

1.9 La corsa al femminile: adolescenza, perinatalità, menopausa e salute addomino-pelvica

23-24 Maggio 2026

Presso **Rehability Fisioterapia Milano**, Piazzale Loreto Milano Via Monteverdi, 11

PROGRAMMA:

Giorno 1

8.00-8:30 Introduzione e presentazione obiettivi del corso

8.30- 11.00 Core, pressione intra-addominale e sinergia diaframma / pavimento pelvico

11.00-11.15 Coffee Break

11.15-12.00 Disfunzioni addomino-pelviche più comuni nei runners (incontinenza urinaria, prolasso degli organi pelvici, disturbi gastro intestinali del runner, diastasi dei retti addominali)

12:00 – 13:00 Pausa

13.00- 15:30 Influenza della corsa sul pavimento pelvico

15.30-15.45 Coffee Break

15.45 – 17.00 Quantificazione dello stress meccanico, biomeccanica di corsa, comportamenti di moderazione dell'impatto e scelta delle scarpe in un contesto preventivo e terapeutico delle disfunzioni addomino-pelviche

Giorno 2

8:00-10:30 Periodo perinatale: gravidanza, post-partum, allattamento

- Cambiamenti fisiologici
- Raccomandazioni per l'attività fisica
- Raccomandazioni per la corsa a piedi

10:30 – 10.45 Coffee Break

10.45 – 12.00 Corsa e salute addomino-pelvica nelle donne in postmenopausa e anziane

12:00- 13:00 Pausa

13:00 – 15.00 Corsa e salute addomino-pelvica negli uomini

15:00- 15:15 Coffee Break

15.15 – 16.00 Test ECM e Conclusione

DOCENTI:

Marina Gullar Bouloc, FT, specializzazione in rieducazione del pavimento pelvico, MSc, PhD

RAZIONALE

Questo corso fornisce le **conoscenze** e le **competenze** essenziali riguardo la **salute addomino- pelvica** nei runners. Questo corso è rivolto a fisioterapisti/e e medici che hanno interesse per la salute addomino-pelvica o che lavorano con persone con disturbi addomino-pelvici e a rischio di sviluppare queste disfunzioni.

In questo corso imparerai **strumenti preventivi e terapeutici** per questa speciale categoria di pazienti. In particolare, il corso si focalizzerà su argomenti quali l'influenza sulla corsa della gravidanza, del periodo post-partum, dell'allattamento al seno e della menopausa. Verranno inoltre discusse le principali disfunzioni addomino-pelviche riscontrate nei runners.

Obiettivi del corso

Al termine del corso, sulla base dei più recenti studi scientifici, i partecipanti saranno in grado di:

- Conoscere l'anatomia del distretto addomino-pelvico;
- Conoscere e applicare i principi biomeccanici inerenti il diaframma e il pavimento pelvico;
- Conoscere l'influenza della corsa sul distretto addomino-pelvico;
- Applicare il concetto di quantificazione dello stress meccanico al pavimento pelvico
- Comprendere l'influenza della gravidanza, del periodo postpartum, dell'allattamento e della menopausa sulla pratica della corsa
- Comprendere l'importanza della tecnica di corsa, dei comportamenti moderatori dell'impatto e della scarpa da corsa nel contesto delle disfunzioni addomino-pelviche
- Pianificare correttamente un programma di ritorno alla corsa dopo il parto
- Valutare e analizzare la funzione addomino-pelvica nei runners
- Prescrivere esercizi terapeutici appropriati per runner in gravidanza o dopo il parto.

