3M TRAINING LAB

POSTURAL RECOVERY 2

Programma didattico completo

MODULO 1 ·Chinesio Taping Posturale

Area formativa dedicata al Chinesio Taping Posturale.

- Scelta del tape per situazione para-dismorfica
- Scelta del tape per composizione, elasticità, colore, taglio e forma
- preparazione all'applicazione
- Scelta della tecnica: compressiva o decompressiva

Applicazione del Taping posturale nei casi di para-dismorfismi dell'apparato locomotore:

- Piede piatto, valgo, cavo
- Ginocchio valgo, varo, flesso, recurvato, lasso
- Iperlordosi lombare
- Ipercifosi dorsale
- Dorso piatto
- Scapole alate
- Scoliosi

MODULO 2 ·Attività fisica adattata nel pre e post gravidanza

- Fasi della gravidanza.
- Anatomia e ruolo del pavimento pelvico nel controllo posturale.
- Modificazioni della postura e della biomeccanica durante la gravidanza.
- Ruolo della relaxina; diabete gestazionale; diastasi; ipertensione; ristagno di liquidi.
- Precauzioni e controindicazioni.
- Programma di allenamento dal 1° al 3° mese di gravidanza.
- Programma di allenamento dal 3° al 6° mese di gravidanza.
- Programma di allenamento dal 6° all'8° mese di gravidanza.
- Ipotono e ipertono pelvico nel post gravidanza; diastasi addominale.

MODULO 3 · Rachialgie e mobilizzazioni antalgiche

Mobilizzazione specifica antalgica, preventiva e compensativa per i diversi tratti del rachide:

- Tratto cervicale.
- Tratto cervico-dorsale.
- Tratto dorsale.
- Tratto dorso-lombare.
- Tratto lombare.

Mobilizzazione specifica antalgica delle articolazioni:

- Scapolo-omerale.
- Gomito.
- Polso.
- Anca.
- Ginocchio.
- Tibio-astragalica.
- Metatarsale.

MODULO 4 · Valutazione posturale-funzionale strumentale e non strumentale

- Valutazione posturale-funzionale mediante software Kinovea.
- Valutazione dei carichi podali e del centro di pressione (COP) tramite pedana baropodometrica.
- Valutazione della stabilità, anche con occhiali da vista, tramite stabilometria bipodalica e monopodalica.
- Analisi del gesto tecnico sportivo sul campo tramite pedana stabilometrica e di pressione; tecniche di videoanalisi.
- Misurazione del range of motion (ROM) articolare con strumentazione Microgate.
- Valutazione podalica tramite podoscopio e schiuma per impronta.
- Lettura di lastre radiografiche.

MODULO 5 · GYROKINESIS®

- Il metodo Gyrokinesis e la sua complementarità con il metodo Gyrotonic.
- Propriocezione e risveglio dell'intero sistema corporeo verso un maggiore equilibrio.
- Movimento fluido e respirazione.
- Stimolazione del sistema nervoso parasimpatico, con attenzione a calma, benessere e chiarezza mentale.
- Mobilizzazioni rivolte anche alla terza età.