



ORDINE DELLA PROFESSIONE DI OSTETRICA  
INTERPROVINCIALE DI TORINO ASTI CUNEO  
ALESSANDRIA E AOSTA



# LA PREPARAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO IN GRAVIDANZA

CORSO PRATICO PER OSTETRICHE

Un modello per gli incontri di accompagnamento alla nascita

27 marzo 2026, 9.00 – 17.00

13 aprile 2026, 9.00 - 17.00

Torino, Centro, Corso Re Umberto 88

## INFORMAZIONI SUL DOCENTE

### Docente

**Ostetrica Marina Lisa**

### Tutor

**Ostetrica Elisa Cucco**

### Posta elettronica

**[info@studiocentrome.it](mailto:info@studiocentrome.it)**

### Telefono

**3385301442**

## INFORMAZIONI GENERALI

### 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 mobilitazione 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.

#### METODO D'INSEGNAMENTO

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

NUMERO PARTECIPANTI: MASSIMO 10

COSTI: € 100, ACCONTO AL MONETO DELL'ISCRIZIONE € 30, SALDO A 30 GG DALL'INIZIO DEL CORSO

#### PROGRAMMA DEL CORSO

|                   | Argomento                                                           | Strategia didattica                                                                                                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ore 9.00 – 10.00  | Accoglienza del gruppo                                              | Tecniche di disgelo                                                                                                |
|                   | Presentazione del corso e dei partecipanti                          | 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 | Esecuzione diretta da parte dei partecipanti                                                                       |
|                   | Strategie per eliminare le sinergie muscolari                       |                                                                                                                    |
| 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                                                        |                                                                                                                    |

|                   | Argomento                                                                                                                                                                                                                    | Strategia didattica                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 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<br>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        |