

Titolo del corso:	CORSO TENDINOPATIE ARTO INFERIORE e ARTO SUPERIORE E PERFORMANCE SPORTIVA	Giorni di corso:	3
		Ore totali di attività didattica:	25
		Ore totali di formazione interattiva:	20

 a) Docenti: **LUCA MAESTRONI**

Programma

1° Giorno	Ora	Lezione	Minuti	Argomento
	09.00 – 9.30	T	30	Introduzione
	9.30 – 11.00	T	90	Evidenza sulle Tendinopatie arto Inferiore: cosa sappiamo sinora
	11.00– 11.15			Pausa caffè
	11.00 – 12.30	P	90	Evidenza sulle Tendinopatie arto Inferiore: cosa sappiamo sinora
	12.30 - 13.30			Pausa pranzo
	13.30– 14.15	T P	15 30	Diagnosi differenziale
	14.15 – 16.00	T	105	Principi di Strength and Conditioning / Sports Performance 1)Criteri di selezione dell'esercizio 2)Uso della periodizzazione 3)Monitoraggio del carico (uso della RPE) 4)Passaggio da endurance a strength, da strength a power/speed

	14.30 – 15.30	T P	15 45	Esame Soggettivo e Outcome Measures/Questionnaires
	15.30 – 15.45			Pausa caffè
	15.45 – 18.30	P	165	Spring Model e Test per valutazione delle Capacità/Performance (uso del Dinamometro e Ripetizioni Massime –RM)

2° Giorno	Ora	Lezione	Minuti	Argomento
	09.00 – 11.00	P	120	Trattamento Tendinopatie e Management del carico -Mid Portion Achilles Tendinopathy -Insertional Achilles Tendinopathy -Patellar Tendinopathy -Mid Gluteal Tendinopathy -Proximal Hamstring Tendinopathy
	11.00 – 11.15			Pausa caffè
	11.15– 12.30	P	75	Tratt. Revisione delle Tendinopatie dell’Arto Inferiore con casi clinici
	12.30 – 13.30			Pausa pranzo
	13.30 – 14.00	P	30	Evidenza sulle tendinopatie dell’arto superiore (Cuffia dei Rotatori e Dolore Laterale di Gomito)
	14.00 – 15.00	P	60	Esame Soggettivo e Outcome Measures/Questionnaires
	15.00 – 15.15			Pausa caffè
	15.15 – 17.45	P	150	Esame Obiettivo e Test per valutazione delle Capacità/Rapporti di Forza / Performance (uso del Dinamometro e Ripetizioni Massime –RM)
	17.45 – 18.30	P	45	Trattamento Tendinopatie e Management del carico -Cuffia dei Rotatori

3° Giorno	Ora	Lezione	Minuti	Argomento
	09.00 – 11.00	P	120	Trattamento Tendinopatie e Management del carico -Cuffia dei Rotatori

	11.00 – 11.15			Pausa caffè
	11.15 – 12.30	P	75	Tratt. Revisione delle Tendinopatie dell'Arto Superiore con casi clinici
	12.30 – 13.30			Pausa pranzo
	13.30 – 14.00	T P	15 15	Evidenza sul Dolore laterale di gomito
	14.00 – 15.00	T P	30 30	Esame Soggettivo e Outcome Measures/Questionnaires
	15.00 – 15.15			Pausa caffè
	15.15 – 17.45	P	150	Esame Obiettivo e Test per valutazione delle Capacità/Rapporti di Forza / Performance Trattamento dolore laterale di gomito
	17.45 – 18.30			Esame pratico. Compilazione schede di Valutazione consegna attestati e chiusura dei lavori

Prova Pratica: I PARTECIPANTI SARANNO VALUTATI SULL'ESECUZIONE DI MANOVRE TECNICHE DI TERAPIA MANUALE.