

MASTER IN FISIOTERAPIA SPORTIVA



IN COLLABORAZIONE CON
PHYSIOMASTER

PRESENTAZIONE DEL MASTER

COS'È LA FISIOTERAPIA SPORTIVA

La fisioterapia sportiva è una branca della fisioterapia classica sviluppata ampiamente alla fine del XX secolo in risposta alle esigenze di un sempre crescente numero di atleti a tutti i livelli e di squadre afferenti alle più disparate discipline sportive: ha come principale obiettivo quello di formare fisioterapisti altamente specializzati in grado di gestire ogni patologia legata alle attività agonistiche o atletiche, e questo sia negli allenamenti che durante le competizioni che in ambulatorio o in clinica. Il fisioterapista inserito in questo ambiente diventa parte integrante dello staff sanitario che si occupa di seguire l'atleta nel prepararsi ad una gara o nell'effettuare il recupero riabilitativo: egli, diversamente da come potrebbe sembrare, diventa in questo modo una figura professionale di primo piano proprio per la stretta relazione che instaura con gli atleti in tutte le discipline sportive, non solo nel calcio ma anche nel tennis, nella pallanuoto, nello sci, nel basket e in tutti i principali sport praticati.

DI COSA SI OCCUPA UN FISIOTERAPISTA DELLO SPORT

I compiti sono sicuramente molteplici e svariati ma includono con certezza:

- Saper valutare un atleta in qualsiasi fase esso si trovi
- Seguire l'atleta in tutte le sue attività agonistiche
- Attuare una terapia mirata in autonomia o in sinergia con lo staff medico
- Curare l'aspetto psicologico, emozionale e sociale dell'atleta
- Intervenire sul campo in caso di necessità, da solo o assieme al medico sociale



- Conoscere e saper gestire tutte le patologie legate all'attività sportiva

GLI SCOPI ED IL RAZIONALE

Lo scopo di questo Master è quello di fornire una formazione specializzata in fisioterapia sportiva: le competenze acquisite nelle tecniche terapeutiche mostrate durante le lezioni frontali richiedono a priori una conoscenza dettagliata dell'anatomia umana, in particolare dei muscoli, delle articolazioni e delle funzionalità di ciascuno di essi. La grande efficacia dei vari metodi terapeutici presentati nei diversi seminari è la chiave per il recupero e la prevenzione degli infortuni sportivi. Durante il Master verranno approfonditi vari aspetti come: l'anatomia, la biomeccanica, le affezioni neuromuscoloscheletriche, la chinesioterapia sportiva ed uno studio analitico delle diverse terapie concentrando sulla loro applicazione terapeutica e sulle possibili controindicazioni per alcune patologie. Il razionale didattico si basa sulla formazione dettagliata e progressiva su diverse metodologie di trattamento per mezzo di una tecnica di insegnamento che consente al riabilitatore di ottimizzare il lavoro nel recupero del paziente. L'esercizio di questi nuovi metodi serve ad espandere il repertorio del fisioterapista nel recupero dell'infortunio sportivo per ottenere la giusta preparazione funzionale per ogni sport. In questo Master viene posta particolare enfasi alla chiave per prevenire le più comuni patologie dell'atleta, evitando di aumentare il numero dei pazienti che richiedono assistenza per infortuni sportivi ed educando alla salute una popolazione sempre più grande. La richiesta di fisioterapisti specializzati in fisioterapia sportiva è notevolmente cresciuta non solo a causa dell'aumento di ore dedicate allo sport nella società moderna, ma anche in ragione dell'aumento delle patologie sport specifiche che l'attività sportiva stessa genera.

IL CORPO INSEGNANTI DI PHYSIOMASTER SPAGNA

Physiometer nasce in Spagna circa dieci anni fa con l'obiettivo di riunire i migliori fisioterapisti spagnoli in attività e con una lunga carriera nelle squadre professionistiche di club delle più varie discipline sportive. Riunisce oggi tredici membri che hanno queste caratteristiche, conta oltre tredici centri sparsi in più di dieci nazioni nel mondo e rappresenta una realtà in continua espansione con la missione di formare veri professionisti nel campo della fisioterapia. Tutti gli insegnanti del team Physiometer hanno una formazione universitaria ufficiale e sono in costante aggiornamento per offrire un Master in Fisioterapia Sportiva aggiornato e di qualità. La responsabilità scientifica dell'evento è affidata a Juan Muro Zabaleta uno dei più noti fisioterapisti europei, è stato fisioterapista della prima squadra maschile di calcio del Real Madrid dal 1996 al 2015 ed attualmente è fisioterapista della nazionale spagnola maschile di calcio. Il corpo docente è completato da Pablo Llanes Ontiveros, Alberto Blanco Martinez, Isidro Fernández López, Fernando Reyes Gil e Jesús Llanes Ontiveros, tutti fisioterapisti che hanno operato con giocatori di primo livello nella prima squadra maschile di calcio del Real Madrid, nella nazionale spagnola maschile di calcio, nella Federazione spagnola di pallacanestro, nella prima squadra maschile di pallacanestro di Madrid, nel nuoto, nel golf e nel tennis ad alti livelli. Le assistenti e le traduttrici previste variabilmente da seminario a seminario sono le dottoresse Nicoletta Carai, fisioterapista e osteopata, e Marta Levis, fisioterapista con master in terapia manuale orotopedica.



