



Riabilitazione della diastasi dei retti addominali

Data: 7-8 marzo 2026

Luogo e sede: Foligno (PG), Centro di Terapia Manuale Salus, Via Andrea Vici 20/b

Docenti: Chiara Fabbri

Responsabile Scientifico: Oscar Casonato (Coordinatore Comitato Scientifico Sinergia & Sviluppo)

Introduzione:

La diastasi dei retti addominali è una condizione che si manifesta circa nel 30% delle donne dopo il parto, ma anche in altre condizioni sia nell'uomo che nella donna che possono portare a questo tipo di problematica.

Un disturbo che non si limita al solo problema estetico ma, considerato il ruolo importante che i retti addominali svolgono nella postura, nella stabilità del tronco e del bacino, nella respirazione, nel movimento del tronco e nel supporto degli organi addominali, la diastasi può contribuire all'insorgere di disfunzioni lombari, del pavimento pelvico fino ad alterazioni della funzione digestiva.

Attraverso un'analisi epidemiologica e un approfondimento degli aspetti anatomici e fisiopatologici, nel corso verranno fornite le conoscenze per acquisire competenze adeguate all'esecuzione di un procedimento sistematico e ragionato (ragionamento clinico) nell'esame fisioterapico e successiva formulazione del piano terapeutico (programma fisioterapico) del trattamento conservativo della diastasi dei retti addominali.

Obiettivo formativo: 18 - *Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere.*

Area formativa: *Area degli obiettivi formativi tecnico-professionali.*

Obiettivi e contenuti:

Il corso ha l'obiettivo di insegnare la valutazione e la riabilitazione del trattamento della diastasi dei retti in modalità conservativa e post-chirurgica

Il professionista acquisirà competenze necessari per identificare le disfunzioni legate alla diastasi addominale, per la formulazione della diagnosi fisioterapica e della prognosi funzionale e per definire gli obiettivi terapeutici più appropriati. Attraverso l'utilizzo della ecografia si effettuerà una specifica valutazione della funzione muscolare della parete addominale e si individueranno gli esercizi più specifici per ogni donna. Il corso fornirà altresì le conoscenze per individuare le modalità terapeutiche più appropriate per la pianificazione dell'intervento fisioterapico nonché gli strumenti più idonei per la verifica degli *outcome* dell'assistenza fisioterapica erogata.

Saranno appresi i principali esercizi e le tecniche manuali con presenza di diverse ore di esercitazione pratica per apprendere a corretta esecuzione degli esercizi proposti. Saranno appresi i principali esercizi e le tecniche manuali con presenza di diverse ore di esercitazione pratica per apprendere la corretta esecuzione degli esercizi proposti.

Perché partecipare:

Il corso permetterà al partecipante di acquisire competenze adeguate alla presa in carico della persona con diastasi addominale, potendo fin dal giorno successivo applicare le conoscenze apprese nel proprio ambito di lavoro.

Accreditato per: Fisioterapista (21 crediti ECM assegnati per l'evento n. 479115 Ed. 1)



PROGRAMMA DETTAGLIATO

Giorno 1

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min
8:45	Registrazione Partecipanti				
9.00	Eziologia, eziopatogenesi, fattori di rischio e prevalenza della diastasi addominale	serie di relazioni su tema preordinato	Identificare la popolazione a rischio di sviluppo della diastasi addominale	2	00
	Anatomia della parete addominale		Individuare e riconoscere i punti di reperi della parete addominale		
	Fisiologia della parete addominale		Individuare la morfologia della parete addominale		
11.00	Coffee Break				
11:15	Fisiologia della respirazione	serie di relazioni su tema preordinato	Individuare i movimenti respiratori ed il ruolo di muscoli principali ed accessori	1	45
	Sinergie addomino perineali e diaframmatico addominali		Riconoscere gli aspetti sinergici delle funzionalità dei muscoli della parete addominale e pelvica		
	Linee guida e principali evidenze scientifiche nel trattamento della DRA		Conoscere la letteratura scientifica di riferimento		
13.00	Pausa Pranzo				
14:00	Valutazione della diastasi addominale con utilizzo di ecografia a supporto	serie di relazioni su tema preordinato	Identificare segni e sintomi della diastasi addominale	00	30
14:30	PRATICA		Saper individuare segni e sintomi della diastasi e i bisogni generali della persona propedeutici all'applicazione del trattamento conservativo,	1	00
15:30	Valutazione dell'esercizio terapeutico specifico per diastasi con ecografia di supporto			00	30
16:00	PRATICA - Core training - Esercizi preattivazione linea alba - Crunch e diastasi - Esercizi isometrici - Educazione terapeutica e posturale - Strategie motorie adl	esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Corretta esecuzione degli esercizi e delle tecniche manuali per il trattamento della diastasi addominale	2	00
18.00	Termine prima giornata				



Giorno 2

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min.
9.00	Riabilitazione della diastasi nel post parto con specifica sinergia del pavimento pelvico	relazione su tema preordinato	Individuare i disturbi basati su alterazioni della funzionalità del derma e conoscere le tecniche sottostanti alla riabilitazione dermato-funzionale	1	00
10.00	PRATICA Esercizio terapeutico specifico per il post parto	esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Corretta esecuzione dell'utilizzo della terapia fisica e delle tecniche manuali per il trattamento delle alterazioni dermato funzionali della parete addominale	1	00
11.00	Coffee break				
11.15	Trattamento chirurgico della diastasi addominale	serie di relazioni su tema preordinato	Comprendere quali sono gli interventi chirurgici più diffusi in Italia	0	45
12.00	Riabilitazione dopo chirurgia della parete addominale		Indicazioni, controindicazioni e tempi della riabilitazione addominale post intervento di diastasi dei retti	1	00
13:00	Pausa pranzo				
14.00	Esercizi ipopressivi in riabilitazione	relazione su tema preordinato		1	30
15.30	PRATICA - Posture ipopressive - Respirazione ipopressiva - Sequenza di esercizi ipopressivi	esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Corretta esecuzione dell'utilizzo della ginnastica ipopressiva e degli esercizi ipopressivi in riabilitazione	2	00
17.30	Chiusura del corso e Documentazione ECM				

CURRICULUM BREVE DOCENTE

Chiara Fabbri. Laurea in Fisioterapia presso Università degli Studi di Ferrara, sede di Faenza nel 2011. Libero professionista. Si occupa di riabilitazione del pavimento pelvico e diastasi addominale all'interno da oltre dieci anni; già docente a contratto delle materie di riabilitazione nella diastasi e riabilitazione del pavimento pelvico pre-post parto presso sedi universitarie. Ha eseguito formazione in riabilitazione pelviperineale, addominale e di utilizzo ecografico con docenti nazionali e internazionali.

Il provider dichiara di aver sottoposto al responsabile scientifico, docenti, relatori, tutor e moderatori l'informativa consultabile al seguente link: [INFORMATIVA FORMATORI](#) (Informativa NAZIONALE formatori corsi ECM). Il provider si impegna, inoltre, a sottoporre ai discenti dell'evento l'informativa reperibile al seguente link: [INFORMATIVA PARTECIPANTI](#) (Informativa NAZIONALE Partecipanti corsi ECM).

Programma approvato dal Provider e inserito nel documento di monitoraggio degli eventi, come da piano della qualità.