

# ESERCIZI RIABILITATIVI IN FISIOTERAPIA MUSCOLO-SCHELETRICA

## CORSO INTRODUTTIVO

**25 crediti ECM Fisioterapisti max 25 partecipanti**

Docente: Simone Patuzzo Fisioterapista PhD Stud

**Organizzatore : APS Istituto Nordico [sistemanordico.it](http://sistemanordico.it)**

**Abstract** Attraverso questo corso introduttivo si vuole presentare un razionale con il quale inserire l'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. Il corso è strutturato con una modalità molto semplice in modo da essere facilmente trasferibile al paziente. Sono proposti diversi gradi di intensità di esercizio, specifici per distretto corporeo. Il partecipante apprenderà come applicare gli esercizi allo specifico paziente adattando la loro intensità e rispettando il momento nel percorso di guarigione.



**25 crediti ECM  
attribuiti  
2 giorni  
200 euro**

## DOCENTE

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.

È 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
-

# STRUTTURA DEL CORSO

---

## **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.*

10:45-13:00

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

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00 - 15:30

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

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

- Ginocchio (parte I)
- Gonalgia
- Distorsioni legamentose del ginocchio

10:30-10:45 Coffè break

10:45-13:00

- Ginocchio (parte II)
- Lussazione della rotula
- Instabilità del ginocchio
- Tendinopatia rotulea

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00-15:30

- Caviglia e piede
  - 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)

# ISCRIZIONI

Web: [sistemanordico.it](http://sistemanordico.it)

# ORGANIZZATO DA



Istituto Italiano Sistema Nordico di Terapia  
Manuale APS

Web: [sistemanordico.it](http://sistemanordico.it)

Via Felice Casorati 14, 37131 Verona

C.F. 93300630238