

Alla Commissione Tirocini e Carriere degli Studenti

Titolo del corso

Postura e AFA – Ginnastica Posturale e Vertebrale Adattata – 2° livello

Il corso è ideato dalla Dott.ssa Ilenia Fracca.

Obiettivi del Corso:

L'intento dell'azione formativa proposta in questo corso è di:

- approfondire le nozioni per la comprensione della postura individuale e della chinesioologia articolare attraverso una valutazione posturale e funzionale scrupolosa che va a comprendere non solo la colonna vertebrale nella statica, ma anche lo studio del piede, l'arto inferiore e la dinamica del passo;
- far acquisire le competenze necessarie per elaborare e gestire un intervento motorio che tenga conto delle specificità ed esigenze individuali della persona che si iscrive in palestra studiando protocolli di esercizio posturale adattato per affrontare anche le diverse realtà di disturbi muscolo-scheletrici legati a malattie croniche non trasmissibili in stabilità clinica o periodi particolari della vita;
- far comprendere quali siano le diverse applicazioni professionali delle competenze acquisite, dall'esercizio fisico alla promozione della salute.

Programma del Corso Opzionale

1. DEFINIZIONI DI POSTURA. PIEDE, ARTO INFERIORE E RACHIDE.
2. IL PASSO: studio della dinamica del passo e valutazione.
Esercitazioni pratiche.
3. L'ESERCIZIO FISICO STRUTTURATO (EFS), L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA) IN GENERALE.
L'importanza dell'esercizio posturale adattato rivolto alle persone con patologie croniche non trasmissibili in stabilità clinica o in periodi particolari della vita in una programmazione di EFS o AFA.
Studio di esempi di "Prescrizioni dell'esercizio" scritte da Medici dello Sport con special focus postura ed esercizio fisico.

4. L'IMPORTANZA DEI QUESTIONARI NELLA VALUTAZIONE POSTURALE

5. PATOLOGIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI IN STABILITA' CLINICA E POSTURA

(Per ognuno degli argomenti proposti vi sarà un'introduzione teorica con studio della letteratura scientifica seguita da esercitazioni pratiche).

DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI:

Il ruolo dell'esercizio posturale adattato nella persona con artrosi al rachide ed altre patologie alla colonna vertebrale.

Esercitazioni pratiche.

Artrosi alle ginocchia e postura.

Esercitazioni pratiche.

Artrosi e/o rigidità alle anche e postura

Esercitazioni pratiche.

La postura flessa dell'anziano.

Esercitazioni pratiche.

Il ruolo dell'esercizio posturale adattato nella persona con osteoporosi da lieve a rischio frattura.

Esercitazioni pratiche.

FIBROMIALGIA E POSTURA:

Il ruolo dell'esercizio posturale adattato nella persona con fibromialgia.

Esercitazioni pratiche.

INFLUENZA DELLE NEUROPATIE AL PIEDE SULLA POSTURA NELLE PERSONE CON DIABETE DI TIPO 2:

L'esercizio posturale adattato nella persona con diabete tipo 2.

Esercitazioni pratiche.

5. PREVENZIONE SINDROME TEXT NECK

(argomento già trattato nel corso di primo livello; in questa lezione si considereranno nuovi esempi e casistiche)

Esempi di protocollo individualizzato.

Esempi esercizi fisici strutturati a circuit training da proporre nelle scuole secondarie di primo e di secondo grado.

6. ANTAGONISMO SINERGICO TRA MUSCOLO DIAFRAMMA E MUSCOLI ADDOMINALI NELLA MALATTIE DEMIELINIZZANTI IN FASE DI STABILIZZAZIONE:

Strategie per adattare la ginnastica respiratoria e per impostare un allenamento dei muscoli addominali e del core: esercizi utili ed esercizi sconsigliati.

Gli esercizi fisici studiati e provati saranno eseguiti a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi.

Modalità e organizzazione:

Il corso sarà realizzato in presenza con **lezioni frontali** durante le quali gli studenti saranno tenuti a

studiare e a provare gli esercizi.

L'esame finale sarà composto dalla valutazione di un test a risposta multipla e di un protocollo esercizi fisici creato su un tema a scelta dello studente.

Testi di riferimento:

Appunti ed articoli della letteratura scientifica forniti dalla Dott.ssa Fracca durante le lezioni.

FRANCESCONI K., GANDINI G., "L'intelligenza del movimento. Percezione, propriocezione, controllo posturale" Edi-ermes Milano, 2015

KAPANDJI A., "Fisiologia articolare", volume 3, TRONCO E RACHIDE, Monduzzi Editore, ultima ed.

KAPANDJI A., "Fisiologia articolare", volume 2, ARTO INFERIORE, Monduzzi Editore, ultima ed.

MARTYN M.A. - ARMIGER P., "Stretching per la flessibilità funzionale", Piccin, 2011

Competenze in uscita:

Studentesse e studenti:

- ✓ comprenderanno l'importanza della conoscenza della colonna vertebrale, del piede, arto inferiore per il benessere della persona;
- ✓ sapranno utilizzare un insieme di test per predisporre una valutazione di base posturale e funzionale;
- ✓ saranno capaci di utilizzare i numerosi e nuovi esercizi spiegati adattandoli alle necessità individuali del soggetto;
- ✓ saranno in grado di costruire una scheda "protocollo di esercizi individualizzato";
- ✓ comprenderanno l'importanza dell'ergonomia al lavoro, nella quotidianità e nella gestione delle patologie croniche non trasmissibili;
- ✓ avranno la capacità di misurare l'efficacia del loro intervento riproponendo la valutazione nel tempo come monitoraggio;
- ✓ acquisiranno competenze utili a promuovere la salute legata all'attenzione alla postura

Informazioni organizzative

Il Corso sarà articolato in 13 lezioni teoriche e pratiche (26 ore).

Si propone che il venga realizzato nel secondo semestre dell'a.a. 2024-2025.

Potranno frequentare il corso **coloro che abbiano già frequentato e superato l'esame del corso "Postura e AFA: ginnastica posturale e vertebrale adattata"**, studentesse e studenti iscritti al terzo anno del C.d.L. in Scienze delle Attività Motorie e Sportive o ai diversi Corsi di Laurea Magistrale in

Scienze Motorie o già Laureati in Scienze Motorie e Sportive o già Dottori Magistrali.

Per il riconoscimento dei relativi crediti universitari e il rilascio dell'ATTESTATO di partecipazione al corso sarà richiesta la frequenza obbligatoria di almeno il 75% delle lezioni e il superamento dell'esame finale.

Il costo del corso è di Euro 150,00 (centocinquanta/00 euro) per gli studenti iscritti all'Università degli Studi di Verona e 230,00 Euro (duecentotrenta/00 Euro) per gli esterni, pagamento solo tramite bonifico.

Le fatture elettroniche saranno prodotte da Studio Prevenzione e Salute di Fracca Dott.ssa Ilenia.

Il corso verrà attivato con la presenza minima di 18 studenti.

Il numero massimo di studenti accettati sarà 44.

Si chiede all'Università degli Studi di Verona la disponibilità di uno spazio palestra per le lezioni pratiche ed eventualmente un'aula per le lezioni teoriche.

Riferimenti e contatti

Per contatti, informazioni ed iscrizione: Dott.ssa Ilenia Fracca:

ilenia@studioprevenzioneesalute.it cell. 3664445506