

## Educazione Continua in Medicina

### Terapia Manuale secondo il Concetto OMT Kaltenborn-Evjenth Livello I

#### “Terapia Manuale – Allenamento medicale e Teoria della terapia manuale secondo il Concetto OMT Kaltenborn Evjenth”

**Docente:** Jochen Schomacher, PhD  
PT (fisioterapista), PT-OMT, MCMK (F), DPT (USA), BSc. Phys., MSc. Phys. (D)

#### **Obiettivi generali del corso sull' Allenamento medicale nella terapia manuale:**

Nella parte del corso dedicata all' **allenamento** (4 giorni) il partecipante acquisirà la capacità di:

- definire l'allenamento della persona sana e del paziente
- influenzare consapevolmente i fattori che determinano la forza della persona sana e del paziente per migliorare la performance neuromuscolare (coordinazione)
  - aumentare la resistenza dei tessuti e dei sistemi cardio-vascolare, respiratorio e muscolare
  - stimolare l'ipertrofia e la forza massimale
- predisporre ed attuare piani di allenamento per la pratica fisioterapica quotidiana (p. es. 15 min di terapia)
- trattare le articolazioni ipermobili.

Inoltre il partecipante farà l'esperienza dell'allenamento su sé stesso.

#### **Obiettivi e contenuto dettagliati:**

##### Teoria (ca. 20 %)

Il partecipante sarà capace dopo il corso di

- definire l'allenamento
- spiegare l'utilità dell'allenamento
- riassumere le origini storiche dell'allenamento e dell'allenamento medicale nella terapia manuale
- definire la forza e i fattori che la determinano
- spiegare i modi del muscolo di lavorare e di contrarsi
- utilizzare le disponibilità delle sostanze energetiche per il lavoro muscolare e la rigenerazione nell'allenamento
- servirsi di diversi tipi d'allenamento per raggiungere degli obiettivi precisi nel piano d'allenamento della persona sana e del paziente

##### Pratica (ca. 80 %)

Il partecipante sarà capace dopo il corso di

- “misurare” la forza sia con macchine con pesi che con macchine senza pesi e esercizi senza attrezzi
- predisporre un piano d'allenamento per la persona sana e per il paziente
- utilizzare le differenti fasi dell'apprendimento motorio (“motor learning”) su differenti articolazioni (anca, rachide lombare, spalla, rachide cervicale, ginocchio, rachide dorsale)
- fare come terapeuta esercizi attivi nel quadro di una seduta di fisioterapia
- insegnare autoesercizi al paziente
- trasferire i principi dell'allenamento terapeutico anche su altri distretti non illustrati con esempi durante il corso (piede, mano, gomito)

#### **Obiettivi del corso sulla teoria del dolore nella terapia manuale:**

Nella parte del corso dedicata alla **teoria** del dolore (1 giorno) il partecipante acquisirà le base teoriche su:

- la fisiologia del **dolore**
  - definizione e delle generalità sul dolore
  - sistema di genesi e di conduzione del dolore
  - sistema di trasmissione (connessione e conduzione)

- sistema di elaborazione e percettivo (emozionale, razionale, ...)
- fisioterapia del dolore
- la fisiologia del **tessuto connettivo**:
  - costituzione del tessuto connettivo (teoria)
  - proprietà meccaniche del tessuto connettivo (teoria)
  - processo di guarigione (teoria)
  - applicazione della fisiologia del tessuto connettivo ad alcune strutture: osso, cartilagine, disco intervertebrale, menisco, capsula articolare, legamenti, tendini

## Programma del corso Allenamento e teoria

(1° giorno: allenamento della persona sana, 2° giorno: allenamento del paziente; anca e rachide lombare; 3° giorno: continuazione rachide lombare, spalla; 4° giorno: rachide cervicale e ginocchio; esercizi di mobilizzazione per il rachide dorsale; 5° giorno: teoria sulla fisiologia del dolore e del tessuto connettivale)

ora	1. giorno contenuto
08:30-10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>obiettivi</b> del corso e aspettative dei partecipanti (teoria)</li> <li>– <b>test</b> per il riepilogo dell'ultimo corso</li> <li>– <b>definizione</b> di allenamento e allenamento terapeutico ("medical training therapy" - teoria)</li> <li>– <b>osservazioni</b> sulle motivazioni per allenarsi – patologie legate alla mancanza del movimento (teoria)</li> <li>– <b>l'allenamento nella terapia manuale</b> (teoria)</li> <li>– <b>definizione</b> della forza (teoria)</li> <li>– <b>primo ciclo d'esercizi</b> (pratica – esercizi per l'arto inferiore per "fare conoscenza" con l'allenamento fisico)</li> </ul>
10:45-11:15	
11:15-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>continuazione</b> del primo ciclo d'esercizi (pratica)</li> <li>– <b>spiegazione</b> dei fattori che determinano la forza (teoria)</li> </ul>
13:00-14:00	
14:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>secondo ciclo d'esercizi</b> (pratica – esercizi per l'arto superiore per misurare la forza)</li> <li>– <b>allenamento</b> e diversi tipi d'allenamento (teoria)</li> </ul>
16:00 - 16:30	
16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>terzo ciclo d'esercizi</b> (pratica – esercizi per il tronco con l'obiettivo della resistenza agli sforzi e l'ipertrofia)</li> <li>– <b>riepilogo</b> dell'allenamento della persona sana</li> </ul>
Totale del giorno: 10 ore di lezione (a 45 min)	

