

## Programma

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

b) **Titolo del corso** "PHYSIO FOR MUM 7 - PAVIMENTO PELVICO E RESPIRAZIONE" 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 nella gravidanza a livello di respiro e pavimento pelvico
- Avere competenze nel distinguere le varie tipologie di patologie
- Consigliare il baby wearing
- Impostare sedute in singolo di esercizio terapeutico per migliorare e fare prevenzione delle patologie del pavimento pelvico
- 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 ha una durata di cinque ore, di cui la visualizzazione video impegna circa un'ora mentre lo studio e l'apprendimento di dispense e approfondimenti (\*) circa quattro ore. 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 7 - La gravidanza: come influisce sul pavimento pelvico
- Capitolo II: Physio For Mum 7 - Principali patologie
- Capitolo III: Physio For Mum 7 - Le cicatrici
- Capitolo IV: Physio For Mum 7 - La respirazione
- Capitolo V: Physio For Mum 7 - Parte pratica: gli esercizi per la prevenzione e la cura

(\*) **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 quattro ore come tempo di studio. Il materiale didattico di approfondimento è il seguente:*

- **Pavimento Pelvico e Respirazione - Dispense del Corso** - Elisa Moretti

- **Effect of Diaphragm and Abdominal Muscle Training on Pelvic Floor Strength and Endurance: Results of a Prospective Randomized Trial** - B. Zachovajeviene, L. Siupsinskas, P. Zachovajevs, Z. Venclovas, D. Milonas - in lingua inglese
- **Abdominal and Pelvic Floor Activity Related to Respiratory Diaphragmatic Activity in Subjects with and without Non-Specific Low Back Pain** - C. Sicilia-Gomez, S. Fernández-Carnero, A. Martin-Perez, N. Cuenca-Zaldívar, F. Naranjo-Cinto, D. Pecos-Martín, M. Cervera-Cano, S. Nunez-Nagy - in lingua inglese
- **Pelvic-Floor Dysfunction Prevention in Prepartum and Postpartum Periods** - Karolina Eva Romeikien, Daiva Bartkevičien - in lingua inglese
- **The Association of Parturition Scars and Pelvic Shape: A Geometric Morphometric Study** - L. Waltenberger, D. Pany-Kucera, K. Rebay-Salisbury, P. Mitteroecker - in lingua inglese

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 Elisa Moretti , il cui CV completo è caricato a sistema.