

ESERCIZIO TERAPEUTICO IN PREVENZIONE E RIABILITAZIONE

VALUTAZIONE, ESERCIZI, CASI CLINICI E PROTOCOLLI PER LE PRINCIPALI PATOLOGIE IN AMBITO ORTOPEDICO E SPORTIVO

4 MODULI - 12 GIORNATE - 96 ORE

MILANO 2025-2026

21-23 novembre **INTRODUZIONE SULL'ESERCIZIO TERAPEUTICO, CORE CONTROL ED ESERCIZI DI STABILIZZAZIONE PRINCIPALI DI STRENGTH AND CONDITIONING E ANALISI DEI MOVIMENTI FUNZIONALI**

5-7 dicembre **FLEXIBILITY - INSTABILITY TRAINING**
16-18 gennaio **ALLENAMENTO ECCENTRICO E ISOINERZIALE TENDINOPATIE E LESIONI MUSCOLARI**

13-15 febbraio **PATOLOGIE ARTICOLARI DEI DISTRETTI SUPERIORE E INFERIORE**

ECM
anno 2025 48

Medici (sport, fisioterapia, ortopedia, MMG)
Fisioterapisti, Massofisioterapisti iscritti
all'elenco speciale, Laureati in Scienze
Motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 2500 IVA inclusa

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 reali 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.

Core control ed esercizi di stabilizzazione: verranno proposte diverse varianti di esercizi di stabilizzazione, di mobilità e controllo motorio di colonna.

Principi di Strength and Conditioning: verranno approfonditi i principi di condizionamento fisico, di allenamento della forza e delle altre capacità motorie condizionali.

Analisi dei movimenti funzionali ed esecuzioni di varianti: verranno analizzati dettagliatamente i principali movimenti fondamentali (squat, affondo, step-up, deadlift, trazione, spinta). Per ogni esercizio verranno proposte diverse varianti ed il corsista imparerà tramite la valutazione funzionale a riconoscere le principali disfunzioni di movimento.

Allenamento pliometrico: il corsista riceverà le nozioni teoriche ed imparerà numerosi esercizi relativi all'allenamento pliometrico da utilizzare in riabilitazione, prevenzione e riattletizzazione.

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

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, half roller, foam roller, bande elastiche, semi- sfere instabili) da utilizzare nella pratica clinica quotidiana.

Allenamento eccentrico: il corsista riceverà le nozioni teoriche ed imparerà numerosi esercizi relativi all'allenamento eccentrico da utilizzare in riabilitazione e prevenzione.

Allenamento isoinerziale terapeutico: il corsista riceverà le nozioni teoriche ed imparerà numerosi esercizi relativi all'allenamento isoinerziale. Il partecipante verrà addestrato all'utilizzo di quelli che in letteratura sono denominati flywheel exercise devices per utilizzarli in riabilitazione nel trattamento attivo per le principali patologie muscolo-scheletriche.

Patologie dell'apparato muscolo-scheletrico: si approfondiranno gli aspetti anatomopatologici, valutazione clinica e diagnosi differenziale delle principali patologie muscolo-scheletriche (patologie di colonna, tendinopatie, lesioni muscolari e patologie che coinvolgono le articolazioni periferiche).

Per ogni patologia verranno proposti numerosi esercizi terapeutici specifici di riabilitazione e prevenzione.

Prevenzione: verranno affrontati gli aspetti teorici relativi alla prevenzione, gestione del gruppo e dosaggio dell'esercizio nelle principali patologie trattate. Verranno proposti esercizi da inserire nel protocollo riabilitativo attivo del paziente ortopedico

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

Patrizio BACCI

Dottore in Fisioterapia, Bolzano

4^a edizione

arricchita di contenuti tecnici

70% di pratica

MODULO 1

venerdì e sabato h. 9.00-18.00 - domenica h. 8.30-17.30

INTRODUZIONE SULL'ESERCIZIO TERAPEUTICO, CORE CONTROL ED ESERCIZI DI STABILIZZAZIONE

- 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
- **Low back pain:** diagnosi differenziale e valutazione clinica
 - Aspetti teorici
- Valutazione clinica e dinamica del distretto lombo-pelvico
 - Aspetti teorici e dimostrazione pratica
- Core training - esercizi di stabilizzazione e controllo lombo-pelvico
 - Analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Esercizi di mobilità di colonna
 - Analisi degli esercizi e dimostrazione pratica

PRINCIPI DI STRENGTH AND CONDITIONING

E ANALISI DEI MOVIMENTI FUNZIONALI

- Principi di Strength and Conditioning - Aspetti teorici
- Valutazione dinamica e analisi dei principali movimenti fondamentali dell'arto inferiore: squat, affondo, step-up, deadlift
 - Aspetti teorici e dimostrazione pratica
- Proposta di diverse varianti dei movimenti funzionali dell'arto inferiore
 - Analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Valutazione dinamica e analisi dei principali movimenti fondamentali dell'arto superiore: spinte e trazioni
 - Aspetti teorici e dimostrazione pratica
- Proposta di diverse varianti dei movimenti funzionali dell'arto superiore
 - analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Allenamento pliometrico
 - Aspetti teorici e dimostrazione pratica
- Verifica dell'apprendimento

