

PROVIDER: STUDIOGEST SRL ID: 159

P R O G R A M M A

**Titolo: CORE & DONNA
IL PILATES NELLA PRATICA FISIOTERAPICA
Edizione n°: 1**

Sede di svolgimento evento:

HOTEL GALILEI – Via Darsena, 1 - PISA (PI)

Destinatari: Terapista occupazionale; Massofisioterapista iscritto all'elenco speciale di cui all'art. 5 del d.m. 9 agosto 2019 iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento ex art. 5 d.m. 09.08.2019; Medico chirurgo (medicina fisica e riabilitazione; medicina dello sport; medicina generale (medici di famiglia), Fisiatra; Fisioterapista; Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva; Ostetrica

OBIETTIVO FORMATIVO E AREA FORMATIVA:

3 - Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura

NUMERO CREDITI ASSEGNATI: 25,6

RESPONSABILE SCIENTIFICO: Dott.ssa Rita BACCI

DOCENTE: Dott.ssa Rita BACCI

EVENTUALE SOSTITUTO: Dott. Lorenzo CONFORTI

Razionale

Razionale del corso

Il corso “CORE & DONNA – Il Pilates nella pratica fisioterapica” è stato progettato per approfondire le potenzialità del metodo Pilates come strumento di prevenzione, trattamento e promozione della salute nell’ambito della fisioterapia, con particolare riferimento alle esigenze specifiche della popolazione femminile. Negli ultimi anni, infatti, il Pilates ha acquisito un ruolo sempre più rilevante all’interno dei percorsi riabilitativi grazie alla sua capacità di migliorare il controllo motorio, la stabilità del tronco, la consapevolezza corporea e la qualità del movimento.

Il programma formativo si propone di fornire ai partecipanti una visione completa e aggiornata dell’applicazione del Pilates nella pratica clinica, attraverso l’analisi dei principi fondamentali del metodo e delle loro implicazioni terapeutiche. L’attenzione sarà focalizzata sul concetto di core stability, elemento chiave per il mantenimento di una postura efficiente, per la prevenzione delle disfunzioni muscolo-scheletriche e per il recupero della funzionalità nei soggetti con problematiche dolorose o limitazioni del movimento.

Attraverso sessioni teorico-pratiche, i partecipanti avranno l’opportunità di approfondire esercizi finalizzati al rinforzo della muscolatura addominale e del tronco, al miglioramento della mobilità vertebrale, della flessibilità e della coordinazione neuromuscolare. Verrà inoltre evidenziato il ruolo della respirazione controllata e del corretto allineamento corporeo nel favorire una migliore efficienza biomeccanica e nel contribuire al benessere psicofisico generale.

Particolare rilevanza sarà attribuita alla salute della donna e alla funzionalità del pavimento pelvico, ambiti nei quali il Pilates rappresenta un valido supporto sia in ottica preventiva sia nel percorso riabilitativo. Saranno approfondite le applicazioni del metodo durante la gravidanza, nel periodo post-partum e nelle condizioni caratterizzate da alterazioni della muscolatura pelvica, analizzando strategie utili per migliorare la stabilità, ridurre il dolore lombopelvico, favorire il recupero funzionale e prevenire problematiche quali incontinenza urinaria e prolapsi.

Il corso intende inoltre promuovere una visione integrata della persona, nella quale il movimento consapevole diventa uno strumento terapeutico capace di influire positivamente non solo sugli aspetti fisici, ma anche sulla percezione di sé, sull’autostima e sulla gestione dello stress. Grazie all’alternanza di momenti teorici, esercitazioni pratiche e confronto clinico, i partecipanti acquisiranno competenze immediatamente trasferibili nella propria attività professionale, arricchendo il proprio bagaglio terapeutico con un approccio evidence-based orientato alla salute e al benessere della donna nelle diverse fasi della vita.