TARGET

Ostetriche, fisioterapisti, medici tutte le professioni, massofisioterapisti iscritti agli elenchi speciali

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr. Davide Vallesio, Fisioterapista, OMPT

Crediti Assegnati: 14

PROVIDER

EDUMED SRL

Id provider 6896

Via della Badia, 18 - 25127, Brescia

tel. +39 333 119 8827

info@edumed.it

www.edumed.it

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

RUNNING CLINIC

Davide Vallesio

3493539959

davide.vallesio@gmail.com

95, Chemin du Brule, Lac Beauport

Marina Guallar Bouloc



Información de contacto

Móvil: +34 636 186 535
marina.guallar@gmail.com

Fecha de nacimiento: 04/12/1981
Permiso de conducir: B
Fisioterapeuta col.: 9685

Formación Universitaria

UJA - Universidad de Jaén

Tesis doctoral: Suelo pélvico femenino, disfunción y carrera a pie

03/2017 – 04/2024

FUB - UMANRESA

Máster en Reeducción del Suelo Pélvico

2015 - 2016

UNIR – Universidad Internacional de La Rioja

Máster Oficial en Fisioterapia Neuro-musculoesquelética

2014 - 2015

UIC - Universitat Internacional de Catalunya

Diplomatura en Fisioterapia

2008 - 2011

UAB – Universitat Autònoma de Barcelona

Primer ciclo de la Licenciatura en Biotecnología

1999 - 2004

Formación Profesional

Ultrasound Scanning in Pelvic Health

Curso: Jane Dixon y Gráinne Donnelly

03/2025

Barça Innovation Hub

Curso: Certificado en Salud Pélvica y Rendimiento integral de la Mujer Deportista.

En curso

POP up: An Uplifting Guide

Curso

En curso

La Clinique du Coureur

Curso: 1.6 La science en pratique: De l'article à la clinique

12/2024

IPPP (Institut de Pelvi-Périnéologie de Paris)

Curso: La course à pied au féminin (París)

2-3/12/2022

Low Pressure Fitness (LPF)

Curso: Level 3

11/2022

PLS – Paris Lower Limb Summit

Workshops:

- Comment prévenir et rééduquer les pubalgies chez les sportifs
- Comprendre et prescrire la bonne progression des charges en pratique

8-9/10/2022

Low Pressure Fitness (LPF)

Curso: Level 2

07/2022

FTP22

Congrés: II Congrès Internacional de Fisioteràpia FTP22

27-28/05/2022

Fisiofocus

Jornada: Descubriendo el suelo pélvico desde la práctica

29/04/2022

Low Pressure Fitness

Level 1

03/2022

Fisinerгия

Curso: Curso de pesarios para sanitarios de suelo pélvico

11/2021

La Clinique du Coureur

Curso: La prise en charge du pied du coureur

08/2021

La Clinique du Coureur Curso: <i>Peace & Love: Prise en charge des blessures aigües</i>	10/2020
La Clinique du Coureur Curso: <i>Nutrition et micronutrition sportives dans les sports d'endurance</i>	08/2020
La Clinique du Coureur Curso: <i>Principes et planification de l'entraînement</i>	08/2020
Fisiofocus Curso: Actividad física y ejercicio terapéutico en el embarazo. Irene Fernández.	03/2020
Escoles Universitaries Gimbernat Curso: Gestión de Presiones del Conjunto Abdomino-Pélvico	01/2020 - 02/2020
Agencia EBP Curso: Diagnóstico Clínico en Dolor Lumbar Persistente y Referido en Extremidad Inferior por el Dr. Mark Laslett	10/2019 - 01/2020
SEFIP Congreso: IV Congreso Internacional de Fisioterapia en Pelviperineología	10/2019
Agence EBP Congreso: <i>Paris Shoulder Summit</i>	10/2019
Agencia EBP Curso: Diagnóstico Diferencial por el Dr. Chad Cook	01/2019 - 07/2019
Agence EBP Curso: <i>Rééducation en Pelvi-Périnéologie : Thérapie Manuelle et Neurodynamique</i> . Sandy Hilton	06/2019
Greg Lehman Curso: <i>Reconciling Biomechanics with Pain Science</i>	09/2018
I Congreso Internacional de Fisioterapia Masterclass: Fascia endopelviana como un sistema de tensegridad. Masterclass: Valoración del suelo pélvico, frágil equilibrio.	05/2018
La Clinique du Coureur Curso: Diagnóstico y Tratamiento de las Lesiones del Corredor. Blaise Dubois	07/2017
La Clinique du Coureur Curso: Ejercicios Terapéuticos en la Carrera a Pie. Blaise Dubois	07/2017
La Clínica del Corredor Curso: Novedades en la Prevención de Lesiones en la Carrera a Pie	04/2015
AEFA - GinFit Curso: Gimnasia Abdominal Hipopresiva Expert. Método Marcel Caufriez	09/2014
Escoles Universitaries Gimbernat Curso: Concepto CORE, Bases Fisiológicas de la Estabilización Central y Progresión de Entrenamiento.	03/2014 - 05/2014
Escoles Universitaries Gimbernat Curso: Rehabilitación del Dolor Neuropático a través del Sistema Somatosensorial	09/2013 - 02/2014
AEFA - GinFit Curso: Gimnasia Abdominal Hipopresiva Avanzado. Método Marcel Caufriez	06/2013
Escoles Universitaries Gimbernat Curso: Reequilibración Neuromotor del Raquis. Neurodinámico	04/2013 - 06/2013
Escoles Universitaries Gimbernat Curso: Reequilibración Neuromotor del Raquis. Neuro-musculoesquelético	09/2012 - 02/2013
AEFA - GinFit Curso: Gimnasia Abdominal Hipopresiva Fundamentals. Método Marcel Caufriez	06/2012
Escoles Universitaries Gimbernat Curso: Valoración y Tratamiento Fascial	09/2011 - 02/2012
EMM - Escuela de Masaje Manual Dr. Sagrera Ferrándiz	

