

MILANO 6-7 marzo 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*



FLEXIBILITY TERAPEUTICA: FLESSIBILITÀ, MOBILITÀ, SELF MYOFASCIAL RELEASE ED ESERCIZIO ECCENTRICO

ESERCIZIO TERAPEUTICO E RIEDUCATIVO

16
ECM

DESCRIZIONE

Il corso offre una visione moderna e scientificamente fondata della **flexibility terapeutica**, superando l'idea tradizionale di stretching per proporre un **approccio realmente attivo, basato su esercizi mirati e progressivi**. L'obiettivo è fornire strumenti pratici per **valutare, trattare e prevenire le principali disfunzioni muscolo scheletriche in ambito ortopedico e sportivo**.

Verranno approfonditi i meccanismi neurofisiologici, l'effetto terapeutico dell'esercizio e le variabili che ne regolano la somministrazione. Il partecipante imparerà a **leggere il movimento attraverso una valutazione dinamica accurata, analizzando i principali pattern funzionali come squat, affondo, trazione e spinta**.

Ampio spazio sarà dedicato alla pratica: stretching statico, dinamico e PNF; mobilità attiva end range; esercizio eccentrico; self myofascial release con foam roller e palline; progressioni funzionali per distretti specifici.

Il corsista svilupperà la capacità di riconoscere le disfunzioni di movimento e proporre esercizi terapeutici specifici per migliorare lo schema motorio, ottimizzare la funzione e supportare un percorso riabilitativo realmente efficace.

OBIETTIVI

- Acquisire competenze pratiche nell'applicazione di tecniche per il miglioramento della flessibilità, della mobilità articolare e del controllo neuromuscolare.
- Applicare protocolli operativi basati sull'integrazione di self-myofascial release (SMR), esercizio eccentrico e altre strategie terapeutiche per il trattamento e la prevenzione delle disfunzioni muscolo-scheletriche.
- Progettare programmi rieducativi personalizzati, adattando obiettivi, progressioni e modalità di intervento alle caratteristiche cliniche e funzionali del paziente/cliente.

PECULIARITÀ

AMPIE SESSIONI PRATICHE

COMPETENZE PRATICHE IMMEDIATAMENTE APPLICABILI

**TECNICHE INTEGRATE PER FLESSIBILITÀ,
MOBILITÀ, SMR ED ESERCIZIO ECCENTRICO**

PROTOCOLLI OPERATIVI E MATERIALE DIDATTICO

**CAPACITÀ DI COSTRUIRE PROGRAMMI
RIEDUCATIVI PERSONALIZZATI**

DESTINATARI:

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

MILANO 6-7 marzo 2027

FLEXIBILITY TERAPEUTICA: FLESSIBILITÀ, MOBILITÀ, SELF MYOFASCIAL RELEASE ED ESERCIZIO ECCENTRICO

ESERCIZIO TERAPEUTICO E RIEDUCATIVO



16
ECM

PROGRAMMA Prima giornata - 9.00-18.00

FONDAMENTI, STRETCHING ED ESERCIZIO ECCENTRICO

- Esercizio terapeutico in riabilitazione e sport:
 - principi
 - obiettivi
 - adattamenti
- Flessibilità e meccanismi neurofisiologici
- Tecniche di incremento della flessibilità:
 - statico
 - dinamico
 - PNF
- Ruolo dello stretching nei programmi rieducativi

PARTE PRATICA

- Esercizi di stretching:
 - dimostrazioni e applicazioni guidate
- Progressioni e regressioni per distretti principali
- Esercizio eccentrico:
 - principi
 - benefici
 - protocolli
- Proposte pratiche di esercizi eccentrici per arti inferiori, anca e spalla

APPLICAZIONI CLINICHE

- Presentazione e discussione di casi clinici
- Costruzione di mini routine terapeutiche personalizzate

PROGRAMMA Seconda giornata - 9.00-18.00

CORPO LIBERO, SELF MYOFASCIAL RELEASE E MOBILITÀ ARTICOLARE

- Esercizi a corpo libero nella rieducazione funzionale
- Introduzione al self myofascial release:
 - principi
 - effetti
 - indicazioni
- Mobilità articolare:
 - obiettivi
 - criteri di progressione
 - Integrazione con forza e controllo motorio

PARTE PRATICA

- Esercizi a corpo libero (modulo I + modulo II)
- Self myofascial release con foam roller
 - tecniche e protocolli applicativi
- Self myofascial release con palline
 - punti trigger
 - aree critiche
 - progressioni
- Esercizi guidati per l'incremento della mobilità articolare
- Costruzione di routine integrate per distretti specifici

APPLICAZIONI CLINICHE

- Presentazione di casi clinici
- Ragionamento clinico e adattamento degli esercizi al paziente/atleta

Valutazione ECM

PROMO E OFFERTE
su www.ediacademy.it

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

QUOTA: € 460 IVA inclusa