Orario	Metodologia d'insegnamento (*)	Titolo	Docente/ Sostituto (il sostituto è obbligatorio)
I giorno			
09:00/11:00	Serie di Relazioni su tema preordinato	Il Pilates come approccio completo per migliorare la tonicità e la forza muscolare dell'addome, fondamentale per una postura corretta e una migliore qualità di vita	Rita Bacci Lorenzo Conforti
11:00/13:00	Esecuzione diretta da parte di tuttii partecipanti di attività pratiche o tecniche	Esercizi per rafforzare la muscolatura, sostenere le ossa, articolazioni e favorire un metabolismo più efficiente, oltre a migliorare l'autostima e ridurre lo stress.	Rita Bacci Lorenzo Conforti
13:00/14:30	PAUSA PRANZO		
14:30/15:30	Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta da parte dei partecipanti	Analizzare come La flessibilità della colonna vertebrale e una postura corretta contribuiscono a prevenire dolori, aumentare la mobilità e favorire una respirazione più profonda.	Rita Bacci Lorenzo Conforti
15:30/18:30	Esecuzione diretta da parte di tuttii partecipanti di attività pratiche o tecniche	Esercizi specifici e capire come In questo modo, il Pilates supporta la salute fisica, mentale e il benessere quotidiano della donna.	Rita Bacci Lorenzo Conforti
Il giorno			
09:00/11:00	Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta da parte dei partecipanti	Il Pilates come metodo efficace per rafforzare e tonificare la muscolatura pelvica, fondamentale per la salute delle donne, specialmente in gravidanza e dopo il parto. Analizzare i principi come controllo, concentrazione, respirazione e allineamento, che migliorano la consapevolezza corporea e la funzionalità muscolare.	Rita Bacci Lorenzo Conforti
11:00/13:00	Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta da parte dei partecipanti	Vedere come Durante la gravidanza, il Pilates favorisce la preparazione al parto, riduce il dolore lombare e aumenta la flessibilità e il controllo della respirazione	Rita Bacci Lorenzo Conforti
13:00/14:00	PAUSA PRANZO		
14:00/18:00	Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta da parte dei partecipanti	Quest'attività contribuisce anche al recupero post-partum e alla prevenzione di problemi come incontinenza e prolapsi. In sintesi, il Pilates rappresenta un approccio olistico per mantenere in salute la muscolatura pelvica e migliorare il benessere generale della donna.	Rita Bacci Lorenzo Conforti
18:00/18:30	Test di valutazione APPRENDIMENTO	Prova pratica	Responsabile del corso

BREVE CV DEL DOCENTE E DEGLI EVENTUALI SOSTITUTI:

(Per questo evento non sono previste moderazioni)

DOCENTE:



FT RITA BACCI – La Dottoressa Rita Bacci ha conseguito la laurea in Scienze Motorie presso l'Università degli Studi di Firenze e la laurea in Biotecnologie Mediche presso l'Università degli Studi di Perugia. Inoltre ha conseguito il Diploma in Osteopatia presso la Scuola Italiana di Osteopatia e Terapie Manuali (SIOTEMA) ed il Diploma di Massofisioterapia presso la Scuola Enrico Fermi di Perugia. Nel corso della sua carriera dal 2007 al 2012 ha rivestito la qualifica di Responsabile del reparto di Fisioterapia e Riabilitazione post intervento presso la Clinica "Villa Cherubini" di Firenze. Dal 2004 ad oggi esercita inoltre in qualità di Personal trainer ed insegnante di ginnastica presso numerose palestre nella provincia di Firenze, con particolare interesse per il pilates terapeutico e la riabilitazione posturale. Inoltre dal 2013 esercita in qualità di Fisioterapista e docente di Pilates. Attualmente esercita la libera professione presso il proprio studio di FIRENZE.

EVENTUALE DOCENTE SOSTITUTO:



FT CONFORTI LORENZO - Dottore in Fisioterapia consegue la Laurea presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli studi di Roma La Sapienza. Si perfeziona in Riabilitazione e prevenzione cardiovascolare, Riabilitazione Pediatrica con approccio neuroevolutivo, Medicina Manuale Mulligan Concept, diagnosi e terapia fisica strumentale in Linfangiologia e approfondisce le tematiche inerenti alla posturologia clinica applicata. Dal 2013 svolge attività clinica come libero professionista e Dal 2014 Inizia la collaborazione professionale con lo Studio di Fisioterapia e Riabilitazione Neuromotoria Sport Health di Roma. nel 2017 entra in rapporto con la ASL Roma II per il servizio d'assistenza domiciliare integrata. Fitness Manager dal 1997 al 2000 presso uno studio Wellness nel centro di Roma successivamente collabora In qualità di Chinesiologo Tecnico Sportivo e Personal Trainer Master – Sport Specialist con alcuni tra i più prestigiosi Wellness Club di Roma come il Dabliù Top Circuit Parioli e lo Sporting Palace e si interessa Educazione Motoria Preventiva e Compensativa rivolgendosi in particolare alle categorie a rischio e ai soggetti "fragili", in particolare anziani, portatori di deficit visivi, cognitivi, paresi cerebrali infantili, turbe del comportamento. Docente in area posturologica dal 2014 per l'aggiornamento professionale e dal 2017 per la formazione ECM.

(*) Legenda:

- Lezioni magistrali
- Serie di relazioni su tema preordinato
- Confronto/Dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("l'esperto risponde")
- Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta da parte dei partecipanti
- Presentazione di problemi o di casi clinici in seduta plenaria (non a piccoli gruppi)
- Lavoro a piccoli gruppi su problemi e casi clinici con produzione di rapporto finale da discutere con l'esperto
- Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche
- Role-playing

Approvato dal LR

Dott. Maurizio Frosi

