FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

Educazione e rieducazione motoria

Un percorso integrato

FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

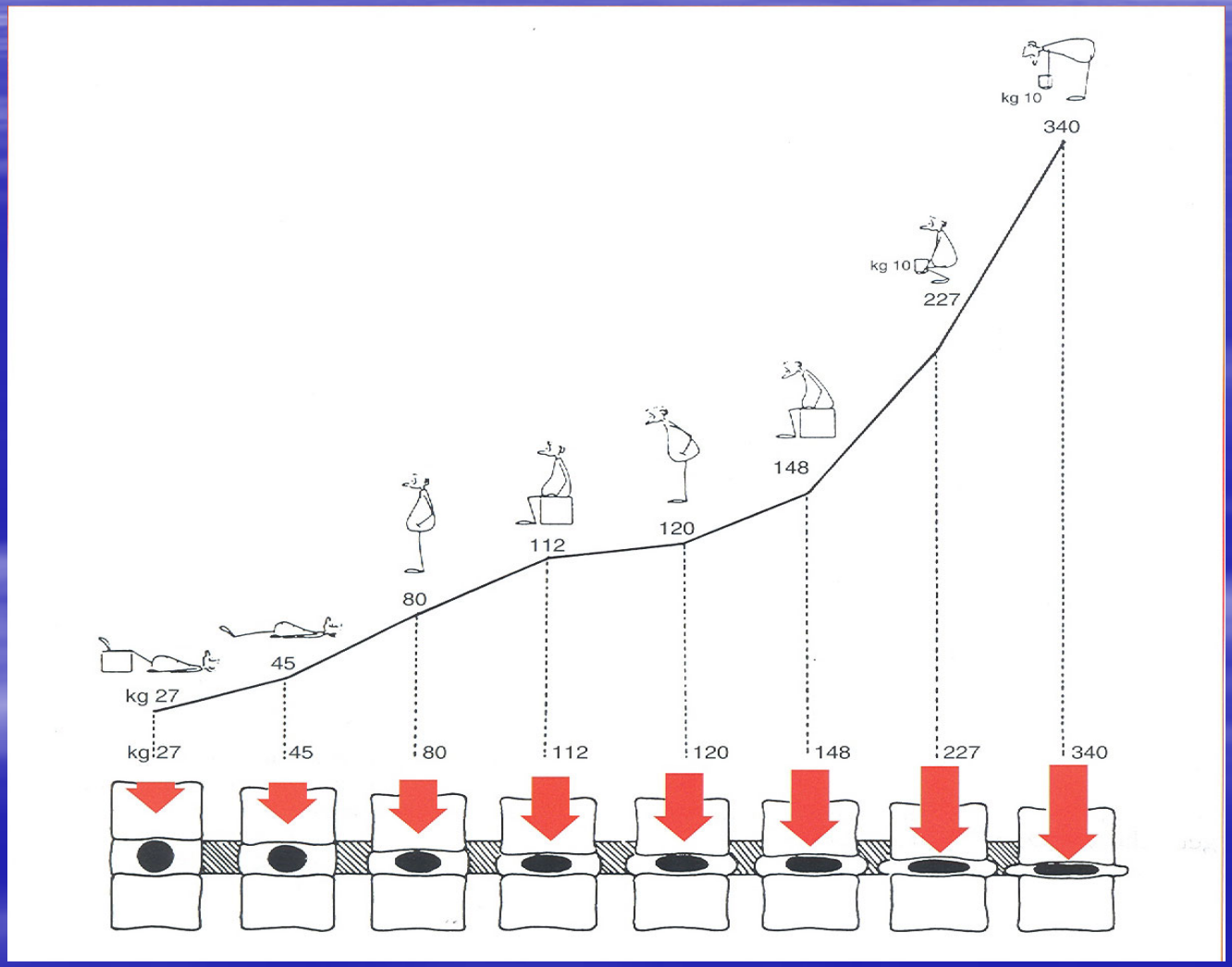
L'importanza dell'educazione motoria fino dall'infanzia

FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

Fattori di rischio

- Posture scorrette
- Sovrappeso
- Abitudini alimentari errate
- Cattivo uso degli zaini scolastici

