

# MASTER

---

MASTER IN TRATTAMENTO DI LESIONI

**esneca**  
BUSINESS SCHOOL

ITFMFESN003

- CON RICONOSCIMENTO INTERNAZIONALE DI FEMEFI -



## DESTINATARI

Questo Titolo è rivolto a uomini d'affari, manager, imprenditori, lavoratori, studenti e chiunque intenda acquisire le conoscenze necessarie in relazione a questo ambito professionale.

Permette di conoscere l'introduzione al trattamento delle lesioni, l'anatomia e fisiologia umana, l'assistenza al paziente, l'esplorazione e le tecniche di base, il massaggio terapeutico, le mobilizzazioni, le tecnologie sanitarie, il massaggio sportivo, il servizio clienti, i principi di base di riabilitazione e le tecniche riabilitative, tra i tanti altri aspetti affini. Inoltre, al termine di ogni unità didattica lo studente troverà esercizi di autovalutazione che gli consentiranno di monitorare in autonomia le conoscenze acquisite durante il corso.

L'alunno riceverà l'accesso ad un corso iniziale dove potrà conoscere la metodologia di apprendimento, il titolo che riceverà, il funzionamento del Campus Virtuale, cosa fare una volta terminato il corso e informazioni su Grupo Esneca Formación.

## SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO  
600H 

MODALITÀ  
ONLINE   
\*La modalità comprende moduli con lezioni dal vivo.

CORSO DI  
PRESENTAZIONE  
ONLINE 

TUTOR  
PERSONALE 

LINGUA  
ITALIANO 

DURATA  
FINO AD UN ANNO   
\*Prorogabile

## IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~2720~~€

IMPORTO ATTUALE: 680 €

## **TITOLO OTTENUTO**

---

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il “**MASTER IN TRATTAMENTO DI LESIONI**”, di ESNECA BUSINESS SCHOOL, avallato , grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP, cioè la massima istituzione spagnola per la formazione e la qualità.

Con il riconoscimento della Federazione Messicana di Fisioterapia, Terapia Fisica, Kinesiologia e Riabilitazione A.C, la più alta istituzione internazionale messicana di Fisioterapia.

*\*Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*

# CONTENUTO FORMATIVO

---

## TRATTAMENTO DI LESIONI SPORTIVE

### INTRODUZIONE

## MODULO 1. SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO

### UNITÀ DIDATTICA 1. ANATOMIA DI OSSA, MUSCOLI E ARTICOLAZIONI

1. Ossa
  - Tipologia
  - Struttura microscopica
  - Componenti dello scheletro
2. Muscoli
  - Classificazione dei muscoli in base alla funzione e all'azione
3. Articolazioni
  - Classificazione
  - Struttura e movimenti delle articolazioni sinoviali

### UNITÀ DIDATTICA 2. FUNZIONI DEL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO

1. Supporto
2. Protezione
3. Movimento
4. Ematopoiesi
5. Riserva

### UNITÀ DIDATTICA 3. RANGE DI MOVIMENTO

1. Collo
2. Gamba
3. Polso
4. Spalla
5. Gomito
6. Mano e dita
7. Piede e caviglia

### UNITÀ DIDATTICA 4. FONTI ENERGETICHE DEL MUSCOLO SCHELETRICO

1. Sistema anaerobico lattacido o fosfageno
2. Sistema anaerobico lattacido o glicolisi anaerobica
3. Sistema aerobico o ossidativo

### RIEPILOGO

### AUTOVALUTAZIONE

## MODULO 2. INTRODUZIONE ALLE LESIONI SPORTIVE

### UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È UNA LESIONE SPORTIVA?

1. Fattori di rischio
2. Lesioni acute e lesioni croniche

### UNITÀ DIDATTICA 2. PREVENZIONE DELLE LESIONI

1. Riscaldamento e raffreddamento
  - Protocollo standard di riscaldamento
  - Protocollo standard di raffreddamento
2. Attrezzatura adeguata allo sport praticato
3. Aumento progressivo di fattori come l'intensità e il carico
  - Intensità
  - Carico
4. Applicazione corretta della tecnica
5. Riposo, alimentazione e idratazione
6. Dispositivi tecnologici per la prevenzione delle lesioni

### **UNITÀ DIDATTICA 3. LESIONI IN BASE AL TESSUTO INTERESSATO**

1. Lesioni cutanee
2. Lesioni muscolari
3. Lesioni ai tendini
4. Lesioni ai legamenti
5. Lesioni alle articolazioni e alle ossa
6. Lesioni vascolari
7. Lesioni nervose

