

VALUTAZIONE, BENDAGGI ED ESERCIZIO TERAPEUTICO

RUNNING INJURIES

NUOVI APPROCCI EBM NELLA GESTIONE CONSERVATIVA DEGLI INFORTUNI

MILANO 25-26 ottobre 2025

DOCENTI

Federico SONNATIDottore in Fisioterapia, perfezionato in riabilitazione dei disturbi NMS
Membro commissione riabilitazione SICSeG e SIAGASCOT, Biella**Moreno BRUSTIA**

Dottore in Fisioterapia, specializzato in infortuni legati alla corsa, Biella

16 ECMMedici (tutte le specialità), Fisioterapisti, Osteopati,
Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Massofisioterapisti,
MCB, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL**€ 440** IVA inclusa**RISPARMIA - consulta le OFFERTE**

Se da un lato sono ben conosciuti i benefici di una regolare attività fisica praticata nell'arco di tutta la vita, sono altrettanto ben studiati i rischi di patologie, sia traumatiche sia da sovraccarico funzionale (overuse) soprattutto negli sport di "endurance"

In questo corso si propone un approccio Evidence Based nella gestione conservativa degli infortuni legati alla corsa.

Ogni patologia sarà trattata secondo le ultime evidenze, si passerà dalla valutazione e presa in carico alla gestione in fase acuta ai bendaggi funzionali e di supporto. Verrà inoltre illustrato come le modifiche e la valutazione del passo possano, per quanto riguarda la corsa, essere di aiuto nel miglioramento e prevenzione della patologia.

Sarà fatta anche una specifica disamina sui fattori intrinseci ed estrinseci influenzanti la biomeccanica e saranno proposti protocolli di esercizi terapeutici atti a migliorare la condizione patologica.

Durante il corso verranno esaminati video reali con analisi della corsa e report della stessa per discuterli con i partecipanti.

Obiettivi

- Essere in grado di raccogliere una corretta e completa anamnesi e di effettuare una valutazione biomeccanica personalizzata
- Sapere somministrare un corretto ed efficace programma di esercizi, per un rapido e sicuro ritorno alle attività quotidiane, al lavoro, allo sport, senza rischi di ricadute, cronicizzazione o lesioni associate
- Conoscere le principali tecniche di bendaggio

PROGRAMMA**Prima giornata - h. 9.00-18.00**

- Fisiologia e analisi della corsa
- Correzioni del passo
- Fattori di modifica biomeccanica
- Scelta delle calzature
- Patologie di caviglia e piede:
 - fasciopia plantare
 - tendinopatia achillea
 - fratture da stress
 - shin splint
 - metatarsalgia
 - alluce valgo
- Bendaggi

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Patologie del ginocchio
 - tendinopatia rotulea
 - sindrome femoro-rotulea
 - sindrome della bendelletta ileo-tibiale
- Bendaggi per il ginocchio
- Tendinopatia degli ischio-cruiali
- Trattamento delle lesioni muscolari
- Altre patologie

Valutazione ECM

**50% dedicato alla pratica
apprendimento di bendaggi
test di valutazione
esercizi terapeutici**