



AMSD MILANO

CON IL PATROCINIO



**FEDERAZIONE MEDICO SPORTIVA ITALIANA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**

CONI PALAZZO DELLE FEDERAZIONI VIA PIRANESI 46 MILANO

I EDIZIONE 7 OTTOBRE 2017

II EDIZIONE 11 NOVEMBRE 2017

III EDIZIONE 16 DICEMBRE 2017

**L'ESERCIZIO MUSCOLARE A RESISTENZA ELASTICA E L'APPLICAZIONE DEL
KINESIOLOGY TAPE: STATO DELL'ARTE E APPLICAZIONI PRATICHE IN
RIABILITAZIONE ORTOPEDICA**

CORSO IN DATA 19.10.2017, DALLE ORE 9,00 ALLE 16,00

TITOLO: L'ESERCIZIO MUSCOLARE A RESISTENZA ELASTICA E L'APPLICAZIONE DEL KINESIOLOGY TAPE: STATO DELL'ARTE E APPLICAZIONI PRATICHE IN RIABILITAZIONE ORTOPEDICA

SEDE: CONI REGIONE LOMBARDIA, MILANO

COORGANIZZATORI:

ASSOCIAZIONE MEDICO SPORTIVA DILETTANTISTICA – MILANO

THERA-BAND ACADEMY

Ore 9 Introduzione al corso: Dottor Daniel Di Mattia

Ore 9-15 Dott.ssa Lara Castagnetti

PARTE TEORICA

Cenni di Biomeccanica della contrazione muscolare

L'esercizio terapeutico

Storia e diffusione della resistenza elastica

Ore 10-15 Dott. Andrea Sambruni

Cos'è l'elasticità

Proprietà di bande e tubing:

- tensioni erogate
- curve stress-strain
- usura
- fase concentrica ed eccentrica

Dal laboratorio alla palestra:

- scelta dell'elastico

- vantaggi e svantaggi della resistenza elastica
- posizionamento dell'elastico
- progressione dell'esercizio
- precauzioni

Ore 10-45 Coffee Break

Ore 11 Dott. Andrea Sambruni

Cosa sappiamo dalla letteratura:

Studi EMG

Indicazioni per patologie specifiche

Applicazioni col paziente sportivo

Differenti campi di applicazione oltre al rinforzo

Pliometria

Postura

Equilibrio

Recupero ROM

Esercizi funzionali

Ore 11-45 Dott. Andrea Sambruni

PARTE PRATICA

Il gesto sportivo con l'elastico

- Training funzionale

Esercizi per l'arto superiore

- Stabilizzazione/rinforzo muscolatura scapolo-toracica e cuffia dei rotatori

-Esercizi dinamici

Ore 13 Lunch

Ore 13-45 Dott. Andrea Sambruni

PARTE PRATICA

Esercizi per l'arto inferiore

In carico

In scarico

Di equilibrio

Dinamici

Esercizi per tronco e rachide

Stabilizzazione del rachide cervicale

Rinforzo muscolatura paravertebrale

Rinforzo muscolatura addominale

Ore 14-45 Dott.ssa Lara Castagnetti

KINESIOLOGY TAPE

Storia e filosofia del tape

Caratteristiche del tape

Principi clinici, letteratura e applicazioni

Esercitazione pratica, tecniche di base

Ore 15-45

TEST DI VALUTAZIONE