OBIETTIVI DEL MASTER

Al termine del Master il partecipante sarà in grado di:

- Effettuare una valutazione diagnostica e somministrare un percorso terapeutico agli atleti, sia nel trattamento che nella prevenzione degli infortuni sportivi
- Aumentare la propria capacità di diagnosi degli infortuni sportivi grazie ad una maggiore conoscenza di anatomia, biomeccanica e psicologia del paziente
- Capire a fondo i principi e i protocolli per il trattamento degli infortuni sportivi e la differenza tra le diverse metodologie di trattamento come tecniche fasciali ed osteopatiche, kinesiotape, bendaggio funzionale etc.
- Valutare globalmente la situazione fisica dell'atleta ed applicare un trattamento preventivo o riabilitativo in base alle esigenze dello stesso



RESPONSABILE SCIENTIFICO



Dott. Juan Muro Zabaleta

Fisioterapista attualmente nello staff medico della nazionale spagnola di calcio



DOCENTI DEL MASTER



Dott. Juan Muro Zabaleta

Fisioterapista attualmente nello staff medico della nazionale spagnola di calcio



Dott. Pablo Llanes Ontiveros

Fisioterapista e Osteopata, è stato fisioterapista della squadra di calcio del Real Madrid dal 1995 al 2009



Dott. Jesus Llanes Ontiveros

Fisioterapista e Osteopata, è uno dei fisioterapisti della squadra maschile di pallacanestro di Madrid



Dott. Alberto Blanco Martinez

Fisioterapista specializzato in terapia fasciale, specializzato in induzione miofasciale



Dott. Isidro Fernandez Lopez

Fisioterapista e Osteopata, specializzato in fisioterapia sportiva e biomeccanica del gesto sportivo



Dott. Fernando Reyes Gil

Fisioterapista OMT, è stato fisioterapista della squadra di calcio del Real Madrid dal 1996 al 2011



50 CREDITI ECM

Organizzazione Scientifica - Provider AGE.NA.S. n°3835



In collaborazione con



Registrato con accreditamento ECM presso



AGE.NA.S.

Ente del Ministero della Salute

Programma nazionale
Educazione Continua in Medicina

Conforme ai requisiti della Norma
EN ISO 9001:2015



Certificato No. IT19-7301A

Info

 338 10 83 545
 info@phisiovit.it
 www.phisiovit.it

Seguici sui Social
PhisioVit



PROGRAMMA

Il Master, della durata di ventuno giorni non consecutivi, è articolato in sette seminari di tre giorni ciascuno (18-19-20 settembre, 16-17-18 ottobre, 20-21-22 novembre, 18-19-20 dicembre 2020, 5-6-7 febbraio, 5-6-7 marzo e 16-17-18 aprile 2021 "Master in Fisioterapia Sportiva"). Ogni singolo seminario prevede ventuno ore di didattica per cento-quarantasette ore totali articolate in lezioni frontali di carattere teorico e corpose parti pratiche con tutoraggio dei docenti. Il Master è tenuto interamente in lingua spagnola, con traduzione consecutiva in italiano, dai docenti internazionali Juan Muro Zabaleta, fisioterapista e osteopata, Pablo Llanes Ontiveros, fisioterapista e osteopata, Fernando Reyes Gil, fisioterapista e terapeuta manuale OMT, Isidro Fernández López, fisioterapista e osteopata, Alberto Blanco Martínez, fisioterapista specializzato in terapia miofasciale, e Jesus Llanes Ontiveros, fisioterapista e osteopata. Le assistenti e le traduttrici previste sono le dottoresse Nicoletta Carai, fisioterapista e osteopata, e Marta Levis, fisioterapista con master in terapia manuale orotopica: la loro presenza è sempre singola, mai in coppia, ed è a discrezione di PhisioVit in quale seminario l'una o l'altra sono presenti.

