

## **GIORNO 1**

9.00 – 11.00 BENEFICI DELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO, VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE GENERICA DEL PAZIENTE TRAMITE VARI TEST FISILOGICI E FISICI

-SCREENING DELLE COMPONENTI INERENTI ALLO STATO GENERICO DI FITNESS

SCREENING DELLA CAPACITA FISICA; -FLESSIBILITÀ -CARDIORESPIRATORIO -COORDINAZIONE, BALANCE E REATTIVITÀ - RESISTENZA, FORZA, POTENZA

SCREENING DEI FATTORI INERENTI ALLA PERSONA E LA SUA VITA; -STRESS -DORMIRE -VITA SOCIALE -SALUTE -IDEE PROPRIE E CREDENZE

11.15 – 13.00 IMPOSTAZIONE DELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO, COME ARRIVARE AD UN CARICO ADEGUATO PER VARIE PROBLEMATICHE DELL'ARTO INFERIORE, COME IMPOSTARE IL PUNTO DI PARTENZA CON PAZIENTI IN CONDIZIONE PRECARIA, SPORTIVI RECREATIVI E PER SPORTIVI D'ELITE. COME STABILIRE L'OBIETTIVO TERAPEUTICO DA RAGGIUNGERE.

14.00-18.00 OSTEOARTROSI PRIMARIA E SECONDARIA DI GINOCCHIO E ANCA.. CLASSIFICAZIONI ED IMPOSTAZIONI TERAPEUTICHE, QUALE SONO LE DIFFICOLTÁ DA GESTIRE? PROGRESSIONE ED OBIETTIVI DEL TRATTAMENTO.

-LESIONE LIGAMENTO COLLATERALE; MANAGEMENT DA STADIO ACUTO AL RITORNO ALL'ATTIVITÀ FISICA RICHIESTA; TEST, PIANIFICAZIONE DEGLI OBIETTIVI ED IMPOSTAZIONE

-LE LESIONI MUSCOLARE (ISCHIOCRURALI, ADDUTTORI, GASTROCNEMIO E SOLEO) DELL'ARTO INFERIORE, DA STADIO ACUTO AL RITORNO ALL'ATTIVITÀ RICHIESTA, TEST, PIANIFICAZIONE ED IMPOSTAZIONE

## **GIORNO 2**

9.00 – 13.00 LE PROBLEMATICHE TENDINEI NELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO RIGUARDANTE LA TENDINOPATIA E LE LESIONI DEL TENDINE ACHILLEA, IL PASSAGGIO MIOTENDINEO E MUSCOLARE

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

14.00-17.00 IL BATTITO CARDIACO COME PARAMETRO FISILOGICO DELLA CONDIZIONE FISICA E 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

16.00 – 18.00 DOMANDE E DISCUSSIONI FINALI