



ALLENAMENTO MIO FASCIALE PER MALATTIE REUMATICHE

Teoria e pratica

Corso di formazione per collaboratori della Lega ticinese contro il reumatismo, fisioterapisti esterni, professionisti nel campo del movimento e della salute.

Sabato 11 maggio 2019 – The Planet Wellness Village, Pazzallo

Obiettivi:

- Fornire informazioni attuali sull'anatomia, fisiologia e biomeccanica del sistema fasciale
- Evidenziare quale tipo di esercizio scegliere nelle diverse problematiche reumatiche

Programma (Con riserva di modifiche)

- 09.00 **Saluto iniziale, Obiettivi della giornata**
Nicola Keller, Presidente Lega ticinese contro il reumatismo
Stefania Lorenzi, Segretariato Lega ticinese contro il reumatismo
- 09.15 **Parte teorico-pratica: Anatomia e biomeccanica del sistema fasciale – Anna Maria Vitali**
- revisione dell'anatomia, della fisiologia, della biomeccanica del sistema fasciale e del suo ruolo nella propriocezione, nella coordinazione motoria, nella gestione della postura e delle attività dinamiche
- 10.15 Pausa
- 10.30 **Parte teorico-pratica: Anatomia e biomeccanica del sistema fasciale – Anna Maria Vitali**
- introduzione e valutazione del concetto di sequenza e suo ruolo nella gestione della postura nelle malattie reumatiche.
- esercizi basici per la propriocezione, stimolazione e coordinazione delle sequenze nei reumatismi
- esercizi basici per stimolare la trasmissione delle forze e di stretching specifico per le sequenze nelle malattie reumatiche
- 13.00 **Pausa pranzo**
- 14.00 **Parte teorico-pratica: Concetto di spirale – Anna Maria Vitali**
- introduzione e valutazione del concetto di spirale e suo ruolo nella gestione delle attività dinamiche nelle malattie reumatiche.
- 15.00 Pausa
- 15.15 **Parte pratica: esercizi – Anna Maria Vitali**
- esercizi basici per l'elasticità del sistema fasciale nei reumatismi.
- esercizi basici per la coordinazione motoria e ritmica nei reumatismi
- indicazioni pratiche per scegliere un programma motorio specifico per tipologia di reumatismo.
- 17.00 **Discussione finale** – Tutti i partecipanti
- 17.15 **Fine del corso**

Informazioni aggiuntive

Sede del corso: The Planet Wellness Village
Via Senago 17A
6912 Pazzallo

Parcheggi: parcheggi presso la struttura

Organizzatore: Lega svizzera contro il reumatismo, Josefstr. 92, 8005 Zürich,
kurse@rheumaliga.ch

Relatori: **Anna Maria Vitali** – Fascial Training Master Trainer - Roma

Partecipanti: Corso di formazione per collaboratori della Lega ticinese contro il reumatismo, fisioterapisti esterni, professionisti nel campo del movimento e della salute.

Pranzo: Si consiglia di portare un pranzo al sacco. In alternativa, pranzo a pagamento presso bar della struttura.

Costo del corso: CHF 190.- (per monitori corsi Lega ticinese contro il reumatismo)
CHF 240.- (per fisioterapisti esterni)

Disiscrizioni da 30 fino a 5 giorni lavorativi prima dell'inizio del corsoViene applicata una tassa di CHF 50.- nel caso non avvenga una sostituzione o subentri qualcuno da una lista di attesa

Disiscrizioni fino a 4 giorni lavorativi prima del corso

Viene addebitato il costo intero del corso.

Su presentazione di un certificato medico, vengono addebitati CHF 50.-

Ingiustificata assenza dal corso

Verrà addebitato l'intero costo del corso.

Portare: Abbigliamento comodo, si consiglia pranzo al sacco

Assicurazione: I partecipanti sono tenuti ad essere assicurati individualmente. La Lega svizzera e la Lega ticinese contro il reumatismo non si assumono responsabilità in caso di infortunio, danni alle cose o a terzi.