

Presentazione del corso:

## **„Terapia Manuale – Allenamento medico e Teoria della terapia manuale secondo il Concetto OMT Kaltenborn Evjenth“**

**Insegnante:** Jochen Schomacher

PT-OMT, M.C.M.K. (F), DPT (USA), B. Sc. physio, Istruttore del Concetto OMT Kaltenborn-Evjenth

### **Obiettivi generali del corso sul Allenamento medico nella terapia manuale:**

Nel corso sul **allenamento** (4 giorni) il partecipante acquista la capacità di:

- definire l'allenamento della persona sana e del paziente
- d'influenzare consapevolmente i fattori che determinano la forza della persona sana e del paziente per migliorare la performance neuromuscolare (coordinazione)
  - ↳ aumentare la resistenza dei tessuti e dei sistemi cardio-vascolare, respiratorio e muscolare
  - ↳ stimolare l'ipertrofia e la forza massimale
- distinguere fra l'allenamento della persona sana e quella ammalata
- utilizzare l'allenamento nella pratica quotidiana della fisioterapia (p. es. 15 min di terapia)
- fabbricare un piano d'allenamento
- trattare delle articolazioni ipermobili

Inoltre il partecipante farà l'esperienza dell'allenamento su se stesso.

### **Obiettivi e contenuto dettagliati:**

#### Teoria (ca. 20 %)

Il partecipante sarà capace dopo il corso di definire l'allenamento

giustificare l'utilità dell'allenamento

dare un riassunto delle origini storiche dell'allenamento e dell'allenamento medico nella terapia manuale

definire la forza e i fattori che la determinano

spiegare i modi del muscolo di lavorare e di contrarsi

utilizzare le disponibilità delle sostanze energetiche per il lavoro muscolare e la rigenerazione nell'allenamento

servirsi di diversi tipi d'allenamento per raggiungere degli obiettivi precisi nel piano d'allenamento della persona sana e del paziente

#### Pratica (ca. 80 %)

Il partecipante sarà capace dopo il corso di

di „misurare“ la forza sia con macchine con pesi che con macchine senza pesi e esercizi senza attrezzi

di fabbricare un piano d'allenamento per la persona sana e per il paziente

di utilizzare le differenti fasi dell'apprendimento motore („motor learning“) su differenti articolazioni (anca, rachide lombare, spalla, rachide cervicale, ginocchio, rachide dorsale)

di fare come terapeuta esercizi attivi nel quadro di una seduta di fisioterapia

di insegnare autoesercizi al paziente

di trasferire i principi dell'allenamento medico anche sulle altre articolazioni non illustrati con esempi in questo corso (piede, mano, gomito)

### **Obiettivi del corso sulla teoria nella terapia manuale:**

Nel corso sulla **teoria** (1 giorno) il partecipante acquista le basi teoriche su:

- la fisiologia del **dolore**
  - ↳ la definizione e delle generalità sul dolore
  - ↳ il sistema della genesi del dolore e della sua conduzione
  - ↳ il sistema della trasmissione (connessione e conduzione)
  - ↳ il sistema della elaborazione e della percezione (emozionale, razionale, ...)
  - ↳ la fisioterapia del dolore
- la fisiologia del **tessuto connettivo** con:
  - ↳ la costruzione del tessuto connettivo (teoria)
  - ↳ le proprietà meccaniche del tessuto connettivo (teoria)
  - ↳ il processo della guarigione (teoria)
  - ↳ l'applicazione della fisiologia del tessuto connettivo su degli esempi: l'osso, la cartilagine, il disco intervertebrale, il menisco, la capsula articolare, i legamenti, i tendini

## Programma del corso Allenamento e teoria

(1° giorno: allenamento della persona sana, 2° giorno: allenamento del paziente; anca e rachide lombare; 3° giorno: continuazione rachide lombare, spalla; 4° giorno: rachide cervicale e ginocchio; esercizi di mobilizzazione per il rachide dorsale; 5° giorno: teoria sulla fisiologia del dolore e del tessuto connettivale)

ora	1. giorno	
	contenuto	commento
08:30-10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>obiettivi</b> del corso e le aspettative dei partecipanti (teoria)</li> <li>- <b>test</b> per la ricapitolazione del ultimo corso</li> <li>- <b>definizione</b> dell'allenamento e dell'allenamento medicale („medical training therapy“ - teoria)</li> <li>- <b>osservazioni</b> sulle motivazioni per allenarsi – malattie dovute alla mancanza del movimento (teoria)</li> <li>- <b>l'allenamento nella terapia manuale</b> (teoria)</li> <li>- <b>definizione</b> della forza (teoria)</li> <li>- <b>primo ciclo d'esercizi</b> (pratica – esercizi per l'arto inferiore per „fare conoscenza“ con l'allenamento fisico)</li> </ul>	
10:45-11:15		
11:15-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>continuazione</b> del primo ciclo d'esercizi (pratica)</li> <li>- <b>spiegazione</b> dei fattori che determinano la forza (teoria)</li> </ul>	
13:00-14:00		
14:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>secondo ciclo d'esercizi</b> (pratica – esercizi per l'arto superiore per misurare la forza)</li> <li>- <b>allenamento</b> e diversi tipi d'allenamento (teoria)</li> </ul>	
16:00 - 16:30		
16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>terzo ciclo d'esercizi</b> (pratica – esercizi per il tronco con l'obiettivo della resistenza agli sforzi e l'ipertrofia)</li> <li>- <b>ricapitolazione</b> dell'allenamento della persona sana</li> </ul>	
Totale del giorno: 10 ore di lezione (a 45 min)		

