



50
ECM

Codice evento: F202406

**Data: 4-5 maggio e 21-22
settembre 2024**

**Sede: Cascina Scova Resort, Via
Vallone 18 - Pavia**

Destinatari: Fisioterapisti, Medici, e studenti del
3°anno CdL in Fisioterapia

Costo: 650€ se ti iscrivi entro il 4 aprile 2024,
dopo tale termine il costo sarà di 700€.

Posti disponibili: 22

Termine iscrizioni: 9 aprile 2024

Materiale didattico: Dispensa cartacea e
materiale per appunti

ESERCIZIO TERAPEUTICO NEL PAZIENTE CON PROBLEMATICHE MUSCOLO-SCHELETRICHE E SPORTIVE

Docenti:

Dott. Davide Nappo, Fisioterapista
Dott. Roberto Bianchi Strength and Conditioning Coach

Responsabile scientifico:

Dott. Davide Nappo, Fisioterapista

BREVE PREMESSA:

Come esperti del sistema di movimento, i fisioterapisti utilizzano costantemente l'esercizio come mezzo terapeutico. La letteratura scientifica ha ormai ampiamente dimostrato come l'esercizio, da solo o in associazione ad altri strumenti terapeutici, sia molto spesso il gold standard in moltissime condizioni patologiche. Il principio secondo cui il corpo adatta le proprie risposte tissutali, coordinative, prestantive in base a come lo utilizziamo nelle attività quotidiane e sportive è ormai largamente riconosciuto, ma richiede di conoscere la fisiologia e le caratteristiche dei vari tipi di stimoli per poter essere utilizzato in modo efficace con i pazienti. In particolare, nell'ambito delle problematiche muscolo-scheletriche, il corretto dosaggio e la corretta modalità di esecuzione sono spesso importanti tanto quanto la scelta dell'esercizio stesso.

Un determinato stimolo che richiede uno specifico adattamento, come un farmaco, può risultare inutile o dannoso se prescritto in modo errato. Sappiamo ormai come uno stesso esercizio può avere effetti anche molto diversi in base alla resistenza applicata, al numero di ripetizioni, alla velocità di esecuzione e al modo in cui viene eseguita la sua progressione, magari in combinazione con altri stimoli. A livello invece più generale, possiamo dire che, come per una buona ricetta di cucina, saper dosare e creare il giusto mix di ingredienti in un programma di lavoro può essere decisivo, sia per l'efficacia terapeutica, che per l'aderenza del paziente al trattamento.

OBBIETTIVO FORMATIVO:

Il corso è incentrato sul concetto di corretta applicazione del dosaggio e della modalità di esecuzione di un esercizio per uno specifico obiettivo nell'ambito delle problematiche cliniche muscolo-scheletriche.

Verranno individuate e descritte diverse categorie di applicazione dell'esercizio a scopo terapeutico: coordinazione, forza, flessibilità, estensibilità, elasticità, potenza ed equilibrio.

Per ognuna di queste categorie verranno discussi fattori e criticità in base ai quali modulare esecuzione, carichi, velocità, recupero per l'ottenimento di un obiettivo specifico all'interno del programma di trattamento. Ogni dimostrazione o esercitazione pratica sarà incentrata sulla comprensione delle diverse variabili in gioco, ma soprattutto sulle indicazioni e controindicazioni relative a condizioni cliniche differenti.

DUE MODULI:

Modulo 1. FORZA, POTENZA, PLIOMETRIA, RIABILITAZIONE DELLE TENDINOPATIE

Modulo 2. MOBILITA' / ESTENSIBILITA', STABILITA', EQUILIBRIO

Ampio spazio verrà dato alla parte pratica perché ogni partecipante possa provare direttamente gli esercizi con tutto il materiale necessario; inoltre verranno anche discussi alcuni temi legati all'allenamento, ambito in cui fisioterapista opera in collaborazione con il professionista laureato in scienze motorie.

Completano il corso, il confronto su come redigere un programma di trattamento integrato basato sull'esercizio, le criticità che guidano la progressione del carico e degli stimoli e la discussione di numerosi casi clinici più o meno complessi, dallo sportivo al soggetto anziano.

PROGRAMMA: 32 ORE

Prima giornata

- 8:30 9:00 Registrazione dei partecipanti
- 9:00 11:00 **Lezione frontale:** L'allenamento e le sue leggi. Stimoli e sistemi energetici. Le caratteristiche dello stimolo, Effetti dello stimolo. Effetti dell'allenamento. Variabili nella costruzione dell'esercizio. Intensità, ripetizioni, serie, durata, velocità, recupero. Come manipolarle in funzione del dosaggio e del corretto stimolo. Tipi di contrazioni e loro peculiarità – indicazioni cliniche su come ottimizzare lo stimolo fisiologico per specifici scopi.
- 11:00 11:15 Pausa
- 11:15 12:00 **Lezione frontale:** La forza: cos'è? Da cosa dipende, come si misura e come si allena. Quando è forte abbastanza. Forza vs tensione. La sarcopenia nell'anziano. La forza in ambito sportivo. Forza e tecnologia.
- 12:00 13:00 **Parte pratica:** come manipolare le variabili dell'esercizio in un comune esercizio di squat e di pull degli arti superiori. Scansione dei problemi. La Forza: Tipi di carico e resistenze.
- 13:00 14:00 Pausa pranzo
- 14:00 15:00 **Parte pratica:** I metodi della forza: principi e applicazioni. Tipi di resistenze. Inerziali e non inerziali. **Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche**
- 15:00 16:00 **Lezione frontale** La Potenza: cos'è? Da cosa dipende, come si misura e come si allena. Perché la potenza è importante in ambito clinico. Il fattore velocità. Il fattore tempo: manipolare il reclutamento.
- 16:00 18:00 **Parte pratica:** il lavoro di forza e di potenza. Arti superiori, arti inferiori, indicazioni e progressioni. Gestire il rapporto forza-velocità. Come misurare i carichi e i risultati. **Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche**

