

Obiettivi

Al termine del corso il partecipante sarà in grado di:

- Differenziare il dolore femororotuleo da altri tipi comuni di dolore al ginocchio
- Differenziare il dolore a carico della zona plantare del tallone da altri tipi comuni di dolore al piede
- Migliorare la sicurezza nel decidere quali dei tanti trattamenti disponibili prescrivere
- Avere un quadro aggiornato dei fattori di rischio, deficit e fattori prognostici che si possono utilizzare personalizzando il trattamento per il paziente
- Possedere gli strumenti e le idee su come poter migliorare il reinserimento di un paziente all'attività fisica nel processo che lo porta dalla riabilitazione al pieno ritorno all'attività

Cosa può aggiungere questo corso alla tua pratica clinica

In aggiunta ai topic summenzionati, il corso si prefigge di offrire le migliori e più recenti prescrizioni di esercizi evidence - based per altre comuni patologie muscoloscheletriche, di affrontare il tema delle progressioni del carico, di come costruire una produttiva relazione terapeuta - paziente e di come migliorare la compliance dei pazienti stessi nell'educazione agli esercizi.

Organizzazione Scientifica



Provider AGE.NA.S. n°3835

Seguici sui Social

PhisioVit



 Info



338.1083545



info@phisiovit.it



www.phisiovit.it

MANAGEMENT OF PATELLOFEMORAL PAIN

and plantar heel pain and
evidence-based exercise
prescription for common
musculoskeletal disorders

Il dolore anteriore di ginocchio, o dolore femororotuleo, è uno dei disturbi muscoloscheletrici più comuni: colpisce 1 adolescente su 14 con percentuali simili tra gli adulti di entrambi i sessi e di qualsiasi livello di attività. Determina spesso dolore durante le semplici attività quotidiane come camminare, correre, stare seduti, accovacciarsi o salire e scendere le scale. Spesso i pazienti si chiedono il perché del loro dolore al ginocchio ma quali sono i reali fattori di rischio? Gli esercizi terapeutici sono un valido trattamento evidence - based ma come possiamo personalizzare il trattamento stesso di un adolescente che mostra per la prima volta un dolore anteriore di ginocchio e un adulto che ha convissuto con un dolore femororotuleo negli ultimi venti anni?

Il dolore sulla zona plantare del tallone, precedentemente conosciuto come sperone calcaneare o fascite plantare, è una delle cause più comuni di dolore al piede con una prevalenza del 10% circa. I pazienti spesso descrivono questo dolore come il camminare sugli spilli o sugli aghi e lo indicano come maggiore durante i primi passi della mattina o dopo periodi prolungati di riposo. Esistono diverse tipologie di trattamento tutte più o meno orientate all'evidence - based, ma quale dovrebbe essere il trattamento di prima scelta? Procederemo a somministrare lo stesso trattamento terapeutico sia per un runner di lunghe distanze di 28 anni che per un lavoratore in sovrappeso di 56 anni? L'imaging radiografico mostra che solo due pazienti su tre con dolore a carico della zona plantare del tallone hanno uno sperone calcaneare. Indipendentemente da ciò, i pazienti hanno spesso l'impressione che il loro dolore sia causato da un'esostosi ossea del calcagno, quindi come possiamo convincerli che gli esercizi o lo stretching possono aiutarli ad alleviare il loro dolore?

Chi è Michael Skovdal Rathleff

Michael è un fisioterapista e un professore associato, ha completato il suo dottorato di ricerca presso l'Università di Aarhus nel 2014 mentre precedentemente ha ottenuto il Bachelor of Science in fisioterapia nel 2005. Ha una posizione presso il Research Unit for General Practice in Aalborg, Department of Clinical Medicine, Aalborg University, una presso l'SMI Department of Health Science and Technology Aalborg University, e una presso il Department of Occupational Therapy and Physiotherapy, Aalborg University Hospital. Michael ha pubblicato più di novanta articoli scientifici peer-reviewed nel campo della medicina dello sport e della ricerca di cure primarie. È coautore di due capitoli della quinta edizione del Clinical Sports Medicine di Brukner e Khan e svolge attività di ricerca clinicamente rilevanti con l'obiettivo di informare sulle recenti acquisizioni della pratica clinica a beneficio dei molti pazienti affetti da diversi tipi di dolore muscoloscheletrico. Michael è a capo di OptiYouth, un gruppo di ricerca per l'ottimizzazione della salute fisica nei giovani. La sua principale area di interesse è il dolore muscoloscheletrico nell'adolescente mentre gli scopi delle sue ricerche sono fondamentalmente tre:

- 1) Capire perché alcuni adolescenti sviluppano un dolore cronico di origine muscoloscheletrica e un dolore severo al ginocchio
- 2) Identificare i fattori di rischio per il dolore cronico e severo di origine muscoloscheletrica
- 3) Come trattare al meglio il dolore muscoloscheletrico dell'adolescente

Programma

Il corso, della durata di due giorni consecutivi, dal titolo "Management of patellofemoral pain and plantar heel pain and evidence-based exercise prescription for common musculoskeletal disorders", verrà tenuto da Michael Skovdal Rathleff, PT, PhD, MSc, ricercatore senior presso il Research Unit for General Practice in Aalborg, Aalborg University, Danimarca, e capo della OptiYouth research group, un gruppo di ricerca per ottimizzare la salute fisica nei giovani, e Henrik Riel, PT, PhD student, MSc, affiliato presso il Research Unit for General Practice in Aalborg, Aalborg University, Danimarca, e membro del Patient-FAST research group, un gruppo di ricerca incentrato sul recupero di individui con disturbi alla fascia ed ai tendini.

1° Giorno

08.00 - 11.30: Gestione del dolore femororotuleo

- Diagnosi generale e diagnosi differenziale
- Anamnesi e valutazione clinica di pazienti con dolore femororotuleo
- Panoramica sui trattamenti evidence-based

10.00 - 10.15: Pausa Caffè

10.15 - 11.30: Gestione del dolore femororotuleo

- Come scegliere il giusto trattamento per ogni paziente?
- Pratica: esercizi di rinforzo per il dolore femororotuleo
- Discussione pratica: gestione del carico ed educazione del paziente con dolore femororotuleo

11.30 - 12.30: Pausa pranzo

12.30 - 15.00: Gestione del dolore femororotuleo

- Caso 1: Adolescente con dolore femororotuleo
- Prognosi del dolore femororotuleo

15.00 - 15.15: Pausa Caffè

15.15 - 16.00: Gestione del dolore femororotuleo

- Caso 2: Dolore femororotuleo di lunga durata in una paziente sedentaria di sesso femminile
- Dalla ricerca alla pratica clinica e all'uso di strumenti di supporto del paziente per ottimizzare la riabilitazione e supportare la gestione del dolore femororotuleo

2° Giorno

08.00 - 10.00: Gestione del dolore a carico della zona plantare del tallone e prescrizione di esercizi evidence-based per i disturbi muscoloscheletrici più comuni

- Come diagnosticare il dolore a carico della zona plantare del tallone e come distinguere la fascite plantare da altri tipi di dolore al piede
- Terminologia nella descrizione del dolore a carico della zona plantare del tallone
- Che cosa si conosce sui fattori di rischio e sui fattori prognostici
- Modalità di trattamento evidence-based

10.00 - 10.15: Pausa caffè

10.15 - 11.30: Gestione del dolore a carico della zona plantare del tallone e prescrizione di esercizi evidence-based per i disturbi muscoloscheletrici più comuni

- Come personalizzare il trattamento per ogni individuo
- Caso 1: Giovane runner di sesso maschile con dolore a carico della zona plantare del tallone
- Caso 2: Donna sedentaria di mezza età e in sovrappeso con dolore a carico della zona plantare del tallone

11.30 - 12.30: Pausa pranzo

12.30 - 15.00: Gestione del dolore a carico della zona plantare del tallone e prescrizione di esercizi evidence-based per i disturbi muscoloscheletrici più comuni

- Meccanismi fisiologici dei programmi di carico
- Panoramica dei programmi di carico per i più comuni disturbi muscoloscheletrici
- Prescrizione degli esercizi: come e cosa prescrivere?

15.00 - 15.15: Pausa Caffè

15.15 - 15.45: Gestione del dolore a carico della zona plantare del tallone e prescrizione di esercizi evidence-based per i disturbi muscoloscheletrici più comuni

- Aumento progressivo del carico, dalla fase iniziale di riabilitazione a quella finale di ritorno allo sport e all'attività agonistica
- Come migliorare l'esercizio fisico e costruire una produttiva relazione paziente - terapeuta

15.45 - 16.00: Dibattito finale, domande e risposte e consegna dei diplomi

Michael Skovdal Rathleff



Physiotherapist, Visiting Researcher, Associate Professor, PhD, Department of Clinical Medicine Aalborg University

Henrik Riel



Physiotherapist, PhD Student and M.Sc. in Clinical Science and Technology, Research Unit for General Practice in Aalborg, Department of Clinical Medicine Aalborg University