



Educazione e rieducazione
motoria

Un percorso integrato



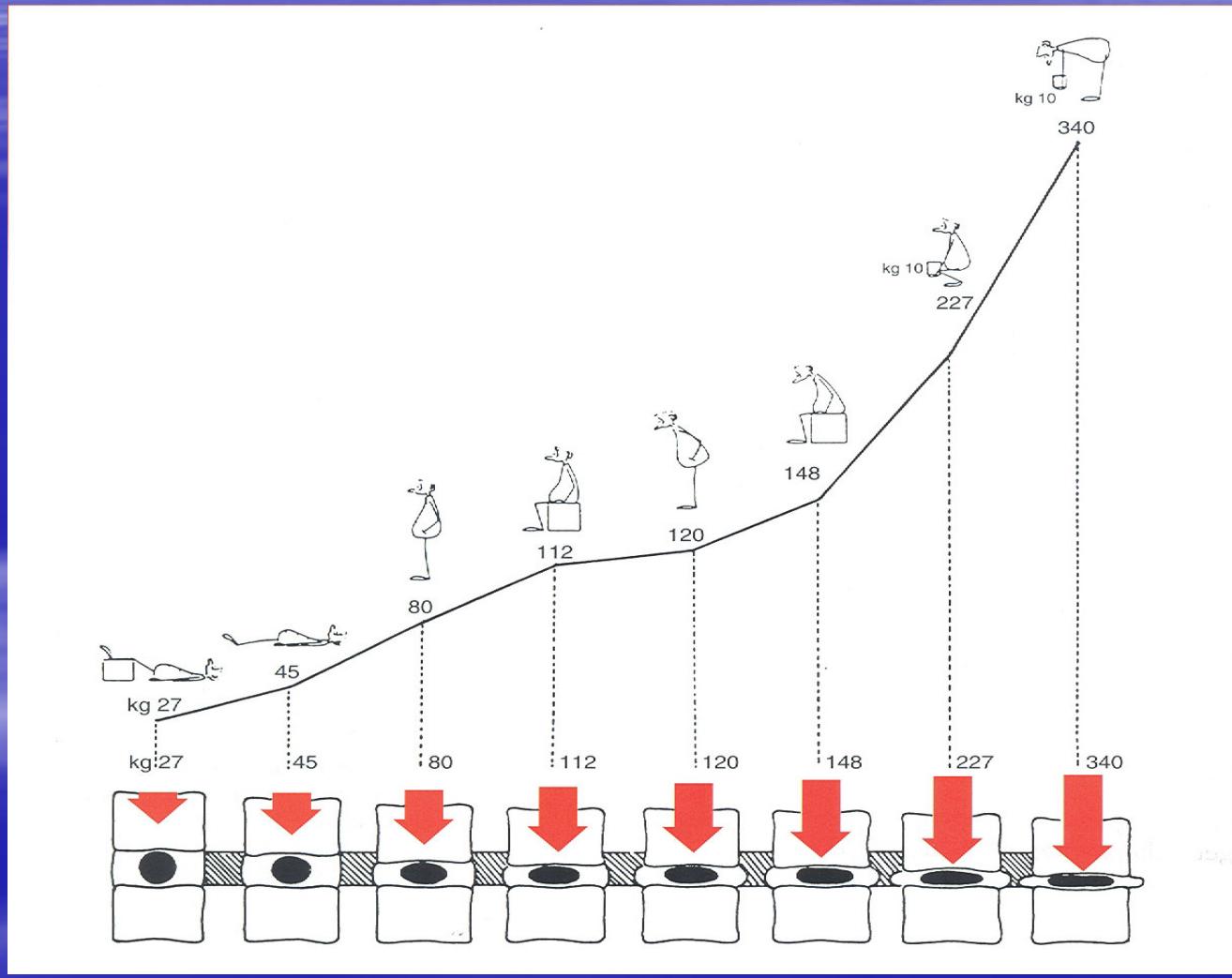
L'importanza dell'educazione
motoria fino dall'infanzia