Seconda giornata

- 9:00 10:00 **Casi clinici e lavoro in gruppo.** Come collaborano e lavorano in sinergia fisioterapista e allenatore.
- 10:00 11:00 **Lezione frontale** La pliometria: cos'è? Da cosa dipende, come si misura e come si allena. Pliometria e funzione. Pliometria e prestazione. Azione pliometrica nelle catene muscolari.
- 11:00 11:15 Pausa
- 11:15 13:00 **Parte pratica:** Quando un carico si definisce pliometrico. Costruire un programma pliometrico. Progressioni di intensità. Progressioni di volume. **Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche**
- 13:00 14:00 Pausa pranzo
- 14:00 16:00 **Lezione frontale:** Tendinopatie. Fattori causali e fattori contribuenti. Quali criteri utilizzare per effettuare una valutazione clinica. Come impostare un programma di lavoro monitorando il carico e i sintomi.

Costruzione del programma di lavoro nel paziente affetto da tendinopatia. Controllo e manipolazione delle variabili. Integrazione dell'esercizio con altre tecniche. Personalizzazione del programma e sua progressione nel tempo. Esempi di casi clinici.

- 16:00 17:00 **Casi clinici e lavoro in gruppo.** Proposta di progressioni di esercizi e casi sulle tendinopatie.
17:00 18:00 Costruzione di un programma di lavoro con risorse limitate. Domande finali di primo modulo.

Terza giornata

- 9:00 10:30 Ripasso del modulo precedente. Domande e verifica dei concetti fondamentali.
10:30 11:30 **Lezione frontale.** Stabilità, flessibilità e mobilità. Mobilità vs estensibilità: cosa sono? Significato meccanico e neurofisiologico del concetto di rigidità relativa. Da cosa dipendono flessibilità ed estensibilità, come si misurano e come si allenano. Rigidità, contrazione e propiocezione. Tecniche di stretching – indicazioni e dosaggio in base all'adattamento ricercato. Lo stretching è un esercizio di forza?
11:30 11:45 Pausa
11:45 13:00 **Lezione frontale.** Rigidità, contrazione e propiocezione. Tecniche di stretching – indicazioni e dosaggio in base all'adattamento ricercato. Lo stretching è un esercizio di forza?
13:00 14:00 Pausa pranzo
14:00 16:00 **Parte pratica:** laboratorio sulle varie tecniche di stretching. Riflessioni e indicazioni specifiche in base all'obiettivo e al soggetto in esame. Riflessioni e indicazioni sulle diverse modalità con cui lavorare sulle variabili che determinano attrito, rigidità e ROM.
16:00 18:00 **Lezione frontale.** La stabilità: da cosa dipende, come si misura e come si allena. Tipi di perturbazioni e progressioni. Cosa significa essere funzionalmente stabili. Stabilità e postura. Stabilità e dinamica. Stabilità e forza.

Quarta giornata

- 9:00 10:00 Esercitazioni di stabilità: statica, rotazionale, controrotazionale. Progressioni, discussione e indicazioni specifiche. **Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche.**
10:00 11:00 **Casi e lavoro in gruppo.** Casi clinici. La collaborazione tra fisioterapista e allenatore – laureato Scienze Motorie.
11:00 11:15 Pausa
11:15 13:00 **Parte pratica:** laboratorio di terapia manuale e lavoro miofasciale sui tessuti molli. Progressioni per la mobilità: principi ed applicazioni **esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche.**
13:00 14:00 Pausa pranzo
14:00 15:30 Il ruolo del piede nell'equilibrio e la sua integrazione con i sistemi superiori e gli schemi di movimento fondamentali. Prevenzione delle cadute e performance nell'anziano.

15:30	17:30	Stabilità – equilibrio e mobilità - Progressioni complesse. Il lavoro sulle diagonali funzionali con gli arti superiori. Espressioni di potenza globale. Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche.
17:30	18:00	Domande finali e chiusura del corso
18:00		Questionario ECM

MODALITA' DI ISCRIZIONE: Compila sul sito l'apposito modulo d'iscrizione che trovi nella pagina dell'evento ed invia la ricevuta di pagamento tramite WhatsApp (+39 351 929 8830) o tramite mail a iscrizioni@doceo-ecm.it. Per gli eventi che presentano un numero limitato di posti farà fede la data di arrivo della domanda, accompagnata dalla certificazione del versamento.

MODALITA' DI PAGAMENTO: Bonifico bancario intestato a:

DOCEO S.R.L. – Via Liutprando 3/F – Pavia 27100
 IBAN IT50E 08386 17987 00000 0401212
 CAUSALE: cognome e nome, quota iscrizione codice evento

Solo per bonifici esteri:

BCC 010 VALLE SALIMBENE – Via Papa Giovanni XXII, 2 – Valle Salimbene (PV) – 27010
 CAB **17987**
 BIC/SWIFT **ICRAITRAQ0**

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

DOCEO S.R.L.
 Via Liutprando 3\F – Pavia 27100
 P.IVA E C.F. 02612840187 REA PV-287787
 E-mail: info@doceo-ecm.it - Pec: doceosrl@pec.it
 Sito web: www.doceo-ecm.it
 Tel. +39 351 929 8830 - +39 377 30 73 809