1° SEMINARIO

18-19-20 settembre: Introduzione alla Fisioterapia Sportiva. Docente: Pablo Llanes Ontiveros

I nove obiettivi di questo seminario sono:

- 1** - Imparare a vedere globalmente la riabilitazione dello sportivo
- 2** - Conoscere i concetti di base per accelerare i tempi di recupero dell'atleta vittima d'infortunio
- 3** - Fare una valutazione ed una diagnosi precisa delle lesioni sportive: concetti di base, metodologie di diagnosi e applicazione pratica delle conoscenze con casi clinici
- 4** - Conoscere quali sono i tempi di recupero dei differenti tipi di infortuni sportivi: distorsioni, fratture, lussazioni, sovraccarichi funzionali
- 5** - Cosa sente un atleta quando ha un infortunio? Come aiutarlo? Approfondimento psicologico della lesione sportiva. Strategie di supporto al giocatore, miglioramento del rendimento come terapeuta e come membro di un'équipe sanitaria. Come avere un'ottima relazione con il giocatore ed il resto dello staff (medici, preparatori fisici, allenatori)
- 6** - Idroterapia nelle lesioni sportive: come guadagnare tempo con il lavoro in scarico in acqua, protocolli di trattamento in idroterapia, benefici e controindicazioni, casi clinici reali
- 7** - Propriocezione: recettori propriocettivi, principi di applicazione, casi clinici reali, pratica in gruppo
- 8** - Nutrizione e sport: dieta ottimale per lo sportivo, alimentazione per combattere gli stati infiammatori, dieta raccomandata durante i periodi di infortunio

9 - Primo soccorso durante le emergenze: imparare ad identificare immediatamente un'urgenza medica, protocolli di comportamento nelle emergenze, pratica con attrezzature specifiche

1° GIORNO: VENERDÌ 18 SETTEMBRE

15.00 - 15.30: Presentazione del Master e scopi del percorso didattico
15.30 - 16.15: Concetti di base di infortunio e tempo di recupero, approfondimento dei protocolli di trattamento in fisioterapia sportiva

16.15 - 16.30: Pausa Caffè

16.30 - 18.00: Diagnosi degli infortuni: concetti di base, metodologia della diagnosi

18.00 - 19.00: Diagnosi degli infortuni: applicazioni pratiche - casi clinici

19.00 - 20.30: Diagnosi degli infortuni: pratica clinica

2° GIORNO: SABATO 19 SETTEMBRE

09.00 - 10.45: Tempi di restitutio ad integrum dei differenti tipi di infortuni: distorsioni, fratture, lussazioni, sovraccarichi funzionali

● Tavola rotonda con i discenti

● Dibattito su come affrontare terapeutamente l'infortunio

10.45 - 11.00: Pausa Caffè

11.00 - 12.00: Psicologia generale e tecniche motivazionali nel rapporto tra terapeuta e atleta

● Strategie di supporto psicologico all'atleta

● Miglioramento del rendimento come terapeuta e come membro dello staff sanitario

● Come motivare l'atleta e come avere un'ottima relazione con il resto del gruppo tecnico (medici, preparatori fisici, allenatori)

12.00 - 14.00: Diagnosi e trattamento nelle lesioni sportive del ginocchio (prima parte)

14.00 - 15.30: Pausa pranzo

15.30 - 17.00: Propriocezione: recettori propriocettivi (prima parte)

● Principi

● Video

● Pratica di gruppo

17.00 - 17.15: Pausa Caffè

17.15 - 19.00: Propriocezione: recettori propriocettivi (seconda parte)

● Pratica di gruppo

19.00 - 20.00: Idroterapia negli infortuni sportivi: come guadagnare tempo con il lavoro in scarico in acqua

● Protocolli di trattamento in idroterapia

● Indicazioni e controindicazioni

● Casi clinici

3° GIORNO: DOMENICA 20 SETTEMBRE

09.00 - 11.00: Alimentazione e sport

11.00 - 11.15: Pausa Caffè

11.15 - 12.00: Integratori e sport

12.00 - 14.00: Diagnosi e trattamento nelle lesioni sportive del ginocchio (seconda parte)

2° SEMINARIO

16-17-18 ottobre 2020: Bendaggio Neuromuscolare, di riposizionamento e di scarico. Docente: Fernando Reyes Gil

I cinque obiettivi di questo seminario sono:

1 - Comprendere le proprietà del bendaggio neuromuscolare, di riposizionamento e di scarico

2 - Capire gli effetti fisiologici e meccanici delle differenti metodologie di trattamento attraverso il bendaggio

3 - Apprendere quali sono i materiali ed i principi di applicazione delle distinte metodologie di bendaggio

4 - Confezionare correttamente un bendaggio neuromuscolare, di riposizionamento e di scarico nelle differenti localizzazioni:

● Metodologie di bendaggio nelle regioni di piede, caviglia e polpaccio:

a) Distorsioni

b) Fascite plantare

c) Tendinite dei peronieri

d) Tendiniti del tibiale posteriore

e) Tendiniti del tendine di Achille con riposizionamento dell'arco plantare interno

f) Lesione e/o sovraccarico gastrocnemi

g) Contusione gastrocnemi

● Metodologie di bendaggio nella regione di ginocchio e coscia:

a) Distorsione LCI

b) Distorsione LCE

c) Tendinite rotulea

d) Tendinite del quadricipite, Hoffa e patologia femororotulea

e) Ginocchio del corridore

f) Lesione/sovraccarico retto anteriore del quadricipite

g) Lesione/sovraccarico ischiocrurali

h) Lesione/sovraccarico adduttori

i) Contusione muscolare TFL

● Metodologie di bendaggio nella regione d'anca:

a) Borsite trocanterica

b) Facilitazione del medio gluteo

● Metodologie di bendaggio nella regione lombopelvica:

- a) Bendaggio articolazione sacroiliaca
- b) Muscolo multifido
- c) Muscolo quadrato dei lombi
- d) Muscolo ileocostale e lunghissimo del dorso
- e) Bendaggio della fascia toraco-lombare

● Metodologie di bendaggio nella regione toracica:

- a) Contusione costale
- b) Diaframma

● Metodologie di bendaggio nella regione cervicale:

- a) Muscolo SCOM
- b) Muscoli estensori cervicali
- c) Muscolo trapezio superiore
- d) Bendaggio specifico per deformazione a collo di bisonte

● Metodologie di bendaggio nelle regioni di spalla e braccio:

- a) Muscolo trapezio inferiore
- b) Muscoli romboidei
- c) Muscolo dentato anteriore
- d) Muscolo piccolo pettorale
- e) Muscolo deltoide
- f) Muscolo gran pettorale
- g) Bendaggio per instabilità glenomerale
- h) Bendaggio di riposizionamento glenomerale
- i) Bendaggio in caso di distorsione acromionmerale
- j) Tendinite muscolo bicipite brachiale
- m) Rottura muscolo bicipite brachiale

● Metodologie di bendaggio nelle regioni di gomito e avambraccio:

- a) Distorsione
- b) Epicondilita
- c) Epitrocite
- d) Sindrome compartimentale dell'avambraccio

● Metodologie di bendaggio nelle regioni di polso e mano:

- a) Limitazione/assistenza dell'estensione/flessione del polso
- b) Sindrome del tunnel carpale
- 5 - Conoscere indicazioni e principi di base della diagnosi e delle applicazioni per la realizzazione ed il confezionamento di bendaggi per il drenaggio linfatico

1° GIORNO: VENERDÌ 16 OTTOBRE

15.30 - 17.00: Storia, definizione ed effetti fisiologici del bendaggio neuromuscolare, del bendaggio di riposizionamento e di scarico

17.00 - 17.15: Pausa Caffè

17.15 - 19.00: Meccanismi d'azione e principi di applicazione del bendaggio neuromuscolare, del bendaggio di riposizionamento e di scarico (prima parte)

19.00 - 20.30: Meccanismi d'azione e principi di applicazione del bendaggio neuromuscolare, del bendaggio di riposizionamento e di scarico (seconda parte)

2° GIORNO: SABATO 17 OTTOBRE

09.00 - 10.00: Ragionamento clinico, diagnosi e applicazione pratica del bendaggio neuromuscolare, del bendaggio di riposizionamento e di scarico per il rachide lombare

10.00 - 11.00: Ragionamento clinico, diagnosi e applicazione pratica del bendaggio neuromuscolare, del bendaggio di riposizionamento e di scarico per il rachide cervicale e dorsale

11.00 - 11.15: Pausa Caffè

11.15 - 12.30: Ragionamento clinico, diagnosi e applicazione pratica del bendaggio neuromuscolare, del bendaggio di riposizionamento e di scarico per il comparto di spalla

12.30 - 14.00: Ragionamento clinico, diagnosi e applicazione pratica del bendaggio neuromuscolare, del bendaggio di riposizionamento e di scarico per il comparto di gomito, polso e mano

14.00 - 15.30: Pausa Pranzo

15.30 - 17.00: Ragionamento clinico, diagnosi e applicazione pratica del bendaggio neuromuscolare, del bendaggio di riposizionamento e di scarico per il comparto d'anca.

17.00 - 18.30: Ragionamento clinico, diagnosi e applicazione pratica del bendaggio neuromuscolare, del bendaggio di riposizionamento e di scarico per il comparto di ginocchio.

18.30 - 18.45: Pausa Caffè

18.45 - 20.00: Ragionamento clinico, diagnosi e applicazione pratica del bendaggio neuromuscolare, del bendaggio di riposizionamento e di scarico per il comparto di caviglia e piede

3° GIORNO: DOMENICA 18 OTTOBRE

09.00 - 10.00: Il bendaggio nel drenaggio linfatico: teoria e diagnosi

10.00 - 11.30: Il bendaggio nel drenaggio linfatico: opzioni di trattamento

11.30 - 11.45: Pausa Caffè

11.45 - 13.00: Il bendaggio nel drenaggio linfatico: pratica di trattamento

13.00 - 14.00: Bendaggi specifici secondo le patologie linfatiche



3° SEMINARIO

20-21-22 novembre 2020: Terapia manuale nelle lesioni sportive, casi

clinici e bendaggi funzionali. Docente: Juan Muro Zabaleta

Gli otto obiettivi di questo seminario sono:

- 1 - Insegnare ai discenti a vedere la lesione da un punto di vista globale attraverso una maniera diversa di approcciarsi all'atleta
- 2 - Formulare un corretto ragionamento clinico
- 3 - Conoscere le basi dell'attività del fisioterapista dentro lo spogliatoio
- 4 - Conoscere come lavora tutto lo staff tecnico e come si interrelazionano nello spogliatoio
- 5 - Insegnare ai discenti, mediante la terapia manuale, le abilità necessarie per il proprio sviluppo professionale
- 6 - Illustrare ai discenti la posizione del fisioterapista sportivo in una squadra di calcio
- 7 - Sviluppo dei casi clinici specifici: che sta succedendo all'atleta? Esplorazione fisioterapica, ipotesi fisiopatologica e catena lesionale
- 8 - Insegnare ai discenti i bendaggi funzionali sportivi più importanti ed utilizzati

1° GIORNO: VENERDÌ 20 NOVEMBRE

15.00 - 16.30: Caso Clinico 1: Runner con Tendinopatia bilaterale del Bicipite Femorale

16.30 - 17.00: Stabilizzazione della spalla con bendaggio funzionale

17.00 - 17.30: Pausa Caffè

17.30 - 19.00: Caso Clinico 2: Calciatore con pubalgia

19.00 - 20.00: Caso clinico di uno studente: role playing

2° GIORNO: SABATO 21 NOVEMBRE

09.00 - 09.30: Bendaggio funzionale acromio-claveare

09.30 - 11.00: Caso Clinico 3: Giocatore di rugby con lesione del retto femorale

11.00 - 11.30: Pausa Caffè

11.30 - 12.00: Bendaggio di stabilizzazione del ginocchio

12.00 - 14.00: Caso Clinico 4: Calciatore con sintomatologia ischiatica e glutea

14.00 - 15.00: Pausa Pranzo

15.00 - 15.30: Bendaggio funzionale per l'epicondilita

15.30 - 17.00: Caso Clinico 5: Giocatore di basket con dolore alla parte esterna del piede

17.00 - 17.30: Pausa Caffè

17.30 - 18.00: Bendaggio funzionale del piede

18.00 - 20.00: Caso clinico di uno studente: role playing

3° GIORNO: DOMENICA 22 NOVEMBRE

09.00 - 10.30: Caso Clinico 6: Portiere di calcio con patologia della spalla

10.30 - 11.00: Bendaggio funzionale per la fascia plantare

11.00 - 11.30: Pausa Caffè

11.30 - 13.00: Caso Clinico 7: Triatleta con ginocchio del corridore

13.00 - 13.30: Bendaggio di caviglia

13.30 - 14.00: Bendaggio delle coste

4° SEMINARIO

18-19-20 dicembre 2020 : Lesioni sportive ed infortuni della Spalla e del Gomito, analisi biomeccanica e trattamento degli infortuni negli sport di lancio come tennis, padel e golf. Docente: Jesús Llanes Ontiveros

Gli otto obiettivi di questo seminario sono:

1 - Conoscere con precisione l'anatomia e la biomeccanica del complesso articolare di spalla:

- Nuovi concetti anatomici del cingolo scapolare
- Sindrome subacromiale, subcoracoidea e internal impingement
- Patologia capsulolegamentosa e del labbro glenoideo
- Biomeccanica del cingolo scapolare

2 - Conoscere con precisione l'anatomia e la biomeccanica del gomito:

- Sindrome del dolore laterale e mediale del gomito
- Biomeccanica del gomito

3 - Formulare una diagnosi funzionale nelle patologie di spalla e gomito:

- Valutazione posturale preliminare secondo le catene miofasciali del corpo
- Sindromi da alterazione del movimento della scapola e della spalla
- Test funzionali globali e movimenti attivi di spalla
- Test di riposizionamento fasciale
- Test specifici di instabilità strutturale e di patologia tendinea

4 - Conoscere le più frequenti alterazioni neurodinamiche e vascolari del complesso cervico-toraco-scapolare:

- Valutazione e trattamento neurodinamico di spalla e gomito
- Tecniche neurodinamiche e manipolazione dei nervi periferici
- Valutazione e trattamento delle disfunzioni vascolari cervico-toraco-omerali

5 - Effettuare in sicurezza tecniche di mobilizzazione articolare di spalla e gomito

6 - Formulare una corretta classificazione delle lesioni dello sportivo differenziando tra lesioni muscolari, legamentose, tendinee e articolari

7 - Formulare una corretta analisi biomeccanica nell'atleta che pratica tennis o padel:

- Fattori biomeccanici associati agli infortuni del tennista
- Influenza e trattamento delle catene muscolari maggiormente implicate negli infortuni legati al tennis e al padel

8 - Formulare una corretta analisi biomeccanica nel golf:

- Fattori biomeccanici associati agli infortuni nel golf
- Influenza e trattamento della catena muscolare posteriore negli infortuni legati al golf

