Proposta di rinnovo CORSO (3 cfu di tipologia D)

Alla Commissione Tirocini e Carriere degli Studenti

Titolo del corso

Postura e AFA – Ginnastica Posturale e Vertebrale Adattata

Il corso è realizzato sotto la responsabilità della Dott.ssa Ilenia Fracca.

Obiettivi del Corso:

L'intento dell'azione formativa proposta in questo corso è:

- di fornire allo studente le nozioni fondamentali per la comprensione della postura individuale e della chinesiologia articolare attraverso una valutazione posturale e funzionale scrupolosa
- di far acquisire le competenze necessarie per elaborare e gestire un intervento motorio che tenga conto delle specificità ed esigenze individuali della persona che si iscrive in palestra
- di far comprendere quali siano le diverse applicazioni professionali delle competenze acquisite, dal fitness all'attività fisica adattata, all'ergonomia e workplace wellness

Programma del Corso Opzionale

1. DEFINIZIONI DI POSTURA.
   I TRE COMPONENTI FONDAMENTALI: NEUROFISIOLOGICO, BIOMECCANICO E PSICOSOMATICO.
2. DEFINIZIONI DI ERGONOMIA, BACK E NECK SCHOOL.
3. L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA IN STABILITA' CLINICA.
4. FATTORI DI RISCHIO DELLA LOMBALGIA E DELLE DIVERSE RACHIALGIE IN GENERALE: sedentarietà, posture e movimenti scorretti, "text neck" e "i-posture", stress psicologici; forma fisica scadente, sovrappeso, obesità, fumo, insufficiente conoscenza della colonna vertebrale.
5. CONOSCENZA DELLA COLONNA VERTEBRALE:
   IL RACHIDE NEL SUO INSIEME (teoria e pratica):
   - Le curve del rachide nel loro insieme, la loro comparsa, resistenza del rachide alle compressioni assiali: l'indice di Dalmas
   - Posizioni e carichi discali secondo Nachemson
   - Divisioni funzionali del rachide.
   - Ampiezza globale della flesso-estensione, dell'inclinazione laterale e della rotazione del rachide nel suo insieme.

   Esercitazioni pratiche.
   IL RACHIDE LOMBARE (teoria e pratica):

- Il rachide lombare nel suo complesso.
- Ampiezza globale della flesso-estensione, dell'inclinazione e della rotazione nel rachide lombare. I muscoli del tronco. I muscoli della parete addominale.
- Posizione di inclinazione anteriore del tronco: sforzi sulla cerniera lombo-sacrale, carico di rottura e manovra Valsalva.
- Statica del rachide lombare in posizione eretta. Posizione seduta e sdraiata.

Esercitazioni pratiche.

IL RACHIDE DORSALE E I MUSCOLI DELLA RESPIRAZIONE (teoria e pratica):

- Il rachide dorsale nel suo complesso.
- Flesso-estensione e inclinazione laterale del rachide dorsale. Rotazione assiale del rachide dorsale.
- Le deformazioni del torace durante la respirazione. I muscoli della respirazione. Rapporto di antagonismo-sinergia fra il diaframma ed i muscoli addominali.

Esercitazioni pratiche per la mobilità del dorso e ginnastica respiratoria

IL RACHIDE CERVICALE(teoria e pratica):

- Il rachide cervicale nel suo insieme. Il rachide cervicale superiore, il rachide cervicale inferiore.
- Ampiezza articolare del rachide cervicale nella flesso-estensione, inclinazione e rotazione.
- Equilibrio del capo sul rachide cervicale.
- Movimenti e muscoli motori coinvolti.
- Sindrome text neck, conseguenze nella postura e nell'apparato respiratorio

Esercitazioni pratiche.

6. VALUTAZIONE POSTURALE E VALUTAZIONE FUNZIONALE: (teoria e pratica)
   - la scheda personale e l'anamnesi;
   - la visione dorsale con analisi della posizione del capo, della simmetria delle spalle e scapole, triangolo della taglia, asse occipitale e il filo a piombo, ginocchia e caviglie, Bending test ed uso dello Scoliometer;
   - la visione laterale con analisi delle curve sagittali, l'importanza di C7, D12 e L4, posizione del capo, spalle, bacino e ginocchia, test per la valutazione del dorso curvo;
   - la visione frontale con analisi della posizione del capo, delle simmetria delle spalle, clavicole, pectus carenatum, bacino, ginocchia, piede;
   - uso del goniometro articolare e ROM: Test per ischio-crurali, Test per muscoli Pettorali, Test per ileo-psoas, Sit and reach test, Test estensibilità colonna vertebrale, Test muscolo quadricipite, Test rotazione interna ed esterna dell'anca, Test muscoli adduttori, Back scratch test, Test per la valutazione del tratto cervicale: flessione, estensione, flessione laterale, rotazione;
   - Test di Romberg facilitato per la valutazione dell'equilibrio, Test di Kendall per la valutazione della forza dei muscoli addominali

LA PROPRIOCEZIONE E ALLENAMENTO PROPRIOCETTIVO (teoria e pratica):

- definizione, recettori ed elementi costitutivi della propriocezione
- valutazione della propriocezione
- i principali attrezzi della ginnastica propriocettiva, possibili applicazioni pratiche, diversi ambiti d'intervento

Esercitazioni pratiche.

