

SPORTS AND THERAPEUTIC MASSAGE TECHNIQUES

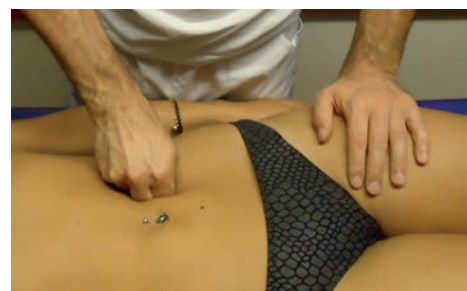
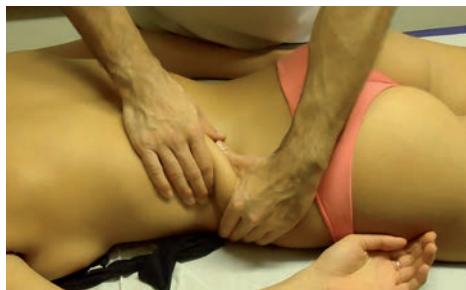
Le Tecniche di Massaggio costituiscono da sempre la terapia elettiva per i professionisti che lavorano nel settore sportivo, nonché la forma di trattamento che permette l'approccio più versatile e di più ampia applicabilità alle patologie muscolo-scheletriche.

Il corso di **Tecniche di Massaggio Sportivo e Terapeutico** ha lo scopo di educare i partecipanti in modo completo sulle diverse forme di terapia manuale, sia fornendo le necessarie conoscenze di anatomia muscolo-fasciale, articolare, linfatica e circolatoria, sia insegnando la pratica delle applicazioni delle tecniche massoterapiche e manipolatorie, assieme alle relative indicazioni e controindicazioni di ciascuna.

Prendendo in esame gli effetti prodotti localmente sui vari distretti corporei e globalmente su tutto l'organismo, durante il corso vengono mostrate tutte le possibili applicazioni di **terapia manuale dei tessuti molli** utili alla risoluzione delle diverse patologie, indicando precise linee guida per ciascun disturbo e fornendo chiari principi di diagnosi differenziale.

I contenuti di Tecniche di Massaggio Sportivo e Terapeutico sono stati sviluppati appositamente per i fisioterapisti che lavorano in ambito sportivo e ortopedico, pertanto viene data particolare enfasi alle applicazioni pratiche di carattere clinico, differenziando tra le situazioni che si possono avere con un atleta professionista, con un normale paziente, o in un eventuale trattamento relax.

Il corso cura in modo dettagliato anche le possibilità di lavoro attraverso il trattamento dei **Trigger Point** e dei **Thicken Point** con tecniche di pressione ischemica, frizione o restrain, fondamentali nella gestione dei dolori articolari. È prevista anche una sezione di massaggio multioperatore, modalità frequentemente utilizzata durante le manifestazioni sportive maggiori.



OBIETTIVI:

- Apprendere le nozioni fondamentali di anatomia circolatoria, muscolare e fasciale utili all'esecuzione delle manovre terapeutiche.
- Conoscere gli effetti indotti dalle varie tecniche di terapia manuale e massoterapica a livello dei tessuti molli.
- Apprendere la manualità necessaria all'esecuzione corretta delle tecniche di terapia manuale e di massoterapia.
- Saper impostare un piano di trattamento in funzione della tipologia di paziente (neurologico, ortopedico, sportivo) e della patologia presentata.
- Saper scegliere la manualità e la tecnica corrette in funzione della localizzazione del disturbo, della sua fase (acuta, sub-acuta, cronica) e dell'interazione con la storia anamnestica del paziente.
- Conoscere i principi di diagnosi differenziale utili alla scelta del trattamento.
- Apprendere i protocolli di trattamento e le tempistiche per le patologie più ricorrenti nello sportivo: strappi muscolari, tendinopatie, contratture, dolori articolari, gomito del tennista e del golfista, spalla dolorosa, crampi recidivanti, sindromi del piriforme, lombalgie.
- Apprendere le tecniche di mantenimento e di trattamento pre- e post- gara per l'ottimizzazione delle performance atletiche.
- Conoscere la localizzazione e le modalità di trattamento dei punti trigger e thicken, per la cura delle patologie articolari e mio-fasciali.
- Saper integrare le manualità apprese alle tecniche di trattamento già note.
- Impostare una corretta progressione di trattamento nel tempo e un'adeguata calendarizzazione in funzione delle competizioni.
- Apprendere come effettuare in modo efficace un trattamento a più operatori.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO:

Sports and Therapeutic Massage Techniques è rivolto ai professionisti sanitari che lavorano nel settore sportivo, ortopedico e/o nell'area del benessere, o che in generale trattano frequentemente patologie muscolari e muscolo-fasciali, sindromi da overuse nello sportivo e nel lavoratore, problematiche articolari, disfunzioni circolatorie o patologie internistiche.



