinazione del pavimento pelvico

Esercizio terapeutico nei casi di incontinenza

Adattamenti per pazienti con endometriosi

16.45 – 17.30

Costruzione del piano riabilitativo

Scelta delle tecniche manuali

Integrazione esercizio–terapia manuale

Educazione della paziente

Follow-up e monitoraggio dei risultati

17.30 – 18.00

Discussione casi clinici