ora	2. giorno	
	contenuto	commento
08:30-10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>riassunto</b> e risposte alle questioni sul giorno prima</li> <li>- <b>differenze</b> fra l'allenamento della persona sana e il paziente (teoria)</li> <li>- <b>analisi dell'anca</b>: quali funzioni e muscoli bisogna allenare? (teoria)</li> <li>- <b>esercizi con il terapeuta</b> per l'anca (pratica)</li> </ul>	
10:45-11:15		
11:15-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ciclo d'esercizi</b> per l'anca (pratica)</li> </ul>	
13:00-14:00		
14:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analisi del rachide lombare</b>: quali funzioni e muscoli bisogna allenare? (teoria)</li> <li>- <b>esercizi con il terapeuta</b> per il rachide lombare (pratica)</li> </ul>	
16:00 - 16:30		
16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>continuazione</b> degli esercizi con il terapeuta per il rachide lombare (pratica)</li> </ul>	
Totale del giorno: 10 ore di lezione (a 45 min)		

## Programma del corso Allenamento e teoria

ora	3. giorno	
	contenuto	commento
08:30-10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>riassunto</b> e risposte alle questioni sul giorno prima</li> <li>- <b>ricapitolazione</b> delle fasi d'apprendimento per l'allenamento del paziente („motor learning“ – teoria)</li> <li>- <b>ciclo d'esercizi</b> per il rachide lombare (pratica)</li> </ul>	
10:45-11:15		
11:15-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analisi della spalla:</b> quali funzioni e muscoli bisogna allenare? (teoria)</li> <li>- <b>esercizi con il terapeuta</b> per la spalla (pratica)</li> </ul>	
13:00-14:00		
14:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>continuazione</b> degli esercizi con il terapeuta per la spalla (pratica)</li> </ul>	
16:00 - 16:30		
16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ciclo d'esercizi</b> per la spalla (pratica)</li> </ul>	
Totale del giorno: 10 ore di lezione (a 45 min)		

ora	4. giorno	
	contenuto	commento
08:30-10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>riassunto</b> e risposte alle questioni sul giorno prima</li> <li>- <b>ricapitolazione</b> della realizzazione dell'allenamento con pazienti (teoria)</li> <li>- <b>analisi del rachide cervicale:</b> quali funzioni e muscoli bisogna allenare? (teoria)</li> <li>- <b>esercizi con il terapeuta</b> per la spalla (pratica)</li> </ul>	
10:45-11:15		
11:15-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ciclo d'esercizi</b> per il rachide cervicale (pratica)</li> </ul>	
13:00-14:00		
14:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analisi del ginocchio:</b> quali funzioni e muscoli bisogna allenare? (teoria)</li> <li>- <b>esercizi con il terapeuta</b> per il ginocchio (pratica)</li> </ul>	
16:00 - 16:30		
16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ciclo d'esercizi</b> per il ginocchio (pratica)</li> <li>- <b>esercizi di mobilizzazione per il rachide dorsale</b> (pratica)</li> <li>- <b>riassunto</b> dell'allenamento</li> </ul>	
Totale del giorno: 10 ore di lezione (a 45 min)		

## Programma del corso Allenamento e teoria

ora	5. giorno	
	contenuto	commento
08:30-10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>obiettivi</b> della teoria sul dolore e sul tessuto connettivo</li> </ul> <b>fisiologia del dolore:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>definizione</b> del dolore e generalità (teoria)</li> <li>- sistema della <b>genesi</b> del dolore e della sua <b>conduzione</b> (teoria)</li> </ul>	
10:45-11:15		
11:15-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sistema della <b>trasmissione</b> (connessione e conduzione) (teoria)</li> <li>- sistema della <b>elaborazione</b> e della <b>percezione</b> (emozionale, razionale, ... / teoria)</li> <li>- <b>fisioterapia del dolore</b> (teoria)</li> </ul>	
13:00-14:00		
14:00-16:00	<b>fisiologia del tessuto connettivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>costruzione</b> del tessuto connettivo (teoria)</li> <li>- <b>proprietà meccaniche</b> del tessuto connettivo (teoria)</li> <li>- <b>processo della guarigione</b> (teoria)</li> <li>- <b>esempi:</b> l'osso, la cartilagine, il disco intervertebrale</li> </ul>	
16:00 - 16:30		
16:00-17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>continuazione</b> degli esempi: il menisco, la capsula articolare, i legamenti, i tendini</li> <li>- <b>riassunto</b> del corso</li> <li>- <b>valutazione</b> del corso da parte dei partecipanti</li> </ul>	
Totale del giorno: 9 ore di lezione (a 45 min)		