MODULO 2

venerdì e sabato h. 9.00-18.00 - domenica h. 8.30-17.30

FLEXIBILITY

- Introduzione e concetti teorici sulla flessibilità
- Esercizi a corpo libero:
 - Aspetti teorici, analisi degli esercizi e dimostrazioni pratiche
- Esercizi di mobilità articolare:
 - Aspetti teorici, analisi degli esercizi e dimostrazioni pratiche
- Self-myofascial release con foam roller:
 - Aspetti teorici, analisi degli esercizi e dimostrazioni pratiche
- Self-myofascial release con palline:
 - Aspetti teorici, analisi degli esercizi e dimostrazioni pratiche
- Flexibility: ginnastica di gruppo
 - Esercitazione pratica

INSTABILITY TRAINING

- Concetti generali di riabilitazione e allenamento su superfici instabili
- Come inserire l'Instability Training nella riabilitazione delle patologie distretto lombo-pelvico
- Instability Training: progressioni con half roller e foam roller
 - analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Instability Training - progressioni con fitball
 - analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Instability Training con semisfere instabili
 - analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Instability training: ginnastica di gruppo
 - esercitazione pratica
- Presentazione di casi clinici
- Laboratorio didattico
- Verifica dell'apprendimento

Metodologia didattica

Lezioni frontali teoriche: principi dell'esercizio terapeutico, core training, principi di Strength and Conditioning, analisi dei principali movimenti fondamentali, allenamento pliometrico, flessibilità, instability training, allenamento eccentrico e isoinerziale, principali patologie dell'apparato muscolo-scheletrico (tendinopatie, lesioni muscolari, patologie dei distretti cervicale, lombare, spalla, gomito, anca, ginocchio e caviglia).

Dimostrazioni pratiche: analisi ed esecuzione di esercizi con la supervisione dei docenti e con la proiezione trasversale di slide descrittive, foto e video

Presentazione e discussione di casi clinici reali.

Laboratori didattici: esecuzione di diversi 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

venerdì e sabato h. 9.00-18.00 - domenica h. 8.30-17.30

ALLENAMENTO ECCENTRICO E ISOINERZIALE IN RIABILITAZIONE

- Allenamento eccentrico:
 - Aspetti teorici
 - Analisi degli esercizi per tutti i distretti corporei e dimostrazioni pratiche
- Allenamento isoinerziale terapeutico:
 - Aspetti teorici
 - Analisi degli esercizi per tutti i distretti corporei e dimostrazioni pratiche con l'utilizzo di macchinari isoinerziali
 - Presentazione di casi clinici che hanno eseguito una riabilitazione attiva con apparecchi isoinerziali

TENDINOPATIE E LESIONI MUSCOLARI

- **Tendinopatie:**
 - Aspetti teorici delle principali tendinopatie (tendinopatia achillea, tendinopatia rotulea, adductor-related groin pain, fasciopatia plantare)
 - Presentazione dei principali protocolli di esercizi presenti in letteratura
 - Proposte d'esercizi e dimostrazioni pratiche
 - Presentazione di casi clinici
- **Lesioni muscolari:**
 - Aspetti teorici sulla lesione dei muscoli ischio-crurali e retto femorale
 - Presentazione dei principali protocolli di esercizi presenti in letteratura
 - Proposte d'esercizi e dimostrazioni pratiche
 - Presentazione di casi clinici
- Laboratorio didattico
- Verifica dell'apprendimento

MODULO 4

venerdì e sabato h. 9.00-18.00 - domenica h. 8.30-17.30

PATOLOGIE ARTICOLARI DEL DISTRETTO SUPERIORE

(COLLO, SPALLA, GOMITO)

- **Patologie del distretto superiore** (collo, toracica, spalla e gomito)
 - Aspetti teorici, diagnosi differenziale e valutazione clinica
- Come ideare il protocollo riabilitativo attivo in pazienti con disfunzione del distretto superiore:
 - Proposte di esercizi per ogni patologia
- Neurodinamica: esercizi neurodinamici per l'arto superiore
- Laboratorio didattico (distretto superiore)
- Presentazione di casi clinici

PATOLOGIE ARTICOLARI DEL DISTRETTO INFERIORE

(CAVIGLIA, GINOCCHIO, ANCA)

- **Patologie del distretto inferiore** (anca, ginocchio e caviglia)
 - Aspetti teorici, diagnosi differenziale e valutazione clinica
- Come ideare il protocollo riabilitativo attivo in pazienti con disfunzione del distretto inferiore:
 - Proposte di esercizi per ogni patologia
- Neurodinamica: esercizi neurodinamici per l'arto inferiore
- Laboratorio didattico (distretto inferiore)
- Presentazione di casi clinici
- Ripasso di esercizi eseguiti durante tutto il corso di formazione su richiesta dei partecipanti e discussione aperta
- Verifica dell'apprendimento

Valutazione ECM