



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2008/2009

***Principi di patologia
dell'apparato locomotore
Ginnastica rieducativa***

Docente
Prof. Silvano Grazioli

Il corso è composto di:

- ❑ **PARTE TEORICA:** lezioni frontali, svolte in aula, relative alla valutazione del soggetto in funzione della postura, della fisiologia articolare e muscolare secondo tematiche analitiche distrettuali e globali.
- ❑ **LEZIONI PRATICHE DI LABORATORIO:** attività con gli allievi in palestra per l'apprendimento di metodiche riguardanti l'elaborazione di protocolli rieducativi e le relative modalità di intervento specifiche.

Obiettivi del Corso

- ✓ *Avere competenze nell'elaborazione di un protocollo operativo di base, in relazione alla richiesta funzionale*
- ✓ *Saper valutare i parametri minimi per una corretta analisi ispettiva globale*
- ✓ *Conoscere ed applicare i test muscolari di base a supporto della definizione dei protocolli di lavoro*
- ✓ *Conoscere ed applicare per ogni distretto corporeo metodiche di correzione in funzione di elementi quali:*
 - *Articolarità:*
 - *Ipermobilità*
 - *Ipomobilità*
 - *Muscolatura:*
 - *Ipertrofia*
 - *Ipotrofia*
- ✓ *Conoscere ed applicare i principi generali di ginnastica rieducativi per soddisfare le esigenze di recupero funzionale salvaguardando le componenti articolari.*

PROGRAMMA TEORICO

PRIMO MODULO

□ **ANALISI ISPETTIVA E FUNZIONALE DEL SOGGETTO:**

- *PRIMA LEZIONE*

- *INTRODUZIONE E PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA*
- *APPROCCIO AD UNA VISIONE GLOBALE DEL SOGGETTO IN ESAME*
- *DEFINIZIONE DEGLI SCHEMI ADATTATIVI E DI COMPENSO NELLA PATOLOGIA IN GENERALE*

- *SECONDA LEZIONE*

- *ESAME OBIETTIVO GLOBALE STATICO*
- *LEGGI DI REGOLAZIONE DEL SISTEMA CORPO*
- *TIPOLOGIE POSTURALI E POSTURA IDEALE*

- *TERZA LEZIONE*

- *INQUADRAMENTO DELL'ANATOMIA DI SUPERFICIE*
- *ELEMENTI DISFUNZIONALI E RELATIVA VALUTAZIONE*
- *IL TEST MUSCOLARE*

SECONDO MODULO

□ **ESCURSIONE ARTICOLARE**

- *PRIMA LEZIONE*

- *CONCETTO DI MOBILITÀ ARTICOLARE*
- *CONCETTO DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE*
- *CONCETTO DI IPOCINESIA E IPERCINESIA*
- *CONCETTO DI "RESTRIZIONE DI MOBILITÀ"*

- *SECONDA LEZIONE*

- *ANALISI ARTICOLARE DEL TRATTO ASSIALE DEL SOLIDO UMANO*
 - *I MOVIMENTI DEL RACHIDE IN:*
 - ✓ *FLESSO – ESTENSIONE*
 - ✓ *ROTAZIONE*
 - ✓ *SIDE – BENDING LATERALE*

- *TERZA LEZIONE*

- *ANALISI ARTICOLARE DEI TRATTI APPENDICOLARI SUPERIORI E INFERIORI*

- *I MOVIMENTI DELL'ARTO SUPERIORE IN RELAZIONE ALLE ARTICOLAZIONI DI:*
 - ✓ *SPALLA*
 - ✓ *GOMITO*
 - ✓ *POLSO*
- *I MOVIMENTI DELL'ARTO INFERIORE IN RELAZIONE ALLE ARTICOLAZIONI DI:*
 - ✓ *COXO - FEMORALE*
 - ✓ *GINOCCHIO*
 - ✓ *TIBIO – TARSICA*

TERZO MODULO

□ **CONTROLLO DEL DOLORE**

- *PRIMA LEZIONE*

- *IL TRATTAMENTO ELETTIVO DELLA TERAPIA FISICA E MANUALE:*
 - *FASE ACUTA*
 - *FASE SUB – ACUTA*
 - *FASE CRONICA*

QUARTO MODULO

□ **LINEE GUIDA DI ORIENTAMENTO PROTOCOLLARE**

- *PRIMA LEZIONE*

- *IL PROTOCOLLO RIEDUCATIVO:*
 - *QUALE SIGNIFICATO PER IL LAUREATO IN SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE*
 - *L'APPROCCIO AL PAZIENTE*

- *SECONDA LEZIONE*

- *INDAGINE SELETTIVA DI PROTOCOLLO IN BASE ALLA "PRIMARIETÀ"*
- *STESURA DI UNA SEQUENZA DI ESERCIZI PROTOCOLLATI IN FUNZIONE DELLA PATOLOGIA*

- *TERZA LEZIONE*

- *STESURA GUIDATA DI UN PROTOCOLLO TIPO BASATO SU ALCUNE TIPOLOGIE DI PATOLOGIA QUALI:*
 - *SINDROME FEMORO - ROTULEA*
 - *PATOLOGIA DA CONFLITTO SUB - ACROMIALE*
 - *PATOLOGIA DELLA COLONNA*

