# Posturologia ed attività motoria preventiva e compensativa

## Prof. Riccardo Finco

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

L’insegnamento si propone di far acquisire agli studenti le conoscenze teoriche, le abilità tecniche e pratiche, in modo che abbiano gli elementi utili:

* per eseguire l’esame della postura e la valutazione funzionale del rachide;
* per insegnare una corretta postura;
* per riequilibrare la postura quando è alterata;
* per organizzare, programmare e condurre lezioni individuali e corsi collettivi di ginnastica preventiva, compensativa e rieducativa per le algie e patologie del rachide;
* per valutare la postura nell’atleta, stilare programmi di esercizio correttivo e compensativo al fine di prevenire algie e infortuni a carico delle diverse strutture anatomiche.

*Risultati di apprendimento attesi*

Al termine dell’insegnamento, lo studente, che avrà seguito con continuità le lezioni teoriche e pratiche, sarà in grado di:

* eseguire l’esame della postura e la valutazione funzionale del rachide;
* formulare il piano di lavoro personalizzato in base alle esigenze del soggetto o alla patologia del rachide;
* organizzare, programmare e condurre lezioni individuali e corsi collettivi di ginnastica preventiva, compensativa e rieducativa per le algie e patologie del rachide;
* conoscere i concetti di ergonomia utili per organizzare correttamente l’ambiente di lavoro (movimentazione dei carichi, sedia ergonomica, tavolo di lavoro, posizionamento del computer), per scegliere correttamente l’arredamento (letto, cuscino, poltrona) e l’abbigliamento nel rispetto della colonna vertebrale;
* valutare i principali compensi posturali a carico dell’atleta e programmare relativi allenamenti correttivi e compensativi.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

*Esame della postura, valutazione funzionale del rachide* e indicazioni degli esami radiografici per la formulazione del piano di lavoro individuale.

*Progressioni di esercizi di*:

– Esercizi di educazione respiratoria.

– Esercizi di educazione posturale.

– Esercizi di mobilizzazione.

– Esercizi e posture di allungamento muscolare.

– Esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali.

– Esercizi di potenziamento e di stabilizzazione del rachide.

– Esercizi di equilibrio e propriocezione.

*Programmi di lavoro specifici per le algie e patologie vertebrali in età evolutiva*:

– Scoliosi, Iperlordosi lombare, Ipercifosi dorsale, Morbo di Scheuermann.

– Prevenzione delle algie e patologie vertebrali nella scuola.

*Programmi di lavoro specifici per le algie e patologie vertebrali in età adulta*:

Back School: la scuola della schiena per la prevenzione e il trattamento della lombalgia.

I cardini della moderna Back School.

1. Informazione: anatomia e fisiologia del rachide, le cause delle algie vertebrali.

2. Ginnastica preventiva, compensativa e rieducativa.

3. Uso corretto del rachide: ergonomia delle posture e dei movimenti.

4. Tecniche di rilassamento.

5. Alimentazione e stile di vita.

6. Consuetudine alle attività motorie.

Prevenzione delle algie e patologie vertebrali in ambito lavorativo.

*Programma rieducativo per le diverse patologie del rachide*: lombosciatalgia da ernia o protrusione discale, spondilolistesi, scoliosi dolorosa dell’adulto, spondiloartrite anchilosante.

*Neck School: la scuola del collo per la prevenzione ed il trattamento della cervicalgia e della cervicobrachialgia*.

Adattamento della Neck School nei postumi di *colpo di frusta cervicale*.

*Programmi di lavoro specifici per le algie e patologie vertebrali in età anziana*:

– Spondiloartrosi, Stenosi del canale spinale.

– Bone School: la scuola delle ossa per prevenzione dell’osteoporosi.

– Adattamento della Bone School nei postumi di frattura del corpo vertebrale.

*Programmi di lavoro specifici per i difetti e le patologie degli arti inferiori e dell’articolazione temporomandibolare*.

*Programmi di lavoro correttivi e compensativi per le principali algie e compensi muscoloscheletrici nell’atleta*:

– Valutazione della postura e dei principali compensi nel movimento.

***BIBLIOGRAFIA***

B. Toso, *Back School,* *Neck School, Bone School: programmazione, organizzazione, conduzione e verifica*, Edi Ermes, Milano, 2003.

B. Toso, *Back School,* *Neck School, Bone School: programmi di lavoro specifici per le patologie del rachide*, Edi Ermes, Milano, 2003.

B. Toso, *Mal di schiena: prevenzione e terapia delle algie vertebrali,* Edi Ermes, Milano, 2013.

B. Toso, *Cervicalgia: i consigli per prevenirla,* *gli esercizi per curarla*, Edi Ermes, Milano, 2013.

S. Pivetta-M. Pivetta, *Tecnica della Ginnastica Medica,* *Scoliosi*, Edi Ermes, Milano, 2002.

Monografie di aggiornamento del Gruppo di Studio della Scoliosi e delle patologie vertebrali:

S. Negrini, *L’ipercifosi e le patologie del rachide dorsale,* 2003.

C. Trevisan-M. Romano-S. Negrini, *Dorso curvo in età evolutiva*, 2011

C. Trevisan-M. Romano-S. Negrini, *La valutazione della scoliosi,* 2010.

C. Trevisan-M. Romano-S. Negrini, *Lombalgia acuta,* 2011.

S. Negrini, *Linee guida al trattamento della scoliosi,* 2012.

S. Negrini, *Linee guida al trattamento della lombalgia cronica,* 2013.C. Trevisan-F. Negrini, *Osteoporosi,* 2014.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Lezioni teoriche in aula, esercitazioni pratiche in palestra, prova degli strumenti e degli attrezzi specifici per l’esame della postura e per la ginnastica compensativa e rieducativa.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

Esame orale per verificare le conoscenze relative al programma delle lezioni teoriche del corso.

Esame pratico per verificare le abilità tecniche e didattiche relative al programma delle lezioni pratiche del corso.

In occasione dell’esame, verrà chiesto agli studenti di presentare le schede di lavoro utilizzate durante le lezioni: la scheda dell’esame della postura, le schede per valutare la funzionalità del rachide (BDI, Back Disability Index e NDI, Neck Disability Index), i punteggi LIR (Lombalgia Indice Rischio) e CIR (Cervicalgia Indice Rischio) e il diario per l’automonitoraggio del dolore.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Si presuppone interesse e curiosità intellettuale per la ginnastica preventiva, compensativa e rieducativa, specifica per le algie e patologie del rachide. Lo studente è bene che si ponga nell’atteggiamento mentale positivo di chi vuol acquisire la preparazione teorica e pratica che gli permetterà di comunicare, ai suoi futuri allievi, ciò che ha già sperimentato in prima persona.

*Orario e luogo di ricevimento*

Il Prof. Riccardo Finco riceve gli studenti al termine di ogni lezione.