Curso: Kinesiotape	06/2010
EMM – Escuela de Masaje Manual Dr. Sagrera Ferrándiz Curso: Reflexología	2009 - 2010
EMM – Escuela de Masaje Manual Dr. Sagrera Ferrándiz Curso: Aromaterapia y masaje	06/2009
EMM – Escuela de Masaje Manual Dr. Sagrera Ferrándiz Taller: Lumbalgia	06/2009
EMM – Escuela de Masaje Manual Dr. Sagrera Ferrándiz Curso: Drenaje Linfático Manual	2008 - 2009
EMM – Escuela de Masaje Manual Dr. Sagrera Ferrándiz Curso: Quiromasaje II	2007 - 2008
CIM Formación Curso: Terapia Geotermal	2007
EMM – Escuela de Masaje Manual Dr. Sagrera Ferrándiz Curso: Quiromasaje I	2006 - 2007

Experiencia profesional

Nadons

Fisioterapeuta

03/2024 – Actual

- Sesiones de fisioterapia individuales.
- Grupo de ejercicio postparto.
- Sesiones de acompañamiento al embarazo.

La Clinique du Coureur International

Formadora, asistente y traductora

2020 – Actual

- Impartir como formadora-asistente los cursos a nivel internacional (Francia-Bélgica-Luxemburgo).
- Impartir el temario específico de suelo pélvico.
- Traducción del material docente.

La Clínica del Corredor

Formadora, asistente y traductora

2017 – Actual

- Impartir como formadora-asistente los cursos a nivel nacional.
- Impartir el temario específico de suelo pélvico.
- Traducción del material docente.

AC Fisioteràpia

Fisioterapeuta

12/2013 - Actual

- Desarrollo de sesiones individuales de fisioterapia.
- Realización de biomecánicas de la carrera a pie.
- Asistencia domiciliaria.
- Clases en grupos reducidos: pilates, hipopresivos.

Varias empresas: Probenper, Ajuntament de Terrassa

Formadora sanitaria

11/2016 - 12/2019

- Cursos: Movilización y transferencia de grandes discapacitados.
- Cursos: Actividad física como prevención de lesiones.

Qsport Urban Fitness

Fisioterapeuta y formadora sanitaria

2014 - Actual

- Sesiones de fisioterapia
- Actividad física, acompañamiento y formación específica para el grupo de embarazo.
- Creación y seguimiento del grupo de actividad física post parto.
- Actividad grupal: ejercicio senior.

Qsport Urban Fitness

Fisioterapeuta

07/2011 – 12/2019

- Tratamientos individuales de fisioterapia.
- Clases de cinesiterapia e hidrocinesiterapia para grupos especiales (pacientes oncológicos y pluripatología).

Menssana

Fisioterapeuta

2013 - 2018

- Clases grupales de Pilates e hipopresivos.

