



**CORSO DI FORMAZIONE
PER
ISTRUTTORE DI GINNASTICA
PRE E POST PARTO**

Durata: 16 ore.

Numero massimo partecipanti: 24

Sede del corso: Total Studio

Via Sottocorno 54 20129 Milano

Date: 5 e 6 Luglio 2014

**Esame: pratico e scritto 60
domande a risposta multipla**

PROGRAMMA DI GINNASTICA PRE E POST PARTO 2014

1. La gravidanza come cambiamento di mente e corpo : la postura secondo E.R. Kandel
2. L'equilibrio come aggiustamento stato dinamico
3. La finestra biologica e la salute
4. L'elaborazione delle informazioni
5. I riflessi come mezzo di comunicazione
6. Equilibrio, confort ed economia
7. Le 3 chiavi delle disfunzione e del trattamento: il tempo, la sottocorticale e la velocità
8. La reingrammazione e la ginnastica
9. D.I.C.A., l'acronimo del recupero funzionale: destabilizzare, informare, corticalizzare e automatizzare
10. Postura statica e dinamica nell'essere umano e nelle fasi della gravidanza
11. Feed back, feed forward, comportamenti innati e loro condizionamento
12. I riflessi e i gangli della base
13. STP: il sistema tonico posturale nell'essere umano e nel contesto della maternità
14. Anatomia del sistema riproduttivo femminile, anatomia funzionale del pavimento pelvico
15. Cenni di fisiopatologia: prolasso, vescica iperattiva e incontinenza urinaria, ritenzione e altri disturbi della funzione
16. La respirazione
17. I cambiamenti della gravidanza: ormonale, riproduttivo, cardio vascolare, respiratorio, gastro intestinale, muscolo scheletrico, uro genitale, tegumentario
18. Gli adattamenti biomeccanici
19. Il parto e le disfunzioni
20. Fecondazione e cenni di embriologia
21. La valutazione medica
22. Strumenti diagnostici, imaging e test di valutazione
23. La programmazione riabilitativa
24. La riprogrammazione sensitivo- motoria perineale
25. Il training perineale
26. La catene mio fasciali
27. Metodi utili in gravidanza: RPG, Mezieres, Mc KENZIE, PANCEFIT e vari
28. I mezzi utilizzabili: fit ball, pedane propriocettive, bosu, deadalus, pancefit, spirotiger, trx e red core, flexibar, la musica, vari
29. Conoscere e capire il paziente
30. Ambiente
31. La nostra presentazione
32. La propriocezione e la consapevolezza
33. L'organizzazione di una lezione e di un percorso di salute dai primi giorni della gravidanza al periodo post parto
34. Cosa prevede la medicina e la fisioterapia: imparare a relazionarsi con le figure mediche
35. Il ruolo della chinesio: teoria e pratica
 - Presa di coscienza
 - Respirazione
 - Eliminazione delle sinergie agoniste antagoniste
 - Training muscolare perineale
 - Automatizzazione dell'attività muscolare della vita quotidiana

Ancora

- Coni vaginali
- Rieducazione posturale globale
- Tecniche Mezieres
- Tecniche di rilassamento : jacobson