8. GINNASTICA POSTURALE E VERTEBRALE ADATTATA (pratica)
   - esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali e ginnastica antalgica;
   - esercizi propriocettivi;

- esercizi di educazione posturale;
- esercizi per rinforzare, stabilizzare la colonna vertebrale;
- esercizi di potenziamento dei muscoli stabilizzatori
- esercizi di compenso per riequilibrare la colonna vertebrale quando l'attività lavorativa o sportiva costringe a posizioni o movimenti che alterano le curve fisiologiche;
- esercizi di mobilità articolare per il benessere del rachide in generale e nello specifico del tratto cervicale, dorsale, lombare.

Gli esercizi sopra elencati saranno eseguiti a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi quali: Bande Elastiche, Palloni Bobath, Dischi Propriocettivi, Cilindri Propriocettivi, Soft Gym Over Ball.
Seguendo nei casi previsti e rispettando nella frequenza, intensità, durata degli esercizi, le Linee Guida Internazionali ACSM.

9. ERGONOMIA DELLE POSTURE E DEI MOVIMENTI: l'uso corretto del rachide nelle 24 ore (teoria e pratica)

10. PROGETTAZIONE DI UN PROTOCOLLO DI ESERCIZI PERSONALIZZATO:
    - per il benessere della persona
    - per il benessere dell'atleta
    - per il benessere del lavoratore

Testi di riferimento:

FRANCESCONI K., GANDINI G., "L'intelligenza del movimento. Percezione, propriocezione, controllo posturale" Edi-ermes Milano, 2015

KAPANDJI A., "*Fisiologia articolare", volume 3, TRONCO E RACHIDE,* Monduzzi Editore, ultima ed.

MARTYN M.A. - ARMIGER P., "*Stretching per la flessibilità funzionale",* Piccin, 2011

TOSO B., "*Mal di schiena. Prevenzione e terapia delle algie e patologie vertebrali", Edi-Ermes Milano, 2013*

TOSO B., "Back School, Neck School, Bone School: programmazione, organizzazione, conduzione e verifica", Edi-Ermes Milano, 2003

Appunti ed articoli della letteratura scientifica forniti dalla Dott.ssa Fracca durante le lezioni.

Competenze in uscita:

Studentesse e studenti:

- ✓ comprenderanno l'importanza della conoscenza della colonna vertebrale e della corretta postura nel benessere della persona
- ✓ sapranno utilizzare un insieme di test per predisporre una valutazione di base posturale e funzionale della persona
- ✓ saranno capaci di utilizzare i numerosi esercizi spiegati adattandoli alle necessità individuali del soggetto
- ✓ saranno in grado di costruire una scheda "protocollo di esercizi individualizzato"
- ✓ comprenderanno l'importanza dell'ergonomia
- ✓ avranno la capacità di misurare l'efficacia del loro intervento riproponendo la

valutazione nel tempo come monitoraggio

Informazioni organizzative

Il Corso sarà articolato in 15 lezioni teoriche e pratiche (30 ore).

Si propone che il venga realizzato nel secondo semestre dell'a.a. 2018-2019

Potranno frequentare il corso studentesse e studenti iscritte/i al secondo e terzo anno del C.d.L. in Scienze delle Attività Motorie e Sportive ed ai diversi Corsi di Laurea Magistrale in Scienze Motorie; Laureati in Scienze Motorie e Sportive e Dottori Magistrali in Scienze Motorie Preventive ed Adattate.

L'attestato di partecipazione al corso ed il riconoscimento dei relativi crediti universitari, sarà rilasciato alle studentesse ed agli studenti che avranno frequentato almeno il 75% delle lezioni e che saranno valutati positivamente nella produzione di una relazione conclusiva ed in una prova scritta.

Il costo del corso è di Euro 140,00 (centoquaranta/00 euro) IVA compresa per gli studenti iscritti all'Università degli Studi di Verona e 220,00 Euro (duecentoventi/00 Euro) IVA compresa per gli esterni.
Le fatture saranno rilasciate ai partecipanti da Studio Prevenzione e Salute di Fracca Dott.ssa Ilenia, P. IVA 03463810246.

Verrà attivato con la presenza minima di 20 studenti.
Il numero massimo di studenti accettati sarà 80.

Si chiede all'Università la disponibilità di uno spazio per le lezioni pratiche ed eventualmente uno per le lezioni teoriche.

Riferimenti e contatti

Per contatti, informazioni ed iscrizione: Dott.ssa Ilenia Fracca:
ilenia@studioprevenzioneesalute.it cell. 3664445506

Verona, li 18 luglio 2018

Dott.ssa Ilenia Fracca