



# DISORDINI CARDIORESPIRATORI: AFA E CHINESITERAPIA

Pianificazione di programmi di esercizi specifici per le forme croniche e post-acute



**MILANO 16-17 ottobre 2021**

## DOCENTI

### Giovanni Gandini

Dottore in Scienze motorie,  
Docente a.c.Facoltà di Scienze della Formazione,  
Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

### Silvia Gandini

Dottore in Fisioterapia e Scienze motorie, Osteopata,  
Varese

L'attività fisica è uno dei migliori strumenti a nostra disposizione per allontanare e ritardare il sopraggiungere di malattie croniche e disabilitanti, per mantenere una decorosa qualità di vita all'interno della comunità di riferimento. Un sistema cardiorespiratorio efficiente è essenziale per prevenirne il decadimento e limitare il sopraggiungere di alcune malattie; inoltre, facilita il raggiungimento di una buona forma fisica anche in età avanzata.

## Obiettivi

- Fornire gli strumenti operativi, attraverso esercitazioni pratiche supportate dalle conoscenze teoriche, per influire sui sistemi cardiovascolare e respiratorio, sia per il loro potenziamento sia in presenza di problematiche
- Essere in grado di valutare il soggetto, di conoscere le manipolazioni (per i Fisioterapisti), gli esercizi e gli ausili specifici più efficaci in rapporto agli obiettivi da raggiungere e di verificare i risultati ottenuti
- Preparare alla corretta esecuzione e somministrazione degli esercizi, adattandoli alle differenti situazioni

Codice FDCA

## PROGRAMMA

due giorni - 16 ore - orario 9.00 - 18.00

### Prima giornata

#### Sessioni teoriche

- Fisiologia e funzioni del sistema cardiocircolatorio e respiratorio
- Le modificazioni indotte dall'attività fisica (effetti biologici dell'esercizio), le patologie più comuni nelle varie età, le modificazioni indotte dall'età
- Le linee guida, le controindicazioni e le precauzioni della riabilitazione cardiologica e respiratoria
- I test di valutazione cardiopolmonare

#### Sessioni pratiche

- Lavoro aerobico, anaerobico lattacido e alattacido (interval training, circuit training, fartlek ecc.).
- Potenziamento muscolare e training della forza
  - Gli esercizi isometrici, isotonici concentrici e eccentrici e auxotonici per i maggiori distretti corporei
  - Riallenamento allo sforzo
  - Esercizi ematocinetici
- Le posizioni di partenza e le posture più idonee per l'esecuzione corretta degli esercizi cardiocircolatori, di forza e respiratori
- Esercizi per la mobilizzazione della gabbia toracica e del distretto scapolomeroale

### Seconda giornata

#### Sessioni teoriche

- Respirazione e postura
- Respirazione e organi addominali
- Programmi di attività motoria

#### SESSIONI PARALLELE

##### Teoria per Fisioterapisti

- Concetti osteopatici strutturali sul diaframma e sulla gabbia toracica
- Concetti osteopatici viscerali su diaframma con correlazioni viscerali addominali e toraciche

##### Pratica per Fisioterapisti

- Tecniche di mobilizzazione passiva dei muscoli respiratori accessori
- Cenni di valutazione e trattamento strutturale osteopatico della gabbia toracica
- Cenni di valutazione e trattamento viscerale osteopatico dell'area toracica, mediastinica, diaframmatica e addominale

##### Teoria per Laureati in Scienze motorie

- La funzione cardiorespiratoria per lo sport amatoriale

##### Pratica per Laureati in Scienze motorie

- Esercizi e tecniche per la riabilitazione e per il potenziamento prestativo dell'atleta amatoriale
- Giochi respiratori

Valutazione ECM

QUOTA  
€ 390

Offerte  
e sconti



## DESTINATARI

Medici (fisioterapia, MMG, sport, cardiologia, malattie apparato respiratorio), Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Laureati in Scienze motorie, Preparatori atletici, Massofisioterapisti, Studenti dell'ultimo anno del CdL