



SPORT RELATED LOW BACK PAIN

Practical Strategies to Enhance Movement Quality



DAY 1

9:00 -10:00 Athletic low back pain vs. normal LBP: ci sono differenze?

- Gestire il LBP nello sport
- Il ruolo dell'imaging
- I fattori che influenzano gli outcomes del LBP
- Fattori guida chiave del LBP nell'atleta

10:00 – 10.45 Meccanica spinale nella funzionalità sportiva effettiva

10:45 – 11:00 coffee break

11:00 – 12:00 Meccanica spinale nella funzionalità sportiva effettiva (parte pratica)

12:00 – 12:45 Integrazioni colonna arti inferiori: il ruolo dell'anca (parte pratica)

12:45 – 13:45 Lunch

13:45 – 16:00 Valutazione (parte pratica)

- Quali fattori abbiamo necessità di valutare?
- Come possiamo misurare questi fattori?
- Valutazione della qualità e del controllo di movimento nel LBP dell'atleta.

16:00 – 17:00 Simulazione di valutazione pratica

DAY 2

9:00 -10:00 Strategie pratiche per aumentare la qualità e il controllo del movimento nel LBP

10:00 – 11:00 Tecniche manuali: parte pratica

11:00 – 11:15 coffee break

11:15 – 12:00 Tecniche manuali: parte pratica

12:00 – 13:00 Trasformazione della mobilità in movimento: strategie pratiche

13:00 – 14:00 Lunch

14:00 – 15:30 Prescrizione e applicazione dell'esercizio: parte pratica

15:30 – 16:30 Strategie per implementare la resilienza e l'adattabilità: parte pratica

16:30 – 17:30 Facilitare il ritorno allo Sport

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

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 .