

## **LA PREPARAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO IN GRAVIDANZA**

**Torino, 27 marzo 2026**

### **Descrizione:**

I muscoli pelvi-perineali hanno bisogno di attenzione e cura per mantenere la loro funzione che è strettamente connessa alla loro mobilità. Una insufficienza muscolare può, con il tempo, far insorgere disturbi della continenza di diverso tipo. Uno dei momenti della vita in cui la donna può essere maggiormente esposta a questo rischio è la GRAVIDANZA.

La mobilizzazione del pavimento pelvico in gravidanza è un investimento in termini di salute a breve e lungo termine. Oltre a ridurre la probabilità di disturbi di continenza in gravidanza e nel post-parto, un pavimento pelvico in salute funziona adeguatamente anche durante il parto favorendo la progressione del bambino in fase di rotazione interna e progressione della testa. Inoltre, un pavimento pelvico in salute ha meno probabilità di essere danneggiato. Allenarlo in gravidanza è per la donna un'occasione per un percorso di consapevolezza che le sarà utile per tutta la vita.

### **Obiettivo generale:**

Proporre un percorso di percezione e allenamento del pavimento pelvico in gravidanza al fine di correggere e prevenire disturbi della continenza nel breve e lungo periodo e prevenire malposizioni e lacerazioni al parto.

### **Obiettivi specifici:**

- Pianificare un programma di incontri di preparazione perineale in gravidanza.
- Apprendere le metodiche di conduzione dei gruppi di preparazione perineale in gravidanza.
- Sperimentare gli esercizi per la preparazione del pavimento pelvico e saperli proporre al gruppo.
- Gestire le difficoltà di percezione del movimento del pavimento pelvico ed impostare piani di allenamento personalizzati.

### **Metodi di insegnamento:**

- Esecuzione diretta da parte dei partecipanti
- Discussione guidata sui principi di anatomia e fisiologia del pavimento pelvico
- Lavori a coppie con role play

## PROGRAMMA DEL CORSO

	Argomento	Strategia didattica
Ore 9.00 – 10.00	Accoglienza del gruppo Presentazione del corso e dei partecipanti	Tecniche di disgelò Strategie di gestione del gruppo
Ore 10.00 - 10.30	Gli esercizi di riscaldamento	Esecuzione diretta da parte dei partecipanti
Ore 10.30 – 11.30	Posizione di base per tutti gli esercizi e percezione del movimento Strategie per eliminare le sinergie muscolari	Esecuzione diretta da parte dei partecipanti
Ore 11.30 – 11.45	Pausa	
Ore 11.45 – 13.00	Feedback sul lavoro svolto	Discussione guidata sul lavoro svolto, con particolare attenzione ai riferimenti anatomici dei muscoli mobilizzati
Ore 13.00 – 14.00	Pausa pranzo	
Ore 14.00 – 15.00	La percezione dei muscoli del pavimento pelvico: dove sono collocati i muscoli, quali i punti di riferimento anatomici, esercizi di percezione, mobilizzazione e coordinamento tra respiro e movimento del pavimento pelvico	Esecuzione diretta da parte dei partecipanti
Ore 15.00 – 16.00	Il respiro, la gola ed il palato: strumenti utili per le strategie mobilizzazione Strategie per pavimenti pelvici "immobili"	Esecuzione diretta da parte dei partecipanti
Ore 16.00 – 17.00	Verifica pratica con esecuzione diretta del discente	Discussione guidata sul lavoro svolto

**Crediti ECM: 11,2**

10 partecipanti

**FIGURE ACCREDITATE:**

- Ostetriche

**Responsabile Scientifico:**

dr.ssa MARINA LISA - Ostetrica

**Provider e Segreteria Organizzativa:**

Staff P&P Srl – Provider ECM n. 1038

www.staffpep.com

info@staffpep.com

370/3483379

**Sede evento:**

Centro ME

Corso Re Umberto, 88 – Torino

### **Docenti:**

#### **Dott.ssa MARINA LISA - LSIMRN70L47B791N**

Ostetrica dal 1991, laureata in Sociologia e Ricerca Sociale nel 2004, specializzata in Programmazione delle Politiche e dei Servizi Sociali nel 2007, ha conseguito un master in Economia e Politica Sanitaria nel 2008 e un Master in Metodiche Eco-guidate per Infermieri Professionali e Ostetriche nel 2015.

Nel 2004 ha fondato l'Associazione La Maternità e dal 2011 è libera professionista.

Dal 1991 al 2008 ha lavorato presso il Sant'Anna di Torino, dal 2008 al 2011 presso il punto nascita di Carmagnola.

Assiste parti a domicilio dal 1993; nel 1997 ha partecipato alla fondazione del Gruppo Ostetriche Parto a domicilio presso l'Azienda Ospedaliera O.I.R.M. S. Anna di Torino e nel 1999 ha avviato l'ambulatorio della gravidanza fisiologica gestito da Ostetriche. Nel 2003 ha partecipato alla stesura del Profilo assistenziale per il parto extraospedaliero della Regione Piemonte.

Svolge attività di docenza in corsi di formazione continua per operatori dal 1997, su argomenti riguardanti gravidanza, parto, puerperio, svezzamento, rieducazione perineale, audit clinico, implementazione di servizi basati sulla continuità dell'assistenza.

Ha partecipato in qualità di relatore a numerosi convegni su temi di assistenza e sicurezza al percorso nascita.

Autrice di diverse pubblicazioni inerenti i temi della nascita, ha partecipato alla stesura del primo Rapporto Nascita della Regione Piemonte del 2007.

Ha fatto parte del panel italiano per la stesura delle linee guida per la gravidanza fisiologica 2010-2015 SNLG-ISS.

E' stata dal 2005 al 2010 consulente della Regione Piemonte per la rielaborazione dei dati provenienti dai certificati di assistenza al parto ed ha fatto parte del tavolo di lavoro per la stesura dell'"agenda di gravidanza".

### **Tutor:**

#### **Dott.ssa ELISA CUCCO - CCCLSE85L64L219Q**

Ostetrica dal 2007 inizia da subito a lavorare nel percorso maternità: prima nel reparto di ostetricia e nido della clinica privata torinese Sedes Sapientiae e dal 2010 presso l'ospedale Sant'Anna di Torino. Proprio al Sant'Anna inizia a seguire in autonomia le gravidanze, i travagli e i parti fisiologici presso l'ambulatorio e il reparto Centro Nascita.

Dal 2013 al 2021 ha lavorato nel reparto di alta intensità di cure dell'ospedale assistendo durante il ricovero e il parto donne con patologie materne e fetali in collaborazione con i medici della struttura. Durante questa esperienza professionale affina la capacità di riconoscere e far esprimere il potenziale delle madri durante la gestazione e il parto anche nei casi in cui si renda necessaria assistenza medica.

Dal 2021 al 2024 si dedica completamente all'assistenza del travaglio, parto e all'avvio dell'allattamento nei reparti ospedalieri a completa gestione ostetrica.

Ha partecipato in qualità di relatore a diversi convegni sui temi di assistenza a appropriatezza degli interventi nei travagli e parti fisiologici.

Ha svolto in qualità di docente attività di formazione all'interno dell'AOU Città della Salute e della Scienza rivolti a ostetriche e ginecologi.

Dopo anni di servizio presso strutture ospedaliere, si avvicina all'associazione "La Maternità" cogliendone il grande lavoro e il sostegno per le donne in tutte le fasi della loro vita e sceglie di dedicare il suo lavoro a questo progetto.