#### **RIEPILOGO**

#### **AUTOVALUTAZIONE**

### **MODULO 3. PSICOLOGIA NELLE LESIONI SPORTIVE**

#### **UNITÀ DIDATTICA 1. RAPPORTO TRA PSICOLOGIA E LESIONI SPORTIVE**

1. Intervento psicologico per la prevenzione degli infortuni
  - Stress
  - Ansia
  - Mancanza di concentrazione
2. Intervento psicologico per il trattamento delle lesioni

#### **UNITÀ DIDATTICA 2. TEORIE E MODELLI RELATIVI ALLA PSICOLOGIA NELLE LESIONI**

1. Modello stress-infortunio di Andersen e Williams (1988)
2. Teoria affettiva ciclica di Heil (1993)
3. Teoria della valutazione cognitiva di Brewer (1994)
4. Il modello integrato di Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer e Morrey sulla risposta psicologica alle lesioni sportive (1998)
5. Modello psicologico globale delle lesioni sportive di Olmedilla e García Mas (2009)

#### **UNITÀ DIDATTICA 3. VALUTAZIONE NELLA PSICOLOGIA DELLA COMPETIZIONE**

1. Questionario SCAT
2. Questionario CSAI-2
3. Questionario CPRD

#### **UNITÀ DIDATTICA 4. ALLENAMENTO DELLE COMPETENZE PSICOLOGICHE**

#### **RIEPILOGO**

#### **AUTOVALUTAZIONE**

## **MODULO 4. ESAME E DIAGNOSI DELLE LESIONI SPORTIVE**

### **UNITÀ DIDATTICA 1. ANAMNESI E STORIA CLINICA**

1. Ispezione e osservazione
2. Palpazione e mobilizzazione
3. Valutazione delle prestazioni
  - Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute
  - Consenso di Monaco sulle lesioni muscolari

### **UNITÀ DIDATTICA 2. RINVIO A UNO SPECIALISTA PER LA VALUTAZIONE DEL DANNO**

1. Test funzionali specifici
2. Esami complementari
  - Radiografia
  - Ecografia
  - Risonanza magnetica
  - Scansione con tomografia computerizzata
  - Artroscopia

