

Corso ECM RES
IL PAVIMENTO PELVICO IN GRAVIDANZA: ESERCIZI PRE- E POST-PARTO
Corso avanzato

Razionale del corso

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.

Date corso: 8-10 maggio 2026

Sede: EdiAcademy V.le Enrico Forlanini, 21 - 20134 Milano

Provider accreditante: Imagine Srl a socio unico Id n. 6
Id/Edizione evento residenziale n. 1

Ore formative: 24

Credit ECM: 24

Professioni/discipline:

Medico – Discipline: tutte

Fisioterapista – Discipline: Fisioterapista, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento

Massofisioterapista Iscritto all'elenco speciale di cui all'art. 5 del D.M. 9 agosto 2019

Ostetrica/o

Infermiere/a

Numero di partecipanti: 40

Obiettivo formativo

N°18. Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere

Acquisizione competenze

Apprendimento programmi di esercizi per la prevenzione e riabilitazione delle disfunzioni perineali nel pre- e post-parto.

Metodologie didattiche: lezione frontale, dimostrazioni e parti pratiche.

Modalità di verifica

L'apprendimento dei partecipanti sarà valutato mediante una prova pratica. Per il suo superamento è necessario raggiungere almeno il 75% dei contenuti formativi. Per il rilascio dei crediti è altresì obbligatoria la presenza ad almeno il 90% della durata del corso (24 ore) e la compilazione della scheda di valutazione della qualità percepita.

Programma Scientifico

PRIMA GIORNATA – 8 maggio 2026		
ORARIO	CONTENUTI	DOCENTE/I SOSTITUTO/I
9.00 - 11.00	A1. GRAVIDANZA, PARTO E PAVIMENTO PELVICO Fisiologia della gravidanza e fisiopatologia del parto • Modificazioni gravidiche • Travaglio, parto e secondamento • Obiettivo dell'ostetrica • Distocia	Andrea BRAGA
11.00 – 11.15	Coffee break	
11.15 – 13.15	A2. Principali quadri clinici patologici nel dopo-parto • Incontinenza anale, fecale e ai gas: fattori di rischio • Episiotomia • Incontinenza urinaria e gravidanza • Prolasso degli organi pelvici • Taglio cesareo	Andrea BRAGA
13.15 – 14.00	Lunch	
14.00 – 18.00	A3. Ostetrica e prevenzione del danno • Progettare la prevenzione, con quali strumenti e sulla base di quale evidenza scientifica • Modificazioni del pavimento pelvico durante la gravidanza • I tre trimestri: presa in carico • Esercizi per la presa di coscienza corporea • Ambulatorio della gravidanza fisiologica: il training perineale	Laura GAIER Donatella GIRAUDO

SECONDA GIORNATA – 9 maggio 2026		
ORARIO	CONTENUTI	DOCENTE/I SOSTITUTO/I
9.00 - 11.00	B1. Gravidanza, parto e muscolatura pelvica • 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 Guillarme)" • Massaggio perineale • Guarding reflex e balonnement • Instabilità pelvica • Incontinenza in gravidanza • Note di anatomia e di biomeccanica	Laura GAIER Donatella GIRAUDO
11.00 – 11.15	Coffee break	
11.15 – 13.15	B2. Esercizio e gravidanza 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 • Elementi di biomeccanica del bacino	Donatella GIRAUDO
13.15 – 14.00	Lunch	

14.00 – 18.00	B3. PREPARAZIONE AL PARTO Esercizi di preparazione al parto • Progressione dell'esercizio in condizioni fisiologiche... e in caso di problemi? • Informazione alla donna ESERCITAZIONE PRATICA TRA I PARTECIPANTI • Esercizi di preparazione al parto con l'utilizzo dei presidi • Esercizi di preparazione al parto con ... il partner • Musical class	<i>Laura GAIER</i> <i>Donatella GIRAUDO</i>
---------------	---	--

TERZA GIORNATA – 10 maggio 2026		
ORARIO	CONTENUTI	DOCENTE/I SOSTITUTO/I
9.00 - 11.00	C1. ESERCIZI POST-PARTO Esercizi nel dopo parto: ritroviamo l'equilibrio • Progressione dell'esercizio "Knack" ed "esercizi di Kegel" - "Strenght training" • Muscolo trasverso dell'addome e muscoli perineali: gli esercizi corretti • Respirazione e perineo	<i>Laura GAIER</i> <i>Donatella GIRAUDO</i>
11.00 – 11.15	Coffee break	
11.15 – 13.15	C2. ESERCITAZIONE PRATICA 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? • Esercizio fisico dopo il parto (anche "MAMMA-BIMBO")	<i>Laura GAIER</i> <i>Donatella GIRAUDO</i>
13.15 – 14.00	Lunch	
14.00 – 18.00	C3. PESSARI, CINTURE E ALTRO • Presupposti teorici dell'esercizio perineale con i presidi • Gestione della cicatrice da parto cesareo • Uso dei pessari cubici e delle cinture di stabilizzazione della sacro iliaca • Uso del taping in gravidanza, dimostrazione pratica tra partecipanti (dolore della sacroiliaca, diastasi del retto e dell'addome, cicatrice post-parto cesareo) Valutazione apprendimento e condivisione esiti con i partecipanti	<i>Donatella GIRAUDO</i>

NOME COGNOME	RUOLO	PROFESSIONE DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE	ATTIVITÀ PROFESSIONALE /FORMATIVA
Donatella GIRAUDO	Docente ***** Responsabile scientifico	Fisioterapista	Libera professionista	Fisioterapista Libera Professionista specializzata in Riabilitazione delle Disfunzioni Pelvi-perineali – Studio Discipline Urologiche Milanesi
Andrea BRAGA	Docente	Medico – Specialità in Ginecologia e Ostetricia	Ospedale Regionale Beata Vergine, Mendrisio	Capo Servizio di Ginecologia e Ostetricia
Laura GAIER	Docente	Ostetrica	ASL CN1 di Cuneo	Gestione dell'ambulatorio della rieducazione perineale e dell'ambulatorio della gravidanza fisiologica

