

ESERCIZIO TERAPEUTICO IN PREVENZIONE E RIABILITAZIONE

VALUTAZIONE, ESERCIZI, CASI CLINICI E PROTOCOLLI PER LE PRINCIPALI PATOLOGIE IN AMBITO ORTOPEDICO E SPORTIVO

4 MODULI - 12 GIORNATE - 96 ORE

MILANO 2024

20-22 settembre	CONTROLLO MOTORIO E PATOLOGIE DEL DISTRETTO LOMBO-PELVICO
18-20 ottobre	RIABILITAZIONE DEI MOVIMENTI ANALITICI E FUNZIONALI SUI DIVERSI PIANI DI MOVIMENTO
15-17 novembre	FLEXIBILITY, TENDINOPATIE E LESIONI MUSCOLARI
6-8 dicembre	PATOLOGIE ARTICOLARI DEL DISTRETTO INFERIORE E SUPERIORE

ECM
anno 2024 50

Medici (sport, fisioterapia, ortopedia, MMG)
Fisioterapisti, Massofisioterapisti iscritti
all'elenco speciale, Laureati in Scienze
Motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 2500 IVA inclusa
rateizzabile (€ 500 all'iscrizione)



RISPARMIA
consulta le OFFERTE

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Matteo ROMIO Dottore in Fisioterapia, Bolzano

DOCENTI

Manuel GNICCHI Dottore in Fisioterapia, Bolzano

Gianmarco LAZZARINI Dottore in Fisioterapia, Bolzano

Matteo ROMIO Dottore in Fisioterapia, Bolzano

3^a edizione

NEW

arricchita di contenuti tecnici

70% di pratica

Il corso vuole promuovere una riabilitazione attiva basata su esercizi terapeutici specifici applicati alla tipologia più comune di pazienti **allo scopo di valutare, trattare e prevenire le principali patologie in ambito ortopedico e sportivo**. Il corso si dividerà in una parte teorica, in una parte pratica e in una parte di ragionamento clinico tramite la presentazione di casi clinici e l'organizzazione di laboratori didattici.

Obiettivi e temi affrontati

Aspetti teorici dell'Esercizio Terapeutico: verrà approfondito l'aspetto neurofisiologico, l'effetto terapeutico, la somministrazione e tutte le variabili che regolano l'esercizio.

Controllo neuromotorio: si analizzeranno dettagliatamente i principi, le recenti acquisizioni scientifiche relative al controllo motorio ed apprendimento motorio.

Valutazione dinamica: si riceveranno nozioni teoriche sulla valutazione dinamica e verranno analizzati dettagliatamente i principali movimenti fondamentali (squat, affondo, trazione, spinta). Il corsista imparerà a riconoscere le principali disfunzioni di movimento e quindi a proporre esercizi terapeutici specifici per migliorare lo schema motorio e di conseguenza il movimento alla causa di una patologia.

Instability training: si analizzeranno dettagliatamente i principi, le recenti acquisizioni scientifiche e le esecuzioni degli esercizi in progressione (base e avanzati) su superfici instabili. Il partecipante verrà addestrato all'utilizzo dei principali piccoli attrezzi (fitball, halfroller, foamroller, bande elastiche, semi-sfere instabili) da utilizzare nella pratica clinica quotidiana.

Flessibilità: il corsista riceverà le nozioni teoriche ed imparerà numerosi esercizi relativi alle principali tecniche d'incremento della flessibilità (mobilità articolare, esercizio eccentrico, esercizio a corpo libero, self-myofascial release con foamroller e utilizzo di palline)

Patologie dell'apparato muscolo-scheletrico: si approfondiranno gli aspetti anatomopatologici, valutazione clinica e diagnosi differenziale delle principali patologie muscolo-scheletriche (patologie di colonna, tendinopatie, lesioni muscolari e patologie che coinvolgono le articolazioni periferiche).

Per ogni patologia verranno proposti numerosi esercizi terapeutici specifici di riabilitazione e prevenzione.

Prevenzione: verranno affrontati gli aspetti teorici relativi alla prevenzione, gestione del gruppo e dosaggio dell'esercizio nelle principali patologie trattate. Verranno proposti esercizi da inserire nel protocollo riabilitativo attivo del paziente ortopedico.

MODULO 1

CONTROLLO MOTORIO E PATOLOGIE DEL DISTRETTO LOMBO-PELVICO

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Presentazione generale del corso
- Aspetti teorici introduttivi sull'esercizio terapeutico e rieducativo in riabilitazione e nello sport
- Anatomia e fisiologia funzionale del distretto lombo-pelvico
- Valutazione clinica e dinamica del distretto lombo-pelvico:
 - aspetti teorici e dimostrazione pratica
- Core training - esercizi di stabilizzazione e controllo lombo-pelvico
 - analisi degli esercizi e dimostrazione pratica

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- ESERCITAZIONE PRATICA:** ginnastica di gruppo a corpo libero
- Concetti generali di riabilitazione e allenamento su superfici instabili
 - Come inserire l'Instability Training nella riabilitazione delle patologie distretto lombo-pelvico
 - Instability Training - progressioni con half roller e foam roller
 - analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
 - Instability Training - progressioni con fitball
 - analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- ESERCITAZIONE PRATICA:** ginnastica di gruppo con half roller