Fattori di rischio

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

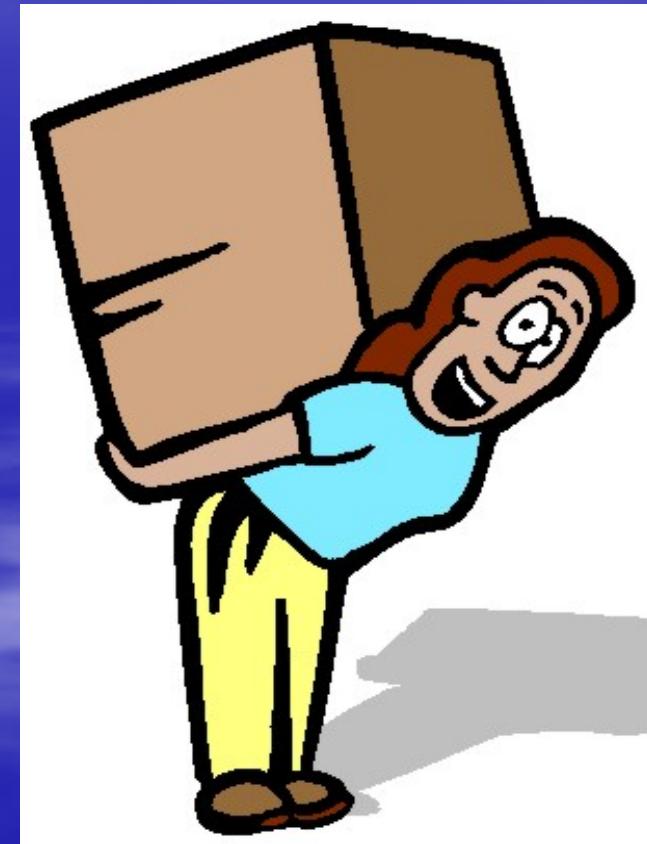


Pressione esercitata sul disco lombare secondo le posizioni assunte





Presa in carico
del paziente

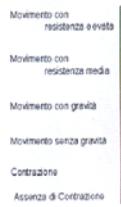
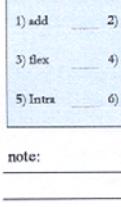
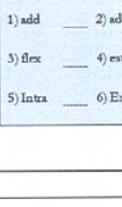
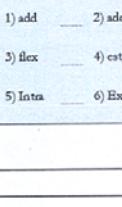
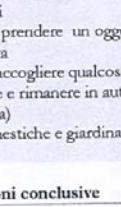
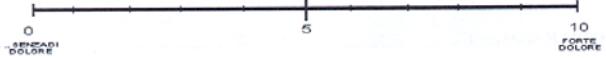


Valutazione



- Medico di base
- Medico specialista
- Fisioterapista

SCHEDA DI VALUTAZIONE PAZIENTE

Nome	Cognome																			
Diagnosi:																				
Distretto	Articolazione																			
Esecutore																				
Valutazione iniziale / / Valutazione intermedia / / Valutazione finale / /																				
R.O.M ARTICOLARE <table border="1"> <tr> <td>1) add</td> <td>2) add</td> </tr> <tr> <td>3) flex</td> <td>4) est</td> </tr> <tr> <td>5) Intra</td> <td>6) Extra</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>1) add</td> <td>2) add</td> </tr> <tr> <td>3) flex</td> <td>4) est</td> </tr> <tr> <td>5) Intra</td> <td>6) Extra</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>1) add</td> <td>2) add</td> </tr> <tr> <td>3) flex</td> <td>4) est</td> </tr> <tr> <td>5) Intra</td> <td>6) Extra</td> </tr> </table>			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
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 note:																				
Movimento con resistenza elevata																				
Movimento con resistenza media																				
Movimento con gravità																				
Movimento senza gravità																				
Contrazione																				
Assenza di Contrazione																				
SCALA KENDALL 																				
VALORE	VALORE	VALORE																		

Localizzazione dolore:

FISIOKINETIC CENTRO MEDICO RIABILITATIVO by Istituto di Medicina dello Sport di Firenze																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Valutazione funzionale della spalla (Constant – modificato)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Attività quotidiana</td> <td colspan="3">non in grado</td> <td colspan="3">parzialmente con dolore</td> <td colspan="2">Si con limitazioni funzionali</td> <td>si</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> </tr> <tr> <td>Lavorativa</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ricreativa/sport</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Dolore notturno</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="10" style="text-align: center;">Posizione della mano durante l'attività (si/no)</td> </tr> <tr> <td>Assente /non disturba il sonno</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Presente/sonno sufficiente</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Presente/insonne</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="10" style="text-align: center;">Valutazione Rachide</td> </tr> <tr> <td colspan="10"> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">Valutazione sintomatologia</td> <td>notturno</td> <td>matutino</td> <td>serale</td> <td>diurno</td> <td>costante</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> </tr> <tr> <td>Dolore</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Parestesie: presenza</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Parestesie: assenza</td> <td></td> </tr> <tr> <td>fastidio</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Senso di peso</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Stanchezza</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Rigidità</td> <td></td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td colspan="10"> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">Valutazione funzionale</td> <td>Senza difficoltà</td> <td>Qualche difficoltà</td> <td>Molta difficoltà</td> <td>Assolutamente no</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> </tr> <tr> <td>Alzarsi dalla sedia senza braccioli</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salire e scendere dal letto</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salire 5 gradini</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Raggiungere e prendere un oggetto 2 kg sopra testa</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Chinarsi per raccogliere qualcosa</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salire scendere e rimanere in auto (almeno un ora)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Faccende domestiche e giardinaggio</td> <td></td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td colspan="10"> Considerazioni conclusive </td> </tr> <tr> <td colspan="10"> <hr/> <hr/> <hr/> </td> </tr> <tr> <td colspan="5"> Per presa visione Il Paziente </td> <td colspan="5"> Il Medico </td> </tr> <tr> <td colspan="10"> <hr/> </td> </tr> <tr> <td colspan="10"> Da consegnare al paziente all'ultima visita di controllo. </td> </tr> <tr> <td colspan="10"> Conservare copia in cartella </td> </tr> <tr> <td colspan="10"> <small> Autorizzazione Comune di Firenze n°2005/DD/02979 del 01/04/2005 Direttore Sanitario: Dott. Sergio Califano, specialista in medicina dello sport Via del Ferrone, 5 50124 Firenze P.IVA e C.F. 05462410480 +390553900130 +39055352200 www.medicinadellosport.it </small> </td> </tr> </table>										Attività quotidiana		non in grado			parzialmente con dolore			Si con limitazioni funzionali		si			I	II	III	I	II	III	I	II	III	Lavorativa											Ricreativa/sport											Dolore notturno											Posizione della mano durante l'attività (si/no)										Assente /non disturba il sonno											Presente/sonno sufficiente											Presente/insonne											Valutazione Rachide										<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Valutazione sintomatologia</td> <td>notturno</td> <td>matutino</td> <td>serale</td> <td>diurno</td> <td>costante</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> </tr> <tr> <td>Dolore</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Parestesie: presenza</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Parestesie: assenza</td> <td></td> </tr> <tr> <td>fastidio</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Senso di peso</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Stanchezza</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Rigidità</td> <td></td> </tr> </table>										Valutazione sintomatologia		notturno	matutino	serale	diurno	costante			I	II	III	I	II	III	I	II	III	Dolore											Parestesie: presenza											Parestesie: assenza											fastidio											Senso di peso											Stanchezza											Rigidità											<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Valutazione funzionale</td> <td>Senza difficoltà</td> <td>Qualche difficoltà</td> <td>Molta difficoltà</td> <td>Assolutamente no</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> </tr> <tr> <td>Alzarsi dalla sedia senza braccioli</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salire e scendere dal letto</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salire 5 gradini</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Raggiungere e prendere un oggetto 2 kg sopra testa</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Chinarsi per raccogliere qualcosa</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salire scendere e rimanere in auto (almeno un ora)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Faccende domestiche e giardinaggio</td> <td></td> </tr> </table>										Valutazione funzionale		Senza difficoltà	Qualche difficoltà	Molta difficoltà	Assolutamente no			I	II	III	I	II	III	I	II	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										<hr/> <hr/> <hr/>										Per presa visione Il Paziente					Il Medico					<hr/>										Da consegnare al paziente all'ultima visita di controllo.										