

## STAI CERCANDO?

- Corsi di aggiornamento
- Convegni e congressi
- Corsi di Alta Formazione
- Seminari per studenti
- Servizio di accreditamento
- Organizzazione eventi ECM

**VISITA IL SITO:**  
[www.doceo-ecm.it](http://www.doceo-ecm.it)

# 2020



**EFFICIENT RUNNING  
CLINIC  
UN MODELLO FUNZIONALE  
DELLA CORSA  
PER LA CLINICA E LA  
PERFORMANCE**

**Codice Evento:** F202015

**Data:** 15-16 Febbraio 2020

**Sede:** Postural Lab – Via Tessa 5, Pavia

**Docente:** FT Davide Nappo

**Responsabile Scientifico:** Ft Davide Nappo

**Destinatari:** Fisioterapisti, Studenti 3° anno CdL fisioterapia

**Crediti:** 25,6 ECM

**Costo:** 340 euro, se prenoti entro il 15 Dicembre 2019 il corso avrà un costo di 300 euro

**Posti Disponibili:** 24

**Termine Iscrizioni:** 3 Febbraio 2020

**Materiale Didattico:** cartellina e materiale di supporto per appunti

DOCEO ECM Provider accreditato per i servizi di Educazione Continua in Medicina – Regione Lombardia Id.7133 del 16/03/16  
Accreditamento nazionale Age.Na.S. Id.6039 del 8/12/17  
Azienda certificata ISO 9001:2015 - Certificato N° C2016-00790

**DOCEO**  
**ECM /** educazione  
continua  
in medicina

## **PRESENTAZIONE:**

Il Runner e praticanti di numerosi sport di squadra hanno in comune la necessità di spostarsi velocemente come fondamento della loro performance. Saper analizzare e valutare il gesto della corsa può essere, in alcuni casi, decisivo per risolvere la problematica di un paziente sportivo. I pazienti spesso riferiscono di sintomi che si manifestano durante attività ricreative o agonistiche che comportano sollecitazioni superiori a quelle delle attività della vita quotidiana.

Per il fisioterapista è fondamentale capire se si tratta di una specifica incapacità di tollerare il carico oppure se è necessario ottimizzare alcune componenti del gesto della corsa.

## **OBIETTIVI E CONTENUTI:**

*Completato questo corso, i partecipanti saranno in grado di:*

- *Applicare la teoria dello stress fisico al ragionamento clinico sulle più comuni lesioni associate alla corsa, in particolar modo in relazione ad un modello kinesiopatologico del sistema di movimento.*
- *Conoscere i più importanti temi e quesiti clinici riguardanti la riabilitazione di soggetti che praticano la corsa a differenti livelli.*
- *Descrivere un modello funzionale della corsa applicabile a differenti specialità o richieste funzionali (velocità, endurance, trail).*
- *Svolgere una valutazione sistematica di un atleta infortunato secondo il modello funzionale proposto, tramite test e misure specifici.*
- *Comprendere le differenze e gli adattamenti richiesti dalle differenti specialità praticate o dalle caratteristiche antropometriche dei soggetti.*
- *Analizzare il gesto della corsa e, se necessario, impostare strategie adeguate di gait retraining in rapporto a problematiche specifiche.*
- *Costruire e somministrare con il corretto dosaggio un programma di esercizi per facilitare l'ottimizzazione dell'esecuzione dei pattern funzionali della corsa di un soggetto.*
- *Sviluppare sulla base della valutazione, un adeguato ragionamento clinico per progettare ed applicare interventi specifici così come un corretto programma di ripresa della corsa per riabilitare con successo un corridore infortunato.*

## **PERCHÉ PARTECIPARE:**

*Questo corso è incentrato sulla descrizione e applicazione di un modello funzionale della corsa per valutare e correggere i pattern di movimento disfunzionali. Ampio spazio viene dedicato a dimostrazioni pratiche sia dei test valutativi, che della corretta progettazione ed esecuzione degli esercizi specifici, sia infine di diverse strategie efficaci per il gait retraining. Il modello funzionale proposto è utile ed applicabile sia ad atleti che praticano le specialità veloci, sia a coloro che si dedicano all'endurance.*

