

Allenamento della forza in Fisioterapia

Saad Youssef, Fisioterapista OMPT
Scienze Motorie e Sportive

Docente a contratto presso il Master in Scienza e
Pratica in Fisioterapia Muscoloscheletrica - Unimol

Descrizione del corso:

Cosa è la forza muscolare? Perché è importante conoscere la dimensione delle capacità condizionali per un fisioterapista? In che modo può essere determinante lavorare sul guadagno di forza nel paziente muscolo-scheletrico?

Il crescente interesse sull'argomento da parte dei fisioterapisti e la continua scoperta di nuovi paradigmi di trattamento richiedono una conoscenza approfondita dei meccanismi alla base dello sviluppo della forza nel paziente, come nell'atleta.

Il corso affronterà il tema della forza in fisioterapia illustrandone l'anatomo-fisiologia e i fattori maggiormente determinanti, l'importanza della forza muscolare nella gestione del paziente muscolo-scheletrico, e l'impatto sulla salute generale.

Verrà analizzata la teoria che domina l'incremento della forza muscolare, la metodologia legata a questo ambito, e verranno proposte le tecniche di incremento della forza con le possibili applicazioni pratiche. Saranno affrontati i più efficaci e conosciuti esercizi di forza, ne verrà discusso e descritto l'aspetto tecnico, didattico e le più frequenti problematiche legate alla capacità di svolgere un esercizio in presenza di impairment fisico o dolore muscolo-scheletrico. Saranno evidenziati inoltre i limiti e le difficoltà durante la pratica clinica nel proporre un programma riabilitativo basato sull'allenamento della forza, verranno discusse le possibili soluzioni.

PROGRAMMA

Giorno 1

Orario	Argomento	Durata
8:30	Registrazione Partecipanti	
9:00	Allenare la forza: perché?	1 ora
10:00	Le capacità condizionali, la disfunzione muscolo-scheletrica, l'importanza del movimento.	1 ora
11:00	Coffee Break	15 minuti
11:15	Anatomia e fisiologia della forza: dalla fibra muscolare alla RFD	2 ore
13:15	Pausa Pranzo	
14:15	Criteri e strategie per lo sviluppo della forza muscolare	2 ore
16:15	Coffee Break	15 minuti
16:30	Esercizi in CCC: lo squat. Teoria, tecnica e didattica.	2 ore
18:30	Conclusione	

Giorno 2

Orario	Argomento	Durata
8:30	Registrazione Partecipanti	
9:00	Applicazioni cliniche dell'esercizio di forza	2 ore
11:00	Coffee Break	15 minuti
11:15	How much is too much?	1 ora
12:15	Esercizio di forza e dolore	1 ora
13:15	Pausa Pranzo	
14:15	Warm up e post-activation potentiation	1 ora
15:15	Altri determinanti la forza: analisi critica	1 ora
16:15	Coffee Break	15 minuti
16:30	Esercizi in CCC: lo stacco da terra. Teoria, tecnica e didattica.	1 ora
17:30	Conclusione e domande	20 minuti