

---

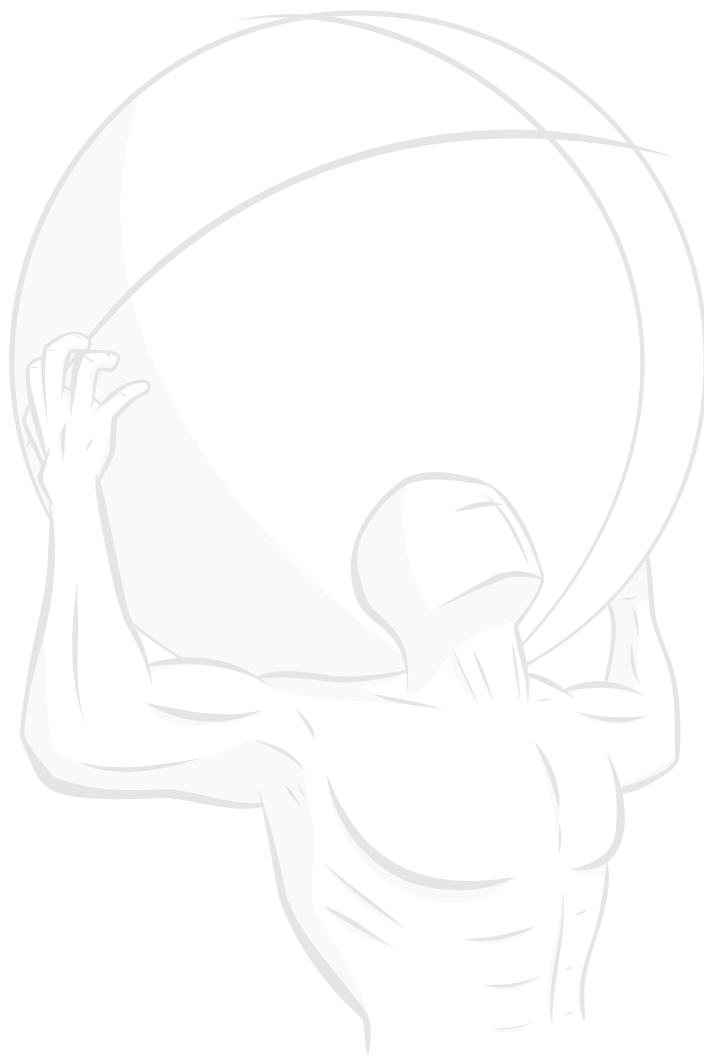
CERTIFICAZIONE POSTURALE

MILANO

# Seminario

Modulo 1 e Modulo 2

---



---

**CERTIFICAZIONE POSTURALE**

**MILANO**

# **Modulo 1**

Cervicale ed arto superiore

---

PRIMO WEEKEND - GIORNO 1 - MODULO 1  
**CERTIFICAZIONE POSTURALE**

PROJECT  
**INVICTUS**

MODULO 1

Programma

PRIMO

WEEKEND

GIORNO 1

MILANO

11 - 12 Giugno

Via Raffaello Sanzio, 4,  
20149 Milano MI



9.00 - 9.30

**ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE**



9.30 - 11.00

**ASPETTI TEORICI**

Obiettivi del corso  
Scenari di intervento  
Evidenze scientifiche su postura e dolore  
I principi del metodo e il ruolo del PT  
Gli strumenti a disposizione



11.00 - 11.15

**PAUSA CAFFÈ**



11.15 - 13.00

**CERVICALE**

Anatomia, biomeccanica e allineamento  
Il dolore cervicale: conoscerlo per prevenirlo  
Le principali alterazioni posturali: protrazione del capo  
Le principali alterazioni posturali: cervicale invertita  
Le principali alterazioni posturali: contrattura o stiramento?



