

GINNASTICA ADATTATA E COMPENSATIVA PER PORTATORI DI ALGIE VERTEBRALI

Sabato 12 Novembre 2016 presso

KINEO ginnastica posturale e correttiva – Olgiate Olona (Va) – Via E. Toti 8/b

Responsabile organizzazione del corso:

Dr. Christian Farinato (cell. 339 3198290), e-mail: info@studiokineo.com

Obiettivo del corso:

Fornire ai partecipanti le conoscenze teoriche e pratiche per chi soffre di vari tipi di algie vertebrali (cervicale, dorsale o lombosacrale). Ottenere le competenze necessarie per poter eseguire una valutazione del soggetto e saper proporre una serie di esercizi efficaci e corretti in termini di somministrazione, postura, successione, frequenza. La ricerca ci dice che il “mal di schiena” colpisce più dell’80% della popolazione adulta.

Ai partecipanti verrà rilasciata una dispensa in forma cartacea delle diapositive proiettate durante il corso e l’attestato di partecipazione.

Docenti:

Dott. **Paolo Viganò** - Medico Chirurgo – Specialista in Ortopedia e Traumatologia e in Terapia Fisica e Riabilitazione – si occupa di colonna vertebrale dal 1976 con aggiornamento continuo anche all’estero – dal 1978 lavora presso il Centro per il trattamento delle scoliosi e delle patologie del rachide dell’Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano. Attualmente esegue interventi chirurgici al rachide anche all’estero.

Dr. **Christian Farinato** – Laureato in Scienze Motorie presso l’Università Statale di Milano – Titolare di Studio KINEO Ginnastica Posturale e Correttiva (www.studiokineo.com) - Socio GSS (Gruppo di Studio della Scoliosi e della Colonna Vertebrale – www.gss.it) - Iscritto UNC n. 8266 (Unione Nazionale Chinesiologi – www.unc.it)

Sede:

KINEO - Ginnastica posturale e correttiva

21057 Olgiate Olona (Varese), Via Enrico Toti 8/b

tel/fax 0331 376960

cel. 339 3198290

e-mail: info@studiokineo.com

Data

Sabato 12 Novembre 2016, orario: 08.30 – 13.00 e 14.00-17.30

Costo (pagamento direttamente in sede il giorno del corso tramite contanti o assegno bancario)

- iscritti UNC, studenti universitari **€ 165,00** (€ 135,25 + iva 22%)

- altri **€ 180,00** (€ 147,55 + iva 22%)

Abbigliamento

Essendo il corso sia teorico che pratico si consiglia abbigliamento da palestra e si ricorda che l’accesso in palestra non è consentito con calzature da esterno

Programma del corso

Dott. Paolo Viganò

- La visita ortopedica - fisiatrica
- Diagnostica per immagini, quali e quanti esami sono utili per la diagnosi
- Terapia conservativa nelle algie vertebrali
- Trattamento ortopedico del rachide cervicale, dorsale, lombare
- Prescrizione dei corsetti, dei farmaci, delle terapie strumentali, della ginnastica
- Esempi pratici con immagini di RX, RMN, TC
- Cenni ai trattamenti chirurgici

Dr. Christian Farinato

- Cinesiologia e anatomia del rachide e curve fisiologiche
- Il ruolo della postura e l'adattamento del rachide
- Il mal di schiena e la ricerca
- Evoluzione degli stati dolorosi:
 - infiammazioni, contratture, fasi acute e subacute
 - discopatie, radicolopatie, artrosi, fratture vertebrali, traumi, interventi chirurgici
- Indicazioni e controindicazioni degli esercizi di ginnastica (posso fare qualcosa a livello chinesiológico o non è il momento adatto?)
- Rettificazione o inversione delle curve lordotiche: statistiche recenti, cause e conseguenze
- Scoliosi, cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, instabilità vertebrali
- Anamnesi del soggetto (quali informazioni raccogliere per trattare con efficacia l'algia)
- Radiografia, tc, risonanza magnetica : saper leggere un referto
- Esame della postura:
 - strumenti
 - ortostatismo (vista frontale e sagittale), posizione seduta, supina
- Test di valutazione:
 - mobilità del rachide, allungamento muscolare, trofismo, equilibrio, stabilità
- Vari tipi di pressioni discali in relazione alla postura
- Programmazione temporale e scelta degli esercizi in algie di origine discale – articolare – muscolare
- Come impostare praticamente un piano di lavoro efficace (quali/quantità esercizi e per quanto tempo?)
- Trattamento del rachide cervicale – dorsale – lombosacrale con esercizi specifici di:
 - mobilizzazione
 - postura statica e dinamica
 - detensione muscolare e allungamento
 - trofismo
- Come mirare l'esercizio, porsi un obiettivo e raggiungerlo (efficacia là dove serve)
- Le algie vertebrali in ambito fitness

N.B. dedicheremo ampio spazio all' esecuzione pratica degli esercizi discussi nella teoria

MODALITÀ D'ISCRIZIONE (massimo 20 iscritti)

- Inviare la scheda iscrizione compilata (allegata al programma alla voce "scheda iscrizione") tramite e-mail (info@studiokineo.com oppure faricri@libero.it) o fax n° 0331 376960

- Se non riesci a scaricare la scheda iscrizione richiedila via mail (info@studiokineo.com) o chiama il numero telefonico 0331 376960

- Questo corso ha un numero limitato di posti, non è richiesta alcuna somma in anticipo, riceverai una risposta (entro 2 giorni lavorativi dal tuo invio) di iscrizione avvenuta con successo. Se il corso sarà completo riceverai comunque una risposta di chiusura iscrizioni per esaurimento posti disponibili.

- Se non dovessi ricevere alcuna risposta entro i 2 giorni lavorativi dal tuo invio chiamaci al numero **339 31 98 290**