Academia Pro Kite Genetrix

Fisioterapeuta

01/2013 – 12/2013

- Tratamientos de fisioterapia individuales y grupales.
- Asistencia en competición.

Varios centros: Aire de Barcelona, EsticBé

Quiromasajista

2007 - 2011

- Tratamientos individuales.

ETT

Auxiliar administrativa

2005 - 2007

- Tareas de archivo y contabilidad básica.

Hopital d'Instruction des Armées Bégin

Prácticas de laboratorio

07/2004 – 08/2004

- Prácticas en el laboratorio de Biología Molecular.

Idiomas

Español (Nativo), Catalán (Nativo), Francés (Nativo), Inglés (Avanzado).

Otros Conocimientos

Programas estadísticos (SPSS, MATLAB), MS Office (Word, Excel, Powerpoint).

Congresos-publicaciones

Publicación científica

The effects of foot core exercises and minimalist footwear on foot muscle sizes, foot strength, and biomechanics: A systematic review and meta-analysis

12/2024

FTP24. Congr s Internacional de Fisioteràpia

Presentaci  de la meva tesis.

29-30/11/2024

ICS Madrid. International Continence Society

23-24-25/10/2024

Symposium – Un sport, une blessure. Kin  and Co. Nancy

Conferencia: *Course   pied et plancher pelvien.*

2/12/2023

Taller: *Tips et astuces sur la course   pied et le plancher pelvien.*

Federació de Triatl  de la Comunitat Valenciana. I Ciclo de conferencias sobre mujer y deporte

Conferencia: La importancia del trabajo de suelo pélvico.

09/2023

Club Vasco de camping (San Sebastián)

Conferencia: Menopausia, carrera a pie y suelo pélvico.

27/05/2023

SFEK. Symposium Francophone des Etudiants en Kinésithérapie. UCLouvain (Bruselas)

Conferencia: *Plancher pelvien et course   pied*

18/03/2023

V Congreso de Carreras por Mont a (Universitat Jaume I - Castellón)

Ponencia: Suelo pélvico y corredoras

21-22-23/10/2022

European Athletics Off-Road Running Championships. Seminario Off-Road Running.

Ponencia: Suelo pélvico,  c mo entrenarlo?

03/07/2022

Publicación científica

Spanish cross-cultural adaptation and validation of the Australian Pelvic Floor Questionnaire in running women

18/05/2022

Acci n formativa (Col.legi de Fisioterapeutes de Catalunya)

Running i s l pelvi . Fonaments basats en l'evid ncia científica

02/04/2022

Publicación científica

Spanish Questionnaires for the Assessment of Pelvic Floor Dysfunctions in Women: A Systematic Review of the Structural Characteristics and Psychometric Properties

06/12/2021

III Jornada de Fisioteràpia de l'Esport (Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya)

Ponencia: Running y suelo pélvico. Fundamentos basados en la evidencia científica.

15/10/2021

1st International virtual Congress on Conservative Treatment of Pelvic Floor Dysfunction

Presentación: *Evaluation of sexual function in patients with pelvic floor disorders*

03/07/2021

Fisiofocus. Jornada solidaria online

Presentación: Running y suelo pélvico: fundamentos basados en la evidencia científica

27/11/2020

Webinar. La Clínica Del Corredor

Perinatalidad y carrera a pie

30/10/2020

UEM – Universidad Europea de Madrid

Masterclass: El efecto del calzado minimalista en la carrera

09/03/2020

II Congreso Internacional de Intervención e Investigación en Salud

Pósters:

28/09/2018

- Abordaje fisioterápico en la incontinencia urinaria de esfuerzo en embarazadas.
- Abordaje fisioterápico en la dispareunia femenina: una revisión sistemática
- Abordaje fisioterápico del dolor pélvico en embarazadas: una revisión sistemática

Información Adicional

- En proceso de un proyecto de formación internacional con La Clinique du Coureur France.
- Recibiendo desde 2019 una clase semanal de inglés.
- Miembro del *Grup d'Interès del Vallès Occidental del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya* desde septiembre del 2021.
- Miembro de la Comisión de Suelo Pélvico del *Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya* desde octubre del 2022.