

ESERCIZIO TERAPEUTICO E RIEDUCATIVO

DOSAGGIO E UTILIZZO DELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO IN RIABILITAZIONE ORTOPEDICA E SPORTIVA



4 MODULI - 12 GIORNATE - 96 ORE

MILANO 2022

28-30 gennaio 2022 **CONTROLLO MOTORIO E PATOLOGIE
DEL DISTRETTO LOMBO-PELVICO**

25-27 febbraio 2022 **RIABILITAZIONE DEI MOVIMENTI
ANALITICI E FUNZIONALI
SUI DIVERSI PIANI DI MOVIMENTO**

18-20 marzo 2022 **FLEXIBILITY**

22-24 aprile 2022 **PATOLOGIE DEL DISTRETTO
INFERIORE E SUPERIORE,
PREVENZIONE E RIEDUCAZIONE
FUNZIONALE**

ECM
anno 2022 **50**

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

€ 2400 rateizzabile
(€ 500 all'iscrizione)



RISPARMIA
consulta le OFFERTE

Il corso vuole promuovere una riabilitazione attiva basata su esercizi terapeutici specifici applicati alla tipologia più comune di pazienti allo scopo di valutare, trattare e prevenire le principali patologie in ambito ortopedico e sportivo. Il corso si dividerà in una parte teorica, in una parte pratica e in una parte di ragionamento clinico tramite la presentazione di casi clinici e l'organizzazione di laboratori didattici.

Obiettivi e temi affrontati

Aspetti teorici dell'Esercizio Terapeutico: verrà approfondito l'aspetto neurofisiologico, l'effetto terapeutico, la somministrazione e tutte le variabili che regolano l'esercizio.

Controllo neuromotorio: si analizzeranno dettagliatamente i principi, le recenti acquisizioni scientifiche relative al controllo motorio ed apprendimento motorio.

Valutazione dinamica: si riceveranno nozioni teoriche sulla valutazione dinamica e verranno analizzati dettagliatamente i principali movimenti fondamentali (squat, affondo, trazione, spinta). Il corsista imparerà a riconoscere le principali disfunzioni di movimento e quindi a proporre esercizi terapeutici specifici per migliorare lo schema motorio e di conseguenza il movimento alla causa di una patologia.

Instability training: si analizzeranno dettagliatamente i principi, le recenti acquisizioni scientifiche e le esecuzioni degli esercizi in progressione (base e avanzati) su superfici instabili. Il partecipante verrà addestrato all'utilizzo dei principali piccoli attrezzi (fitball, halfroller, foamroller, bande elastiche, semi-sfere instabili) da utilizzare nella pratica clinica quotidiana.

Patologie dell'apparato muscolo-scheletrico: si approfondiranno gli aspetti anatomopatologici, valutazione clinica e diagnosi differenziale delle patologie dei principali distretti corporei e verranno proposti esercizi terapeutici specifici di riabilitazione, preparazione atletica e prevenzione.

Distretto lombare: LBP con deficit di controllo neuromotorio; LBP specifico (displacement discale, radicolopatia, sindrome delle faccette articolari, stenosi del canale, spondilolistesi); patologia sacroiliaca

Distretto inferiore: fasciopatia plantare; tendinopatia del tendine d'Achille; distorsioni di caviglia; gonartrosi; dolore femoro-rotuleo; lesioni legamentose del ginocchio; tendinopatia rotulea; impingement femoro-acetabolare; coxartrosi

Distretto superiore: cervicalgia e cervicobrachialgia; sindrome dello stretto toracico; impingement subcromiale; instabilità gleno-omeroale; spalla congelata; discinesia scapolo-toracica; epicondilita; dorsalgia aspecifica

Flessibilità: il corsista riceverà le nozioni teoriche ed imparerà numerosi esercizi relativi alle principali tecniche d'incremento della flessibilità (esercizio eccentrico, esercizio a corpo libero, self-myofascial release con foamroller e utilizzo di palline)

Prevenzione e ritorno all'attività sportiva: verranno affrontati gli aspetti teorici relativi alla prevenzione, gestione del gruppo, recupero delle capacità motorie condizionali, recupero del gesto atletico, ritorno in campo e dosaggio dell'esercizio nelle principali patologie trattate. Verranno proposti esercizi da inserire nel protocollo riabilitativo attivo del paziente ortopedico e dell'atleta.

