

FISIOTERAPIA, PREVENZIONE E TRATTAMENTO SHOULDER INJURY PREVENTION PROGRAM FOR THE OVERHEAD ATHLETE

MILANO 23-24 novembre 2024

DOCENTE

Claudio ZIMAGLIA Dottore in Fisioterapia e Osteopata di tennisti Top Level, Piatti Tennis Center, Bordighera - ATP World Tour, team di Novak Djokovic

16 ECM

Medici (fisiatria, ortopedia, sport, MMG), Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Osteopati, Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 440 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



Obiettivo

La gestione di un atleta di alto livello richiede un ragionamento clinico strutturato, un recupero funzionale basato su criteri scientifici e un programma di prevenzione basato su uno screening test di valutazione e di una scelta degli esercizi terapeutici più idonei in sinergia col lavoro del team. Obiettivo è guidare i partecipanti ad apprendere come trattare le principali patologie dell'atleta professionista e come gestire la prevenzione e il recupero muscolo scheletrico prima e dopo la competizione partendo dalla gestione delle emergenze sul campo fino al Return to Sport (RTS). I partecipanti saranno in grado di portare l'atleta al recupero completo e al ritorno all'attività sportiva in modo sicuro e ottimale.

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

La complessità del cingolo scapolare: stabilità versus mobilità

- Introduzione alla traumatologia e alle patologie degli atleti overhead: revisione della letteratura
- La spalla dell'atleta overhead: discinesia scapolo omerale e patologia della cuffia dei rotatori

Epidemiologia ed eziologia.

Diagnosi differenziale e procedura diagnostica

- Impingement syndrome: la sindrome del conflitto subacromiale.
 - Cause, sintomi e complicazioni,
 - Diagnosi e guida al trattamento
- Instabilità della spalla: traumatica e atraumatica
- Instabilità della spalla: screening test e valutazione funzionale

ESERCITAZIONI PRATICHE

Prevenire gli infortuni degli atleti overhead.

- Guida alla scelta degli esercizi:
 - Rotazione interna della spalla (IR)
 - Rotazione esterna della spalla (ER)
 - Forza dei muscoli scapolari
 - Catena cinetica e mobilità della colonna vertebrale toracica

ESERCITAZIONI PRATICHE

Seconda giornata - h. 8.45-17.45

Instabilità di spalla:

- Cause, Phreab/Rehab e trattamento.
- Guida alla scelta degli esercizi di stabilizzazione a catena cinetica chiusa

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esercizi per l'instabilità della spalla: esercizi a catena cinetica aperta

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Guida alla scelta degli Esercizi di mobilità della spalla per gli atleti overhead

ESERCITAZIONI PRATICHE

- L'importanza della mobilità della colonna toracica: guida alla scelta degli esercizi

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Terapia manuale: linee guida
- Conclusioni

Valutazione ECM

Si consiglia abbigliamento idoneo per la parte pratica