

Programma

a) **Nome del Provider:** PhisioVit srl n.3835

b) **Titolo del corso** “Management of Sports Knee Injuries” edizione 1

c) **Luogo di svolgimento del corso:** MCARE - Fisio & Sportclinic - Via Enrico Fermi 13A, 37135 Verona (VR)

d) **Docente:** Sebastiano Nutarelli

e) **Professioni a cui è rivolto l'evento:** tutte le discipline di: medico chirurgo, fisioterapista, masso fisioterapista

f) **L'obiettivo formativo del corso** è afferente al campo “1 - Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (EBM - EBN - EBP)” e si prefigge le seguenti acquisizioni di competenze:

- Comprendere, valutare criticamente ed inserire nella pratica clinica di tutti i giorni la letteratura scientifica riguardante gli infortuni del ginocchio
- Essere consapevoli che, prima o poi, tutti i pazienti e gli atleti infortunati al ginocchio dovranno essere sottoposti alla riabilitazione delle stesse qualità sia fisiche che psicologiche
- Saper valutare quando è giunto il momento di lavorare sulle differenti abilità a seconda della tipologia di infortunio, procedura chirurgica e dell'evoluzione post-trauma
- Elaborare in modo efficace un programma riabilitativo di alta qualità a seguito di una lesione isolata di ACL (trattata con chirurgia o conservativamente), lesioni di ACL associate ad altre lesioni, rotture isolate del menisco o riparazioni dello stesso, infortuni a carico del MCL e/o LCL
- Migliorare le capacità cliniche mettendo insieme i pezzi del puzzle a livello di biomeccanica, chinesologia, fisiologia dell'esercizio e concetti sport specifici con il processo di decision making dell'ortopedico a seguito di un infortunio del ginocchio, riabilitazione, fine del percorso riabilitativo e Return To Sport (RTS)
- Migliorare le proprie competenze testando le abilità per la progressione attraverso le fasi riabilitative del ginocchio fino al Return To Sport (RTS)
- Sviluppare un rapporto professionale franco e produttivo tra chirurgo e fisioterapista per il beneficio ultimo sia dei pazienti che della crescita personale e professionale

g) **giornate di svolgimento:** in presenza, 7-8 marzo 2026

h) **Programma dettagliato**

Il corso, della durata di due giorni consecutivi è suddiviso:

giorno 1:

09.00 - 09.45: Introduzione al corso

- Epidemiologia e patomeccanica delle lesioni al ginocchio nello sport

09.45 - 11.00: **Diagnosi delle lesioni al ginocchio nello sport**

- Valutazione clinica

11.00 - 11.15: Pausa caffè

11.15 - 11.40: Quanto sono validi e riproducibili gli studi scientifici pubblicati sulla riabilitazione del ginocchio (focus LCA)? Come possono i clinici progettare e migliorare la riabilitazione del LCA unendo scienza e biomeccanica?

11.40 - 11.50: Criteri per essere idonei all'intervento chirurgico al ginocchio: il paziente è pronto?

11.50 - 12.15: **Il ginocchio post-chirurgico**

- Gestire dubbi e aspettative dei pazienti

12.15 - 12.45: **Gestione post-operatoria delle lesioni al ginocchio nello sport**

- Ricostruzione di LCA (LCA-R) e lesioni associate (legamentose, meniscali, cartilaginee)
- Restrizioni post-operatorie
- Linee guida cliniche basate su scienza e biomeccanica

12.45 - 13.00: **Miti ed evidenze per il raggiungimento dell'omeostasi articolare**

- Ghiaccio sì o no?

13.00 - 14.00: Pausa pranzo

14.00 - 15.00: **Recupero del ROM** (estensione, flessione, mobilità della rotula)

- Tecniche di terapia manuale
- Suggerimenti pratici
- Dispositivi per il recupero del ROM

15.00 - 15.45: **Superare l'inibizione del quadricipite con approcci basati sulle evidenze**

- Ritorno alla pedalata (e perché)
- Allenamento cardio
- Programma domiciliare parallelo

15.45 - 16.00: Pausa caffè

16.00 - 16.40: **Catena cinetica aperta vs chiusa dopo LCA-R**

- Linee guida pratiche basate sull'evidenza (focus LCA)

16.40 - 17.10: **Recupero della simmetria tra i due arti inferiori nell'immediato post-operatorio**

- Influenza della biomeccanica nella riabilitazione
- Valutazione qualitativa dei movimenti monopodalici

17.10 - 17.30: **Graft differenti nel LCA-R = stessa riabilitazione?**

- Complicanze post-chirurgiche (infezioni, TVP, cyclop lesion, artrofibrosi)
- Equilibrio statico
- Dissociazione del movimento

17.30 - 18.00: Rinforzo muscolare, dal post-chirurgico al ritorno allo sport (RTS)

giorno 2:

09.00 - 10.00: **Blood Flow Restriction (BFR) nella riabilitazione del ginocchio sportivo**

10.00 - 11.00: **Progressione degli esercizi di forza per i principali gruppi muscolari**

- Core, glutei, hamstrings, quadricipite, calf

11.00 - 11.15: Pausa caffè

11.15 - 11.45: **Progressioni di salti (jump) e balzi monopodalici (hop)**

- Stabilità dinamica
- Open vs Closed skills
- Focus attentivo interno Vs esterno
- Riabilitazione con perturbazione visiva

11.45 - 13.00: **Evidenze e linee guida per l'allenamento (e test) isoinerziale e isocinetico nella riabilitazione post-chirurgica del ginocchio**

13.00 - 14.00: Pausa pranzo

14.00 - 14.45: **Return To Run (RTR)**

- Progressioni, evidenze disponibili, focus su cartilagine e criteri/parametri per autorizzare il RTR

14.45 - 15.45: **Return To Train (RTT)**

- Progressioni, agility, evidenze disponibili e criteri/parametri per autorizzare il RTT

15.45 - 16.00: Pausa caffè

16.00 - 16.30: **Esercizi di decelerazione e cambi di direzione**

16.30 - 17.20: **Return To Sport (RTS)**

- Progressioni, evidenze disponibili e criteri/parametri per autorizzare il RTS

17.20 - 17.30: Domande e risposte, revisione, discussione finale, valutazione ECM e consegna degli attestati di partecipazione

i) **il corso eroga** 16,1 crediti ECM

j) **Il corso è tenuto** dal Dott. Sebastiano Nutarelli, PhD student, MS Biomechanics, Sports PT, Clinical Researcher. La lingua del corso è l'italiano. Il responsabile scientifico del Corso è Sebastiano Nutarelli, il cui CV completo è caricato a sistema.