

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2025/2026

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: GESTIONE DELLA PRESSIONE ADDOMINALE NELLA SALUTE DEL COMPARTO ADDOMINO-LOMBO-PELVICO: INQUADRAMENTO, FISIOPATOLOGIA E APPLICAZIONI PRATICHE

Docente Responsabile: Domenico Pellegrini

Docenti/Tutor Collaboratori: Elisa Francone, Costanza Umbri e collaboratori

Contatto email per informazioni: info@wave-lab.it

Periodo di svolgimento: 4 incontri tra aprile e maggio 2026

Orari e giorni della settimana: mercoledì 15:00 - 18:00

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ma anche studenti di altri Corsi di Studio

Studenti min-max: min 10 – max 15

CFU: 2

Sede operativa: Wave Laboratorio del Movimento ASD, viale Europa 115 50126 Firenze

Obiettivi formativi:

L'attività didattica fornisce allo studente strumenti teorici e applicativi per comprendere il comparto addomino-lombo-pelvico come sistema integrato di gestione delle pressioni. Il corso approfondisce i meccanismi fisiologici e biomeccanici della pressione intra-addominale e il loro ruolo nella salute e nella prevenzione di disfunzioni quali diastasi dei retti addominali, ernie, prolapsi, incontinenze urinarie e lombalgia. Particolare attenzione è rivolta alle condizioni di competenza e incompetenza del sistema. Al termine del percorso lo studente sarà in grado di analizzare criticamente l'esercizio fisico e comprendere il ruolo dell'attività motoria adattata nel rispetto delle competenze del laureato in Scienze Motorie e del lavoro interdisciplinare.

Programma del Corso:

Incontro 1 – Inquadramento generale

Anatomia funzionale del comparto addomino-lombo-pelvico e concetto di spazio manometrico toraco-addomino-pelvico. Relazione tra respirazione, postura e pressione intra-addominale.

Incontro 2 – Fisiologia e adattamenti

Meccanismi di gestione delle pressioni in condizioni fisiologiche. Adattamenti e vulnerabilità del sistema nelle fasi sensibili della vita, con particolare riferimento a gravidanza, post-parto, menopausa.

Incontro 3 – Fisiopatologia

Analisi delle principali condizioni di incompetenza pressoria: diastasi dei retti addominali, disfunzioni del pavimento pelvico e rachialgie. Lettura critica delle proposte motorie in termini di rischio-beneficio.

Incontro 4 – Applicazioni pratiche

Criteri di osservazione, valutazione funzionale e scelta consapevole dell'esercizio. Ruolo del laureato in Scienze Motorie nella prevenzione, nel supporto funzionale e nel lavoro interdisciplinare.

Valutazione: Test a risposta multipla (senza votazione). A interesse dello studente la struttura è disponibile a concedere tirocinio formativo e collaborazioni per studi scientifici e tesi di laurea sperimentali.