Esercizio Terapeutico nelle Disfunzioni di Movimento

Functional Corrective Movement

Dalla Disfunzione al ritorno al Movimento

Quadrante inferiore; Piede - Caviglia - Ginocchio - Anca - Rachide Lombare

Quadrante Superiore; “Torace - Spalla - Gomito - Polso - Rachide Cervicale

PRESENTAZIONE

Il corso di FCM è impostato sull’acquisizione di strumenti teorici e pratici del recupero funzionale, in ambito sportivo e non, fino al ripristino delle qualità allenanti, coordinative, condizionali e di perfomance. Il concetto FCM (FUNCTIONAL CORRECTIVE MOVEMENT) è quello di stimolare la comprensione ed il ragionamento collaborativo in ambito multidisciplinare, nella gestione e la presa in carico del soggetto infortunato o disfunzionale, da riprogrammare, Ri-educare attraverso percorsi specifici, fino al ripristino del corretto movimento, del gesto funzionale e dunque fino all’allenamento, amatoriale o sportivo/professionale che sia. FCM vuole sviluppare un percorso razionale e scientifico, capace di rendere il corpo funzionante al massimo delle sue potenzialità per massimizzare prestazioni ed esperienze funzionali quotidiane. Il protocollo di scrutinio motorio e l’esercizio terapeutico/correttivo sono una chiave di recupero e prevenzione validissima per salvaguardare il soggetto/atleta/sportivo da infortuni futuri, nonché un valido supporto per stimolare qualità fondamentali per andare a destrutturare schemi alterati e/o disfunzionali, riscrivendo in tal mondo, i fisiologici parametri del sistema di movimento.

FCM illustra inoltre, un sistema ragionato ed integrato di valutazione e di classificazione del movimento (MOVEMENT KEY) che analizza le sequenze fondamentali classificando sia in modo selettivo che globale, qualità come la mobilità articolare, la stabilità ed il controllo motorio, nella padronanza d’esecuzione nei movimenti principali che il corpo umano dovrebbe essere in grado di eseguire senza particolari problemi.

L’attenzione fondamentale del sistema è posta nel valutare la qualità del movimento riconoscendo le conseguenti limitazioni o disfunzioni. Il nostro corpo è un sistema molto complesso che agisce in globalità, è quindi necessario considerare ed indagare i movimenti primari per risalire successivamente ai gesti compensati e più complessi che se alterati determinano nel tempo algie mio/articolari e muscolo/scheletriche.

Dopo aver imparato l'esecuzione dei test di base del quadrante superiore ed inferiore, si passerà all'interpretazione dei risultati e al riconoscimento dello stato di "Abilitazione" (Ability Key) motoria o Disfunzionalità (No Key) per determinare se le cause disfunzionali trovate siano causate da una carenza di mobilità articolare, una carenza di stabilità, o da una insufficienza di controllo motorio.

Per ogni test vi sono le strategie correttive di movimento e le progressioni degli esercizi che condurranno il soggetto al riequilibrio della capacità deficitaria grazie alle stimolazioni dei pattern funzionali di base attraverso il movimento.

PROGRAMMA QUADRANTE INFERIORE

- Il Movimento Umano, neurologia, biomeccanica e sistema fasciale
- Costruzione del movimento e Pattern di attivazione
- Funzioni, azioni e disfunzioni
- Linee Neuro/Miofasciali Funzionali
- Muscoli e seconde funzioni
- Joint by joint approach
- Scrutinio del movimento; Cosa - Quando - Come
- Punti Trigger e Release Miofasciale
- Stabilità, Mobilità e Controllo Motorio, Integrazioni e disfunzioni
- Meccanismi Disfunzionali e Test discriminanti
- Posturologia Funzionale in ambito di Recovery Motion; Neuro-Recettori
- Modifica dell'assetto Posturo/Funzionale
- Quadrante Inferiore; Piede/Caviglia/Anca/Rachide lombare; Anatomia Funzionale, Analisi delle problematiche disfunzionali, strategie di ripristino funzionale.
- Strategie Correttive ed esercizi specifici
- Assegnare la giusta strategia correttiva sulla base dei test svolti
- Restrizioni di movimento e di controllo motorio
- Progressione degli esercizi di correzione
- Connessioni e riconnessioni (Sistemi e Metodologie Integrate)
- Sequenze motorie da allenare
- Ritestare il movimento
- Errori frequenti
- Role Paly

PROGRAMMA QUADRANTE SUPERIORE

- Il Quadrante superiore; Volumi e connessioni
- Pattern di attivazione
- Schemi Respiratori
- Correlazioni con Linee Neuro/Miofasciali Funzionali
- Muscoli e Anatomia Funzionale
- Joint by joint approach e recettori
- Scrutinio del movimento; Cosa - Quando - Come
- Punti Trigger e Release Miofasciale
- Stabilità, Mobilità e Controllo Motorio, Integrazioni e disfunzioni
- Meccanismi Disfunzionali; Biomeccanica applicata
- Modifica dell'assetto Posturo/Funzionale
- Torace/Spalla/ Dorso; Sistema di movimento e disfunzioni
- Test Specifici discriminatori
- Strategie Correttive ed esercizi specifici
- Gomito/ Polso/ Rachide Cervicale; Sistema di movimento e disfunzioni
- Test Specifici discriminatori
- Strategie Correttive ed esercizi specifici
- Restrizioni di movimento e di controllo motorio
- Progressione degli esercizi di correzione
- Connessioni e riconnessioni (Sistemi e Metodologie Integrate)
- Ritestare il movimento
- Errori frequenti
- Role Paly

Docenti

Dr. Marco Montanino

Fisioterapista - Osteopata - Chinesiologo - Specializzato in Posturologia Integrata
Specializzato in Rieducazione Posturale Metodo Mezieres - Perfezionato in Riprogrammazione Motoria ed Esercizio Terapeutico - Insegnante e Formatore Metodo Pilates - Insegnante di Anatomy Train in Motion (Metodo Myers) - Trainer Bioenergetica Posturale e Corporea - FCM® Trainer - SFMA Trainer
Docente presso il Master Universitario in Posturologia Clinica Università Federico II di Napoli
Docente al modulo ADE (Attività Didattiche Elettive) presso Corso di Laurea in Fisioterapia Federico II - Ideatore e Titolare dei Marchi Metodo RPI® (Riequilibrio Posturale Integrato) e Metodo Kinesio Pilates®

Dr. Adriano Neri

Chinesiologo e Laureato Magistrale in Attività Motorie Preventive e Adattate - Specializzato in Posturologia Clinica - Specializzato in Recupero Funzionale - Insegnante Specializzato e certificato Strongfirst di Functional Training e Kettlebell Training - Insegnante Metodo Functional Pattern - Tecnico del Riequilibrio Posturale Integrato Metodo RPI® - Perfezionato in DNS 1-2 Livello (Dynamic Neuromuscolar Stabilization) Barefoot Training