1° GIORNO: VENERDÌ 18 DICEMBRE

15.30 - 16.30: Classificazione delle lesioni sportive

- Lesioni muscolari

a) Classificazione

b) Valutazione e gestione

c) Lesioni muscolari tipiche degli sport di lancio

16.30 - 17.15: Lesioni legamentose

a) Classificazione

b) Valutazione e gestione

c) Lesioni legamentose tipiche degli sport di lancio

17.15 - 17.30: Pausa Caffè

17.30 - 18.30: Lesioni tendinee

a) Tendiniti e tendinosi

b) Teorie e modelli delle tendinopatie

c) Gestione delle tendinopatie

d) Caso clinico: Trattamento dell'epicondilitis

18.30 - 19.00: Lesioni articolari tipiche degli sport di lancio

a) Labbro acetabolare

b) Menischi

c) Discopatie

19.00 - 19.30: La biomeccanica negli sport di lancio

a) Biomeccanica nel golf e lesioni più frequenti

b) Biomeccanica nel padel e lesioni più frequenti

c) Biomeccanica nel tennis e lesioni più frequenti

19.30 - 20.30: Prevenzione degli infortuni

- Importanza dell'individualizzazione dei piani di prevenzione

- Metodi chiave nella prevenzione degli infortuni

- Recupero post-competizione

- Basi di allenamento funzionale

2° GIORNO: SABATO 19 DICEMBRE

09.00 - 10.00: Lesioni di spalla: valutazione, trattamento e prevenzione

- Caratteristiche biomeccaniche e sintomi della spalla patologica nel lanciatore

- Importanza del gesto sportivo negli sport di lancio

Lesioni strutturali:

a) Lesione SLAP

b) Tendinopatia della cuffia dei rotatori

c) Lesioni da impingement

d) Instabilità articolare

e) GIRD e discinesia scapolare

f) Esplorazione diagnostica e test specifici

g) Proposte di trattamento

10.00 - 11.00: Tecniche manuali

a) Tecnica 1ª costa

b) Tecnica 2ª costa/piccolo pettorale

c) Mobilità scapolare

d) Tecnica SCOM

e) Tecnica ATM

f) Stretching muscolari

11.00 - 11.15: Pausa Caffè

11.15 - 13.00: Tecniche di Taping

a) Tecniche di stabilizzazione scapolare

b) Tecniche di riposizionamento della testa omerale

c) Tecniche di scarico

d) Tecniche di rinforzo globale

e) Tecniche di mobilizzazione con movimento

13.00 - 14.00: Lesioni di gomito: valutazione, trattamento e prevenzione

- Tendinopatia della muscolatura epitrocleare. Cause e indicazioni terapeutiche

- Patologia da intrappolamento: diagnosi differenziale del dolore mediale del gomito

a) Radicolopatia cervicale

b) Sindrome del pronatore rotondo

c) Intrappolamento del nervo ulnare

d) Trigger Point della muscolatura epitrocleare

- Tendinopatia della muscolatura epicondiloidea. Cause e indicazioni terapeutiche

- Patologia da intrappolamento: diagnosi differenziale del dolore laterale del gomito

a) Sindrome dell'arcata di Froese

b) Trigger Point della muscolatura epicondiloidea

14.00 - 15.30: Pausa Pranzo

15.30 - 16.30: Test per il gomito e proposte di trattamento terapeutico

a) Tecniche manuali di mobilità articolare

b) Neurodinamica

c) Stretching muscolari

d) Protocollo di trattamento delle epicondiliti

16.30 - 16.45: Pausa caffè

16.45 - 18.15: Tecniche di Taping

a) Tecniche di scarico

b) Tecniche di stabilizzazione

18.15 - 20.00: Tecniche ed esercizi di rieducazione neuromuscolare

3° GIORNO: DOMENICA 20 DICEMBRE

09.00 - 10.30: Lesioni di polso: valutazione, trattamento e prevenzione

a) Complesso TFC triangolo fibrocartilagineo

b) Tendinopatia estensore ulnare del carpo

c) Instabilità articolare

10.30 - 10.45: Pausa Caffè

10.45 - 12.00: Esplorazione diagnostica e test specifici

a) Tecniche manuali di mobilità articolare

b) Tecniche di Taping

c) Tecniche ed esercizi di rieducazione neuromuscolare

12.00 - 14.00: Stabilizzazione lombopelvica

a) Importanza del core e delle catene cinetiche

b) Lesioni muscolari più comuni a carico del torchio addominale

c) Esercizi di stabilizzazione lombopelvica

5° SEMINARIO

5-6-7 febbraio 2021: Concetto, valutazione e trattamento della Pubalgia e della Lombalgia nello sportivo. Docente: Pablo Llanes Ontiveros

I quattro obiettivi di questo seminario sono:

1 - Descrivere e definire la pubalgia e la lombalgia

2 - Comprendere gli effetti fisiologici e meccanici delle differenti metodologie di trattamento

3 - Capire quali sono le indicazioni e le controindicazioni delle differenti patologie e dei trattamenti

