

Giorno 1

8.30 – 12.30 Perché i pazienti iniziano a proteggersi

1. Il problema clinico

- epidemiologia dei disturbi muscoloscheletrici
- la patologizzazione dei disturbi benigni
- il ruolo del sistema sanitario nella costruzione del paziente fragile

2. Le principali risposte maladattive

- evitamento
- riduzione del carico
- interruzione delle attività
- ricerca di trattamenti passivi

3. Il ruolo del fisioterapista

- linguaggio allarmistico
- diagnosi anatomo-patologiche
- prescrizioni eccessivamente prudenti
- terapie passive
- overtreatment

Parte pratica / discussione

Analisi di **casi clinici reali**:

- lombalgia persistente
- dolore di spalla
- tendinopatia

Giorno 1

13.30 – 18.30 Il movimento come esposizione

1. Dal modello di protezione al modello di esposizione

- dolore $\neq$ danno: che significa?
- tolleranza al carico
- adattamento biologico

2. L'esercizio come esposizione: ma a cosa?

- esposizione alla paura
- esposizione al carico
- esposizione al sintomo

3. Focus su:

- flare up
- dolore durante l'esercizio
- regressioni temporanee

Parte pratica / discussione

Analisi di **casi clinici reali**:

Giorno 2

8.30 – 12.30 il sovraccarico come strumento terapeutico

1. Cos'è realmente il sovraccarico

- adattamento
- meccano-trasduzione
- capacità dei tessuti

2. I parametri del carico

Come costruire un programma:

- intensità
- volume
- frequenza
- progressione

13.30 – 18.30 Barriere e facilitatori

1. Errori nella prescrizione

- progressioni troppo lente
- paura del dolore
- complesso è diverso da difficile

2. Gestione degli ostacoli

- flare-up
- paura del paziente
- aspettative irrealistiche
- errata comunicazione

Parte pratica / discussione

Analisi di **casi clinici reali**