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Matteo ROMIO Dottore in Fisioterapia, Bolzano

DOCENTI

Manuel GNICCHI Dottore in Fisioterapia, Bolzano

Gianmarco LAZZARINI Dottore in Fisioterapia, Bolzano

Matteo ROMIO Dottore in Fisioterapia, Bolzano

MODULO 1

CONTROLLO MOTORIO E PATOLOGIE DEL DISTRETTO LOMBO-PELVICO

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Presentazione generale del corso
- Aspetti teorici introduttivi sull'esercizio terapeutico e rieducativo in riabilitazione e nello sport
- Anatomia e fisiologia funzionale del distretto lombo-pelvico
- Valutazione clinica e dinamica del distretto lombo-pelvico:
 - aspetti teorici e dimostrazione pratica
- Proposte di esercizi di stabilizzazione e controllo lombo-pelvico:
 - dimostrazione pratica

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Concetti generali di riabilitazione e allenamento su superfici instabili
- Instability Training: proposte di esercizi (base, intermedi e avanzati) e dimostrazione pratica
- Come inserire l'Instability Training nella riabilitazione delle patologie del distretto lombopelvico
- Presentazione di casi clinici

Terza giornata - h. 9.00-18.00

- LBP con deficit di controllo neuromotorio:
 - diagnosi differenziale - valutazione clinica - proposte di esercizi
- Come ideare il protocollo riabilitativo attivo in pazienti affetti da LBP con deficit di controllo neuromotorio
- LBP specifico:
 - diagnosi differenziale - valutazione clinica - proposte di esercizi
- Come ideare il protocollo riabilitativo attivo in pazienti affetti da LBP specifico
- Presentazione di casi clinici
- Verifica dell'apprendimento

MODULO 2

RIABILITAZIONE DEI MOVIMENTI ANALITICI E FUNZIONALI SUI DIVERSI PIANI DI MOVIMENTO

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Valutazione dinamica e analisi dei principali movimenti fondamentali dell'arto inferiore: squat, affondo, step-up
- Valutazione dinamica e analisi dei principali movimenti fondamentali dell'arto inferiore: dimostrazione pratica; proposte di esercizi e varianti
- Valutazione dinamica e analisi dei principali movimenti fondamentali dell'arto superiore: trazione e spinta
- Valutazione dinamica e analisi dei principali movimenti fondamentali dell'arto superiore: dimostrazione pratica; proposte di esercizi e varianti

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Analisi dei movimenti sul piano sagittale (flessione ed estensione): come valutare e riconoscere una disfunzione di movimento nei diversi distretti e nei movimenti funzionali
- Movimenti sul piano sagittale (flessione ed estensione): proposte di esercizi in progressione
- Analisi dei movimenti sul piano trasverso (rotazione): come valutare e riconoscere una disfunzione di movimento nei diversi distretti e nei movimenti funzionali
- Movimenti sul piano trasverso (rotazione): proposte di esercizi in progressione
- Presentazione di casi clinici

Terza giornata - h. 9.00-18.00

- Analisi dei movimenti sul piano sagittale (abduzione, adduzione, inclinazione laterale): come valutare e riconoscere una disfunzione di movimento nei diversi distretti e nei movimenti funzionali
- Movimenti sul piano frontale (abduzione, adduzione, inclinazione laterale): proposte di esercizi in progressione
- Presentazione di casi clinici
- Patologie del distretto lombare: laboratorio didattico 1
- Verifica dell'apprendimento

Metodologia didattica

Lezioni frontali teoriche: anatomia, fisiologia, patologie dell'apparato muscolo-scheletrico, valutazione dinamica, principi di controllo neuromotorio, instability training, flessibilità, prevenzione e ritorno all'attività sportiva.