13.00 - 14.15

**PAUSA PRANZO**



14.15 - 16.00

**POMERIGGIO PARTE 1**

Valutazione cervicale: colloquio  
Valutazione funzionale - dimostrazione  
Valutazione funzionale - esercitazione

Fitness adattato: cautele e controindicazioni  
Fitness adattato: dimostrazione

Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 1  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 1

Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 2  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 2



16.00 - 16.15

**PAUSA CAFFÈ**



16.15 - 18.00

**POMERIGGIO PARTE 2**

Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 3  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 3

Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 4  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 4

Casi studio cervicali: costruzione e discussione



18.00 - 18.15

**DOMANDE E SALUTI FINALI**

**RACCOMANDAZIONI E NOTE**

- Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno
- Massima puntualità
- Presenza obbligatoria 100% delle ore
- Obbligo vestiti sportivi e comodi

- È vietato registrare video delle lezioni
- Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
- Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
- Dettagli completi nell'ultima pagina

PRIMO WEEKEND - GIORNO 2 - MODULO 1  
**CERTIFICAZIONE POSTURALE**

PROJECT  
**INVICTUS**

 9.00 - 9.30

**ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE**

**SPALLA - TRAUMATOLOGIA E POSTURA**

Anatomia, biomeccanica e allineamento  
Basi di valutazione funzionale: colloquio.  
Basi di valutazione funzionale: analisi posturale.  
Dimostrazione + esercitazione

 11.00 - 11.15

**PAUSA CAFFÈ**

**MATTINATA PARTE 2**

Basi di valutazione funzionale: test di mobilità.  
Dimostrazione + esercitazione  
Basi di valutazione funzionale: test di forza muscolare.  
Dimostrazione + esercitazione  
Basi di valutazione funzionale: individuazione dei movimenti dolorosi.  
Dimostrazione.

 13.00 - 14.15

**PAUSA PRANZO**

● 14.15 - 16.00

**POMERIGGIO PARTE 1**

Il dolore alla spalla: conoscerlo per prevenirlo.  
Categorie disfunzionali: disfunzione in spinta (caratteristiche e aspetti disfunzionali)  
Aspetti biomeccanici  
Fitness adattato e gestione del dolore

Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 1  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 1

 16.00 - 16.15

**PAUSA CAFFÈ**

● 16.15 - 18.00

**POMERIGGIO PARTE 2**

Categorie disfunzionali: disfunzione overhead (caratteristiche e aspetti disfunzionali)  
Aspetti biomeccanici  
Fitness adattato e gestione del dolore

Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 2  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 2

 18.00 - 18.15

**DOMANDE E SALUTI FINALI**

MODULO 1

Programma

PRIMO

WEEKEND

GIORNO 2




MILANO

11 - 12 Giugno

Via Raffaello Sanzio, 4,  
20149 Milano MI

**RACCOMANDAZIONI E NOTE**

-  Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno
-  Massima puntualità
-  Presenza obbligatoria 100% delle ore
-  Obbligo vestiti sportivi e comodi

-  È vietato registrare video delle lezioni
-  Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
-  Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
-  Dettagli completi nell'ultima pagina

# SECONDO WEEKEND - GIORNO 1 - MODULO 1

## CERTIFICAZIONE POSTURALE

PROJECT  
**INVICTUS**

MODULO 1

Programma

SECONDO  
WEEKEND

GIORNO 2

MILANO

9 - 10 Luglio

Via Raffaello Sanzio, 4,  
20149 Milano MI



9.00 - 9.30

### ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE



9.30 - 11.00

### MATTINATA PARTE 1

Categorie disfunzionali: disfunzione da instabilità (caratteristiche e aspetti disfunzionali)  
Aspetti biomeccanici  
Fitness adattato e gestione del dolore

Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 3  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 3

Casi studio spalla: costruzione e discussione



11.00 - 11.15

### PAUSA CAFFÈ

### MATTINATA PARTE 2

Ripasso  
Basi di valutazione funzionale: analisi posturale.  
Dimostrazione + esercitazione  
Basi di valutazione funzionale: test di mobilità.  
Dimostrazione + esercitazione  
Basi di valutazione funzionale: test di forza muscolare.  
Dimostrazione + esercitazione