Terza giornata - h. 9.00-18.00

- Esercizi neurodinamici attivi nel low back pain con dolore irradiato all'arto inferiore
 - Instability Training con semisfere instabili
 - analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- ESERCITAZIONE PRATICA:** ginnastica di gruppo con fitball
- Presentazione di casi clinici
 - Verifica dell'apprendimento

MODULO 2

RIABILITAZIONE DEI MOVIMENTI ANALITICI E FUNZIONALI SUI DIVERSI PIANI DI MOVIMENTO

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Valutazione dinamica e analisi dei principali movimenti fondamentali dell'arto inferiore: squat, affondo, step-up
- Valutazione dinamica e analisi dei principali movimenti fondamentali dell'arto inferiore: analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Valutazione dinamica e analisi dei principali movimenti fondamentali dell'arto superiore: trazione e spinta
- Valutazione dinamica e analisi dei principali movimenti fondamentali dell'arto superiore: analisi degli esercizi e dimostrazione pratica

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Analisi dei movimenti sul piano sagittale (catena cinetica anteriore e posteriore): come valutare e riconoscere una disfunzione di movimento nei diversi distretti e nei movimenti funzionali
- Movimenti sul piano sagittale: analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Analisi dei movimenti sul piano trasverso (catena cinetica rotazionale): come valutare e riconoscere una disfunzione di movimento nei diversi distretti e nei movimenti funzionali
- Movimenti sul piano trasverso: analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Presentazione di casi clinici

Terza giornata - h. 9.00-18.00

- Analisi dei movimenti sul piano sagittale (catena cinetica medio-laterale): come valutare e riconoscere una disfunzione di movimento nei diversi distretti e nei movimenti funzionali
- Movimenti sul piano frontale: analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Presentazione di casi clinici
- Patologie del distretto lombare: laboratorio didattico
- Verifica dell'apprendimento

Metodologia didattica

Lezioni frontali teoriche: anatomia, fisiologia, patologie dell'apparato muscolo-scheletrico, valutazione dinamica, principi di controllo neuromotorio, instability training, core training e flessibilità.

Dimostrazioni pratiche: analisi ed esecuzione di esercizi con la supervisione dei docenti e con la proiezione trasversale di slide descrittive, foto e video.

Presentazione e discussione di casi clinici

Laboratori didattici: esecuzione di diversi laboratori didattici nel corso dei 4 moduli. Questi consistono nella composizione di più gruppi di lavoro che dovranno stipulare una proposta di trattamento attivo su casi clinici, proposti dai docenti, relativi ai temi trattati nel corso del modulo o dei moduli precedenti.

Verifica dell'apprendimento: ripasso dei concetti principali tramite test di valutazione a quiz online eseguito al termine di ogni singolo modulo.

MODULO 3

FLEXIBILITY, TENDINOPATIE E LESIONI MUSCOLARI

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Introduzione e concetti teorici sulla flessibilità
- Esercizi di mobilità articolare:
 - aspetti teorici, analisi degli esercizi e dimostrazioni pratiche
- Esercizi a corpo libero:
 - aspetti teorici, analisi degli esercizi e dimostrazioni pratiche

ESERCITAZIONE PRATICA: flexibility, ginnastiche di gruppo

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Esercizio eccentrico: aspetti teorici, analisi degli esercizi e dimostrazioni pratiche
- Self-myofascial release con palline: aspetti teorici, analisi degli esercizi e dimostrazioni pratiche
- Self-myofascial release con foam roller: aspetti teorici, analisi degli esercizi e dimostrazioni pratiche
- Tendinopatie: aspetti teorici delle principali tendinopatie
- Proposte d'esercizi e dimostrazioni pratiche

Terza giornata - h. 9.00-18.00

- Lesioni muscolari: aspetti teorici, proposte d'esercizi e dimostrazioni pratiche
- Presentazione di casi clinici
- Flexibility: laboratorio didattico
- Verifica dell'apprendimento

MODULO 4

PATOLOGIE ARTICOLARI DEL DISTRETTO INFERIORE E SUPERIORE

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Prevenzione: la gestione del gruppo
- Patologie del distretto inferiore: aspetti teorici, diagnosi differenziale e valutazione clinica
- Come ideare il protocollo riabilitativo attivo in pazienti con disfunzione del distretto inferiore: proposte di esercizi in progressione per ogni patologia
- Presentazione di casi clinici

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Patologie del distretto superiore: aspetti teorici, diagnosi differenziale e valutazione clinica
- Come ideare il protocollo riabilitativo attivo in pazienti con disfunzione del distretto inferiore: proposte di esercizi in progressione per ogni patologia
- Presentazione di casi clinici

Terza giornata - h. 9.00-18.00

- Patologie del distretto inferiore e superiore: laboratorio didattico
- Ripasso di esercizi eseguiti durante tutto il corso di formazione su richiesta dei partecipanti e discussione aperta
- Verifica dell'apprendimento

Valutazione ECM