Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

PROVIDER: ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO
ID: 133 –

P R O G R A M M A

Titolo: La ginnastica posturale e gli esercizi Ipopressivi in riabilitazione

Edizione n°: 1

Date di svolgimento: 18 e 19 ottobre 2025

Responsabile Scientifico: Maria Josè Ibanez – Anna Porcu
Sede di svolgimento evento: Palestra Gruppi, piano -1, padiglione ovest, Auxologico Piancavallo, Strada L. Cadorna 90, Piancavallo (VCO)

Destinatari: Medico Chirurgo, Fisioterapista, Massofisioterapisti, Terapista Occupazionale

Obiettivo Formativo: Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza – profili di cura

Area Formativa: contenuti tecnico - professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultra-specialistica incluse le malattie rare e la medicina di genere

Crediti assegnati: 21.6

Razionale

La ginnastica ipopressiva comprende una serie di esercizi di respirazione, che coinvolgono il diaframma e la parete addominale. È nata come una tecnica per allenare i muscoli del pavimento pelvico, ed è stata successivamente estesa come parte integrante nell'allenamento dell'addome. Non richiede grande forza fisica ma tanta concentrazione, ottenendo così la desincronizzazione tra il diaframma e la parete addominale consentendo temporaneamente la riduzione della pressione intra addominale. Questo è estremamente positivo per chi soffre di diastasi dei retti dell'addome, poiché l'esercizio ipopressivo va ad allenare i muscoli senza generare elevate pressioni intra addominali. In questo modo, la ginnastica ipopressiva dà la possibilità di allenarsi in sicurezza e ottenere miglioramenti in caso di lassismo dei retti dell'addome.

Prima giornata: 18 ottobre 2025

Orario	Metodologia d'insegnamento	Titolo	Nominativo Docenti
15 minuti prima dell'inizio SOLO prima giornata: 08.30 – 08.45		**Registrazione dei partecipanti**	
08.45-12.30	Relazioni frontali	**Introduzione agli esercizi addominali ipopressivi – concetto ed evidenza scientifica**	M J Ibanez L Conforti
12.30-13.30	*PAUSA*		
13.30-14.30	Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta dei partecipanti	**Principi anatomici e biomeccanici applicati alla tecnica - Valutazione, indicazioni e controindicazioni**	M J Ibanez L Conforti
14.30-15.30	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività tecniche o pratiche "I"	**Rieducazione alla respirazione**	M J Ibanez L Conforti
15.30-16.30	Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta dei partecipanti	**Principi posturali**	M J Ibanez L Conforti
16:30-17:30	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività tecniche o pratiche "I"	**Come preparare o dirigere una seduta individuale o di gruppo**	M J Ibanez L Conforti

Seconda giornata: 19 ottobre 2025

Orario	Metodologia d'insegnamento	Titolo	Nominativo Docenti
08.30-10.30	Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta dei partecipanti	**Importanza della neurodinamica e del rilassamento miofasciale all'interno degli esercizi posturali e ipopressivi**	M J Ibanez L Conforti
10.30-12.30	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività tecniche o pratiche "I"	**Linee guida ed esercitazione pratica per imparare ad insegnare ai pazienti gli addominali ipopressivi**	M J Ibanez L Conforti
12.30-13.30	*PAUSA*		
13.30-17.00	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività tecniche o pratiche "I"	**Esercitazione pratica di esercizi di diversi livelli e progressioni (base, con movimento e asimmetrie) Utilizzo degli ausili – Tondolo propriocettivo monopodalico – Fascia elastica – Palline e metro medico**	M J Ibanez L Conforti
17.00-17.30	Test di valutazione Apprendimento	**Prova pratica**	Responsabile del corso

RESPONSABILE SCIENTIFICO E FACULTY:

Nome e Cognome	Professione	Disciplina	Ente appartenenza / libera professione	Descrizione ruolo e attività professionale
Maria Josè Ibanez	Fisioterapista	Fisioterapia	LP	FISIOTERAPISTA
Lorenzo Conforti	Fisioterapista e Chinesiologo	Fisioterapia	LP	FISIOTERAPISTA
Anna Porcu	Infermiere	Infermiere	Auxologico Piancavallo	Responsabile SITR

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:
- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute" - Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;