13.00 - 14.15

### PAUSA PRANZO



14.15 - 16.00

### POMERIGGIO PARTE 1

Le principali alterazioni posturali: spalle anteposte  
Valutazione funzionale - dimostrazione di un caso  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 1  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 1



16.00 - 16.15

### PAUSA CAFFÈ



16.15 - 18.00

### POMERIGGIO PARTE 2

Le principali alterazioni posturali: scapole alate  
Valutazione funzionale - dimostrazione di un caso  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 2  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 2



18.00 - 18.15

### DOMANDE E SALUTI FINALI

## RACCOMANDAZIONI E NOTE

- Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno
- Massima puntualità
- Presenza obbligatoria 100% delle ore
- Obbligo vestiti sportivi e comodi

- È vietato registrare video delle lezioni
- Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
- Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
- Dettagli completi nell'ultima pagina

# SECONDO WEEKEND - GIORNO 2 - MODULO 1

## CERTIFICAZIONE POSTURALE

PROJECT  
**INVICTUS**

MODULO 1  
Programma

SECONDO  
WEEKEND  
GIORNO 2

MILANO  
9 - 10 Luglio

Via Raffaello Sanzio, 4,  
20149 Milano MI



9.00 - 9.30

### ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE



9.30 - 11.00

### GOMITO

Anatomia, biomeccanica e allineamento  
Il dolore al gomito: conoscerlo per prevenirlo.  
Epicondilitis ed epitrocleite: caratteristiche e aspetti disfunzionali.

Basi di valutazione funzionale: colloquio.  
Basi di valutazione funzionale: analisi posturale e individuazione dei movimenti dolorosi. Dimostrazione + esercitazione

Aspetti biomeccanici  
Fitness adattato e gestione del dolore



11.00 - 11.15

### PAUSA CAFFÈ



11.15 - 13.00

### MATTINATA PARTE 2

Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 1  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 1

Costruire un protocollo di esercizi posturali - dimostrazione 2  
Costruire un protocollo di esercizi posturali - esercitazione 2

Casi studio gomito: costruzione e discussione



13.00 - 14.15

### PAUSA PRANZO



14.15 - 18.00

### ESAME ORALE

L'esame è orale e si svolge nel pomeriggio dell'ultimo giorno del corso. I partecipanti verranno suddivisi a coppie e valutati sulla base di due domande teorico-pratiche le cui risposte permetteranno di valutare le conoscenze sotto tre punti di vista: sapere, saper fare e saper far fare.



