



# MUSCLE INJURY: effective management



## *Programma del corso*

### DAY 1

*8,00/8,30. Registrazione e inizio dei lavori*

**8,30/9,30. Introduzione** – *infortuni muscolari – il pensiero attuale e la sfida per il fisioterapista*

**9,30/10,30. Struttura e funzione muscolare**

- Meccanica dell'azione muscolare
- Interazione muscolo - tendine
- Biomeccanica funzionale

*10,30/10,45. Coffee break*

**10,45/11,45. Patofisiologia della lesione muscolare, la riparazione e le sue conseguenze funzionali**

**11,45/12,45. Fattori di rischio per le lesioni muscolari**

**12,45/13,45. Luch**

**13,45/14,30. Fattori di rischio per le lesioni muscolari**

**14,30/15,30. Hamstrings e strutture correlate - Anatomia pratica**

**15,30/17,00. Lesioni muscolari, Diagnosi e classificazione** : *relazione tra la valutazione e la gestione*

*17,00/17,15. Coffee break*

**17,15/18,30. Valutazione della lesione muscolare** : *lezione teorica/ lavoro di gruppo / parte pratica*

- Valutazione: - Individuale  
- Funzionale  
- Sporting needs analysis

**18,30. Chiusura dei lavori**

## **DAY 2**

### **8,00/9,30. Principi di gestione degli infortuni muscolari – Le prime 24 ore**

- Ridurre al minimo i danni secondari
- Promuovere la riparazione
- Ruolo del medico sportivo/fisioterapista sportivo

### **9,30/10,45. Principi di gestione degli infortuni muscolari – Le 24 - 72 ore post -infortunio**

- Principi per mobilizzazione precoce
- Affrontare i fattori predisponenti
- Tecniche di trattamento
- Pianificazione degli obiettivi con il paziente

*10,45/11,00. Coffee break*

### **11,00/12,30. Interventi di trattamento:**

- *Terapia Manuale*
- *Taping*
- *Esercizio correttivo*

### **12,30/13,30. Luch**

### **13,30/15,30. Principi di riabilitazione : lezione teorica e pratica**

- Ripristino funzione muscolare
- Needs analysis
- Esercitazioni pratiche di riabilitazione

### **15,30/17,00. Facilitare il ritorno allo Sport**

- Esigenze specifici per lo sport
- Incremento della complessità
- Incremento dell'intensità
- Training di forza

### **17,00/18,00. Lavoro pratico di gruppo**

### **18,30. Chiusura dei lavori**

*Il corso sarà costituito da una miscela di stili di apprendimento e comprenderà lezioni, sessioni di gruppo interattive , individuali, problem solving , dimostrazioni pratiche e workshop clinici .*

*I partecipanti devono essere opportunamente vestiti per i componenti pratici ( pantaloncini essenziali) ed essere pronti a contribuire a tutti gli aspetti del giorno .*