

|                          |   |  |           |
|--------------------------|---|--|-----------|
| <b>Titolo del corso:</b> | TENDINOPATIE ARTO INFERIORE e<br>ARTO SUPERIORE E PERFORMANCE<br>SPORTIVA | <b>Giorni di corso:</b>                              | <b>3</b>  |
|                          |   | <b>Ore totali di<br/>attività didattica:</b>         | <b>25</b> |
|                          |   | <b>Ore totali di<br/>formazione<br/>interattiva:</b> | <b>20</b> |

**Docente: LUCA MAESTRONI**

**Tutor:**

Crainich Umberto

Pacenza Francesco

Verdini Enrico

RESPONSABILE SCIENTIFICO: **LUCA MAESTRONI**

LUOGO DI SVOLGIMENTO: **ROMA New Master - CONEGLIANO (TV) GATE 51 - VIGNOLA (MO) 21 Lab Rehab - BERGAMO RE ACT - Fisioterapia & Performance -**

### **Obiettivo generale**

OBIETTIVO NAZIONALE: CONTENUTI TECNICO PROFESSIONALI (CONOSCENZE E COMPETENZE) SPECIFICI DI CIASCUNA PROFESSIONE, SPECIALIZZAZIONE E ATTIVITA' ULTRASPECIALISTICA

### **Abstract:**

**Medici del settore Riabilitativo e Fisioterapisti:**

Nella prima giornata sull'arto inferiore, il corso si pone l'obiettivo di presentare l'evidenza scientifica e il modello clinico in uso per la comprensione e la valutazione clinica delle Tendinopatie. Verrà presentato lo Spring Model per la valutazione dell'intero arto inferiore così come un'attenta analisi dei test clinici rilevanti per la misurazione delle capacità fisiche del paziente.

I criteri di progressione dell'esercizio verranno integrati nella gestione del carico e nella specifica riabilitazione del paziente così come nel piano d'allenamento dello sportivo professionista per il completo recupero e la piena Performance.

Inoltre il corso fornirà informazioni riguardo agli ultimi trial clinici e alle ultime ricerche sulle Tendinopatie, Rate of Force Development, Spring Model ed Fisiologia dell'esercizio applicato alla Fisioterapia e alla Riabilitazione dell'intero arto inferiore.

Per la seconda giornata il corso si pone l'obiettivo di sintetizzare la ricerca scientifica corrente in un semplice approccio clinico basato sull'evidenza. Verrà rivisitata l'anatomia della spalla e

dell'arto superiore e i meccanismi che causano dolore. Verranno presentati diversi profili ed un'analisi critica della valutazione della spalla tramite test clinici e Symptoms Modification Procedures. L'uso dell'Hand Held Dynamometer verrà poi integrato per l'analisi dei rapporti di forza, per i criteri di progressione dell'esercizio e per la massima compliance del paziente.

Un'attenta analisi dell'intera Kinetic Chain verrà proposta per diversi Sport sia per l'intervento riabilitativo che per il ritorno alla piena Performance così come l'utilizzo della Terapia Manuale per i diversi profili.

Inoltre il corso fornirà informazioni riguardo agli ultimi trial clinici riguardo all'intervento conservativo e chirurgico così come le ultime evidenze sui fattori predittivi per il raggiungimento del pieno recupero.