ora	2. giorno contenuto
08:30-10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>riassunto</b> e risposte ai quesiti sul giorno precedente</li> <li>– <b>differenze</b> fra l'allenamento della persona sana e il paziente (teoria)</li> <li>– <b>analisi dell'anca</b>: quali funzioni e muscoli bisogna allenare? (teoria)</li> <li>– <b>esercizi con il terapeuta</b> per l'anca (pratica)</li> </ul>
10:45-11:15	
11:15-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>ciclo d'esercizi</b> per l'anca (pratica)</li> </ul>
13:00-14:00	
14:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>analisi del rachide lombare</b>: quali funzioni e muscoli bisogna allenare? (teoria)</li> <li>– <b>esercizi con il terapeuta</b> per il rachide lombare (pratica)</li> </ul>
16:00 - 16:30	
16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>continuazione</b> degli esercizi con il terapeuta per il rachide lombare (pratica)</li> </ul>
Totale del giorno: 10 ore di lezione (a 45 min)	

	3. giorno

ora	contenuto
08:30-10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>riassunto</b> e risposte ai quesiti sul giorno precedente</li> <li>- <b>riepilogo</b> delle fasi d'apprendimento per l'allenamento del paziente ("motor learning" – teoria)</li> <li>- <b>ciclo d'esercizi</b> per il rachide lombare (pratica)</li> </ul>
10:45-11:15	
11:15-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analisi della spalla:</b> quali funzioni e muscoli bisogna allenare? (teoria)</li> <li>- <b>esercizi con il fisioterapista</b> per la spalla (pratica)</li> </ul>
13:00-14:00	
14:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- continuazione degli esercizi con il fisioterapista per la spalla (pratica)</li> </ul>
16:00 - 16:30	
16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ciclo d'esercizi</b> per la spalla (pratica)</li> </ul>
Totale del giorno: 10 ore di lezione (a 45 min)	

ora	4. giorno
	contenuto
08:30-10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>riassunto</b> e risposte ai quesiti sul giorno precedente</li> <li>- <b>riepilogo</b> della realizzazione dell'allenamento con pazienti (teoria)</li> <li>- <b>analisi del rachide cervicale:</b> quali funzioni e muscoli bisogna allenare? (teoria)</li> <li>- <b>esercizi con il fisioterapista</b> per il rachide cervicale (pratica)</li> </ul>
10:45-11:15	
11:15-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ciclo d'esercizi</b> per il rachide cervicale (pratica)</li> </ul>
13:00-14:00	
14:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analisi del ginocchio:</b> quali funzioni e muscoli bisogna allenare? (teoria)</li> <li>- <b>esercizi con il fisioterapista</b> per il ginocchio (pratica)</li> </ul>
16:00 - 16:30	
16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ciclo d'esercizi</b> per il ginocchio (pratica)</li> <li>- <b>esercizi di mobilizzazione per il rachide dorsale</b> (pratica)</li> <li>- <b>riassunto</b> dell'allenamento</li> </ul>
Totale del giorno: 10 ore di lezione (a 45 min)	

ora	5. giorno
	contenuto
08:30-10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>obiettivi</b> della teoria sul dolore e sul tessuto connettivo</li> <li>- <b>fisiologia del dolore:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>definizione</b> del dolore e generalità (teoria)</li> <li>o sistema della <b>genesi</b> del dolore e della sua <b>conduzione</b> (teoria)</li> </ul> </li> </ul>
10:45-11:15	
11:15-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sistema di <b>trasmissione del dolore</b> (connessione e conduzione) (teoria)</li> <li>- sistema di <b>elaborazione e percettivo</b> (emozionale, razionale, ... / teoria)</li> <li>- <b>fisioterapia del dolore</b> (teoria)</li> </ul>
13:00-14:00	
14:00-16:00	<b>fisiologia del tessuto connettivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>costruzione</b> del tessuto connettivo (teoria)</li> <li>- <b>proprietà meccaniche</b> del tessuto connettivo (teoria)</li> <li>- <b>processo di guarigione</b> (teoria)</li> <li>- <b>esempi:</b> l'osso, la cartilagine, il disco intervertebrale</li> </ul>
16:00 - 16:30	
16:00-17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>continuazione</b> degli esempi: il menisco, la capsula articolare, i legamenti, i tendini</li> <li>- <b>riassunto</b> del corso</li> <li>- <b>valutazione</b> del corso da parte dei partecipanti</li> </ul>
Totale del giorno: 9 ore di lezione (a 45 min)	