

# MEDICAL FITNESS ED ESERCIZIO TERAPEUTICO

## INSTABILITY TRAINING E DEFICIT DI CONTROLLO MOTORIO DEL DISTRETTO LOMBO-PELVICO

**MILANO** 22-24 settembre 2023

### DOCENTI

**Matteo ROMIO**

Dottore in Fisioterapia, Bolzano

**Manuel GNICCHI**

Dottore in Fisioterapia, Bolzano

**24 ECM**

Medici (fisiatria, MMG, sport, ortopedia),  
Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00),  
Laureati in Scienze motorie, Massofisioterapisti  
Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 600



**RISPARMIA - consulta le OFFERTE**



Il corso vuole promuovere una riabilitazione attiva basata su esercizi terapeutici specifici applicati alla tipologia più comune di pazienti allo scopo di valutare, trattare e prevenire le principali patologie che derivano da deficit di controllo motorio del distretto lombo-pelvico.

Verranno date nozioni teoriche relative all'effetto neurofisiologico, all'effetto terapeutico, alla somministrazione e a tutte le variabili che regolano l'esercizio.

Verranno approfonditi i principi e le recenti acquisizioni scientifiche relative al controllo motorio, al core training e all'instability training.

Si analizzeranno dettagliatamente le esecuzioni degli esercizi di core training e le progressioni su superfici instabili.

Il partecipante verrà inoltre addestrato all'utilizzo dei principali piccoli attrezzi (fitball, half roller, form roller, bande elastiche, semi-sfere instabili) da utilizzare nella pratica clinica quotidiana.

## PROGRAMMA

### Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Presentazione generale del corso
- Aspetti teorici introduttivi sull'esercizio terapeutico e rieducativo in riabilitazione e nello sport
- Anatomia e fisiologia funzionale del distretto lombo-pelvico
- Low back pain - diagnosi differenziale e valutazione clinica
- Valutazione clinica e dinamica del distretto lombo-pelvico

#### ESERCITAZIONI PRATICHE

- Valutazione clinica e dinamica del distretto lombo-pelvico
- Core training - esercizi di stabilizzazione e controllo lombo-pelvico: analisi degli esercizi e dimostrazione pratica

### Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Concetti generali di riabilitazione e allenamento su superfici instabili
- Come inserire l'Instability Training nella riabilitazione delle patologie distretto lombopelvico

#### ESERCITAZIONI PRATICHE

- Instability Training - progressioni con half roller: analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Instability Training - progressioni con fitball: analisi degli esercizi e dimostrazione pratica
- Ginnastica di gruppo con half roller

### Terza giornata - h. 9.00-18.00

#### ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esercizi neurodinamici attivi nel low back pain con dolore irradiato all'arto inferiore
- Instability Training con semisfere instabili: dimostrazione pratica
- Ginnastica di gruppo con fitball

- Presentazione di casi clinici
- Verifica dell'apprendimento

Valutazione ECM

**Si consiglia abbigliamento idoneo alle parti pratiche**