

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

STRATEGIE DI CONTRASTO ALLA CRONICITÀ

2^a edizione



6 MODULI - 12 giornate - 96 ORE

MILANO 2022

12-13 febbraio

CONOSCENZE DI BASE LEGISLAZIONE, VALUTAZIONE E PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO PNL PER LA MOTIVAZIONE DEL GRUPPO

5-6 marzo

AFA PER LE PATOLOGIE CARDIO-VASCOLARI

2-3 aprile

AFA PER LE PATOLOGIE NEUROLOGICHE E PSICHIATRICHE

30 aprile-1 maggio

AFA PER LE PATOLOGIE ORTOPEDICHE: ALGIE VERTEBRALI, PROBLEMATICHE OSTEO-ARTICOLARI E IPOFUNZIONE

28-29 maggio

ANALISI E PROGETTAZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO ADATTATO

25-26 giugno

NUTRIZIONE E ATTIVITÀ FISICA ADATTA LA PREVENZIONE DELLE CADUTE

ECM
anno 2022 50

Medici (sport, fisioterapia, ortopedia, MMG)
Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00),
Massofisioterapisti, Laureati in Scienze
Motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 2100 rateizzabile
(€ 500 all'iscrizione)



RISPARMIA
consulta le OFFERTE

Obiettivi

Conoscenze

- Imparare a inquadrare clinicamente le patologie esercizio sensibili
- Apprendere come trattare in team il paziente in funzione della patologia prevalente utilizzando un linguaggio comune per raggiungere obiettivi condivisi
- Acquisire le basi teoriche e metodologiche per la valutazione del soggetto e la progettazione del piano di intervento
- Conoscere le competenze teoriche pratiche nell'organizzazione e gestione di gruppi di attività fisica adattata

Abilità

- Gestire il paziente nelle varie fasi di presa in carico con una ripartizione dei compiti e responsabilità specifica per competenze professionali
- Progettare il recupero funzionale e la riattivazione di soggetti affetti da patologie che possono beneficiare dell'esercizio fisico o della "Sport terapia".
- Programmare allenamenti personalizzati, mediante la stesura di tabelle in relazione all'età, alla patologia del soggetto sotto controllo sanitario e in totale sicurezza

Competenze

- Saper prescrivere l'esercizio fisico a persone con fattori di rischio o affette da patologie/disabilità "sport o esercizio fisico sensibili" di dimostrata efficacia.
- Identificare le controindicazioni all'esercizio fisico per patologia, paziente e quando l'esercizio è svolto scorrettamente.
- Monitorare e valutare i risultati ottenuti
- Avere le basi teoriche e pratiche nell'organizzazione di "palestre sicure" o di strutture dedicate all'attività motoria fisica adattata.

DIRETTORE SCIENTIFICO

Giovanni GANDINI

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

DOCENTI

Roberto BOTTURI

Psicopedagogo, Master in didattica PNL, facilitatore PSYCH-K, Life coach ICF, Milano

Roberto CANNATARO

Ingegnere biochimico, Tecnologo alimentare, Nutrizionista Sportivo, Formatore e Collaboratore Federazione Pugilistica Italiana, Milano

Katia FRANCESCONI

Dottore in Scienze motorie, Università dell'Insubria, Varese

Fabrizio GERVASONI

Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione, U.O. Riabilitazione Specialistica Ospedale "Luigi Sacco", Milano

Antonio MAZZA

Coordinatore Fisioterapista, U.O. Cardiologia Riabilitativa ICS "S. Maugeri", Pavia

Silvia ROSA

Specialista in Neurologia, Ospedale Luigi Sacco, Milano

Daniele TEMPORELLI

Dottore in Fisioterapia, esperto in riabilitazione cardiologica, Veruno (NO)

Programma con oltre il 50% di pratica.

Si consiglia abbigliamento idoneo alla parte pratica.

MODULO 1 12-13 febbraio 2022 - h. 9.00-18.00

CONOSCENZE DI BASE LEGISLAZIONE, VALUTAZIONE E PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO

G. Gandini

- Introduzione al master
- Cosa è l'AFA (Attività fisica adattata), l'EA (Esercizio fisico adattato) e la Sport terapia
- L'AFA il perchè: definizione, razionale, finalità, indicazioni e controindicazioni
- La legislazione internazionale, nazionale e regionale vigente (PNP, PRP, ecc)
- Esperienze AFA in Italia e all'estero: le linee guida
- Il coordinamento del progetto AFA
- Implementazione dell'AFA nella comunità; promozione, barriere, stakeholders, interazione tra sistema sanitario e comunità, integrazione del programma AFA con i programmi di salute promossi dal sistema sanitario
- Il lavoro in equipe: le competenze professionali, le aree di lavoro comune
- Il mercato del lavoro per chi si occupa di AFA
- Percorso diagnostico terapeutico: metodi di valutazione metabolica generale; valutazione funzionale per le diverse patologie
- La prescrizione dell'esercizio
- Definizione di protocolli AFA
 - metodologia
 - analisi delle evidenze
 - gruppo di lavoro: modalità di reclutamento, criteri di inclusione ed esclusione, stratificazione del gruppo
 - il programma di esercizio, verifiche di efficacia, sicurezza e aderenza
- Il soggetto di riferimento: caratteristiche fisiche, psicologiche e sociali
- Progettazione e conduzione della lezione, ambiente e attrezzature idonee

PNL PER LA MOTIVAZIONE DEL GRUPPO

R. Botturi

- Aspetti psicologici e relazionali nel gruppo: come accrescere la motivazione del partecipante
- Gestione della relazione con lo staff e con il singolo soggetto e con il gruppo, durante la valutazione, la prescrizione e la conduzione dell'attività motoria con efficace suddivisione di compiti e responsabilità