Pressione esercitata sul disco lombare secondo le posizioni assunte



FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

Presa in carico del paziente

FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

Valutazione

- Medico di base
- Medico specialista
- Fisioterapista

FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

SCHEDA DI VALUTAZIONE PAZIENTE

Nome _____ Cognome _____

Diagnosi: _____

Distretto _____ Articolazione _____

Esecutore _____ _____ _____

	Valutazione iniziale ___/___/___	Valutazione intermedia ___/___/___	Valutazione finale ___/___/___
R.O.M ARTICOLARE	1) add ___ 2) add ___ 3) flex ___ 4) est ___ 5) Intra ___ 6) Extra ___	1) add ___ 2) add ___ 3) flex ___ 4) est ___ 5) Intra ___ 6) Extra ___	1) add ___ 2) add ___ 3) flex ___ 4) est ___ 5) Intra ___ 6) Extra ___
FORZA MUSCOLARE	1) add ___ 2) add ___ 3) flex ___ 4) est ___ 5) Intra ___ 6) Extra ___	1) add ___ 2) add ___ 3) flex ___ 4) est ___ 5) Intra ___ 6) Extra ___	1) add ___ 2) add ___ 3) flex ___ 4) est ___ 5) Intra ___ 6) Extra ___

note: _____

Movimento con resistenza e evvita 5
Movimento con resistenza media 4
Movimento con gravità 3
Movimento senza gravità 2
Contrazione 1
Assenza di Contrazione 0

note: _____

SCALA KENDALL

0 SENZA DOLORE — 5 — 10 FORTE DOLORE

VALORE _____ VALORE _____ VALORE _____

Localizzazione dolore: .....

Autorizzazione Comune di Firenze n°2005/DD/02979 del 01/04/2005
Direttore Sanitario: Dott. Sergio Califano, specialista in medicina dello sport
Via del Perrone, 5 50124 Firenze P.IVA e C.F. 05462410480
+390553900130 +39055352200 www.medicinadellosport.fi.it

FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

Valutazione funzionale della spalla (Constant – modificato)

Attività quotidiana	non in grado I	non in grado II	non in grado III	parzialmente con dolore I	parzialmente con dolore II	parzialmente con dolore III	Si con limitazioni funzionali I	Si con limitazioni funzionali II	Si con limitazioni funzionali III	si I	si II	si III
Lavorativa												
Ricreativa/sport												
Dolore notturno	I	II	III									

Posizione della mano durante l'attività (si/no)	I	II	III
Sotto la cintura			
Cintura-xifoide			
xifoide-collo			
Collo-testa			
Sopra la testa			

Assente /non disturba il sonno			
Presente/sonno sufficiente			
Presente/insonne			

Valutazione Rachide

Valutazione sintomatologia	notturno I	notturno II	notturno III	mattutino I	mattutino II	mattutino III	serale I	serale II	serale III	diurno I	diurno II	diurno III	costante I	costante II	costante III
Dolore															
Parestesie: presenza															
Parestesie: assenza															
fastidio															
Senso di peso															
Stanchezza															
Rigidità															

Valutazione funzionale	Senza difficoltà I	Senza difficoltà II	Senza difficoltà III	Qualche difficoltà I	Qualche difficoltà II	Qualche difficoltà III	Molta difficoltà I	Molta difficoltà II	Molta difficoltà III	Assolutamente no I	Assolutamente no II	Assolutamente no III
Alzarsi dalla sedia senza braccioli												
Salire e scendere dal letto												
Salire 5 gradini												
Raggiungere e prendere un oggetto 2 kg sopra testa												
Chinarsi per raccogliere qualcosa												
Salire scendere e rimanere in auto (almeno un ora)												
Faccende domestiche e giardinaggio												

Considerazioni conclusive _____

Per presa visione

Il Paziente _____ **Il Medico** _____

Da consegnare al paziente all'ultima visita di controllo. **Conservare copia in cartella**

Autorizzazione Comune di Firenze n°2005/DD/02979 del 01/04/2005
Direttore Sanitario: Dott. Sergio Califano, specialista in medicina dello sport
Via del Perrone, 5 50124 Firenze P.IVA e C.F. 05462410480
+390553900130 +39055352200 www.medicinadellosport.fi.it

FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

Paziente acuto

Intervento farmacologico

Paziente sub acuto

Terapie strumentali + acqua

- Laser terapia
- Tens
- Tecar terapia
- Magneto terapia
- Ipertermia
- Massoterapia