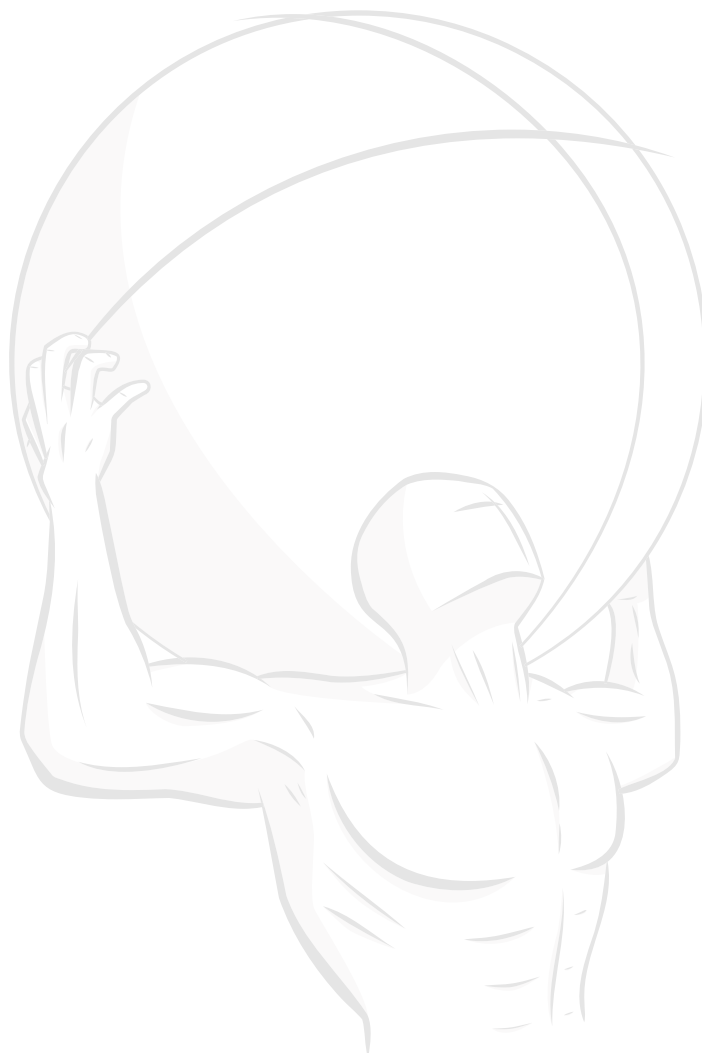
18.00 - 18.15

### SALUTI FINALI

## RACCOMANDAZIONI E NOTE

- Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno
- Massima puntualità
- Presenza obbligatoria 100% delle ore
- Obbligo vestiti sportivi e comodi

- È vietato registrare video delle lezioni
- Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
- Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
- Dettagli completi nell'ultima pagina



---

**CERTIFICAZIONE POSTURALE**

**MILANO**

# **Modulo 2**

Tronco e arto inferiore

---

# PRIMO WEEKEND - MODULO 2 - GIORNO 1

## CERTIFICAZIONE POSTURALE

PROJECT  
**INVICTUS**

MODULO 2  
Programma

PRIMO  
WEEKEND  
GIORNO 1





MILANO  
17 - 18 Settembre

Via Raffaello Sanzio, 4,  
20149 Milano MI

	<b>9.00 - 9.30</b>	<b>ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE</b>
	<b>9.30 - 11.00</b>	<b>RACHIDE TORACICO MATTINATA PARTE 1</b> Anatomia, biomeccanica e allineamento Valutazione funzionale del rachide toracico: test, dimostrazione ed esercitazione Il dolore toracico nel fitness Costocondrite nel fitness: valutazione e gestione del dolore
	<b>11.00 - 11.15</b>	<b>PAUSA CAFFÈ</b>
	<b>11.15 - 13.00</b>	<b>RACHIDE TORACICO MATTINATA PARTE 2</b> Le principali alterazioni posturali: ipercifosi Ipercifosi: valutazione e fitness adattato Costruire un protocollo di esercizi per l'ipercifosi
	<b>13.00 - 14.15</b>	<b>PAUSA PRANZO</b>
	<b>14.15 - 16.00</b>	<b>RACHIDE TORACICO POMERIGGIO PARTE 1</b> Le principali alterazioni posturali: ipocifosi Ipcifosi: valutazione e fitness adattato Costruire un protocollo di esercizi per l'ipocifosi
	<b>16.00 - 16.15</b>	<b>PAUSA CAFFÈ</b>
	<b>16.15 - 18.00</b>	<b>RACHIDE TORACICO POMERIGGIO PARTE 2</b> Le principali alterazioni posturali: scoliosi Scoliosi: valutazione e fitness adattato Costruire un protocollo di esercizi per la scoliosi
	<b>18.00 - 18.15</b>	<b>DOMANDE E SALUTI FINALI</b>

### RACCOMANDAZIONI E NOTE

-  Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno
-  Massima puntualità
-  Presenza obbligatoria 100% delle ore
-  Obbligo vestiti sportivi e comodi

-  È vietato registrare video delle lezioni
-  Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
-  Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
-  Dettagli completi nell'ultima pagina



