



Riabilitazione della Diastasi -Fisioterapia Ipopressiva®

La **Diastasi dei Retti Addominali** (DRA) è la separazione eccessiva dei muscoli retti dell'addome, spesso dovuta alla gravidanza, ma può **colpire anche uomini** e donne di qualsiasi età.

Se non recuperata, può causare **debolezza muscolare**, dolore lombare, instabilità lombopelvica, uniti a segni di **incontinenza urinarie** impatti estetici e psicologici.

Un trattamento efficace richiede un **approccio multidisciplinare**. Questo Certificate offre un **percorso completo** in tre moduli (Base, Avanzato e Gravidanza), con focus su **Esercizi ipopressivi, Pilates terapeutico, Fisioterapia Dermatofunzionale** e trattamento post-operatorio.

Al termine del corso, verrà rilasciato l'attestato **Specialist Diastasis Recti Rehab**.

PROGRAMMA DETTAGLIATO - MODULO BASE

1° Giorno

- 09:00 – 09:30 | Introduzione alla Fisioterapia Ipopressiva®, un approccio integrato per il trattamento della diastasi dei retti addominali.
- 09:30 – 10:30 | Approfondimento sulla diastasi addominale, cause funzionali ed effetti estetici.
- 10:30 – 10:45 | Pausa caffè
- 10:45 – 12:00 | Valutazione clinica della diastasi addominale: una diagnosi accurata.
- 12:00 – 13:00 | Anatomia e funzionalità del pavimento pelvico, con focus sulle principali disfunzioni correlate alla diastasi.
- 13:00 – 14:00 | Pausa pranzo
- 14:00 – 16:00 | Cartella clinica e valutazione del pavimento pelvico, strumenti diagnostici.
- 16:00 – 16:15 | Pausa caffè
- 16:15 – 18:15 | Tecniche di trattamento del pavimento pelvico, approcci manuali e strumentali.

2° Giorno

- 09:00 – 11:00 | Pilates terapeutico per la diastasi addominale, esercizi base e applicazione clinica.
- 11:00 – 11:15 | Pausa caffè
- 11:15 – 13:00 | Ginnastica ipopressiva: principi, indicazioni terapeutiche e benefici.
- 13:00 – 14:00 | Pausa pranzo
- 14:00 – 16:00 | Esercizi ipopressivi base – prima parte: trattamento della diastasi addominale.
- 16:00 – 16:15 | Pausa caffè
- 16:15 – 18:15 | Esercizi ipopressivi base – seconda parte: progressione ed esercizi avanzati.

PROGRAMMA DETTAGLIATO - MODULO AVANZATO

1° Giorno

- 09:00 – 10:30 | Introduzione al trattamento conservativo della diastasi addominale: il protocollo di Fisioterapia Ipopressiva®.
- 10:30 – 10:45 | Pausa caffè
- 10:45 – 12:00 | Riabilitazione pre e post-chirurgica della diastasi: gestione del paziente secondo il protocollo di Fisioterapia Ipopressiva®.
- 12:00 – 13:00 | Fisioterapia Dermatofunzionale nel trattamento della diastasi addominale.
- 13:00 – 14:00 | Pausa pranzo
- 14:00 – 16:00 | Fisioterapia Dermatofunzionale per la gestione conservativa della diastasi.
- 16:00 – 16:15 | Pausa caffè
- 16:15 – 17:15 | Trattamento della cicatrice post-addominoplastica, gestione e prevenzione delle aderenze.
- 17:15 – 18:15 | Tecniche di Fisioterapia Dermatofunzionale per il trattamento post-operatorio

2° Giorno

- 09:00 – 10:00 | Esercizi avanzati di Pilates terapeutico: applicazione specifica per la diastasi addominale.
- 10:00 – 10:15 | Pausa caffè
- 10:15 – 13:00 | Sessione pratica: esecuzione e progressione degli esercizi avanzati di Pilates per la diastasi addominale.
- 13:00 – 14:00 | Pausa pranzo
- 14:00 – 16:00 | Prima parte degli esercizi ipopressivi avanzati, specifici per la diastasi
- 16:00 – 16:15 | Pausa caffè
- 16:15 – 18:15 | Seconda parte degli esercizi ipopressivi avanzati, applicazione e progressione.