4 - Formulare correttamente una diagnosi differenziale delle differenti patologie che colpiscono la regione lombare e la regione pelvica

1° GIORNO: VENERDÌ 5 FEBBRAIO

15.30 - 17.00: Introduzione alla pubalgia

17.00 - 17.15: Pausa Caffè

17.15 - 18.00: Aspetti clinici della pubalgia

18.15 - 19.00: Anatomia della regione pubica

19.00 - 20.30: Sindromi che si manifestano con dolore inguinale

2° GIORNO: SABATO 6 FEBBRAIO

09.00 - 10.30: Anatomia palpatoria

● Pratica

10.30 - 11.30: Esame fisico nel paziente pubalgico

11.30 - 12.00: Pausa Caffè

12.00 - 14.00: Concetto multifattoriale del dolore inguinale

14.00 - 15.30: Pausa Pranzo

15.00 - 17.00: Valutazione funzionale della regione pubica

17.00 - 18.00: Caso Clinico 1

● Pratica

18.00 - 18.15: Pausa Caffè

18.15 - 19.00: Caso Clinico 2

● Pratica

19.00 - 20.00: Caso Clinico 3

● Pratica

3° GIORNO: DOMENICA 7 FEBBRAIO

09.00 - 10.00: Fisiopatologia e diagnosi differenziale della lombalgia nello sportivo

10.00 - 11.30: Patologie legate al rachide lombare nello sportivo

● Disfunzioni

● Obiettivi terapeutici

11.30 - 11.45: Pausa Caffè

11.45 - 12.30: Valutazione funzionale

12.30 - 14.00: Caso Clinico 4

● Pratica

6° SEMINARIO

5-6-7 marzo 2021: Analisi Biomeccanica nello sport: la biomeccanica del running, del ciclismo e del calcio. Docente: Isidro Fernández López

Gli undici obiettivi di questo seminario sono:

1 - Comprendere quali sono le principali differenze tra i runners amatoriali e professionisti

2 - Descrivere le fasi e le implicazioni muscolari durante l'analisi biomeccanica della marcia

3 - Analizzare le più frequenti patologie del corridore, proponendo un'analisi biomeccanica, un trattamento fisioterapico e un riadattamento sportivo

4 - Riconoscere e gestire la sindrome della bandelletta ileotibiale, le periostiti, le borsiti, la talalgia, la fascite plantare, le tendinopatie, la spina calcaneare, le metatarsalgie e le fratture da stress

5 - Analizzare la tecnica della corsa: postura, lunghezza del passo e cadenza

6 - Studiare le calzature appropriate alla disfunzione biomeccanica rilevata o all'atteggiamento da correggere

7 - Saper prescrivere un programma adeguato di attività fisica in atleti che presentano patologie legate al running

8 - Imparare a porre diagnosi e a trattare gli infortuni legati alle alterazioni biomeccaniche nel calcio

9 - Imparare a porre diagnosi e a trattare gli infortuni legati alle alterazioni biomeccaniche nel ciclismo

10 - Imparare a porre diagnosi e a trattare gli infortuni legati alle alterazioni biomeccaniche nel nuoto

11 - Realizzare un trattamento di elettrolisi nelle lesioni muscolari e tendinee attraverso la diagnosi miofascial

1° GIORNO: VENERDÌ 5 MARZO

15.30 - 17.00: Introduzione all'analisi biomeccanica del running

17.00 - 17.15: Pausa Caffè

17.15 - 18.00: Analisi posturale dell'atleta

18.15 - 19.00: Analisi biomeccanica e test

a) Come effettuare una corretta analisi biomeccanica del runner: prove specifiche di mobilità nel runner

b) Parametri fondamentali dell'analisi cinetica e cinematica del running

19.00 - 20.30: Valutazione pratica dei discenti del gesto della corsa mediante video e analisi di software

2° GIORNO: SABATO 6 MARZO

09.00 - 10.00: Valutazione delle calzature a seconda dell'analisi biomeccanica

10.00 - 11.00: Running retraining: frequenza e lunghezza del passo nel runner

● Tecnica di corsa ed equilibrio biomeccanico

11.00 - 11.15: Pausa Caffè

11.15 - 12.00: Valutazione e tecniche globali di trattamento delle catene muscolari del corridore

12.00 - 13.00: Pianificazione di un programma di potenziamento muscolare per il corridore

13.00 - 14.00: Analisi della biomeccanica dell'anca nello sport

14.00 - 15.30: Pausa Pranzo

15.30 - 16.30: Analisi della biomeccanica nel ciclismo

16.30 - 17.30: Postura del ciclista: misurazione delle distanze manubrio/pedale/manubrio. Caso clinico
17.30 - 18.30: Fattori biomeccanici associati alle lesioni del ciclista
18.30 - 18.45: Pausa Caffè
18.45 - 20.00: Influenza e trattamento delle catene muscolari più coinvolte nel calcio