## Programma

| <b>1° Giorno</b> | <b>Ora</b>    | <b>Lezione</b> | <b>Minuti</b> | <b>Argomento</b>  |
|------------------|---------------|----------------|---------------|---|
|                  | 09.00 - 9.30  | T              | 30            | Introduzione  |
|                  | 9.30 - 11.00  | T              | 90            | Evidenza sulle Tendinopatie arto Inferiore: cosa sappiamo sinora  |
|                  | 11.00- 11.15  |                |               | <b>Pausa caffè</b>  |
|                  | 11.00 - 12.30 | P              | 90            | Evidenza sulle Tendinopatie arto Inferiore: cosa sappiamo sinora  |
|                  | 12.30 - 13.30 |                |               | <b>Pausa pranzo</b>   |
|                  | 13.30- 14.15  | T<br>P         | 15<br>30      | Diagnosi differenziale  |
|                  | 14.15 - 16.00 | T              | 105           | Principi di Strength and Conditioning Sports Performance<br>1)Criteri di selezione dell'esercizio<br>2)Uso della periodizzazione<br>3)Monitoraggio del carico (uso della RPE)<br>4)Passaggio da endurance a strength, da strength a power/speed |
|                  | 16.00 - 17.00 | T<br>P         | 15<br>45      | Esame Soggettivo e Outcome Measures/Questionnaires  |
|                  | 17.00 - 17.15 |                |               | <b>Pausa caffè</b>  |
|                  | 17.15 - 18.30 | P              | 75            | Spring Model e Test per valutazione delle Capacità/Performance (uso del Dinamometro e Ripetizioni Massime -RM)  |

| <b>2° Giorno</b> | <b>Ora</b>    | <b>Lezione</b> | <b>Minuti</b> | <b>Argomento</b>  |
|------------------|---------------|----------------|---------------|---|
|                  | 09.00 - 11.00 | P              | 120           | Trattamento Tendinopatie e Management del carico<br>-Mid Portion Achilles Tendinopathy<br>-Insertional Achilles Tendinopathy<br>-Patellar Tendinopathy<br>-Mid Gluteal Tendinopathy<br>-Proximal Hamstring Tendinopathy |
|                  | 11.00 - 11.15 |                |               | <b>Pausa caffè</b>  |
|                  | 11.15- 12.30  | P              | 75            | Tratt. Revisione delle Tendinopatie dell'Arto Inferiore con casi clinici  |
|                  | 12.30 - 13.30 |                |               | <b>Pausa pranzo</b>   |
|                  | 13.30 - 14.00 | P              | 30            | Evidenza sulle tendinopatie dell'arto superiore (Cuffia dei Rotatori e Dolore Laterale di Gomito)   |
|                  | 14.00 - 15.00 | P              | 60            | Esame Soggettivo e Outcome Measures/Questionnaires  |
|                  | 15.00 - 15.15 |                |               | <b>Pausa caffè</b>  |
|                  | 15.15 - 17.45 | P              | 150           | Esame Obiettivo e Test per valutazione delle Capacità/Rapporti di Forza / Performance (uso del Dinamometro e Ripetizioni Massime -RM)   |
|                  | 17.45 - 18.30 | P              | 45            | Trattamento Tendinopatie e Management del carico -Cuffia dei Rotatori   |

| <b>3° Giorno</b> | <b>Ora</b>    | <b>Lezione</b> | <b>Minuti</b> | <b>Argomento</b>   |
|------------------|---------------|----------------|---------------|--|
|                  | 09.00 - 11.00 | P              | 120           | Trattamento Tendinopatie e Management del carico -Cuffia dei Rotatori    |
|                  | 11.00 - 11.15 |                |               | <b>Pausa caffè</b>   |
|                  | 11.15 - 12.30 | P              | 75            | Tratt. Revisione delle Tendinopatie dell'Arto Superiore con casi clinici |
|                  | 12.30 - 13.30 |                |               | <b>Pausa pranzo</b>  |

|  |               |        |          |   |
|--|---------------|--------|----------|---|
|  | 13.30 - 14.00 | T<br>P | 15<br>15 | Evidenza sul Dolore laterale di gomito  |
|  | 14.00 - 15.00 | T<br>P | 30<br>30 | Esame Soggettivo e Outcome Measures/Questionnaires  |
|  | 15.00 - 15.15 |        |          | <b>Pausa caffè</b>  |
|  | 15.15 - 17.45 | P      | 150      | Esame Obiettivo e Test per valutazione delle Capacità/Rapporti di Forza / Performance Trattamento dolore laterale di gomito |
|  | 17.45 - 18.30 |        |          | Esame pratico Compilazione schede di valutazione consegna attestati e chiusura dei lavori                                   |