### **UNITÀ DIDATTICA 3. IMPORTANZA DELLA VISITA MEDICA SPORTIVA PER LA DIAGNOSI PRECOCE**

#### **RIEPILOGO**

#### **AUTOVALUTAZIONE**

## **MODULO 5. LESIONI SPORTIVE IN BASE ALLA LOCALIZZAZIONE I**

### **UNITÀ DIDATTICA 1. LESIONI ALLA TESTA E AL VISO**

1. Trauma cranico
  - Scala del coma di Glasgow
2. Frattura delle ossa del naso
3. Rottura del timpano

### **UNITÀ DIDATTICA 2. LESIONI DELLA BOCCA**

1. Rotture dentali

### **UNITÀ DIDATTICA 3. LESIONI ALLA SPALLA**

1. Lussazione della spalla
2. Frattura della clavicola
3. Spalla del nuotatore
4. Tendinosi della cuffia dei rotatori

### **UNITÀ DIDATTICA 4. LESIONI AL BRACCIO E AL GOMITO**

1. Tendinite del bicipite
2. Gomito del tennista
3. Borsite del gomito

#### **RIEPILOGO**

#### **AUTOVALUTAZIONE**

## **MODULO 6. LESIONI SPORTIVE IN BASE ALLA LOCALIZZAZIONE II**

### **UNITÀ DIDATTICA 1. LESIONI ALLA MANO E ALLE DITA**

1. Distorsioni delle dita
2. Lussazione del dito
3. Fratture del metacarpo
4. Dito a martello

## **UNITÀ DIDATTICA 2. LESIONI AL POLSO**

1. Frattura di Colles
2. Distorsione del polso
3. Sindrome del tunnel carpale

## **UNITÀ DIDATTICA 3. LESIONI ALLA SCHIENA E ALLA COLONNA VERTEBRALE**

1. Lombagia
2. Spondilolisi e spondilolistesi
3. Radicolopatia cervicale

## **UNITÀ DIDATTICA 4. LESIONI PETTORALI E ADDOMINALI**

1. Torace instabile
2. Ernia addominale

## **UNITÀ DIDATTICA 5. LESIONI ALL'ANCA**

1. Borsite dell'ileopectineale
2. Avulsione ossea dell'anca
3. Inguine di Gilmore

## **RIEPILOGO**

## **AUTOVALUTAZIONE**

## **MODULO 7. LESIONI SPORTIVE IN BASE ALLA LOCALIZZAZIONE III**

### **UNITÀ DIDATTICA 1. LESIONI AL GINOCCHIO**

1. Ginocchio del corridore
2. Osteocondrite dissecante del ginocchio
3. Rotula bipartita

### **UNITÀ DIDATTICA 2. LESIONI ALLA GAMBA**

1. Strappo al polpaccio
2. Strappi del tibiale posteriore

### **UNITÀ DIDATTICA 3. LESIONI ALLA CAVIGLIA**

1. Distorsione della caviglia
2. Tendinopatia di Achille

### **UNITÀ DIDATTICA 4. LESIONI AL PIEDE**

1. Fascite plantare
  - Sperone calcaneare
2. Tendinosi degli estensori dei piedi
3. Frattura da stress del calcagno

## **RIEPILOGO**

## **AUTOVALUTAZIONE**

## **MODULO 8. PRIMO SOCCORSO**

### **UNITÀ DIDATTICA 1. SITUAZIONI DI EMERGENZA**

1. Valutazione del paziente
2. Criteri di urgenza e priorità assistenziale

### **UNITÀ DIDATTICA 2. AZIONI DI SUPPORTO VITALE DI BASE**

1. Valutazione del livello di coscienza
2. Apertura delle vie aeree
3. Controllo della respirazione
4. Ripristino della circolazione
5. Ripristino della respirazione
6. Rianimazione cardiopolmonare

### **UNITÀ DIDATTICA 3. PROCEDURE DI PRIMO SOCCORSO**

1. Asfissia
2. Lipotimia
3. Infarto del miocardico
4. Epilessia
5. Ferite
6. Emorragie
7. Ustioni
8. Congelamento
9. Distorsioni
10. Lussazioni
11. Fratture
12. Lesioni cerebrali e cervicali

### **UNITÀ DIDATTICA 4. MOBILITAZIONE E TRASPORTO DI PERSONE**

1. Trasporto su barella

### **UNITÀ DIDATTICA 5. EVOLUZIONE DEL PRINCIPIO RICE**

1. Protocollo *PEACE & LOVE* per il trattamento delle lesioni

## **RIEPILOGO**

## **AUTOVALUTAZIONE**

## **MODULO 9. PRINCIPI DI TRATTAMENTO E RIABILITAZIONE**

### **UNITÀ DIDATTICA 1. STADI DI LESIONE: TESSUTI**

1. Fase acuta
2. Fase di riparazione o proliferativa
3. Fase di rimodellamento

### **UNITÀ DIDATTICA 2. FASI DELLA RIABILITAZIONE**

1. Fase protettiva immediata o di riposo
2. Fase di mobilità
3. Fase di rafforzamento
4. Fase di controllo neuromuscolare
5. Fase di resistenza
6. Fase di ritorno allo sport

## UNITÀ DIDATTICA 3. CONSIDERAZIONI DI BASE SUL PAZIENTE

1. Lesioni nei bambini e negli adolescenti
2. Lesioni secondo l'anatomia
3. Lesioni negli atleti ad alte prestazioni
4. Lesioni negli atleti con diversità funzionale

## UNITÀ DIDATTICA 4. COMBINAZIONE DI TRATTAMENTI E FARMACOLOGIA

### RIEPILOGO

### AUTOVALUTAZIONE

## MODULO 10. IMMOBILIZZAZIONI

### UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È L'IMMOBILIZZAZIONE?

### UNITÀ DIDATTICA 2. IMMOBILIZZAZIONE INSTABILE

1. Bendaggi
  - Tecniche di bendaggio
  - Kinesiotape* o bendaggio neuromuscolare

### UNITÀ DIDATTICA 3. IMMOBILIZZAZIONE SEMI-STABILE

1. Sindattilia
2. Stecca

### UNITÀ DIDATTICA 4. IMMOBILIZZAZIONE STABILE

1. Gesso
  - Applicazione e rimozione del gesso
  - Cura e manipolazione del gesso

### UNITÀ DIDATTICA 5. LINEE GUIDA GENERALI PER I PAZIENTI CON IMMOBILIZZAZIONI

### RIEPILOGO

### AUTOVALUTAZIONE

## MODULO 11. MASSAGGI

### UNITÀ DIDATTICA 1. MASSAGGI APPLICATI NELL'AMBITO SPORTIVO

1. Massaggio sportivo
2. Massaggi terapeutici
3. Massaggi rilassanti

### UNITÀ DIDATTICA 2. PRINCIPI BIOMECCANICI NEL MASSAGGIO

1. Forza applicata
  - Compressione
  - Tensione
  - Flessione
  - Taglio
  - Torsione

### UNITÀ DIDATTICA 3. ATTREZZATURA NECESSARIA

1. Lettino
2. Oli e creme
  - Selezione degli oli essenziali
3. Altri accessori
  - Terapia percussiva

## **UNITÀ DIDATTICA 4. POSIZIONAMENTO DEL PAZIENTE**

## **UNITÀ DIDATTICA 5. MANOVRE DI MASSAGGIO**

1. Nozioni di base sulla fascia
  - Anatomia della fascia: distribuzione e stratificazione
2. Impastamento
3. Scuotimento
4. Vibrazione
5. Sfregamento
6. Percussione
7. Frizione

