

ESERCIZI RIABILITATIVI IN FISIOTERAPIA MUSCOLO-SCHELETRICA

Corso ECM di 2 giornate

Docente: Simone Patuzzo Fisioterapista PhD Stud

Abstract Attraverso questo corso, si vuole fornire un approccio di esercizio riabilitativo per le principali condizioni che colpiscono l'apparato artro-muscolo-scheletrico. Il corso si rivolge sia a pazienti che hanno subito lesioni di ogni grado e che siano in fase di recupero. L'obiettivo del corso è quello di favorire e accelerare il processo di guarigione, la specializzazione dei tessuti e fare tornare il paziente, che diventa un "non più paziente", ad attività normali. Una volta avvenuta la fase di guarigione, il paziente avrà le basi per ripristinare il programma di esercizi, graduato, per tenere sotto controllo eventuali riacutizzazioni o altri fatti acuti.



RELATORE

Simone Patuzzo è un Fisioterapista attualmente Studente PhD in Scienze Mediche e dello Sport con progetto di tesi **“Modificazioni cinematiche del rachide cervicale durante la mobilizzazione dorsale dell’occipite sull’atlante”** presso l’Università di Saragozza (Spain). Svolge la professione dal 1999 e quindi, ad oggi, ha 24 anni di esperienza nel ruolo.

Esercita nel reparto di Ortopedia e Traumatologia del Polo Chirurgico Confortini dell’Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona.

Dal 1999 al 2003 ha collaborato con l’Università di Verona, Servizio di Neurologia ad Indirizzo

Riabilitativo, presso la Scuola di Specializzazione in Medicina Fisica e Riabilitazione per “Specifiche prestazioni previste da progetti di ricerca” svolgendo oltre 1000 ore certificate di attività di ricerca scientifica.

E’ autore di 12 pubblicazioni scientifiche su riviste internazionali, di 24 pubblicazioni su riviste nazionali, per un totale complessivo di 36 articoli, di 1 libro nel campo della riabilitazione delle Funzioni orofacciali e ATM edito da Cortina Editore ed è curatore delle 2 edizioni italiane del libro “Diagnosi Differenziale in Fisioterapia”.

STRUTTURA DEL CORSO

1. TIPOLOGIE DI LESIONI

- Strappi muscolari
- Tendinopatie
- Lesioni tendinee
- Distorsioni legamentose

2. APPROFONDIMENTO PROPEDEUTICO

- Le fasi della guarigione
- Tempi tipici di guarigione
- Fattori che influenzano il recupero

3. PROTOCOLLI DI ESERCIZIO

- Protocolli di trattamento suddivisi per fase di guarigione per le condizioni indicate al punto 1, in modo da essere adattati al contesto.
- Studio di frequenza, serie e ripetizioni e tempi di riposo.

4. ATTREZZI

- Esercizi con attrezzi e con peso corporeo
- bande elastiche, foam roller, tavole inclinate, cavi, panche e ogni altro strumento a disposizione

5. TRATTAMENTI COMPLEMENTARI

- BFR, crioterapia, IASTM

6. PROTOCOLLI DI ESERCIZIO

- Protocolli di trattamento suddivisi per fase di guarigione per le condizioni indicate al punto 1.
- Suddivisione degli argomenti del corso per distretto corporeo:

Tratto cervicale e Atm

Arto superiore

- Spalla (impingement, instabilità, lesioni della cuffia dei rotatori, esiti di lussazione, capsulite adesiva)
 - Braccio (tendinopatia del bicipite)
 - Gomito (epicondalgia)
 - Tendinopatia del tricipite
 - Polso (distorsioni, tenosinovite, sindrome del tunnel carpale)
-

STRUTTURA DEL CORSO

Colonna lombare e sacroiliaca

- Lombalgia aspecifica (acuta, cronica)
- Distorsioni zigoapofisarie
- Patologie degenerative della colonna vertebrale
- Dolore alla sacro iliaca

Anca e inguine

Conflitto femoro-acetabolare

- Artrosi dell'anca
- Sindrome del piriforme
- Strappo dei flessori di ginocchio
- Strappo inguinale

Ginocchio

- Gonalgia
- Distorsioni legamentose
- Lussazione della rotula
- Instabilità del ginocchio
- Tendinopatia rotulea

Piede e caviglia

- Tendinopatia achillea
- Fascite plantare
- Alluce valgo

7. POTENZIAMENTO MUSCOLARE E IPERTROFIA

- Protocolli ed evidenze

8. RICONDIZIONAMENTO AEROBICO IN FISIOTERAPIA

- ROPES
-

STRUTTURA DEL CORSO

9. STRUMENTI E DISPOSITIVI

Il corso fa utilizzo dei seguenti dispositivi e di altri disponibili nel contesto riabilitativo sede del corso.

- Panca riabilitativa (panca piana, panca regolabile...)
- Manubri
- Box pliometrici
- Rotolo di schiuma
- Palla da fisioterapia
- Pallone
- Bande elastiche (o cavi)
- Anelli di resistenza
- Strap per lo stretching
- Tappeti propriocettivi
- Blocchi yoga
- Tappetini

Questo elenco non è un requisito per svolgere il corso, ma solo un elenco di alcuni dispositivi che saranno utilizzati per realizzare i programmi riabilitativi.

PROGRAMMA

PRIMA GIORNATA

08:30 - 10:30

BASI PER IL CONCETTO DI ESERCIZIO RIABILITATIVO IN FISIOTERAPIA
Condizioni. Fasi della guarigione, tempi tipici di guarigione, fattori che influenzano il recupero. Studio di frequenza, serie e ripetizioni e tempi di riposo.

10:30-10:45 caffè break

10:45 - 13:00

Da qui fino alla fine del corso, parte pratica con protocolli di trattamento suddivisi per fase di guarigione per le condizioni indicate al punto 1, in modo da essere adattati al contesto.

10:45-12:00

- Tratto cervicale e Atm

12:00-13:00

- Spalla (impingement, instabilità, lesioni della cuffia dei rotatori, esiti di lussazione, capsulite adesiva)

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00 - 15:30

- Braccio (tendinopatia del bicipite)
- Gomito (epicondalgia)
- Tendinopatia del tricipite
- Polso (distorsioni, tenosinovite, sindrome del tunnel carpale)

15:30-15:45 Caffè break

PROGRAMMA

15:45-18:00

- Colonna lombare e sacroiliaca
- Lombalgia aspecifica (acuta, cronica)
- Distorsioni zigoapofisarie
- Patologie degenerative della colonna vertebrale
- Dolore alla sacro iliaca

SECONDA GIORNATA

08:30-10:30

- Conflitto femoro-acetabolare
- Artrosi dell'anca
- Sindrome del piriforme
- Strappo dei flessori di ginocchio
- Strappo inguinale

10:30-10:45 Caffè break

10:45-13:00

- Gonalgia
- Distorsioni legamentose del ginocchio
- Lussazione della rotula
- Instabilità del ginocchio
- Tendinopatia rotulea

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00-15:30

- Tendinopatia achillea
 - Fascite plantare
 - Alluce valgo
-

PROGRAMMA

15:30-15:45

Coffè break

15:45-17:00

Potenziamento e ipertrofia

17:00-18:00

Test di apprendimento (pratico)