Curriculum/a Breve/i Docente/i Assistente/i

**DOCENTE E RESPONSABILE SCIENTIFICO :**

**LUCA MAESTRONI**

Laurea in Fisioterapia (UniMIB)

Master in Fisioterapia Manipolativa (Curtin - Australia)

Master in Fisioterapia Sportiva (Curtin - Australia)

Health and Care Professions Council Registered (UK)

Ha ottenuto la laurea in Fisioterapia presso l'Università degli Studi Milano-Bicocca. Dopo aver lavorato in Italia per diversi anni presso centri privati, ho deciso di trasferirmi a Perth per il conseguimento del Master in Fisioterapia Manipolativa della durata di 1 anno presso la Curtin University of Technology. Ha poi ricoperto il ruolo di "Physiotherapist" nel cuore della City di Londra per 8 mesi prima di trasferirmi a Jersey (Channel Islands) come "Senior Physiotherapist" per una clinica privata nel centro di St Helier. Successivamente è tornato nuovamente alla Curtin University di Perth per il conseguimento del secondo Master in Fisioterapia Sportiva. Durante questo periodo di studio ha avuto inoltre la possibilità di lavorare a fianco del Fisioterapista della Nazionale Olimpica di nuoto. Una volta concluso il secondo Master ha deciso di tornare nuovamente a Jersey per ricoprire il ruolo di "Clinical Lead" ovvero Fisioterapista incaricato non solo della gestione dei pazienti, ma anche del miglioramento e dell'innovazione del servizio clinico di tutto il Team. Ha ricoperto questo ruolo sino a Maggio 2016 quando ha poi deciso di tornare in Italia per lavorare come libero professionista per offrire un servizio di Fisioterapia completo, scientifico e scrupoloso, risultato della continua passione per la professione e delle esperienze e collaborazioni maturate negli ultimi 5 anni all'estero. Parallelamente si occupa di Formazione privata per Fisioterapisti.

Il suo obiettivo è quello di ottenere un PhD nell'ambito degli infortuni dell'arto inferiore consapevolezza e responsabilizzazione, in un'ottica ippocratica nel senso più originario del termine.

**Tutor:**

**FRANCESCO PACENZA**

Mi sono laureato in Fisioterapia con lode presso l'Università degli studi di Udine nel 2011 dopo aver frequentato il quarto anno presso La Trobe University of Melbourne.

Da subito ho deciso di dedicarmi all'ambito muscoloscheletrico, iniziando dalla terapia manuale, grazie a vari corsi di specializzazione quali il Certificate of Orthopaedic Manual Therapy presso la Curtin University e l'intero percorso di Manipolazione Fasciale di cui sono stato docente internazionale, insegnando in diversi corsi sia in Italia che all'estero. In parallelo, dal 2012 ho iniziato a lavorare nell'ambito della formazione in fisioterapia come traduttore simultaneo per corsi tenuti da diversi docenti internazionali, fino ad ospitare corsi di eccellenza nel settore presso il Move. La mia formazione sta continuando presso la University of Brighton, dove ho intrapreso il percorso per ottenere un Master of Science in Musculoskeletal Physiotherapy, e tramite diversi corsi incentrati principalmente su una riabilitazione attiva ed un inquadramento globale del paziente. Da sempre sportivo, sono stato fortemente influenzato dal Crossfit, sport che pratico regolarmente da qualche anno, che mi ha fatto sentire sulla mia pelle che cosa voglia dire prendersi cura del proprio corpo ed esprimere il proprio potenziale per poter stare bene.

Mi occupo prevalentemente di stati di dolore persistente alla colonna vertebrale ed agli arti inferiori ed ho la fortuna di lavorare all'interno di un team che condivide con me un approccio scientifico al paziente e di cura globale alla persona.

Nel 2015, assieme ad Anna Trevisan, ho fondato il Move per poter offrire, anche nella mia amata Pordenone, un punto di riferimento di eccellenza per la riabilitazione e la formazione in Fisioterapia.