QUINTO MODULO

❑ **COMPONENTE MOTORIA NEURO – MUSCOLARE**

- *PRIMA LEZIONE*

- *ANALISI DELLE DIFFERENTI TIPOLOGIE MUSCOLARI*
- *PRINCIPI GENERALI DELL'INCREMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE IN RELAZIONE DELLA PATOLOGIA E DELLA SALVAGUARDIA DELLE STRUTTURE ARTICOLARI*

- *SECONDA LEZIONE*

- *CONCETTO DI PROPRIOCETTIVITÀ*
 - *PRINCIPI GENERALI DI INTERVENTO*
 - *LE TECNOLOGIE A SUPPORTO DEGLI INTERVENTI PROPRIOCETTIVI*

PROGRAMMA PRATICO DI LABORATORIO

NELLA GESTIONE DELLE LEZIONI PRATICHE CHE VERRANNO SVOLTE SIA IN PALESTRA A CORPO LIBERO, SIA IN PALESTRA PESI, NON INTENDO DIVIDERE LA PROGRAMMAZIONE IN LEZIONI MA, INTENDO INVECE DIVIDERE GLI ALLIEVI IN TRE GRUPPI A ROTAZIONE DOVE, OGNI GRUPPO AVRÀ MODO DI PROVARE CONCRETAMENTE NELLA PRATICA QUANTO RACCOLTO NELLA PARTE TEORICA. NELLO SPECIFICO INTENDO SVILUPPARE I SEGUENTI ARGOMENTI CHE ANDRANNO IN CORRELAZIONE CON LA TEORIA SVOLTA:

❑ **ANALISI ISPETTIVA E FUNZIONALE DEL SOGGETTO:**

- *VALUTAZIONE GLOBALE POSTURALE DEL SOGGETTO IN ESAME CHE PREVEDE:*
 - ✓ *SCHEDA DI ANALISI ISPETTIVA*
 - ✓ *PALPAZIONE VISIVA SPECIFICA*
 - ✓ *TEST SPECIFICI DI ORIENTAMENTO ISPETTIVO*
 - ✓ *CONFRONTO SULLE DIVERSE INDICAZIONI TROVATE NEI GRUPPI*
 - ✓ *DELINEARE UN IPOTETICO APPROCCIO SU QUANTO RINVENUTO NELLA VALUTAZIONE POSTURALE INIZIALE*

❑ **ESCURSIONE ARTICOLARE**

- *VALUTAZIONE DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE ATTRAVERSO:*
 - ✓ *TEST DI MOBILITÀ ATTIVA E PASSIVA*
 - ✓ *RIDUZIONE DELLE "RESTRIZIONI ARTICOLARI"*
 - ✓ *TECNICHE DI ENERGIZZAZIONE MUSCOLARE*
 - ✓ *TECNICHE DI RILASSAMENTO POST – ISOMETRICO*
 - ✓ *TECNICHE DI AUMENTO DEI PROCESSI DI FACILITAZIONE*
 - ✓ *TECNICHE MIOTENSIVE MUSCOLARI SU ALCUNI DISTRETTI CORPOREI*
 - *RETTO FEMORALE*

- *ISCHIO CRURALI*
- *TENSORE DELLA FASCIA LATA*
- *ILEOPOAS*
- *PIRIFORME*
- *ALTRO*

☐ **CONTROLLO DEL DOLORE**

- *TECNICHE DI DECOMPRESSIONE ARTICOLARE*
 - ✓ *DIASTASI ARTICOLARE*
- *TECNICHE DI DECOMPRESSIONE MUSCOLARE*
 - ✓ *MANUALITÀ DI BASE FASCIALI*

☐ **LINEE GUIDA DI ORIENTAMENTO PROTOCOLLARE**

- *ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI REALIZZATI NELLE LEZIONI TEORICHE*
- *VERIFICA DEGLI ESERCIZI E DELLA ESECUZIONE DEI MEDESIMI UTILIZZANDO COME PARAMETRI L'EFFICACIA DELL'ESERCIZIO E LA SALVAGUARDIA DELLE STRUTTURE ARTICOLARI*
- *ESECUZIONE DI ESERCITAZIONI SPECIFICHE PER LA COLONNA VERTEBRALE IN FUNZIONE DI PROTOCOLLI DI GINNASTICA POSTURALE*
- *IDENTIFICAZIONE DI EVENTUALI VIZI POSTURALI E POSSIBILI INTERVENTI CORRETTIVI*

☐ **COMPONENTE MOTORIA NEURO – MUSCOLARE**

- *ESERCIZI DI PERCEZIONE A CORPO LIBERO*
- *ESERCIZI DI TONIFICAZIONE ANCHE IN CONTRORESISTENZA*
- *ESERCIZI DI POTENZIAMENTO*
- *ESERCIZI PROPRIOCETTIVI IN:*
 - ✓ *APPOGGIO MONOPODALICO*
 - ✓ *APPOGGIO BIPODALICO*
- *ESERCIZI DI VALUTAZIONE DELLA DEAMBULAZIONE*

Modalità d'esame

Probabile tesina da discutere

Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)

GIORNO: tutti i giorni di lezione

ORA: 30 minuti prima dell'orario di lezione