## **PROGRAMMA 16 ORE**

DOCEO ECM Provider accreditato per i servizi di Educazione Continua in Medicina – Regione Lombardia Id.7133 del 16/03/16  
Accreditamento nazionale Age.Na.S. Id.6039 del 8/12/17  
Azienda certificata ISO 9001:2015 - Certificato N° C2016-00790

**DOCEO**  
**ECM** / educazione  
continua  
in medicina

## Prima giornata

8:00 – 8:30 Registrazione partecipanti

8:30 – 9:30 Teoria dello stress fisico, modello kinesiopatologico, revisione della letteratura sulle problematiche più comuni nei soggetti che corrono.

9:30 – 11:30 Proposta di modello funzionale della corsa. Avanzamento e sfruttamento dell'inerzia: sbilanciamento, oscillazione, trazione – Attenuazione degli impatti e ritorno elastico

11:30 – 11:45 Pausa

11:45 – 13:00 Valutazione sistematica del gesto della corsa. Test per valutare specificatamente i diversi pattern motori fondamentali della corsa: test muscolari, movimenti funzionali, andature di corsa.

13:00 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 15:30 Dimostrazione da parte del docente della valutazione di un soggetto

15:30 – 16:15 Revisione dei test funzionali per la valutazione della corsa e discussione

16:15 – 16:30 Pausa

16:30 – 17:30 Pratica dei partecipanti a piccoli gruppi

## Seconda giornata

8:30 – 9:30 Parametri funzionali per la scelta delle calzature

9:30 – 11:00 Proposta di differenti strategie per il gait retraining: feedback specifici e valutazione dei risultati

11:00 – 11:15 Pausa

11:15 – 13:00 Proposta di progressioni di esercizi per la coordinazione, la mobilità, la propiocezione, la forza

13:00 – 14:00 Pausa pranzo

14:00 – 15:15 Proposta di progressioni di esercizi per la coordinazione, la mobilità, la propiocezione, la forza

15:15 – 15:45 Revisione dei concetti e ipotesi di trattamento

15:45 – 16:00 Pausa

16:00 – 17:30 Discussione e ragionamento clinico riguardanti alcuni temi particolarmente rilevanti, dalle evidenze della letteratura alla pratica: progressioni specifiche per le tendinopatie, gestione del ritorno alla corsa – temi specifici riguardanti l'allenamento: riscaldamento e defaticamento

17:30 – 18:00 Chiusura lavori e compilazione questionario ECM.

**MODALITA' DI ISCRIZIONE:** Per iscriversi è necessario compilare sul sito l'apposito modulo d'iscrizione relativo all'evento e seguire la procedura indicata per il caricamento della ricevuta di pagamento. Per gli eventi che presentano un numero limitato di posti farà fede per l'iscrizione la data di arrivo della domanda, accompagnata dalla certificazione del versamento della quota di iscrizione e dall'accettazione scritta delle norme generali.

Per completare la procedura di iscrizione è possibile provvedere al pagamento della quota tramite bonifico bancario.

Bonifico bancario intestato a:

DOCEO S.R.L. – Via Liutprando 3/F – Pavia 27100

IBAN IT50E 08386 17987 00000 0401212

CAUSALE: cognome e nome, quota iscrizione codice evento

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

DOCEO S.R.L.

*Via Liutprando 3\F – Pavia 27100*

*P.IVA E C.F. 02612840187 REA PV-287787*

*E-mail: [info@doceo-ecm.it](mailto:info@doceo-ecm.it) - Pec: [doceosl@pec.it](mailto:doceosl@pec.it)*

*Sito web: [www.doceo-ecm.it](http://www.doceo-ecm.it)*

*Tel. 377 30 73 809*