Sinergia & Sviluppo srl
Formazione e Servizi
per le Professioni Sanitarie
Provider ECM nazionale n.1185

Riabilitazione della diastasi dei retti addominali

Docente: Dott.ssa Ft Chiara Fabbri

Foligno (PG), 7-8 marzo 2026

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Giorno 1

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min
8:45	Registrazione Partecipanti				
9.00	Eziologia, eziopatogenesi, fattori di rischio e prevalenza della diastasi addominale	serie di relazioni su tema preordinato	Identificare la popolazione a rischio di sviluppo della diastasi addominale	2	00
	Anatomia della parete addominale		Individuare e riconoscere i punti di repere della parete addominale		
	Fisiologia della parete addominale		Individuare la morfologia della parete addominale		
11.00	Coffee Break				
11:15	Fisiologia della respirazione	serie di relazioni su tema preordinato	Individuare i movimenti respiratori ed il ruolo di muscoli principali ed accessori	1	45
	Sinergie addomino perineali e diaframmatico addominali		Riconoscere gli aspetti sinergici delle funzionalità dei muscoli della parete addominale e pelvica		
	Linee guida e principali evidenze scientifiche nel trattamento della DRA		Conoscere la letteratura scientifica di riferimento		
13.00	Pausa Pranzo				
14:00	Valutazione della diastasi addominale con utilizzo di ecografia a supporto	serie di relazioni su tema preordinato	Identificare segni e sintomi della diastasi addominale	00	30
14:30	PRATICA		Saper individuare segni e sintomi della diastasi e i bisogni generali della persona propedeutici all'applicazione del trattamento conservativo,	1	00
15:30	Valutazione dell'esercizio terapeutico specifico per diastasi con ecografia di supporto			00	30
16:00	PRATICA – Core training – Esercizi preattivazione linea alba – Crunch e diastasi – Esercizi isometrici	esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Corretta esecuzione degli esercizi e delle tecniche manuali per il trattamento della diastasi addominale	2	00

	– Educazione terapeutica e posturale – Strategie motorie adl				
18.00	Termine prima giornata				

Giorno 2

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min.
9.00	Riabilitazione della diastasi nel post parto con specifica sinergia del pavimento pelvico	relazione su tema preordinato	Individuare i disturbi basati su alterazioni della funzionalità del derma e conoscere le tecniche sottostanti alla riabilitazione dermato-funzionale	1	00
10.00	PRATICA Esercizio terapeutico specifico per il post parto	esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Corretta esecuzione dell'utilizzo della terapia fisica e delle tecniche manuali per il trattamento delle alterazioni dermato funzionali della parete addominale	1	00
11.00	Coffee break				
11.15	Trattamento chirurgico della diastasi addominale	serie di relazioni su tema preordinato	Comprendere quali sono gli interventi chirurgici più diffusi in Italia	0	45
12.00	Riabilitazione dopo chirurgia della parete addominale		Indicazioni, controindicazioni e tempi della riabilitazione addominale post intervento di diastasi dei retti	1	00
13:00	Pausa pranzo				
14.00	Esercizi ipopressivi in riabilitazione	relazione su tema preordinato		1	30
15.30	PRATICA – Posture ipopressive – Respirazione ipopressiva – Sequenza di esercizi ipopressivi	esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Corretta esecuzione dell'utilizzo della ginnastica ipopressiva e degli esercizi ipopressivi in riabilitazione	2	00
17.30	Chiusura del corso e Documentazione ECM				