MODULO 2 5-6 marzo 2022 - h. 9.00-18.00

AFA PER LE PATOLOGIE CARDIO-VASCOLARI

A. Mazza - D. Temporelli - G. Gandini

- Verifica delle competenze acquisite modulo precedente
- Anatomia e fisiologia legate all'invecchiamento e alle patologie cardio-respiratorie
- Principali condizioni cliniche che caratterizzano le patologie cardio-respiratorie
- Valutazione specifica per le patologie cardio-respiratorie
- I programmi e i protocolli disponibili in letteratura
- Stratificazione del gruppo
- Protocolli di lavoro specifici per patologie cardio-respiratorie (confronto tra modalità operative differenti): i risultati ottenuti (evidenze scientifiche), i punti di forza, aspetti migliorabili
- Applicazione pratiche in palestra e occupazionali
- I principi base per la progettazione dei protocolli per le patologie cardio-respiratorie, per la somministrazione degli esercizi e la verifica efficacia dell'intervento

MODULO 3 2-3 aprile 2022 - h. 9.00-18.00

AFA PER LE PATOLOGIE NEUROLOGICHE E PSICHIATRICHE

F. Gervasoni - S. Rosa - G. Gandini

- Verifica delle competenze acquisite modulo precedente
- Anatomia e fisiologia legate all'invecchiamento e alle patologie neurologiche
- Principali condizioni cliniche che caratterizzano le patologie neurologiche
- Valutazione specifica per le patologie neurologiche
- I programmi e i protocolli disponibili in letteratura
- Stratificazione del gruppo
- Protocolli di lavoro specifici per le patologie neurologiche (confronto tra modalità operative differenti): i risultati ottenuti (evidenze scientifiche), i punti di forza, aspetti migliorabili
- Applicazione pratiche in palestra e occupazionali
- I principi base per la progettazione dei protocolli per patologia, per la somministrazione degli esercizi e la verifica efficacia dell'intervento

MODULO 4 30 aprile - 1 maggio 2022 - h. 9.00-18.00

AFA PER LE PATOLOGIE ORTOPEDICHE: ALGIE VERTEBRALI, PROBLEMATICHE OSTEO-ARTICOLARI E IPOFUNZIONE

F. Gervasoni - G. Gandini

- Verifica delle competenze acquisite modulo precedente
- Anatomia e fisiologia legate all'invecchiamento e alle patologie ortopediche
- Principali condizioni cliniche che caratterizzano le patologie ortopediche
- Valutazione specifica per le patologie ortopediche
- I programmi e i protocolli disponibili in letteratura
- Stratificazione del gruppo
- Protocolli di lavoro specifici per le patologie ortopediche (confronto tra modalità operative differenti): i risultati ottenuti (evidenze scientifiche), i punti di forza, aspetti migliorabili
- Applicazione pratiche in palestra e occupazionali
- I principi base per la progettazione dei protocolli per patologia, per la somministrazione degli esercizi e la verifica efficacia dell'intervento

MODULO 5 28-29 maggio 2022 - h. 9.00-18.00

ANALISI E PROGETTAZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO ADATTATO

K. Francesconi - G. Gandini

- Verifica delle competenze acquisite modulo precedente
- I programmi e i protocolli di esercizio per soggetti con bassa e alta disabilità: evidenze di efficacia e sicurezza
- Analizzare il razionale alla base della stesura dei principali protocolli e metodiche di lavoro per patologia
- Come si costruisce un protocollo di lavoro: rielaborazione e progettazione di nuovi protocolli per obiettivi: tecnica e metodologia
- Progettazione dell'esercizio fisico adattato: adattare il programma di lavoro al variare della condizione della persona e del gruppo, delle abilità e delle capacità residue e delle terapie in atto
- La logica dell'esercizio, didattica e metodologia di somministrazione e conduzione nel rispetto delle diverse peculiarità motorie, fisiche e psicologiche del soggetto e del gruppo di riferimento
- Osservare, valutare e monitorare il paziente
- Quando l'esercizio può essere controindicato in relazione alla modalità di esecuzione, al soggetto e alla patologia
- La gestione di programmi di lavoro per la prevenzione, progettazione di programmi di attività motoria per la salute
- Esempi di lezioni di attività fisica adattata

MODULO 6 25-26 giugno 2022 - h. 9.00-18.00

NUTRIZIONE E ATTIVITA' FISICA ADATTA

R. Cannataro

- Verifica delle competenze acquisite modulo precedente
- Nutrizione e attività fisica adattata, il lavoro multidisciplinare per migliorare l'efficacia dell'intervento
- Educazione alimentare, i principi di una sana alimentazione per ottimizzare l'efficacia dell'attività motoria: esercizio fisico, infiammazione e danno ossidativo: gli elementi nutrizionali e l'idratazione
- Sovrappeso, sindrome metabolica e malnutrizione: i disturbi alimentari. Come impostare l'attività motoria abbinata ad una dieta
- Gli effetti dell'alimentazione sull'infiammazione, l'osteoporosi, l'artrosi e la sarcopenia. Le patologie, i farmaci, l'alimentazione e l'esercizio: le interazioni positive e negative

LA PREVENZIONE DELLE CADUTE

G. Gandini

- Controllo neuromotorio per la gestione della postura, dell'equilibrio e della deambulazione
- Pianificazione, programmazione e realizzazione del movimento
- Identificazione dei fattori di rischio, i test e gli interventi multifattoriali di prevenzione delle cadute
- Esercitazioni pratiche per implementare, in rapporto alle capacità residue, la stabilità e la deambulazione nell'anziano

Valutazione ECM