PROGRAMMA DETTAGLIATO - MODULO GRAVIDANZA

1° Giorno

09:00 – 10:30 | Diastasi addominale: importanza della prevenzione e strategie per ridurre il rischio di insorgenza.

10:30 – 11:00 | Protocollo di prevenzione della diastasi addominale in gravidanza: linee guida.

11:00 – 11:15 | Pausa caffè

11:15 – 13:00 | Protocollo di prevenzione della diastasi addominale in gravidanza.

13:00 – 14:00 | Pausa pranzo

14:00 – 15:30 | Pilates terapeutico per la gravidanza: prima parte degli esercizi specifici.

15:30 – 16:00 | Fisioterapia EcoGuidata: fondamenti teorici e dimostrazione pratica.

16:00 – 16:15 | Pausa caffè

16:15 – 18:00 | Fisioterapia EcoGuidata: sessione pratica applicata alla parete addominale.

2° Giorno

09:00 – 11:00 | Terapia manuale per colonna e bacino in gravidanza: gestione delle problematiche più comuni, tecniche per sostenere la donna in ogni fase della gravidanza e preparazione al parto.

11:00 – 11:15 | Pausa caffè

11:15 – 12:15 | Approcci manuali avanzati per affrontare le principali disfunzioni muscolo-scheletriche in gravidanza.

12:15 – 13:15 | Approccio clinico multidisciplinare: strategie di intervento integrate per la gestione della salute della donna in gravidanza.

13:15 | Esame pratico e consegna del Certificate.

Struttura del corso

La **Diastasi dei Retti Addominali (DRA)** è la separazione eccessiva dei muscoli retti dell'addome, spesso dovuta alla gravidanza, ma può **colpire anche uomini** e donne di qualsiasi età. Se non recuperata, può causare **debolezza muscolare**, dolore lombare, instabilità lombo-pelvica, uniti a segni di **incontinenza urinarie** impatti estetici e psicologici.

La formazione si sviluppa su **6 giornate in presenza**.

A supporto della formazione, il partecipante avrà accesso a **materiale di studio online** selezionato e fornito dal docente.

Si consiglia di indossare un **abbigliamento comodo** per garantire libertà di movimento durante le esercitazioni pratiche.

A chi è aperto il corso

La formazione è aperta alle seguenti **figure professionali**:

- Fisioterapisti
- Studenti del 3 anno del CdL
- Medici del settore riabilitativo

Accreditamento ECM

Il partecipante potrà ottenere l'attestato ECM con i relativi crediti formativi **solo se avrà frequentato almeno il 90%** delle ore di formazione.

Per qualsiasi informazione riguardante i crediti ECM, i partecipanti sono invitati a rivolgersi esclusivamente a New Master.

Costi e Promozioni

Il costo della formazione è pari a **849,00€**.

Il partecipante potrà acquistare il corso con una comoda rateizzazione suddivisa in **Acconto + 3 Rate**.

L' **Acconto** dovrà essere versato al momento dell'iscrizione, mentre le **Rate** dovrà essere saldate **entro 7 giorni dalla data di inizio di ogni modulo**.

Gli **studenti ed i neolaureati** hanno uno sconto riservato su tutti i corsi presenti nel nostro calendario.

Su questo percorso puoi trovare anche promozioni **early-bird** e **promozioni dedicate ai nostri partner**.

Politica di Rimborso

L'iscrizione al corso è non rimborsabile, salvo in caso di annullamento del corso stesso.

Il partecipante regolarmente iscritto che intende ritirarsi dal corso **potrà farlo entro 30 giorni dalla data di inizio**, inviando una comunicazione scritta via e-mail a **infosito@newmaster.it**.

In questo caso, verranno trattenuti 25€ per coprire i costi di segreteria e le spese bancarie, mentre il resto della quota verrà rimborsato.

In assenza di tale comunicazione entro il termine indicato, il partecipante sarà tenuto a corrispondere l'intero importo della quota di partecipazione.