

CORSO TEORICO-PRATICO: ESERCIZIO MUSCOLARE A RESISTENZA ELASTICA



PROGRAMMA

parte teorica

ore 09.00 Dott.ssa Erica Cioccala

-introduzione al corso

ore 09.15 Dott S. Respizzi

biomeccanica della contrazione muscolare

l'esercizio terapeutico

l'esercizio a resistenza elastica in riabilitazione

ore 11.30 Ramon Cavallin

Storia e diffusione della resistenza elastica

cos'è l'elasticità

proprietà di bande e tubing:

-tensioni erogate

-curve stress-strain

-usura

-fase concentrica ed eccentrica

Dal laboratorio alla palestra:

-scelta dell'elastico

-vantaggi e svantaggi della resistenza elastica

-posizionamento dell'elastico

-progressione dell'esercizio

-precauzioni

Cosa sappiamo dalla letteratura:

-studi EMG

-indicazioni per patologie specifiche

-applicazioni col paziente sportivo

Differenti campi di applicazione oltre al rinforzo

-plimetria

-postura ed equilibrio

-recupero ROM

-esercizi funzionali

ore 13.00 pausa pranzo

ore 14.00 Dimostrazione ed esercitazione pratica- Ramon Cavallin

Esercizi per l'arto superiore

-stabilizzazione/rinforzo muscolatura scapolo-toracica e cuffia dei rotatori

-esercizi dinamici

Esercizi per l'arto inferiore

-in carico

-in scarico

-dinamici

Esercizi per tronco e rachide

-stabilizzazione del rachide cervicale

-rinforzo muscolatura paravertebrale

-rinforzo muscolatura addominale

ore 16.30 discussione conclusiva

ore 17.15 test di apprendimento e questionario di gradimento

Obiettivo del corso

Acquisire competenze sul corretto utilizzo dell'esercizio a resistenza elastica e saper fornire al paziente strumenti ed indicazioni prontamente utilizzabili autonomamente, giorno dopo giorno, per un recupero riabilitativo ottimale.

Metodologia

Il corso prevede lezioni frontali dimostrative ed esercitazioni pratiche.

Valutazione

Alla fine del corso sarà somministrato una prova di valutazione dell'apprendimento ed un questionario di gradimento

Destinatari

Fisioterapisti e Fisiatri

Sede

Il corso si svolgerà presso
Aula E della USS Formazione.
Via Serravalle 5-Lodi

Responsabile scientifico

Dr. ssa Selene Casalino

1^a ed. 20 settembre 2016

2^a ed. 4 ottobre 2016

info_iscrizioni

Dott.ssa Erica Cioccala

Tel.0371.37.6453-0371.37.251315

Questionari di fine corso

Alla fine del corso sarà somministrato un questionario per la valutazione dell'apprendimento e del gradimento in ottemperanza alle indicazioni dell'ECM regionale, al fine di acquisire i crediti formativi.

Attestati di partecipazione

Il rilascio degli attestati corredati di crediti formativi ECM è subordinato alla partecipazione al 80% del programma, al superamento dell'apprendimento ed alla compilazione del questionario di gradimento secondo le indicazioni D.G.S. n. 3684 del 14/04/2010.