Utilizzo terapeutico dell'acqua

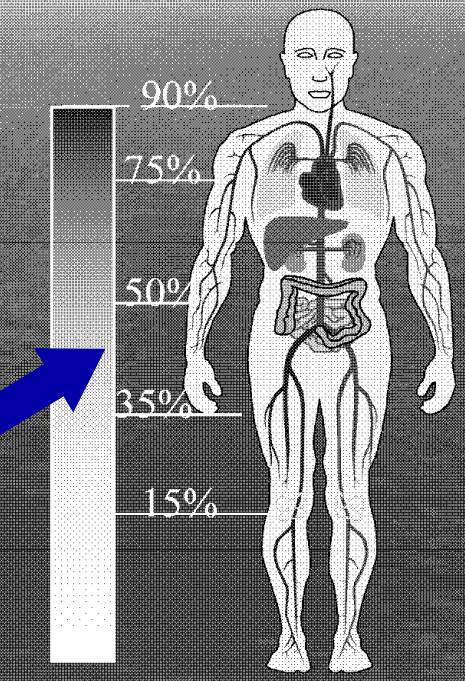
- Possibilità di iniziare la riabilitazione quando ancora non è concesso il carico
- Mantenimento e miglioramento della mobilità articolare
- Sollievo dal dolore e spasmi muscolari
- Sviluppo di nuove strategie di adattamento neuromotorie
- Sfruttamento della pressione idrostatica per:

Aumento della compressione venoso-linfatica

Riduzione dell'edema

Galleggiamento

- Il Galleggiamento è una Forza opposta alla Gravità generata dal Volume di acqua spostata e pari al suo peso



Percentuali scarico del peso in acqua

FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

Paziente stabilizzato

Idrokinesi

Acqua

Inserimento lavoro a secco

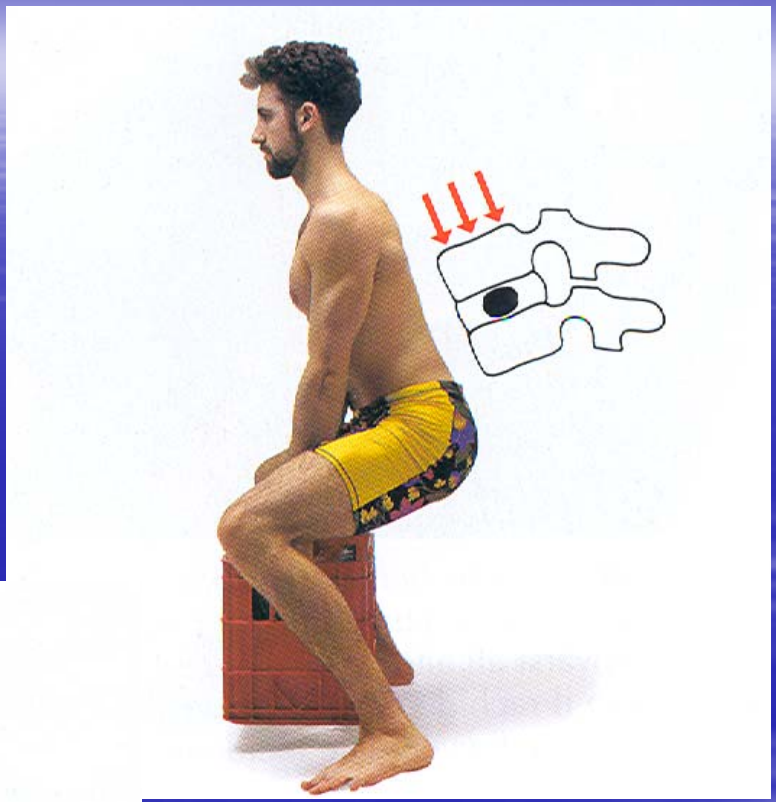
In palestra

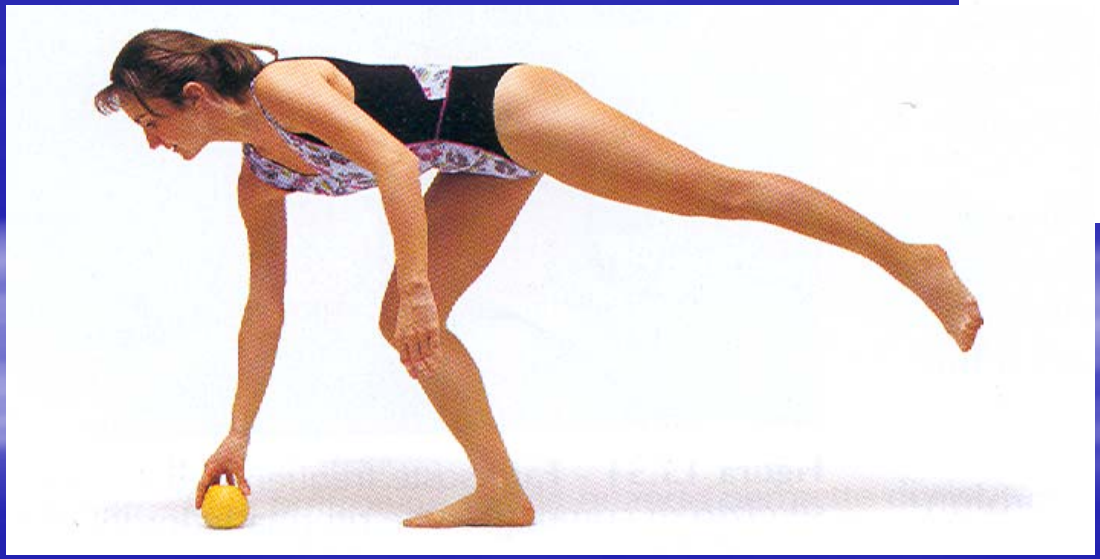
- Educazione concetti di base di igiene della colonna con schemi motori corretti

- Tonificazione muscolare

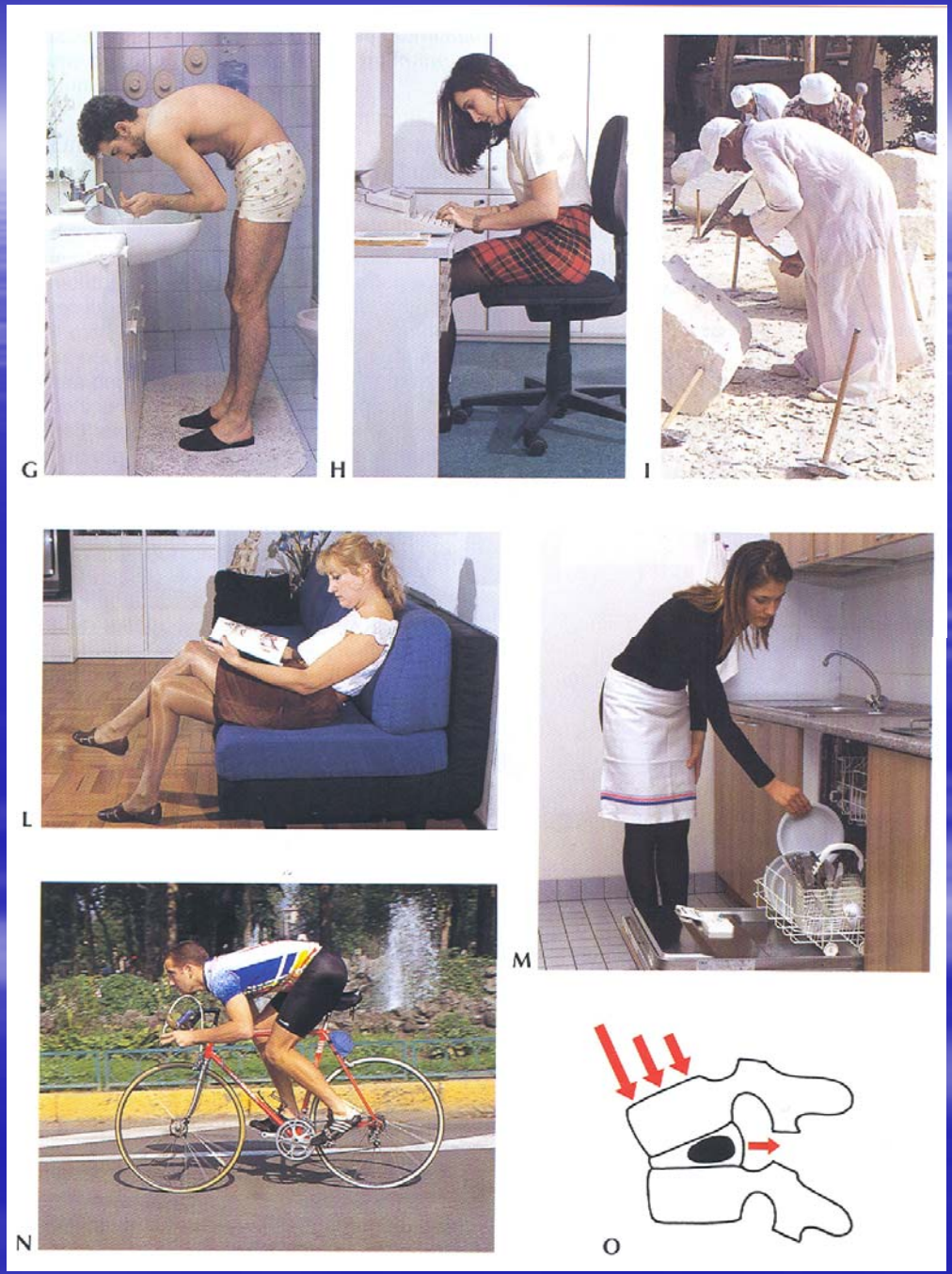
- Elasticizzazione

- Come si movimentano i carichi





- Correzioni cattive abitudini



FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

Consegna del programma di mantenimento

FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

R.P.G.

Rieducazione Posturale Globale

Philippe Souchard

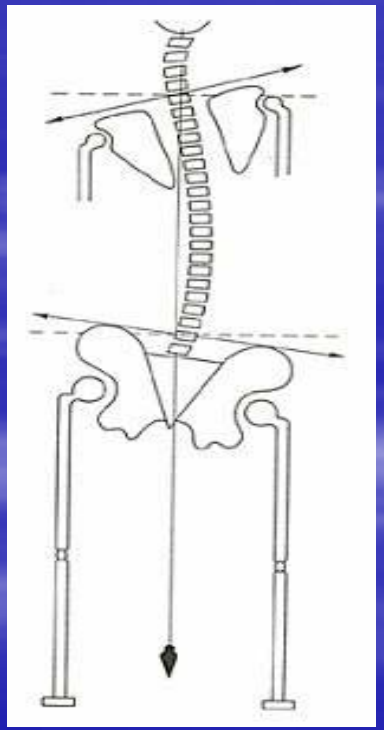
I 3 PRINCIPI CARDINE DELL'RPG

- INDIVIDUALITA'
- CAUSALITA'
- GLOBALITA'

FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

SVILUPPO DEL COMPENSO

- FASE DI REAZIONE
- FASE DI FISSAZIONE
- FASE DI INTEGRAZIONE



ACCENNI DI FISIOLOGIA MUSCOLARE

Muscolatura striata scheletrica

Muscolatura Statica

- 2/3 della muscolatura
- Presenta tonicità anche a riposo
- Funzione Antigravitaria (muscoli spinali)
- Prevalenza di fibre corte
- Consente piccoli spostamenti

IPERTONO e RETRAZIONE

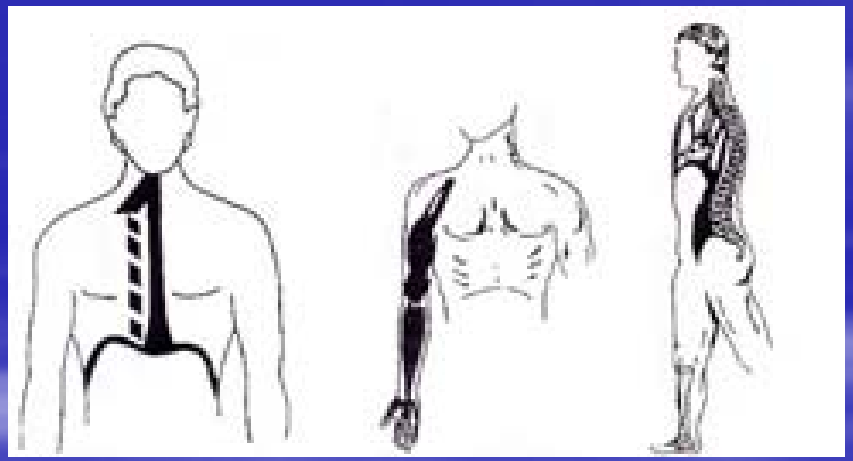
Muscolatura Dinamica

- Fibre lunghe
- Movimenti a richiesta
- Grossi spostamenti

IPOTONO

CATENE MUSCOLARI

"Insiemi coerenti di coordinazioni motorie che partecipano ad un unico scopo"



TRATTAMENTO

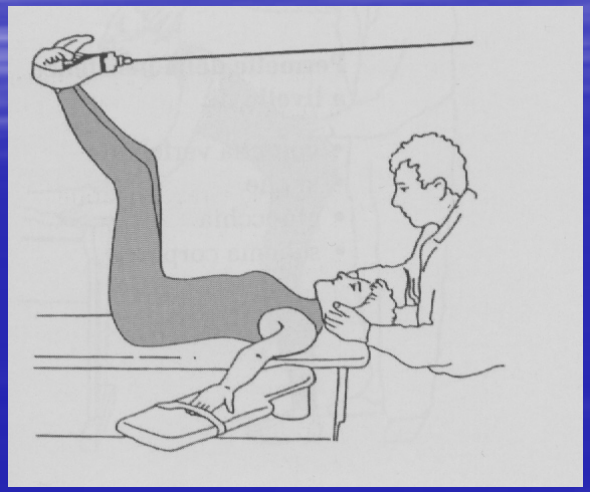
Obiettivo del trattamento è il recupero e il mantenimento dell'elasticità dei muscoli delle catene coinvolte nello schema patologico attraverso l'assunzione di posture che permettono allungamenti muscolari globali

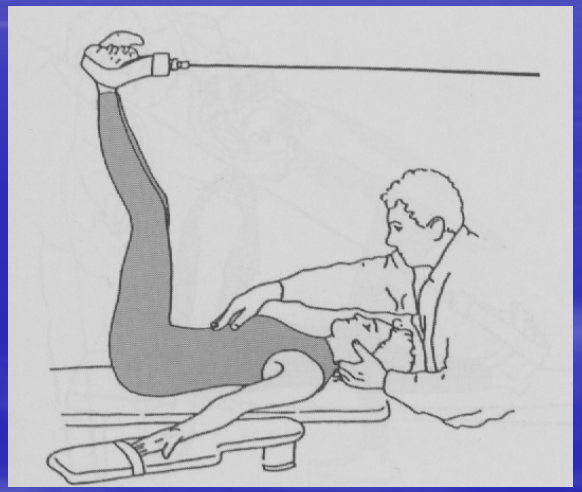
ALLUNGAMENTO CATENA ANTERIORE

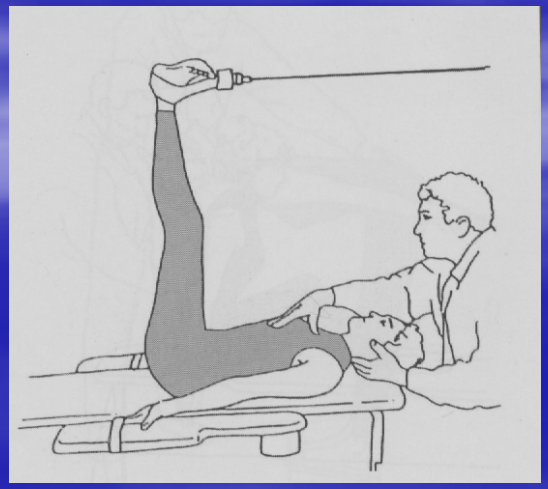
Rana al suolo

ALLUNGAMENTO CATENA POSTERIORE

Rana in aria







RPG PER...

Problematiche strutturali, articolari, respiratorie, post-traumatiche:

- Iperlordosi/Ipercifosi
- Ginocchia vare/valghe
- Piedi piatti/cavi
- Lombalgie e cervicalgie
- ...

FISIOKINETIC
CENTRO MEDICO RIABILITATIVO
by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze

Grazie per l'attenzione