



MOBILITY TRAINING: TEST, TECNICHE DI AUTOTRATTAMENTO ED ESERCIZI

PROGRAMMA

Codice FMRT

due giorni - 16 ore - orario 9.00 - 18.00

Prima giornata

- Self Myofascial release
- La sindrome da dolore miofasciale
- I trigger point miofasciali
- I trigger point nella limitazione della Mobility associata al gesto motorio e della forza
- I trigger point nella limitazione della forza
- I trigger point nell'alterazione del controllo motorio
- Self Myofascial Release (SMFR)
 - Gli attrezzi per il Self Myofascial Release
 - Meccanismi Biologici
 - Effetti sul SNC (Sistema Nervoso Centrale)
 - Effetti sul SNA (Sistema Nervoso Autonomo)
 - Effetti sul ROM e flessibilità
 - Effetti sulla funzione vascolare

Sessione pratica

- valutazione posturale

MUSCOLI DELLA COLONNA:

- Multifido cervicale
- Suboccipitali
- Splenio del capo
- Romboidi
- Lunghissimo
- Ileocostale
- Multifido toracico
- Gran dorsale
- Quadrato dei lombi
- Test muscolari
- Test analitici
- Test funzionali
- Tecniche di SMFR (Self Myofascial release)
- Esercizi di stretching
- Esercizi di autotrattamento
- Esercizi di riprogrammazione

Seconda giornata

- Realizzazione del programma individualizzato
- Fattori di attivazione dei trigger point
- Fattori di perpetuazione dei trigger point
- Test globali e test funzionali
- Come intervenire nella riorganizzazione e riprogrammazione del movimento dopo la disattivazione dei trigger point
- Come prevenire la sindrome da dolore miofasciale

Sessione pratica

ARTO SUPERIORE

- Sottospinato
- Grande rotondo - Piccolo rotondo
- Sovraspinato - Sottoscapolare
- Deltoidi - Grande pettorale
- Bicipite brachiale
- Tricipite brachiale - Brachioradiale
- Epicondiloidei

- Test muscolari
- Test analitici
- Test funzionali
- Tecniche di SMFR (Self Myofascial release)
- Esercizi di stretching
- Esercizi di autotrattamento
- Esercizi di riprogrammazione

ARTO INFERIORE

- Ileo-psoas
- Tensore fascia lata
- Medio gluteo - Piccolo gluteo
- Grande gluteo - Quadricipite
- Ischio-peronei-tibiali
- Piriforme - Adduttori
- Gracile - Sartorio
- Popliteo- Gastrocnemio
- Tibiale anteriore - Peronei
- Flessore breve delle dita

- Test muscolari
- Test analitici
- Test funzionali
- Tecniche di SMFR (Self Myofascial release)
- Esercizi di stretching
- Esercizi di autotrattamento
- Esercizi di riprogrammazione

Valutazione ECM



MILANO

4-5 dicembre 2021

DOCENTI

Marco Rovatti Dottore in Fisioterapia, Osteopata, Dottore in Scienze motorie Milano

Riccardo Castellini

Dottore in Fisioterapia, Milano

Il concetto di Mobility riassume l'abilità di eseguire movimenti liberi e con facilità. Le limitazioni biomeccaniche, spesso create da disfunzioni miofasciali che alterano la capacità di eseguire movimenti in libertà della vita diaria e nello sportivo, condizionano la performance. L'obiettivo del corso è ripristinare la mobilità della fascia, liberando i tessuti molli da restrizioni. Inoltre verranno ripristinati, tramite esercizi specifici, gli schemi di movimento necessari per la corretta realizzazione del gesto motorio. Utilizzeremo tecniche di Self Myofascial Release (SMR), esercizi di autotrattamento molto specifici e con un'elevata evidenza scientifica che permettono di aumentare la mobilità, migliorando il ROM (Range of Motion), riducendo i DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness), ossia l'indolenzimento muscolare ad insorgenza ritardata e le possibili sintomatologie dolorose che alterano il controllo motorio. Attraverso queste tecniche sarà possibile compiere movimenti più armonici in economia integrandoli all'interno di una sequenza di attivazione muscolare corretta. Anche nell'atleta professionista alterazioni posturali e gesti ripetitivi concorrono a limitarne i movimenti aumentando la stiffness e creando dei veri e propri circoli viziosi che condizionano negativamente la performance atletica. Il corso permetterà di apprendere test, Self Myofascial Release, stretching ed esercizi di attivazione specifici per ogni singolo muscolo fornendo un tools completo di tecniche.

Obiettivi

- Conoscere la localizzazione del dolore riferito per ogni muscolo e gli effetti dei trigger point latenti sulla qualità di movimento e sulle limitazioni di mobilità
- Somministrare test funzionali per individuare la presenza di restrizioni della mobilità, di debolezza e degli altri segni associati alla SDM (Sindrome da Dolore Miofasciale)
- Applicare le migliori tecniche di prevenzione della SDM
- Apprendere una strategia per prevenire l'infortunio e l'insorgenza di sintomatologie dolorose attraverso esercizi specifici ed una corretta programmazione del gesto motorio

In collaborazione
con Trigger Point Italia



DESTINATARI

Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), TNPEE Laureati in Scienze motorie, Preparatori atletici, Massofisioterapisti, Studenti dell'ultimo anno del CdL



Offerte
e sconti



QUOTA
€ 380

