

## Programma

a) **Nome del Provider:** PhisioVit srl n.3835

b) **Titolo del corso** “Physio For Mum 4 - Ripresa dell'Attività Fisica” edizione 1

c) **Luogo di svolgimento del corso:** FAD ASINCRONA - Online

d) **Docente:** Elisa Moretti

e) **Professioni a cui è rivolto l'evento:** tutte le professioni

f) **L'obiettivo formativo del corso** è afferente al campo “1 - Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (EBM - EBN - EBP)” e si prefigge le seguenti acquisizioni di competenze:

- Essere a conoscenza delle modifiche che avvengono nel post parto
- Valutare le principali patologie che riguardano il post parto
- Avere competenze nel distinguere le varie tipologie di diastasi
- Sapere quali sono i campanelli d'allarme della depressione post parto
- Come gestire le varie tipologie di cicatrici (cesareo, episiotomia etc.)
- Consigliare quali fasce e supporti usare per il baby wearing
- Impostare sedute in singolo di esercizio terapeutico nel post parto rispetto alle problematiche della paziente o come prevenzione
- Creare un pacchetto di esercizi che la paziente può fare a casa
- Impostare sedute in piccoli gruppi come prevenzione o cura

g) **giornate di svolgimento:** dall' 1 gennaio 2026 al 31 dicembre 2026

### h) **Programma dettagliato**

Il corso, dal titolo **Physio For Mum 4 - Ripresa dell'Attività Fisica**, ha una durata di cinque ore, di cui la visualizzazione video impegna circa un'ora e mezza mentre lo studio e l'apprendimento di dispense e approfondimenti (\*) circa tre ore e mezza. La docenza è affidata alla Dott.ssa Elisa Moretti, fisioterapista con formazione specifica nell'esercizio in gravidanza. Al di là delle dispense consegnate in formato pdf, le attività didattiche in video lezione sono offerte trattando i seguenti temi:

- Capitolo I: Physio For Mum 4 - La donna nel post parto: modifiche anatomiche e patologiche
- Capitolo II: Physio For Mum 4 - Principali patologie in gravidanza: diastasi, cicatrici, depressione
- Capitolo III: Physio For Mum 4 - Baby wearing nel post parto
- Capitolo IV: Physio For Mum 4 - Parte pratica: gli esercizi per la ripresa sicura delle attività sportive

(\*) **MATERIALE DIDATTICO:**

*A compendio della formazione in video lezione e per i necessari approfondimenti, vengono anche rilasciati nel percorso formativo dell'utente alcuni articoli scientifici di letteratura in lingua inglese e dispense in lingua italiana inerenti i temi trattati nel corso e che comportano circa tre ore e mezza come tempo di studio. Il materiale didattico di approfondimento è il seguente:*

• **Ripresa dell'Attività Fisica, Diastasi e Cicatrice - Dispense del Corso - Elisa Moretti**

• **Exploring the Effects of Standardized Soft Tissue Mobilization on the Viscoelastic Properties, Pressure Pain Thresholds, and Tactile Pressure Thresholds of the Cesarean Section Scar - Isabelle Gilbert, Nathaly Gaudreault, Isabelle Gaboury**

• **Diastasis Recti Abdominis During Pregnancy and 12 Months After Childbirth: Prevalence, Risk Factors and Report of Lumbopelvic Pain - Jorun Bakken Sperstad, Merete Kolberg Tennfjord, Gunvor Hilde, Marie Ellström-Eng**

• **Effect of a Specific Exercise Programme During Pregnancy on Diastasis Recti Abdominis: Study Protocol for a Randomised Controlled Trial - Nina-Margrethe Theodorsen, Kjartan Vibe Fersum, Rolf Moe-Nilssen, Kari Bo, Inger Haukenes**

i) **il corso eroga 5 crediti ECM**

j) **Il corso è tenuto** dalla Dott.ssa Elisa Moretti, fisioterapista con formazione specifica nell'esercizio in gravidanza. La lingua del corso è italiano. Il responsabile scientifico del Corso è la Dott.ssa Elisa Moretti, il cui CV completo è caricato a sistema.