# FASCIAL STRETCH THERAPY

## MILANO 3-4 giugno 2023



### DOCENTE

**Umberto MOTTA**

Dottore in Fisioterapia e Scienze motorie,
Docente nel Corso di Laurea in Fisioterapia
Università degli Studi di Milano

**16 ECM**

Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00),
Laureati in Scienze motorie, Massofisioterapisti,
Studenti dell'ultimo anno del CdL

**€ 370**

**RISPARMIA - consulta le OFFERTE**

Il corso propone un approccio articolato allo stretching miofasciale. Lo scopo della tecnica è ottenere una normalizzazione del tono muscolare ed una maggior libertà della fascia sui suoi piani di scorrimento. Sia nell'approccio passivo che in quello attivo il terapista guida il paziente nell'adottare le posture necessarie e nell'integrarle con facilitazioni neuromuscolari. La tecnica si presta ad essere applicata in tutte le patologie che comportano restrizioni miofasciali, come le principali patologie di natura ortopedica, sia post-traumatiche che croniche, le sindromi algico posturali e quadri misti quali ad esempio le fibromialgie.
La versatilità della tecnica consente un approccio personalizzabile, dal giovane paziente sportivo fino al paziente geriatrico con polipatologie.
Il corso prevede sia una parte teorica sia una parte pratica.

### Obiettivo

- Apprendere i fondamenti anatomo-fisiologici delle linee miofasciali secondo Myers
- Acquisire le sequenze per la corretta messa in tensione delle strutture interessate sia per singoli distretti (stretching analitico) che per catene miofasciali (stretching globale)
- Essere in grado di svolgere un esame posturale per valutare le linee miofasciali disfunzionali e per verificare l'efficacia del lavoro svolto
- Saper scegliere la modalità più adatta al paziente tra i differenti tipi di stretching e saperli integrare con tecniche di facilitazione neuromuscolare propriocettiva

## PROGRAMMA

### Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Fascial Stretch Therapy : definizione
- Il sistema Mio-Fasciale: anatomia e fisiologia
- Storia della Fascia
- I Meridiani Miofasciali secondo T. Myers
- Presentazione e descrizione delle 11 linee miofasciali
- La fascia superficiale e profonda
- Istologia della fascia
- La struttura molecolare della fascia
- Le funzioni della Fascia
- La restrizione Miofasciale
- Sindrome Miofasiale e Trigger Point Miofasciali
- Anatomia e Fisiologia del tessuto connettivo
- Fisiologia muscolare
- Proprietà meccaniche dei tessuti connettivi
- Elasticità e deformabilità muscolare
- Recettori muscolari e regolazione tonica
- Riflesso di stiramento
- Riflesso miotatico inverso
- Concetti di teoria dell'allenamento e tipi di contrazione muscolare
- Le tre squadre principi teorici e pratica
- La coscienza corporea e lo schema corporeo
- Principali Metodi di Stretching analitico o settoriale
  - balistico - dinamico - statico - passivo - isometrico - PNF
  - teoria e applicazioni pratiche dei principali muscoli
- Evidence Based Practice dello stretching
- Indicazioni e controindicazioni alla pratica dello stretching.

### Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Fascial Stretch Therapy nelle restrizioni delle 11 linee miofasciali
  - Linea Superficiale Posteriore
  - Linea Superficiale Frontale
  - Linea Laterale
  - Linea Spirale
  - Le quattro linee del braccio
  - Le due linee Funzionali
  - Linea profonda Frontale
- Esame posturale teorico–pratico per definire le restrizioni delle Linee Miofasciali disfunzionali
- Tipi di posture da utilizzare nelle restrizioni delle linee disfunzionali

Valutazione ECM

**Ampie sessioni pratiche**

**Si consiglia abbigliamento idoneo**