## **RIEPILOGO**

## **AUTOVALUTAZIONE**

## **MODULO 12. KINESIOLOGIA E KINESITERAPIA**

### **UNITÀ DIDATTICA 1. DIFFERENZIAZIONE DEI CONCETTI: KINESIOLOGIA E KINESITERAPIA**

1. Benefici
2. Indicazioni e controindicazioni

### **UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI KINESITERAPIA IN BASE AL RUOLO DEL TERAPEUTA**

1. Kinesiterapia passiva
  - Mobilizzazione passiva manuale
  - Mobilizzazione passiva meccanica
  - Mobilizzazione articolare autopassiva
  - Mobilizzazione passiva forzata
2. Kinesiterapia attiva
  - Esercizi assistiti
  - Esercizi liberi
  - Esercizi di resistenza

### **UNITÀ DIDATTICA 3. KINESIOLOGIA RESPIRATORIA NELLO SPORT**

1. Sistema aerobico e sistema anaerobico
  - Test della capacità di diffusione polmonare
  - Test di massimo consumo di ossigeno (VO<sub>2</sub> max)

### **UNITÀ DIDATTICA 4. ESAME KINESITERAPICO**

## **RIEPILOGO**

## **AUTOVALUTAZIONE**

## **MODULO 13. RIEDUCAZIONE POSTURALE**

### **UNITÀ DIDATTICA 1. CHE COS'È LA RIEDUCAZIONE POSTURALE**

## **GLOBALE (GPR)?**

1. Obiettivi

## **UNITÀ DIDATTICA 2. FONDAMENTI DI GPR**

1. Stretching attivo
2. Respirazione

## **UNITÀ DIDATTICA 3. VALUTAZIONE POSTURALE DEL PAZIENTE**

1. Che cos'è la postura?
2. Posizione anatomica
3. Piani e assi di movimento
  - Piano sagittale - Trasversale - Flessione ed estensione
  - Piano frontale - Anteroposteriore - Abduzione e Adduzione
  - Piano trasversale - Verticale - Rotazione
4. Termini direzionali
  - Termini di relazione e confronto
  - Termini di lateralità
5. Segni di disadattamento posturale

## **UNITÀ DIDATTICA 4. ESEMPI DI ESERCIZI GPR**

1. Considerazioni sulla selezione degli esercizi

## **RIEPILOGO**

## **AUTOVALUTAZIONE**

## **MODULO 14. APPLICAZIONE DEL CALORE E DEL FREDDO**

### **UNITÀ DIDATTICA 1. TERMOTERAPIA**

1. Effetti del calore come agente terapeutico
2. Calore umido vs. calore secco
3. Modalità di applicazione
  - Impacchi caldi
  - Lampada termica
  - Sauna
  - Onde corte
  - Ultrasuoni
4. Indicazioni e controindicazioni

### **UNITÀ DIDATTICA 2. CRIOTERAPIA**

1. Effetti del freddo come strumento terapeutico
2. Considerazioni generali sulla durata delle applicazioni
3. Metodi di applicazione
  - Impacchi di ghiaccio
  - Bagni freddi
  - Massaggi con ghiaccio
  - Spray freddo
4. Indicazioni e controindicazioni

## **RIEPILOGO**

## **AUTOVALUTAZIONE**

## **MODULO 15. ALTRI METODI DI TRATTAMENTO E RIABILITAZIONE**

## **UNITÀ DIDATTICA 1. *BLOOD FLOW RESTRICTION* (RESTRIZIONE DEL FLUSSO SANGUIGNO)**

1. Dispositivi utilizzati
2. Controindicazioni

## **UNITÀ DIDATTICA 2. OSSIGENOTERAPIA**

## **UNITÀ DIDATTICA 3. MAGNETOTERAPIA**

## **UNITÀ DIDATTICA 4. ELETTROTHERAPIA**

## **UNITÀ DIDATTICA 5. PLASMA ARRICCHITO DI PIASTRINE**

## **RIEPILOGO**

## **AUTOVALUTAZIONE**

## **SOLUZIONARIO**

## **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE**