

PROPRIOCEZIONE E CONTROLLO NEUROMOTORIO L'INTELLIGENZA NEL MOVIMENTO

MILANO 20-21 aprile 2024

DOCENTE

Giovanni GANDINI

Dottore in Scienze motorie, Docente a.c. Facoltà di Scienze della Formazione, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

16 ECM

Medici (fisiatria, MMG, sport, ortopedia),
Fisioterapisti, Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale,
TNPEE, Massofisioterapisti, Laureati in Scienze motorie,
Preparatori atletici, Studenti dell'ultimo anno dei CdL

€ 420 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



L'acrobata, il ballerino, lo sportivo ci stupiscono sempre con le loro prestazioni, guidano il corpo con maestria, esprimono le emozioni più nascoste con leggerezza senza farci scorgere la fatica, superano i loro limiti compiendo gesti ritenuti impossibili. Ciò che affascina è la loro capacità di controllare il movimento di trasformarlo in fantasia, in arte, in un nuovo record. Il movimento umano non è solo risultato della forza o della capacità di resistere, della tensione del muscolo o dello sforzo della struttura, ma in primo luogo è l'elaborazione del sistema nervoso che a livello centrale e periferico apprende e governa il movimento.

Obiettivo

- Fornire gli strumenti operativi, attraverso esercitazioni pratiche supportate dalle conoscenze teoriche, per valutare il soggetto, verificarne necessità e progettare protocolli di lavoro individualizzati per la rieducazione propriocettiva e il controllo neuromotorio in ambito pediatrico/adolescenziale (bambino e giovane), rieducativo (anziano) rieducativo/riabilitativo (a seguito di infortunio), preventivo e condizionale (atleti di medio/alto livello).

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

Teoria

- Sensazione, percezione e apprendimento percettivo
- I test per la proprioccezione cosciente e incosciente
- Fisiologia generale della sensibilità
- Pianificazione, programmazione e realizzazione del movimento

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Errori metodologici più comuni riscontrati durante l'esecuzione degli esercizi propriocettivi e di controllo neuromotorio
- Gli esercizi controindicati
- I test più utili
- Il centro di gravità e pressione:
 - esperienza pratica con pedana baropodometrica
- Esercizi di anatomia esperienziale: conosciamo il corpo attraverso le percezioni
- Progressioni didattiche di esercizi
 - a corpo libero per affinare la strategia di caviglia, di anca e del passo
 - con balance pad per la percezione degli appoggi, le anticipazioni posturali
 - e la gestione del carico corporeo
 - con roller per la percezione e il controllo neuromotorio
 - con tavoletta rettangolare per l'articolarietà, gestione del carico corporeo e proprioccezione

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

Teoria

- Il sistema tonico posturale
- La metodologia di lavoro in età giovanile, per la prevenzione, la rieducazione/riabilitazione e la prevenzione degli infortuni.
- Percorsi di allenamento per la prevenzione degli infortuni e il potenziamento funzionale per gli atleti di alto livello
- Le nuove tecnologie a confronto: i dispositivi elettronici vs attrezzi abituali

ESERCITAZIONI PRATICHE

- La logica dell'esercizio propriocettivo
- Programmi di lavoro necessari al recupero funzionale post-traumatico o post-operatorio: la rieducazione/riabilitazione propriocettiva di caviglia, ginocchio, anca, rachide e spalla
- Progressioni didattiche di esercizi
 - con palla di grandi dimensioni per l'articolarietà in scarico, la percezione, la proprioccezione e la stabilità
 - con palla di medie dimensioni per la percezione, il senso di posizione, di movimento e di forza
 - con semicilindro per il controllo propriocettivo del rachide
 - con bastone per l'efficienza del sistema vestibolare
 - con tavola rotonda per l'articolarietà, proprioccezione e controllo neuromotorio
 - con disco twist per il controllo propriocettivo e neuromotorio
- Percorsi di allenamento propriocettivo per la riattletizzazione e la prevenzione degli infortuni di atleti di medio-alto livello.

Valutazione ECM

**Ampie sessioni pratiche
Si consiglia abbigliamento idoneo**