

# **CORSO BASE DI RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO FEMMINILE**

**FOCUS SULLE DISFUNZIONI DA IPOTONO**

**TORINO, 7-8-9 MAGGIO 2020  
20 ORE DI FORMAZIONE TEORICO-PRATICA**

**RESPONSABILE DEL CORSO:  
FRANCESCA RESCA, OSTETRICA**

---

**PER ISCRIZIONI:** [ostetrica@francescaresca.it](mailto:ostetrica@francescaresca.it) - 339-6034125

**SEDE:** VIA SERRANO 9°, TORINO

**PARTECIPANTI:** MASSIMO 20

## **1- ANATOMIA DEL PAVIMENTO PELVICO**

Muscoli, visceri, articolazioni, legamenti, fasce e strutture nervose del pavimento pelvico.

PARTE PRATICA: individuare i punti di reperi relativi all'anatomia della pelvi.

## **2- DISFUNZIONI DA IPOTONO DEL PAVIMENTO PELVICO**

Correlare le conoscenze sulle principali disfunzioni da ipotono del pavimento pelvico alla sintomatologia riferita dalla paziente.

## **3- GUIDA ALLA COMPILAZIONE DELLA CARTELLA CLINICA**

Raccolta dei dati anamnestici e valutazione del pavimento pelvico (con focus sulle disfunzioni da ipotono).

PARTE PRATICA: prove pratiche tra le partecipanti sullo svolgimento di una valutazione del pavimento pelvico.

## **4- POSTURA E RESPIRAZIONE**

Impatto della postura e della respirazione sul corretto funzionamento del pavimento pelvico.

PARTE PRATICA: valutazione della postura, della respirazione e tecniche di lavoro sui diaframmi respiratori.

## **5- ESERCIZI DI AUTOPERCEZIONE E TONIFICAZIONE**

Descrizione delle varie tipologie di esercizi per la tonificazione del pavimento pelvico.

PARTE PRATICA: prove pratiche degli esercizi e dello svolgimento di una seduta riabilitativa tra le partecipanti.

## **6- MINDFULNESS E PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO**

La mindfulness come strumento di consapevolezza. Ascolto, intenzionale e non giudicante, delle sensazioni corporee imparando ad escludere l'interferenza della mente razionale.

PARTE PRATICA: esercizi guidati sulla consapevolezza corporea con rielaborazione creativa.

## **7- TERAPIE STRUMENTALI E DISPOSITIVI PER TONIFICARE IL PAVIMENTO PELVICO**

Quando e come utilizzare la terapia strumentale (stimolazione elettrica funzionale e biofeedback) e i dispositivi per la tonificazione del pavimento pelvico (coni, palline vaginali, ecc.).

## **8- ORGANIZZARE UN AMBULATORIO DI RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO E CONDURRE INCONTRI DI GRUPPO**

Cosa serve per iniziare e come strutturare gli incontri.

## **9- DISCUSSIONE DI CASI CLINICI**

Lavoro in piccoli gruppi su diversi casi clinici e successiva restituzione del lavoro svolto nel gruppo allargato.