



Obiettivi

Al termine del Master il partecipante sarà in grado di:

- Definire i due principi guida della MET
- Elencare i tre fattori per il miglioramento ottimale del paziente
- Sviluppare un piano di trattamento per ottenere miglioramenti significativi in quattro domini di outcome
- Applicare i quattro principi di allenamento nella prescrizione degli esercizi terapeutici
- Distinguere l'affaticamento muscolare clinico dalla resistenza muscolare e dall'esaurimento muscolare
- Utilizzare un dinamometro portatile (HHD) in un esame biomeccanico
- Eseguire test di fatica clinica (CFT) in tre scenari clinici
- Riconoscere tre zone di dosaggio terapeutico per ottenere una risposta fisiologica appropriata
- Interpretare i risultati di un test HHD per la resistenza iniziale per un CFT
- Interpretare i risultati del CFT per somministrare appropriatamente tre esercizi terapeutici
- Programmare prescrizioni di esercizi terapeutici in progressione

**VUOI ORGANIZZARE QUESTO EVENTO
NELLA TUA ZONA O PRESSO LA TUA STRUTTURA ?**

333.1487587
info@phisiovit.it

Organizzazione Scientifica



Provider AGE.NA.S. n° 3835

Seguici sui Social

PhisioVit



In Partnership con



 338.1083545

 info@phisiovit.it

 www.corsiecm-phisiovit.it

MET MEDICAL EXERCISE THERAPY

COS'È LA MET - MEDICAL EXERCISE THERAPY

La MET, anche nota come Medical Exercise Therapy, è una forma di trattamento riabilitativo sviluppato dal fisioterapista norvegese Oddvar Holten nel 1960, basato sull'esercizio terapeutico dosato e sull'educazione del paziente alla conoscenza e alla gestione dei meccanismi legati al dolore. L'obiettivo della MET è quello di riprodurre i movimenti normalmente più dolorosi in un contesto sicuro e in assenza di dolore, cercando di portare l'attenzione del paziente lontana dalla sua condizione cronica e dimostrandogli così che cosa è ancora in grado di fare nonostante la sua patologia. Caratteristica fondamentale della MET è lo sviluppo da parte del fisioterapista di un programma di esercizi su misura, ovvero un programma individualizzato sulle caratteristiche personali del paziente, basandosi sui suoi sintomi, sulle sue aspettative e soprattutto su cosa è in grado di fare inizialmente. Altra caratteristica peculiare è la gradualità, ovvero la capacità da parte del fisioterapista di correggere e modificare il grado e l'intensità degli esercizi all'interno della terapia, in modo che questa sia sempre in graduale progressione; questa gradualità permette di non sovraccaricare le strutture dolorose, evitando di provocare nel paziente riacutizzazioni del dolore in seguito alla seduta. La MET prevede l'uso di esercizi attivi così suddivisi:

- Globali
- Semi globali volti alla mobilitazione nelle varie direzioni di movimento della colonna vertebrale
- Locali di rinforzo, per la stabilizzazione addominale e lombare

Caratteristica fondamentale di questi esercizi è la loro esecuzione ad alta intensità con numerose ripetizioni a basso carico, da svolgere con regolarità ma con sessioni di riposo tra una seduta e l'altra per non portare il paziente a sovraccaricare il proprio sistema muscoloscheletrico con un'attività eccessiva dando così al fisico il tempo di recuperare. La durata di ogni sessione di lavoro è di circa un'ora

DOSIMETRIA DELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO NELLA MEDICAL EXERCISE THERAPY

Mentre l'esercizio terapeutico è una pietra miliare dell'intervento nella pratica clinica, un metodo per dosare con precisione ogni esercizio non è universalmente praticato. I clinici ben intenzionati spesso fanno affidamento su ipotesi e supposizioni per determinare la resistenza iniziale per esercizi di stabilizzazione e rinforzo: ciò è problematico in quanto possono verificarsi sottodosaggi, sovradosaggi e lesioni, inoltre le ipotesi non riflettono l'abilità o la competenza dei professionisti della riabilitazione. Nonostante la crescente quantità di evidenze di alta qualità che supportano l'esercizio come un efficace intervento di riabilitazione, tradurre la ricerca in pratica risulta difficile per i clinici anche se la riabilitazione ha permesso di ottenere miglioramenti nella riduzione dei sintomi e le misurazioni funzionali soggettive sono da lodare come progresso sufficiente per i pazienti senza affrontare realmente gli squilibri e gli esiti funzionali oggettivi. Ciò è tuttavia discutibile in quanto sia la riduzione dei sintomi che i miglioramenti nella funzione segnalati dai pazienti possono verificarsi semplicemente attraverso l'esercizio generale ed il processo di guarigione naturale senza abilità particolari di un terapeuta. È tempo di reimpostare tutto ciò, dobbiamo tradurre la riabilitazione basata sull'evidenza nella pratica clinica quotidiana per garantire che tutti i pazienti ricevano una riabilitazione adeguata, intensa e progressiva

CONTENUTI DEL CORSO

Questo corso di tre giorni presenta un approccio step by step per la progettazione e la consegna di esercizi di precisione con dosaggio terapeutico in un quadro completo per l'implementazione della riabilitazione delle migliori pratiche cliniche nella pratica quotidiana. Come in ogni corso con hands - on professionali, gli aspetti di laboratorio che utilizzano reali scenari clinici sono miscelati a lezioni interattive basate sulla discussione per le abilità che possono essere applicate immediatamente nella clinica. Per aiutare i terapisti a costruire abilità di ragionamento clinico nella prescrizione degli esercizi, la somministrazione di esercizi terapeutici e la consegna degli stessi viene insegnata con un'enfasi sul perché, come e quando piuttosto che su specifici esercizi. Le competenze pratiche per l'applicazione clinica

della dinamometria manuale nella valutazione generale, nella documentazione delle misurazioni della resistenza obiettiva e nel dosaggio di precisione dell'esercizio terapeutico sono accuratamente insegnate dal docente, praticate e padroneggiate dai discenti. Esortiamo i clinici ad andare oltre la semplice riduzione dei sintomi che da sola non basta e questo corso si concentra sul fornire miglioramenti clinicamente significativi ai pazienti in tutti e quattro i domini del risultato clinico:

- Riduzione dei sintomi
- Correzione degli squilibri
- Performance funzionale soggettiva
- Performance funzionale oggettiva

Inoltre viene insegnata una struttura sistematica all'ordine degli interventi forniti a un paziente in una sessione, nonché la progressione da una sessione all'altra. La nostra struttura è uno sviluppo contemporaneo dei concetti di terapia di esercizio medico introdotti da Oddvar Holten. Non sostituisce le tue attuali pratiche di trattamento (gli strumenti nella tua cassetta degli attrezzi), piuttosto fornisce loro una struttura (rende la tua cassetta degli attrezzi molto organizzata). Gli argomenti principali del corso sono:

- Prescrizione di esercizio fisico
- Principi di allenamento
- Modello biopsicosociale
- Hand - held dynamometry
- Test di fatica clinica
- Dosaggio e dosimetria di esercizio terapeutico
- Esercizio fisico, concentrico, eccentrico e isometrico
- Progressione intra e inter sessione
- Miglioramento ottimale
- I quattro domini di risultato su quadrante superiore, quadrante inferiore e colonna vertebrale

CREDITI
30 ECM



CHI È FRANK AERTS, IL DOCENTE E RESPONSABILE SCIENTIFICO DEL CORSO



RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE



Frank Aerts

PT, DSc, OCS, CMPT, CMP, CMET, CCVT

Frank Aerts, PT, DSc, OCS, CMPT, CMP, CMET, CCVT è il fondatore dei marchi MET (MET Seminars, MET Equipment, MET Consulting). È un lecturer internazionale, relatore invitato a numerosi congressi e docente di numerosi corsi di formazione legati all'esercizio terapeutico e alla medical exercise therapy per implementare una migliore riabilitazione clinica nella pratica quotidiana. È autore principale di "Inter-rater Reliability of Sustained Aberrant Movement Patterns as a Clinical Assessment of Muscular Fatigue" (2016) pubblicato su The Open Orthopedics Journal e co - autore del manuale "Hand - Held Dynamometry: Guidelines for Daily Clinical Practice" (2018). Ha 25 anni di esperienza come fisioterapista, esercita nella propria clinica ed è docente a contratto presso la Andrews University. Frank si è laureato alla Catholic University of Leuven nel 1990) e ha conseguito il proprio DSc presso la Andrews University nel 2012