



PELVIC
BALANCE

PROGRAMMA DEL CORSO DI CERTIFICAZIONE

INTRODUZIONE E CONCETTI BASE

- Introduzione
- Perché è importante conoscere il pavimento pelvico
- Diffusione statistica dei disturbi urinari, fecali, sessuali
- Fattori eziologici
- Il ruolo delle emozioni: sistema nervoso simpatico e parasimpatico
- Le funzioni del pavimento pelvico
- Evoluzione: com'è cambiato il bacino nel corso dell'evoluzione

LE BASI SCIENTIFICHE

- Anatomia e biomeccanica del bacino
- Anatomia funzionale dei muscoli del pavimento pelvico e delle anche
- Neurofisiologia muscolare: l'attivazione riflessa
- Le differenze anatomiche tra maschi e femmine
- *Linee miofasciali*

INTERCONNESSIONE TRA IL PAVIMENTO PELVICO ED IL RESTO DEL CORPO

- Respirazione
- Pavimento pelvico – identificazione del tipo e correzione (inibizione/attivazione)
- Accoppiamento articolare
- Co-attivazione muscolare
- Le sequenze di attivazione dal piede, al bacino, al tronco
- Il pavimento pelvico nella marcia, nel sollevamento pesi, nella corsa

ANALISI E TEST

- Analisi indiretta
- Analisi della simmetria di contrazione
- Analisi dell'articolazione sacro-iliaca
- Analisi dell'attivazione riflessa

LE DISFUNZIONI

- Incontinenza urinaria: da sforzo, da urgenza, mista, da rigurgito

- Incontinenza urinaria da sforzo: gestione interdisciplinare, dal medico all'allenatore
- La gravidanza: episiotomia e diastasi
- Il prolasso: una patologia di pertinenza sanitaria
- Pudendalgie: eziopatogenesi e soluzioni, dalla chirurgia alla riabilitazione

LA PROGRAMMAZIONE CORRETTIVA

- Inibizione
- Mobilizzazione
- Attivazione
- Integrazione

LE DISFUNZIONI SESSUALI

- Femminili
- Maschili