Lezioni pratiche: esecuzione di esercizi tra i partecipanti con la supervisione dei docenti e con la proiezione trasversale di slide descrittive, foto e video.

Presentazione e discussione di **casi clinici**

Laboratori didattici: esecuzione di 3 laboratori didattici nel corso dei 4 moduli. Questi consistono nella composizione di più gruppi di lavoro che dovranno stipulare una proposta di trattamento attivo su casi clinici, proposti dai docenti, relativi ai temi trattati nel corso del modulo o dei moduli precedenti.

Verifica dell'apprendimento: ripasso dei concetti principali tramite **test di valutazione a quiz online** eseguito al termine di ogni singolo modulo.

MODULO 3

FLEXIBILITY

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Flessibilità: introduzione e concetti teorici
- Flessibilità: esercizio eccentrico
- Flessibilità: dimostrazione pratica e proposte di esercizi in eccentrica
- Come inserire l'esercizio eccentrico nel protocollo riabilitativo attivo
- Flessibilità: esercizi a corpo libero
- Flessibilità: dimostrazione pratica e proposte di esercizi a corpo libero 1
- Come inserire gli esercizi a corpo libero nel protocollo riabilitativo attivo
- Presentazione di casi clinici

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Flessibilità: self-myofascial release con foamroller
- Flessibilità: dimostrazione pratica e proposte di esercizi di self-myofascial release
- Come inserire gli esercizi di self-myofascial release con foamroller nel protocollo riabilitativo attivo
- Flessibilità: utilizzo delle palline
- Flessibilità: dimostrazione pratica e proposte di esercizi con l'utilizzo delle palline
- Come inserire gli esercizi con palline nel protocollo riabilitativo attivo
- Presentazione di casi clinici

Terza giornata - h. 9.00-18.00

- Flessibilità: dimostrazione pratica e proposte di esercizi a corpo libero 2
- Come inserire le tecniche d'incremento della flessibilità nel protocollo riabilitativo
- Flexibility: laboratorio didattico 2
- Verifica dell'apprendimento

MODULO 4

PATOLOGIE DEL DISTRETTO INFERIORE E SUPERIORE, PREVENZIONE E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Prevenzione e ritorno all'attività sportiva: introduzione e concetti teorici
- Prevenzione e ritorno all'attività sportiva: la gestione del gruppo
- Patologie del distretto inferiore: diagnosi differenziale e valutazione clinica
- Patologie del distretto inferiore: dimostrazione pratica e proposte di esercizi in fase riabilitativa
- Patologie del distretto inferiore: dimostrazione pratica e proposte di esercizi nella preparazione atletica, ritorno in campo e prevenzione delle recidive
- Come ideare il protocollo riabilitativo attivo in pazienti con disfunzione del distretto inferiore
- Presentazione di casi clinici

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Patologie del distretto superiore: diagnosi differenziale e valutazione clinica
- Patologie del distretto superiore: dimostrazione pratica e proposte di esercizi in fase riabilitativa
- Patologie del distretto superiore: dimostrazione pratica e proposte di esercizi nella preparazione atletica, ritorno in campo e prevenzione delle recidive
- Come ideare il protocollo riabilitativo attivo in pazienti con disfunzione del distretto superiore
- Presentazione di casi clinici

Terza giornata - h. 9.00-18.00

- Patologie del distretto inferiore e superiore: laboratorio didattico 3
- Ripasso di esercizi eseguiti durante tutto il corso di formazione su richiesta dei partecipanti e discussione aperta
- Verifica dell'apprendimento

Valutazione ECM