

THERAPEUTIC EXERCISE EXPLAINED

GESTIONE ATTIVA DEL PAZIENTE POSTRAUMATICA/POSTCHIRURGICA

CON ARTO SUPERIORE

ARTO INFERIORE

28-29 SETTEMBRE 2019



ROLF WALTER, BPT, OMPT

FISIOTERAPISTA SPORTIVA

LIBERO PROFESSIONISTA

SENIOR DOCENTE IMTA

CONSULENTE HOCKEY CLUB LUGANO DAL 2010

GIORNO 1

9.00 – 10.00 INTRODUZIONE, SCOPO DEL CORSO, TERMINOLOGIA DELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO

10.00 – 11.00 BENEFICI DELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO, VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE GENERICA DEL PAZIENTE TRAMITE VARI TEST FIOLOGICI E FISICI

11.15 – 13.00 IMPOSTAZIONE DELL'ESERCIZIO, COME CALCOLARE CARICO IDEALE, COME IMPOSTARE PROGRESSIONE TERAPEUTICA

14.00 – 16.00 NUOVE CONOSCENZE NELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO RIGUARDANTE LA TENDINOPATIA ACHILLEA, IL PASSAGGIO MIOTENDINEO E DELLO STIRAMENTO MUSCOLARE

16.15 – 17.00 CASO CLINICO, ESAME, PIANIFICAZIONE DELL'ATTIVITA E OBIETTIVI TERAPEUTICI, STEP TERAPEUTICI E PROGnosi

GIORNO 2

9.00 – 10.30 COME IMPOSTARE UN PIANO TERAPEUTICO USANDO IL BATTITO CARDIACO COME PARAMETRO

10.45 – 12.00 COME IMPOSTARE LA PROGRESSIONE DI UN ALLENAMENTO IN FASE RIABILITATIVA, PER UN PRINCIPIANTE, PER UN LIVELLO INTERMEDIO, PER UN LIVELLO AVANZATO E PER UNO SPORTIVO D'ELITE

12.00 – 13.00 RISPOSTE INDIVIDUALI ALL'ESERCIZIO TERAPEUTICO, PREMESSE POSITIVE PER RESULTATI POSITIVI

14.00 – 16.00 CASO CLINICO, ESAME, PIANIFICAZIONE DELL'ATTIVITA E OBIETTIVI TERAPEUTICI, STEP TERAPEUTICI E PROGnosi