Conservare copia in cartella										<small> Autorizzazione Comune di Firenze n°2005/DD/02979 del 01/04/2005 Direttore Sanitario: Dott. Sergio Califano, specialista in medicina dello sport Via del Ferrone, 5 50124 Firenze P.IVA e C.F. 05462410480 +390553900130 +39055352200 www.medicinadellosport.it </small>									
Attività quotidiana		non in grado			parzialmente con dolore			Si con limitazioni funzionali		si																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Lavorativa																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Ricreativa/sport																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Dolore notturno																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Posizione della mano durante l'attività (si/no)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Assente /non disturba il sonno																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Presente/sonno sufficiente																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Presente/insonne																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Valutazione Rachide																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Valutazione sintomatologia</td> <td>notturno</td> <td>matutino</td> <td>serale</td> <td>diurno</td> <td>costante</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> </tr> <tr> <td>Dolore</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Parestesie: presenza</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Parestesie: assenza</td> <td></td> </tr> <tr> <td>fastidio</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Senso di peso</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Stanchezza</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Rigidità</td> <td></td> </tr> </table>										Valutazione sintomatologia		notturno	matutino	serale	diurno	costante			I	II	III	I	II	III	I	II	III	Dolore											Parestesie: presenza											Parestesie: assenza											fastidio											Senso di peso											Stanchezza											Rigidità																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Valutazione sintomatologia		notturno	matutino	serale	diurno	costante																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		I	II	III	I	II	III	I	II	III																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Dolore																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Parestesie: presenza																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Parestesie: assenza																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
fastidio																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Senso di peso																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Stanchezza																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Rigidità																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Valutazione funzionale</td> <td>Senza difficoltà</td> <td>Qualche difficoltà</td> <td>Molta difficoltà</td> <td>Assolutamente no</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> <td>I</td> <td>II</td> <td>III</td> </tr> <tr> <td>Alzarsi dalla sedia senza braccioli</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salire e scendere dal letto</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salire 5 gradini</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Raggiungere e prendere un oggetto 2 kg sopra testa</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Chinarsi per raccogliere qualcosa</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Salire scendere e rimanere in auto (almeno un ora)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Faccende domestiche e giardinaggio</td> <td></td> </tr> </table>										Valutazione funzionale		Senza difficoltà	Qualche difficoltà	Molta difficoltà	Assolutamente no			I	II	III	I	II	III	I	II	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Valutazione funzionale		Senza difficoltà	Qualche difficoltà	Molta difficoltà	Assolutamente no																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		I	II	III	I	II	III	I	II	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<hr/> <hr/> <hr/>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Per presa visione Il Paziente					Il Medico																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<hr/>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Da consegnare al paziente all'ultima visita di controllo.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Conservare copia in cartella																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<small> Autorizzazione Comune di Firenze n°2005/DD/02979 del 01/04/2005 Direttore Sanitario: Dott. Sergio Califano, specialista in medicina dello sport Via del Ferrone, 5 50124 Firenze P.IVA e C.F. 05462410480 +390553900130 +39055352200 www.medicinadellosport.it </small>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												



