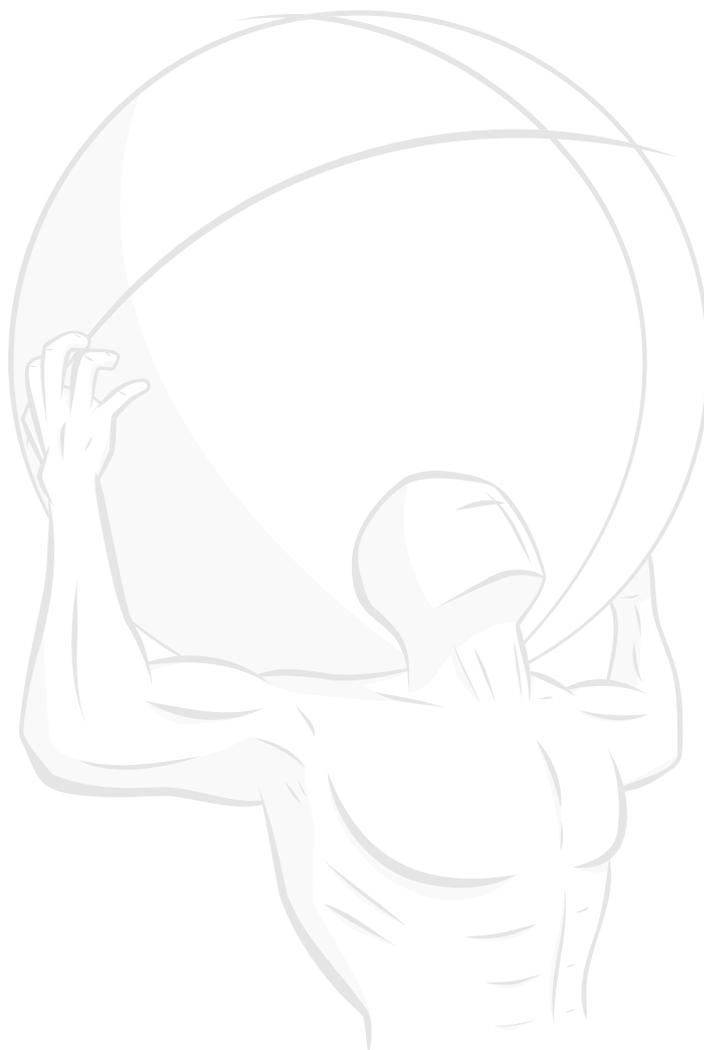

CERTIFICAZIONE POSTURALE

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

	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

MODULO 1

Programma

PRIMO
WEEKEND
GIORNO 1

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

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.
Epicondilite 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

	9.00 - 9.30	ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE
	9.30 - 11.00	RACHIDE TORACICO MATTINATA PARTE 1 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
	11.00 - 11.15	PAUSA CAFFÈ
	11.15 - 13.00	RACHIDE TORACICO MATTINATA PARTE 2 Le principali alterazioni posturali: ipercifosi Ipercifosi: valutazione e fitness adattato Costruire un protocollo di esercizi per l'ipercifosi
	13.00 - 14.15	PAUSA PRANZO
	14.15 - 16.00	RACHIDE TORACICO POMERIGGIO PARTE 1 Le principali alterazioni posturali: ipocifosi Ipcifosi: valutazione e fitness adattato Costruire un protocollo di esercizi per l'ipocifosi
	16.00 - 16.15	PAUSA CAFFÈ
	16.15 - 18.00	RACHIDE TORACICO POMERIGGIO PARTE 2 Le principali alterazioni posturali: scoliosi Scoliosi: valutazione e fitness adattato Costruire un protocollo di esercizi per la scoliosi
	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 - 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

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

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