



TRIGGER POINT PLUS

DESCRIZIONE:

La Sindrome Dolorosa Miofasciale è una sindrome caratterizzata da dolore originato da uno o più Trigger Points presenti all'interno dei muscoli e delle rispettive fasce. I Trigger Points sono un fenomeno particolarmente frequente e sono presenti nella maggior parte delle persone, quantomeno in uno stato latente. Molte delle condizioni dolorose più comuni sono in realtà determinate dalla presenza di Trigger Points. La terapia della Sindrome Dolorosa Miofasciale è basata su due obiettivi fondamentali: il trattamento dei Trigger Points e l'eliminazione dei fattori perpetuanti. I principali trattamenti che possono essere adottati sono le tecniche di compressione ischemica e Restraining.

- La compressione ischemica (oggi rinominata "*Trigger Point Pressure Release*") nella quale l'operatore applica una pressione lieve e crescente sul Trigger Point fino al punto in cui incontra una sensazione di aumentata resistenza e il paziente inizia a provare dolore. La pressione viene mantenuta fino a che la tensione è ridotta o eliminata, permettendo così al dito di aumentare la pressione fino al punto in cui incontra una nuova resistenza.
- Le tecniche di Restraining Miofasciale ("Repeated Strain"), o trattamenti manipolativi, costituite da manovre di frizione tissutale profonda localizzate in precise aree del corpo, chiamate aree di Thickening Miofasciale;

A queste due tecniche si associano quelle di Remodelling Miofasciale, o esercizi di modellamento fasciale attivo, costituite da movimenti funzionali globali da far eseguire al paziente al termine della seduta per plasmare in modo fisiologico il retinacolo fasciale a seguito del trattamento di Restraining.

OBIETTIVI DEL CORSO:

- Conoscere i principi di anatomia e fisiologia muscolare ed il ruolo del sistema nervoso sensitivo, motorio ed autonomo.
- Conoscere i normali meccanismi del dolore e la neurofisiologia della sensibilizzazione centrale e periferica.
- Descrivere il contributo dei Trigger Points Miofasciali nel dolore e nelle disfunzioni dei tessuti molli.
- Conoscere l'ambiente biochimico tipico del Trigger Point, identificare le diverse cause potenziali della formazione del Trigger Point e descrivere i diversi meccanismi che perpetuano il Trigger Point.
- Descrivere la posizione dei principali Trigger Point coinvolti nella maggior parte delle patologie e sindromi dolorose.
- Conoscere le principali tecniche di palpazione, applicabili alle principali alterazioni dei tessuti molli.
- Interpretare correttamente i disturbi del paziente in funzione della sintomatologia attuale e della storia anamnestica e saper individuare la causa della disfunzione.
- Effettuare la diagnosi differenziale utile a impostare il trattamento più adatto.
- Identificare e disattivare completamente i Trigger Points attraverso le principali tecniche di trattamento (Restraining e Trigger Point Pressure Release).
- Apprendere le tecniche integrate di modellamento della fascia e gli esercizi di Remodelling Fasciale per la risoluzione permanente dei Trigger Points.

A CHI E' RIVOLTO IL CORSO:

Il corso è volto a formare fisioterapisti esperti nelle tecniche di valutazione e trattamento della sindrome dolorosa miofasciale. Si rivolge principalmente ai professionisti sanitari che lavorano nel settore ortopedico e trattano frequentemente patologie articolari e miofasciali, tendinopatie, sindromi da overuse, scompensi posturali e disfunzioni di tipo internistico.



PROGRAMMA:

1° Giorno

9.00 – 11.00

Principi generali dei Trigger Points Miofasciali

Definizione di Trigger Point Miofasciale

Caratteristiche del dolore riferito da Trigger Point Miofasciale

Identificazione manuale dei Trigger Points Miofasciali

Basi neurofisiologiche dei Trigger Points Miofasciali e ipotesi patogenetiche

11.00 – 13.00

Tipologie di trattamento per i Trigger Points Miofasciali

Compressione Ischemica, Trigger Point Pressure Release, Strain Counterstrain

Restrain: principi generali, evidenze scientifiche e meccanismi neurofisiologici

Muscular Energy Technique: principi generali, evidenze scientifiche e meccanismi neurofisiologici

Dry Needling: principi generali, evidenze scientifiche e meccanismi neurofisiologici

14.00 – 18.00

Trigger Points chiave quadrante superiore (1° parte)

Identificazione e trattamento dei TrPs attraverso Compressione Ischemica e Restrain

- Muscolo Sternocleidomastoideo
- Muscolo elevatore della scapola
- Muscoli Spleni del collo e della testa
- Muscolo Trapezio
- Muscolo Infraspinato
- Muscoli Romboidi

2° Giorno

9.00 – 13.00

Ripasso dei concetti della giornata precedente

Trigger Points chiave quadrante superiore (2° parte) e tronco

Identificazione e trattamento dei TrPs attraverso Compressione Ischemica e Restrain

- Muscolo Succlavio
- Muscolo Piccolo pettorale
- Muscoli Lunghissimo e Ileocostale
- Muscolo Quadrato dei Lombi

14.00 – 17.00

Trigger Points chiave quadrante inferiore

Identificazione e trattamento dei TrPs attraverso Compressione Ischemica e Restrain

- Muscolo Ileo-psoas
- Muscoli Medio e Piccolo Gluteo
- Muscolo Quadricipite
- Muscoli Ischio-crurali
- Muscolo Soleo

17.00 – 18.00

Introduzione agli esercizi di Remodelling

Teoria della mobilizzazione fasciale e della meccanotrasduzione

Remodelling fasciale: principi di esecuzione

Pratica: esercizi per il cingolo scapolare e cingolo pelvico

Verifica dell'apprendimento e consegna dei diplomi