#### **UMBERTO CRAINICH**

Nel 2013 mi sono laureato in Fisioterapia con Lode, presso l'Università degli Studi di Udine. Successivamente mi sono specializzato in ambito ortopedico conseguendo, nel 2015, il Master in Riabilitazione dei Disordini Neuro-Muscoloscheletrici, presso l'Università degli Studi di Genova.

Guidato dalla passione per il mio lavoro, ho sempre affiancato alla pratica clinica l'aggiornamento continuo, effettuando corsi con docenti di livello internazionale in Italia e all'estero ed approfondendo soprattutto lo studio della scienza del dolore, dei disturbi della colonna vertebrale e della riabilitazione degli infortuni agli arti inferiori.

Nel 2016 ho vinto la borsa di studio nazionale "GIMBE4Young" che mi ha permesso di conseguire l'Evidence-Based Practice Core Curriculum, specializzazione riguardo la metodologia della ricerca scientifica.

Fin dall'inizio ho lavorato come libero professionista in collaborazione con studi privati e diverse società sportive, professionistiche ed amatoriali. Nel 2016 ho avviato uno studio fisioterapico, ma ho sentito immediatamente l'esigenza di entrare in un team multidisciplinare per una migliore gestione del paziente ed una maggiore crescita professionale attraverso il confronto. Così, dallo stesso anno, faccio parte del team Move, in cui mi occupo prevalentemente di stati di dolore acuto e persistente alla colonna vertebrale e della gestione degli infortuni dello sportivo. Dal 2021 sono socio del Move.

Dal 2018 sono docente universitario al corso di Laurea in Fisioterapia dell'Università degli Studi di Udine, dove mi occupo della gestione dei disordini della colonna vertebrale (mal di schiena, dolore cervicale) e della riabilitazione degli infortuni nello sportivo. Oltre all'attività didattica universitaria, sono stato relatore ad una serie di conferenze rivolte ad un pubblico di non esperti, con lo scopo di diffondere una più aggiornata cultura in ambito sanitario.

La passione e l'aggiornamento scientifico mi guidano quotidianamente nella pratica clinica.

Condividere questa stessa visione con gli altri professionisti del team permette una maggiore crescita e soprattutto una migliore presa in carico del paziente, in ottica globale.

#### **VERDINI ENRICO**

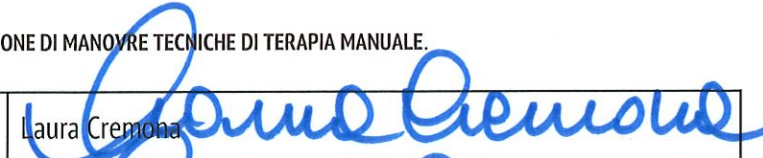
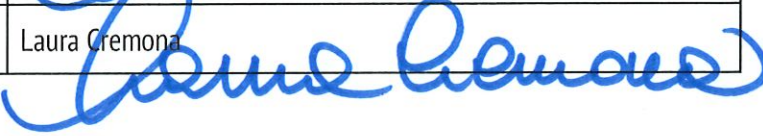
Dopo aver conseguito la maturità Classica nelle Marche, ho deciso di intraprendere la non semplice strada che poi mi ha permesso di conseguire la laurea in Fisioterapia a Roma. Motivato ed entusiasta ho superato due test di ammissione contemporaneamente nello stesso anno: ho scelto il percorso all'Università Cattolica del Sacro Cuore

presso il policlinico Agostino Gemelli di Roma, università in cui mi sono laureato con 110elode. Francamente all'epoca avevo un po' le idee confuse a riguardo, credendo che questa professione avesse dei confini limitati e la sua applicazione fosse ridotta sostanzialmente a pochi ambiti.

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditemento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

**Prova Pratica: I PARTECIPANTI SARANNO VALUTATI SULL'ESECUZIONE DI MANOVRE TECNICHE DI TERAPIA MANUALE.**

|                 |  |
|-----------------|--|
| Redatto da RPC  | Laura Cremona  |
| Approvato da DG | Laura Cremona  |