PROGRAMMA

>> Sports and Therapeutic Massage Techniques

1° giorno

Mattina

8,30 - 9,00

Registrazione partecipanti

9,00 - 11,15

Introduzione

Principi di anatomia muscolare

Trigger Point e Thicken Point

Circolazione, punti linfonodali e

zone di scarico

11,15 - 11,30 Break

11,30 - 13,00

Tessuti di azione

Effetti locali ed effetti sistemici

Indicazioni e controindicazioni

Zone di attenzione

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

Pomeriggio

14,00 - 16,15

- Le diverse manualità del trattamento dei tessuti molli

- La posizione delle mani

- La posizione del terapeuta e del paziente

16,15 - 16,30 break

16,30 - 18,30

Utilizzo di oli

Prova pratica:

- Massaggio della schiena (*prima parte*)

- Lavoro di gruppo:

presentazione degli effetti delle manovre terapeutiche

2° giorno

Mattina

9,00 - 11,15

Discussione sulla 1° giornata e

ripetizione

Prova pratica: Massaggio della schiena (*seconda parte*)

TP principali del tronco

11,15 - 11,30 Break

11,30 - 13,00

Prova pratica:

- Massaggio delle spalle paziente seduto, prono e supino

- Massaggio delle braccia e degli avambracci paziente prono e supino

- TP principali di spalle e arti superiori

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

Pomeriggio

14,00 - 16,15

Prova pratica:

- Massaggio delle mani

- Massaggio del collo paziente

- TP principali del collo

16,15 - 16,30 break

16,30 - 18,30

Prova pratica:

- Massaggio del viso

- Massaggio del petto

- Massaggio dell'addome

- TP principali di capo, petto e

addome

- Trattamento per le cefalee

3° giorno

Mattina

9,00 - 11,15

Discussione sulle giornate

precedenti e ripetizione

Massaggio dei Glutei

Massaggio delle cosce e delle

gambe paziente prono e supino

TP principali degli arti inferiori

11,15 - 11,30 Break

11,30 - 13,00

Massaggio dei piedi

Sequenza di massaggio completo

Protocolli di trattamento

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

Pomeriggio

14,00 - 16,15

Massaggio decontratturante per la schiena

Massaggio decontratturante per spalle e collo

Linee guida per il trattamento dei

dolori articolari

16,15 - 16,30 Break

16,30 - 18,30

Patologie classiche:

- Sciatalgia e lombosciatalgia

- Sindrome del piriforme

- Trattamento per stitichezza e

coliche addominali

- Trattamento dei crampi in acuto

4° giorno

Mattina

9,00 - 11,15

Discussione sulle giornate

precedenti e ripetizione

Massaggio per lo sportivo

pre-gara e di riscaldamento

Massaggio di scarico dei

cataboliti agli arti inferiori

Massaggio decontratturante arti inferiori

Linee guida per il trattamento

degli strappi muscolari

Prova pratica

11,15 - 11,30 Break

11,30 - 13,00

Patologie dello sportivo:

- Gomito del tennista e del golfista

- Spalla dolorosa

- Pubalgia

- Fascite plantare

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

Pomeriggio

14,00 - 16,15

Massaggio rilassante ed estetico

Principi di linfodrenaggio manuale

Ritenzione idrica arti inferiori

Massaggio a 2, 3 e 4 operatori

Prova pratica

16,15 - 16,30 Break

16,30 - 18,30

La borsa medica: guida ai

materiali da utilizzare

Consigli per una corretta

massoterapia

Integrazione con altre tecniche di

trattamento

Lavoro di gruppo: elaborazione

piano terapeutico su un caso

clinico guidato

Verifica dell'apprendimento

tramite esercitazione pratica finale

e questionario

Consegna attestati