

MILANO 3-4 aprile 2027

DOCENTI

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

Virginia GALBIATI *Fisioterapista e rehab specialist 1° squadra
femminile Milan Women, Milano*



INSTABILITY TRAINING: CONTROLLO LOMBO-PELVICO

ESERCIZIO TERAPEUTICO E RIEDUCATIVO

16
ECM

DESCRIZIONE

Il corso promuove una **riabilitazione attiva basata su esercizi terapeutici specifici**, applicati alle tipologie di pazienti più comuni in ambito ortopedico e sportivo, con l'obiettivo di **valutare, trattare e prevenire le principali patologie muscolo scheletriche**. Verranno approfonditi l'aspetto neurofisiologico, l'effetto terapeutico dell'esercizio, le modalità di somministrazione e tutte le variabili di carico che ne regolano efficacia e sicurezza.

Ampio spazio sarà dedicato ai principi del **controllo motorio e dell'apprendimento motorio**, con riferimento alle più recenti acquisizioni scientifiche. I partecipanti riceveranno nozioni teoriche sulla valutazione dinamica e analizzeranno in dettaglio i movimenti fondamentali: squat, affondo, trazione, spinta.

Il corsista imparerà a riconoscere le **principali disfunzioni di movimento** e a **proporre esercizi terapeutici mirati per migliorare lo schema motorio** e, di conseguenza, il movimento alla base della patologia.

Una parte centrale del corso sarà dedicata all'**Instability Training**: verranno analizzati i principi, le evidenze scientifiche e l'esecuzione di **esercizi in progressione (base e avanzata) su superfici instabili**. Il partecipante verrà addestrato all'**utilizzo dei principali piccoli attrezzi** (fitball, half roller, foam roller, bande elastiche, semi sfere instabili) da integrare nella pratica clinica quotidiana.

Infine, verranno studiati gli **esercizi per le diverse catene cinetiche** (anteriore, posteriore, laterale, rotazionale) e proposte **progressioni esercitative strutturate**, con l'obiettivo di **costruire programmi di esercizio terapeutico efficaci, personalizzati e funzionalmente rilevanti**.

OBIETTIVI

- Acquisire competenze nella valutazione del movimento e nell'identificazione delle principali disfunzioni motorie.
- Applicare esercizi terapeutici e programmi di instability training basati sulle evidenze scientifiche, modulandone carico, progressione e sicurezza in funzione delle caratteristiche del cliente/paziente.
- Progettare percorsi riabilitativi personalizzati finalizzati al recupero funzionale, alla prevenzione delle recidive e all'ottimizzazione del controllo motorio.

DESTINATARI:

Laureati in Scienze motorie,
Preparatori atletici, Medici, Fisioterapisti,
Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale,
Massofisioterapisti, Osteopati,
Studenti iscritti all'ultimo anno del CdL

PECULIARITA'

AMPIE SESSIONI PRATICHE

MILANO 3-4 aprile 2027

INSTABILITY TRAINING: CONTROLLO LOMBO-PELVICO

ESERCIZIO TERAPEUTICO E RIEDUCATIVO



16
ECM

PROGRAMMA Prima giornata - 9.00-18.00

VALUTAZIONE, CONTROLLO MOTORIO E STABILIZZAZIONE DEL BACINO-PELVI

Giornata dedicata alla comprensione del distretto bacino-pelvi, alla sua valutazione clinica e dinamica e alle basi dell'esercizio terapeutico orientato alla stabilizzazione e al controllo motorio.

Esercizio terapeutico e rieducativo

- Esercizio terapeutico e rieducativo:
 - principi, variabili di carico, applicazioni cliniche
- Aspetti neurofisiologici del controllo lombo pelvico
- Valutazione clinica del bacino-pelvi:
 - test, osservazione, identificazione delle disfunzioni
- Valutazione dinamica:
 - analisi del movimento, compensi, strategie motorie

PARTE PRATICA

- Esercizi di stabilizzazione e controllo motorio:
 - attivazione del core, progressioni da livello base ad avanzato
- Integrazione con arti inferiori e movimenti funzionali

Instability Training

- Instability Training – introduzione:
 - principi, indicazioni, sicurezza

PARTE PRATICA

- Esercizi su superfici instabili (fitball, half roller, foam roller, bande elastiche, semi sfere instabili) – livello base e intermedio

CASI CLINICI

- Presentazione e discussione di casi clinici relativi a lombalgia, instabilità pelvica e disfunzioni dell'anca

PROMO E OFFERTE
su www.ediacademy.it

-10% Prenota Prima
-20% Course Sharing
-30% Special Refresh

PROGRAMMA Seconda giornata - 9.00-18.00

INSTABILITY TRAINING AVANZATO, CATENE CINETICHE E PROGRESSIONI FUNZIONALI

Giornata dedicata all'integrazione dell'Instability Training avanzato, analisi delle catene cinetiche e valutazione dei movimenti fondamentali, con l'obiettivo di costruire programmi terapeutici completi e personalizzati.

Instability Training avanzato

- Instability Training avanzato:
 - progressioni, combinazioni di attrezzi, esercizi multi piano
- Applicazioni in riabilitazione ortopedica e sportiva
- Catene cinetiche:
 - catena anteriore e posteriore – movimenti sul piano sagittale
 - catena laterale – movimenti sul piano frontale
 - catena rotazionale – movimenti sul piano trasverso
- Riconoscimento delle disfunzioni nei diversi piani di movimento

PARTE PRATICA

- Progressioni esercitative per ogni catena cinetica
- Valutazione dinamica dei movimenti fondamentali:
 - squat
 - affondo
 - step up
 - trazione
 - spinta
- Identificazione delle disfunzioni correlate al bacino-pelvi

PARTE PRATICA

- Esercizi terapeutici specifici per correggere lo schema motorio
- Costruzione di routine funzionali integrate (stabilità + mobilità + forza)

CASI CLINICI

- Casi clinici complessi e adattamento degli esercizi al paziente/atleta

Valutazione ECM

QUOTA: € 460 IVA inclusa