PRIMO WEEKEND - MODULO 2 - GIORNO 2  
**CERTIFICAZIONE POSTURALE**

PROJECT  
**INVICTUS**

MODULO 2  
Programma

PRIMO  
WEEKEND  
GIORNO 2





MILANO  
17 - 18 Settembre

Via Raffaello Sanzio, 4,  
20149 Milano MI

	<b>9.00 - 9.30</b>	<b>ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE</b>
	<b>9.30 - 11.00</b>	<b>RACHIDE LOMBAR E ANCA MATTINATA PARTE 1</b> Anatomia, biomeccanica e allineamento Valutazione funzionale lombare: test, dimostrazione ed esercitazione
	<b>11.00 - 11.15</b>	<b>PAUSA CAFFÈ</b>
	<b>11.15 - 13.00</b>	<b>RACHIDE LOMBAR E ANCA MATTINATA PARTE 2</b> Valutazione funzionale anca: test, dimostrazione ed esercitazione
	<b>13.00 - 14.15</b>	<b>PAUSA PRANZO</b>
	<b>14.15 - 16.00</b>	<b>RACHIDE LOMBAR E ANCA POMERIGGIO PARTE 1</b> Le principali alterazioni posturali: iperlordosi Iperlordosi: valutazione e fitness adattato Costruire un protocollo di esercizi per l'iperlordosi
	<b>16.00 - 16.15</b>	<b>PAUSA CAFFÈ</b>
	<b>16.15 - 18.00</b>	<b>RACHIDE LOMBAR E ANCA POMERIGGIO PARTE 2</b> Le principali alterazioni posturali: ipolordosi Ipolordosi: valutazione e fitness adattato Costruire un protocollo di esercizi per l'ipolordosi
	<b>18.00 - 18.15</b>	<b>DOMANDE E SALUTI FINALI</b>

**RACCOMANDAZIONI E NOTE**

-  Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno
-  Massima puntualità
-  Presenza obbligatoria 100% delle ore
-  Obbligo vestiti sportivi e comodi

-  È vietato registrare video delle lezioni
-  Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
-  Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
-  Dettagli completi nell'ultima pagina

# SECONDO WEEKEND - MODULO 2 - GIORNO 1

## CERTIFICAZIONE POSTURALE

PROJECT  
**INVICTUS**

MODULO 2  
Programma


SECONDO  
WEEKEND  
GIORNO 1




MILANO  
19 - 20 Novembre

Via Raffaello Sanzio, 4,  
20149 Milano MI

	<b>9.00 - 9.30</b>	<b>ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE</b>
	<b>9.30 - 11.00</b>	<b>RACHIDE LOMBAR E ANCA MATTINATA PARTE 1</b> Mal di schiena: aspetti teorici Mal di schiena nel fitness: dolore articolare Valutazione e fitness adattato
	<b>11.00 - 11.15</b>	<b>PAUSA CAFFÈ</b>
	<b>11.15 - 13.00</b>	<b>RACHIDE LOMBAR E ANCA MATTINATA PARTE 2</b> Mal di schiena nel fitness: dolore discale Valutazione e fitness adattato Costruire un protocollo di esercizi per il mal di schiena discale
	<b>13.00 - 14.15</b>	<b>PAUSA PRANZO</b>
	<b>14.15 - 16.00</b>	<b>RACHIDE LOMBAR E ANCA POMERIGGIO PARTE 1</b> Mal di schiena acuto nel fitness: aspetti teorici Cenni riabilitativi e strategie per il ritorno all'attività in palestra
	<b>16.00 - 16.15</b>	<b>PAUSA CAFFÈ</b>
	<b>16.15 - 18.00</b>	<b>RACHIDE LOMBAR E ANCA POMERIGGIO PARTE 2</b> Ripasso valutazione funzionale anca Dolore all'anca nel fitness: aspetti teorici Valutazione funzionale Gestione del dolore all'anca in palestra ed esercizi correttivi
	<b>18.00 - 18.15</b>	<b>DOMANDE E SALUTI FINALI</b>

