

CORSO ECM

## TECNICHE DI TRATTAMENTO IN FISIOTERAPIA SPORTIVA

Programma didattico

Prima giornata

Ore 9.00-11.00 PARTE TEORICO-PRATICA

- Anatomia descrittiva del complesso articolare di spalla (gleno-omerale, acromion-clavicolare, sterno-clavicolare, sottodeltoidea, scapolo-toracica)
- Cenni di anatomia palpatoria della spalla: ventri muscolari e inserzioni tendinee di sovraspinato e sottospinato
- Articolazione acromion-clavicolare
- Articolazione sterno-clavicolare
- Processo coracoideo
- Tendine del sottoscapolare

Ore 11.15-13.00 PARTE TEORICA

Principali patologie di spalla:

- Rotator cuff disorder
- Lesioni del CLB
- Instabilità di spalla (TUBS, AMBRI, AIOS) e lesioni ossee associate (SLAP lesion, frattura di Hill-Sachs, Bankart lesion)
- Tendinopatia calcifica del sovraspinato
- Lussazioni di clavicola
- Lussazioni della sterno-clavicolare
- Borsite subacromiale o sottodeltoidea
- Sindrome dolorosa miofasciale

Ore 14.00-16.30 PARTE PRATICA

- Test ortopedici della gleno-omerale:
- Segno di Neer

- Test di Hawkins
- Test di Yocum
- Test di Jobe
- Test di abduzione contro resistenza
- Test di extrarotazione in adduzione
- Liftoff Test
- Drop arm Test
- ERLS (Extrarotation lag sign)
- Test ortopedici del CLB
- Segno di Popeye
- Speed Test o Palm up test
- Test di Yergason
- Test dello scatto
- Test per l'instabilità anteriore gleno-omerale:
- Apprehension Test
- Relocation Test
- Test del cassetto anteriore o posteriore
- Sulcum Sign

Ore 16.45- 19.00 PARTE PRATICA

- Tecniche di trattamento della sindrome dolorosa miofasciale e principali applicazioni muscolari (trapezio, SCOM, romboidi, cuffia dei rotatori):
- compressione ischemica
- MTP
- PIR (post isometric relaxation)
- Tecnica neuromuscolari
- Tecniche di mobilizzazione in glide dell'articolazione gleno-omerale
- Tecnica di trazione longitudinale dell'articolazione gleno-omerale

## Seconda giornata

### Ore 9.00-11.00 PARTE TEORICO/PRATICA

- Anatomia descrittiva della caviglia e del piede
- Cenni di anatomia palpatoria di caviglia e piede:
- Malleolo mediale
- Sustentaculum tali
- Tuberosità del navicolare
- Fasci del legamento deltoideo
- Tendini di tibiale posteriore e anteriore
- Malleolo laterale
- Peroneo lungo e breve
- Testa e collo dell'astragalo
- Legamento peroneo-astragalico anteriore
- Bordi del tendine di Achille

### Ore 11.15-13.00 PARTE TEORICO-PRATICA

- Trauma distorsivo di caviglia: epidemiologia e fasi del processo patologico
- Test di valutazione dell'instabilità di caviglia:
- Anterior drawer test
- Talar tilt test
- Dorsiflexion eversion test
- Ligament stress test

### Ore 14.00-16.30 PARTE PRATICA

- Tecniche di trattamento della sindrome dolorosa miofasciale e principali applicazioni muscolari (Tricipite della sura, Peronieri, Tibiale anteriore):
- compressione ischemica
- MTP
- PIR (post isometric relaxation)
- Tecnica neuromuscolare

#### Ore 16.45-19.00 PARTE PRATICA

- tecniche di glide della tibio-tarsica
- trazioni della tibio-tarsica
- tecniche di mobilizzazione con movimento della tibio-tarsica
- tecniche di mobilizzazione accessoria della sotto-astragalica
- tecniche di mobilizzazione accessoria della tibio-peroneale distale
- Rottura del tendine di Achille: epidemiologia, manifestazioni cliniche, logiche e modalità di trattamento

#### Terza giornata

#### Ore 9.00-11.00 PARTE TEORICO-PRATICA

- Anatomia descrittiva delle articolazioni tibio-femorale, femoro-rotulea e tibio-fibulare prossimale)
- Cenni di anatomia palpatoria del ginocchio:
- Bordi rotulei
- Legamenti collaterali
- Tendine rotuleo e legamento rotuleo
- Testa del perone, condili femorali, piatti tibiali, tubercolo di Gerdy, tuberosità tibiale, spazio articolare tibio-femorale
- Regione adduttoria, Sartorio, Tensore della fascia lata, Tendine comune della zampa d'oca, hamstrings

#### Ore 11.15-13.00 PARTE TEORICA

- Principali patologie ortopediche del ginocchio
- Lesioni capsulolegamentose (LCA, LCP, LCM, LCL)
- Lesioni meniscali
- Sindrome femoro-rotulea
- Lussazioni di rotula
- Lesioni muscolari
- Tendinopatie
- Borsite rotulea

Ore 14.00-16.30 PARTE PRATICA

- Principali test ortopedici del ginocchio:
- Test di stress in valgo-varo a 0° e a 30° di flessione
- Lachman test
- Hellis Test
- Test del cassetto anteriore
- Jerk test o Pivot shift test
- Test del cassetto posteriore
- Quadriceps active test
- Dial test
- Mc Murray test
- Apley test in distrazione e in compressione

Ore 16.45-19.00 PARTE PRATICA

- Tecniche di trattamento della sindrome dolorosa miofasciale e principali applicazioni muscolari (regione adduttorica, zampa d'oca, hamstrings):
- compressione ischemica
- MTP
- PIR (post isometric relaxation)
- Tecnica neuromuscolare
- Trazione dell'articolazione femoro-tibiale
- Mobilizzazioni in glide in A-P e P-A dell'articolazione femoro-tibiale
- Mobilizzazione in glide A-P e P-A dell'articolazione tibio-peroneale prossimale
- Mobilizzazione in glide rotuleo

Dott. Ft. Silvio Giorgio Mangia