3° GIORNO: DOMENICA 7 MARZO

09.00 - 10.00: Intrappolamento neurodinamico nel calcio

- Nervo Femorale
- Nervo Otturatore
- Nervo Femorocutaneo
- Nervo Sciatico

10.00 - 11.30: Analisi biomeccanica nel nuoto

11.30 - 11.45: Pausa Caffè

11.45 - 13.00: Trattamento con elettrolisi percutanea nelle lesioni muscolotendinee

13.00 - 14.00: Casi clinici

7° SEMINARIO

16-17-18 aprile 2021: Terapia Miofasciale. Docente: Alberto Blanco Martinez

I sette obiettivi di questo seminario sono:

- 1 -** Conoscere le proprietà, la distribuzione e le funzioni del sistema fasciale nell'organismo
- 2 -** Conoscere quali sono le distinte risposte del tessuto secondo l'implicazione di forze, tanto fisiologiche quanto patologiche
- 3 -** Conoscere i processi di modificazione del tessuto connettivo per mezzo dei quali si crea la patologia
- 4 -** Introdurre al fisioterapista distinti test diagnostici miofasciali per identificare le zone di restrizione di mobilità
- 5 -** Comprendere gli effetti fisiologici delle tecniche di trattamento sul tessuto connettivo
- 6 -** Comprendere l'importanza del mediastino e del diaframma nelle distinte patologie dell'apparato locomotore
- 7 -** Saper eseguire le tecniche di trattamento del sistema fasciale nelle seguenti regioni:

- a) Arto superiore
- b) Rachide cervicale
- c) Rachide lombare
- d) Arto inferiore
- e) Diaframma
- f) Mediastino

g) Sistema viscerale

1° GIORNO: VENERDÌ 16 APRILE

15.30 - 17.00: Introduzione all'anatomia del sistema fasciale

- Istologia del tessuto connettivo

17.00 - 17.15: Pausa Caffè

17.15 - 18.00: Proprietà del tessuto connettivo e della fascia

- Effetti dell'applicazione di forze sul tessuto fasciale

18.15 - 19.00: Organizzazione e disfunzioni del sistema fasciale

- Alterazioni posturali e biodinamica

19.00 - 20.30: Principi ed effetti del trattamento sul tessuto connettivo

- Applicazione pratica: tecniche di trattamento superficiale
- Palpazione ed ascolto

2° GIORNO: SABATO 17 APRILE

09.00 - 10.00: Anatomia e fisiopatologia del rachide cervicale

10.00 - 11.30: Applicazione pratica delle tecniche di trattamento delle fasce cervicali

- Induzione suboccipitale
- Fascia paravertebrale
- SCOM
- Fasce cervicali profonde
- Fascia trapezio-angolare della scapola
- Equilibratura dello ioide
- Fascia sopraioidea

11.30 - 11.45: Pausa Caffè

11.45 - 12.30: Anatomia e fisiopatologia dell'arto superiore

12.30 - 14.00: Applicazione pratica delle tecniche di trattamento della fascia dell'arto superiore

- Fascia pettorale maggiore/minore
- Fascia omotoracica
- Fascia anteriore del braccio
- Fascia anteriore dell'avambraccio
- Legamento anulare del carpo

14.00 - 15.30: Pausa Pranzo

15.30 - 17.00: Anatomia e fisiopatologia del rachide lombare e della pelvi

17.00 - 17.15: Pausa Caffè

17.15 - 18.00: Applicazione pratica delle tecniche di trattamento delle fasce della regione lombare e della pelvi

- Fascia renale/quadrato lombare

- Equilibratura bilaterale della fascia pelvica
- Fascia dello psoas
- Tecnica di liberazione del sacro

18.00 - 19.00: Anatomia e fisiopatologia dell'arto inferiore

19.00 - 20.00: Applicazione pratica delle tecniche di trattamento delle fasce dell'arto inferiore

- Tendine comune dei rotatori esterni dell'anca
- Loggia posteriore di coscia
- Banderella ileotibiale
- Fossa poplitea
- Loggia posteriore del polpaccio
- Comparto tibiale posteriore
- Fascia plantare

3° GIORNO: DOMENICA 18 APRILE

09.00 - 10.30: Concetti anatomici, biomeccanici e fisiopatologici del diaframma e del mediastino

10.30 - 11.30: Applicazione pratica delle tecniche di trattamento del diaframma e del mediastino

- Stretching diaframmatico
- Inibizione del centro frenico
- Equilibratura del mediastino anteriore/posteriore
- Equilibratura dell'ingresso toracico

11.30 - 11.45: Pausa Caffè

11.45 - 12.30: Concetti anatomici, biomeccanici e fisiopatologici del sistema viscerofasciale

12.30 - 14.00: Test diagnostici e tecnica di equilibratura dei quadranti viscerali

- Cieco
- Sigmoido
- Fegato
- Stomaco

14.00 - 14.30: Revisione degli argomenti trattati, domande e risposte, modulistica ECM e consegna degli attestati di fine Master