### RACCOMANDAZIONI E NOTE

-  Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno
-  Massima puntualità
-  Presenza obbligatoria 100% delle ore
-  Obbligo vestiti sportivi e comodi

-  È vietato registrare video delle lezioni
-  Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
-  Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
-  Dettagli completi nell'ultima pagina

## SECONDO WEEKEND - MODULO 2 - GIORNO 2

# CERTIFICAZIONE POSTURALE

PROJECT  
**INVICTUS**

MODULO 2  
Programma

SECONDO  
WEEKEND  
GIORNO 2

MILANO  
19 - 20 Novembre

Via Raffaello Sanzio, 4,  
20149 Milano MI



9.00 - 9.30

ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE



9.30 - 11.00

**GINOCCHIO**  
**MATTINATA PARTE 1**

Anatomia, biomeccanica e allineamento  
Dolore anteriore di ginocchio: aspetti teorici  
Dolore anteriore di ginocchio nel fitness  
Valutazione funzionale e test  
Fitness adattato e gestione del dolore



11.00 - 11.15

PAUSA CAFFÈ



11.15 - 13.00

**GINOCCHIO**  
**MATTINATA PARTE 2**

Le principali alterazioni posturali: ginocchio valgo  
Ginocchio valgo: valutazione, fitness adattato ed esercizi correttivi  
Le principali alterazioni posturali: ginocchio varo  
Ginocchio varo: valutazione, fitness adattato ed esercizi correttivi  
Le principali alterazioni posturali: recurvatum del ginocchio  
Recurvatum: valutazione, fitness adattato ed esercizi correttivi



13.00 - 14.15

PAUSA PRANZO



14.15 - 18.00

ESAME ORALE

L'esame è orale e si svolge nel pomeriggio dell'ultimo giorno del corso. I partecipanti verranno suddivisi a coppie e valutati sulla base di due domande teorico-pratiche le cui risposte permetteranno di valutare le conoscenze sotto tre punti di vista: sapere, saper fare e saper far fare.



18.00 - 18.15

CONSEGNA DIPLOMI E SALUTI

### RACCOMANDAZIONI E NOTE

- Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno
- Massima puntualità
- Presenza obbligatoria 100% delle ore
- Obbligo vestiti sportivi e comodi

- È vietato registrare video delle lezioni
- Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
- Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
- Dettagli completi nell'ultima pagina

# CERTIFICAZIONE FITNESS POSTURALE

## RACCOMANDAZIONI

### Massima puntualità

#### Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno

L'esame è orale e si svolge nel pomeriggio dell'ultimo giorno del corso. I partecipanti verranno suddivisi a coppie e valutati sulla base di due domande teorico-pratiche le cui risposte permetteranno di valutare le conoscenze sotto tre punti di vista: sapere, saper fare e saper far fare.

#### Presenza obbligatoria 100% delle ore

La presenza è obbligatoria per il 100% delle ore. In caso di assenza sarà necessario trovare un accordo per recuperare le ore o al weekend precedente o successivo oppure l'anno successivo.

### Obbligo vestiti sportivi e comodi

### È vietato registrare video delle lezioni

#### Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta e/o pantaloni

Durante alcune esercitazioni pratiche potrà essere necessario togliere la maglietta e/o i pantaloni.





#### Materiale didattico

Il materiale didattico fornito al partecipante consta di un libro di testo e un video corso di 12 ore ai quali avrà accesso dal momento dell'iscrizione. Non verranno forniti ulteriori supporti (slide).

---

### RACCOMANDAZIONI E NOTE

-  Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno
-  Massima puntualità
-  Presenza obbligatoria 100% delle ore
-  Obbligo vestiti sportivi e comodi

-  È vietato registrare video delle lezioni
-  Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
-  Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
-  Dettagli completi nell'ultima pagina