



Postural Recovery

VALUTAZIONE – RACHIDE – ARTI INFERIORI E SUPERIORI

L'ASC Academy e la 3M Training Lab organizza un corso altamente qualificante in "Postural Recovery". Il corso ha l'obiettivo di dare gli strumenti **pratici** per una corretta Valutazione, Strutturazione ed Esecuzione di sedute di attività motoria relativa alle alterazioni paradismorfiche della colonna vertebrale e degli arti superiori ed inferiori. Durante il corso verranno trattati alcuni temi sulla nutrizione associata alla postura.

PROGRAMMA

SEMINARIO 1

Valutazione posturale, funzionale, nutrizionale.

- Punti di reperi e applicazione dei marcatori
- Analisi in statica e dinamica anche attraverso tecniche di videoanalisi
- Analisi funzionale (misurazione del ROM articolare anche attraverso strumentazione Microgate)
- Test di carattere antalgico
- Test di Posturologia clinica generale
- Test di valutazione palpatoria generale
- Lettura lastra radiografica
- Stabilometria monopodalica e bipodalica
- Composizione di un questionario conoscitivo (algie, lavoro, sonno, dieta, impiego cellulare, computer, sport, abbigliamento consueto, allenamento invisibile ecc.)
- Composizione di una cartella informativa dei vari esami svolti

SEMINARIO 2

SABATO

- Misurazione antropometrica della composizione corporea (BMI, plicometria, bioimpedenziometria, DEXA, misurazioni delle circonferenze corporee)
- Introduzione sui principali Paramorfismi e Dismorfismi del Rachide
- Effetti di una corretta alimentazione sulla postura. La piramide alimentare. Disturbi del comportamento alimentare (DCA), gastro-intestinali, anoressia, bulimia, obesità, BED, ecc. che possono indurre ad atteggiamenti posturali errati

Mobilizzazione Elasticizzante/ Verticalizzante/Trofizzante del rachide

- Tecniche chinesiologiche
- Tecniche di mobilizzazione manuale

Mobilizzazione Respiratoria toracica ed emitoracica

- Le varie influenze sul rachide
- Tecniche chinesiologiche
- Tecniche manuali

Iperlordosi cervicale

- Introduzione al Paramorfismo
- Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali
- Conoscenza delle principali ortesi ortopediche
- Rachialgie: mobilizzazione preventiva e compensativa

Rettificazione del tratto cervicale

- Introduzione al Paramorfismo
- Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali
- Conoscenza delle principali ortesi ortopediche
- Rachialgie: mobilizzazione preventiva e compensativa

Dorso curvo paramorfico e cifosi dismorfica

- Introduzione al Paramorfismo
- Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali
- Incidenza della riduzione di specifiche vitamine e minerali.
- Conoscenza dei principali busti ortopedici
- Rachialgie: mobilizzazione preventiva e compensativa

Para-dismorfismi della gabbia toracica

- Introduzione al Paramorfismo
- Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali

DOMENICA

Lordosi lombare paramorfica e Iperlordosi

- Introduzione al Paramorfismo
- Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali
- Gonfiore addominale e la sua influenza sul rachide lombare.
- Conoscenza dei principali busti ortopedici
- Rachialgie: mobilizzazione preventiva e compensativa

Dorso piatto: diminuzione e inversione delle curve del rachide

- Introduzione al Paramorfismo
- Dorsale: mobilizzazione chinesiológica, tecniche manuali
- Lombare: mobilizzazione chinesiológica, tecniche manuali
- Cervico-Dorsale: mobilizzazione chinesiológica, tecniche manuali
- Dorso-Lombare: mobilizzazione chinesiológica, tecniche manuali

Atteggiamento scoliótico paramorfico e scoliosi dismorfica

- Introduzione al Paramorfismo
- Curva dorsale: Mobilizzazione chinesiológica, tecniche manuali
- Curva lombare: Mobilizzazione chinesiológica, tecniche manuali
- Curva unica totale: Mobilizzazione chinesiológica, tecniche manuali
- Doppia curva lombo-dorsale: Mobilizzazione chinesiológica, tecniche manuali
- Conoscenza dei principali busti ortopedici.

Adiposità paramorfica

- Introduzione al Paramorfismo
- Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali
- Sovrappeso, obesità. Protocollo Ketogenico.

Habitus Astenicus Costituzionalis, Soggetto Ipotonotrofico

- Introduzione al Paramorfismo
- Protocollo Chisionologico
- Ridotto apporto nutrizionale, mancato assorbimento di vitamina D, carenza di collagene.

SEMINARIO 3

SABATO

Introduzione Paradismorfismi arto superiore

Valutazione Funzionale Arto superiore

- Range of Motion (ROM)
- Test di carattere antalgico generale

Paramorfismi del Cingolo Scapolo Omerale (CSO)

- Tecniche Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali

Disfunzioni dell'arto superiore

- Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali

DOMENICA

Introduzione Paradismorfismi arto inferiore

Valutazione Funzionale Arto inferiore

- Range of Motion (ROM)
- Test di carattere antalgico generale
- Podoscopia del piede
- Baropodometria

- Analisi video e tramite Optojump Next, della deambulazione su tapis roulant

Articolazione coxo-femorale

- Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali

Articolazione Ginocchio (valgo, varo, recurvato, flessò, lasso)

- Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali
- Lipedema (accumulo di tessuto adiposo negli arti inferiori)

Piede (valgo, varo, cavo, piatto)

- Mobilizzazione chinesiológica
- Tecniche manuali
- Insufficienza venosa e sovrappeso (sedentarietà e scorretto regime alimentare come principali fattori di rischio)

Esercitazione finale di compilazione di un protocollo chinesiológico sui vari argomenti trattati

-----o-----

**I partecipanti, poiché il corso è prettamente pratico,
dovranno presentarsi indossando abbigliamento sportivo.**