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

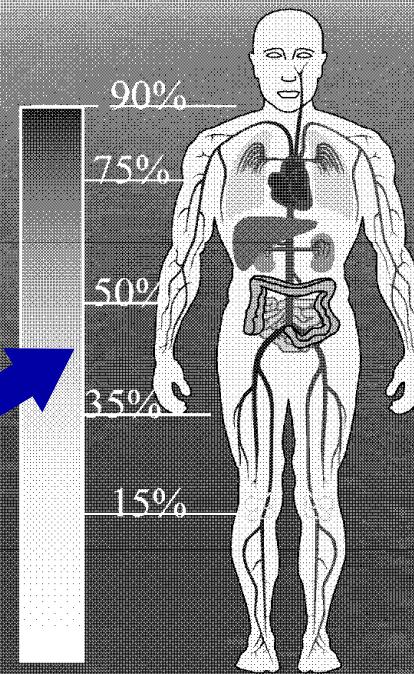


Riduzione dell'edema

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



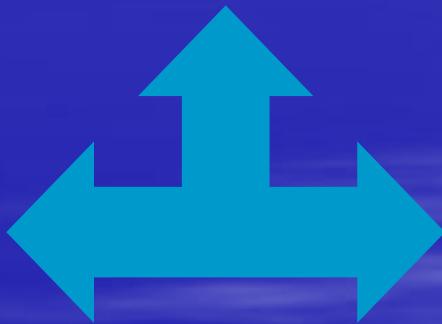




Paziente stabilizzato

Idrokinesi

Acqua



Inserimento
lavoro a secco

In palestra

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



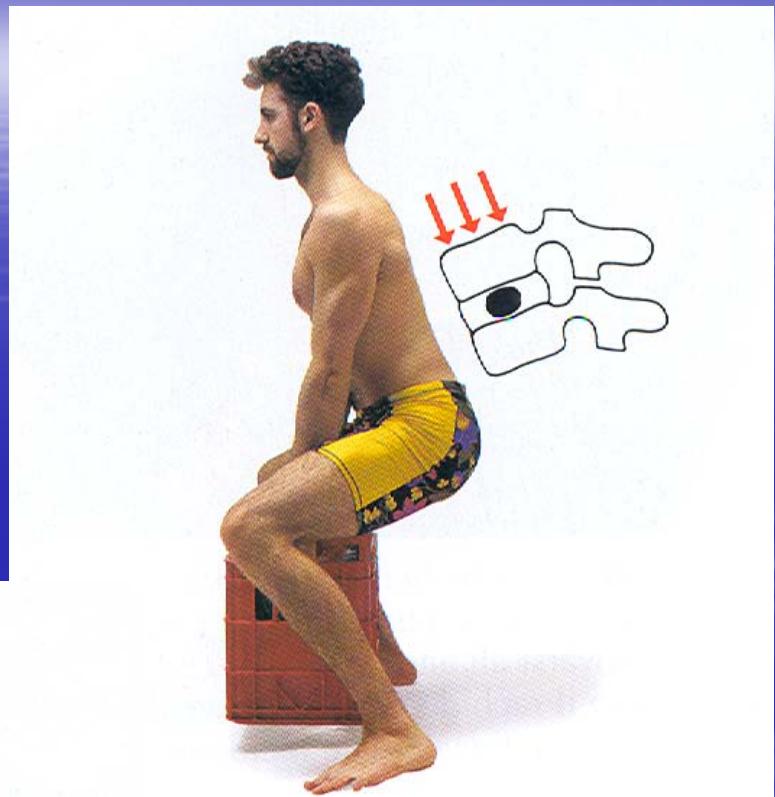
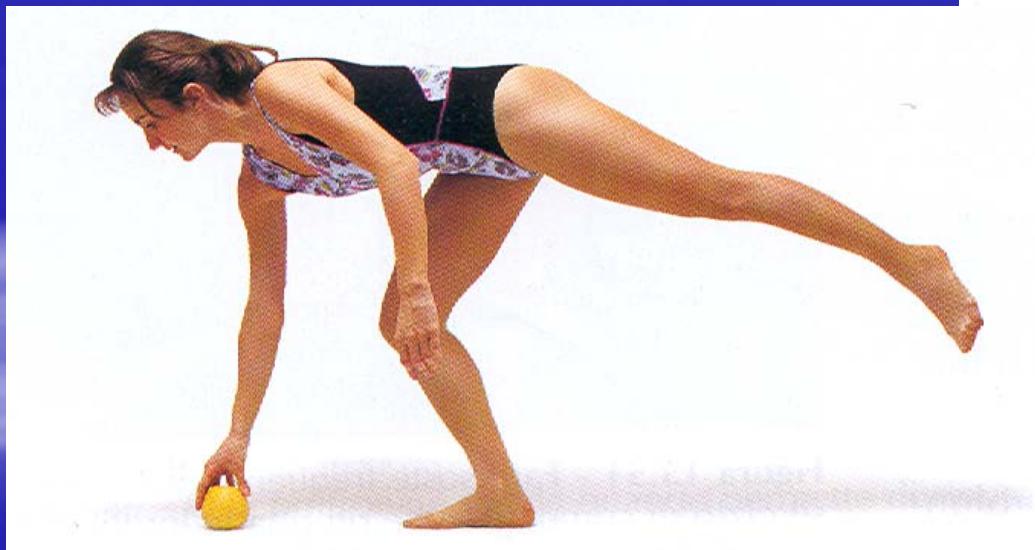
■ Tonificazione muscolare



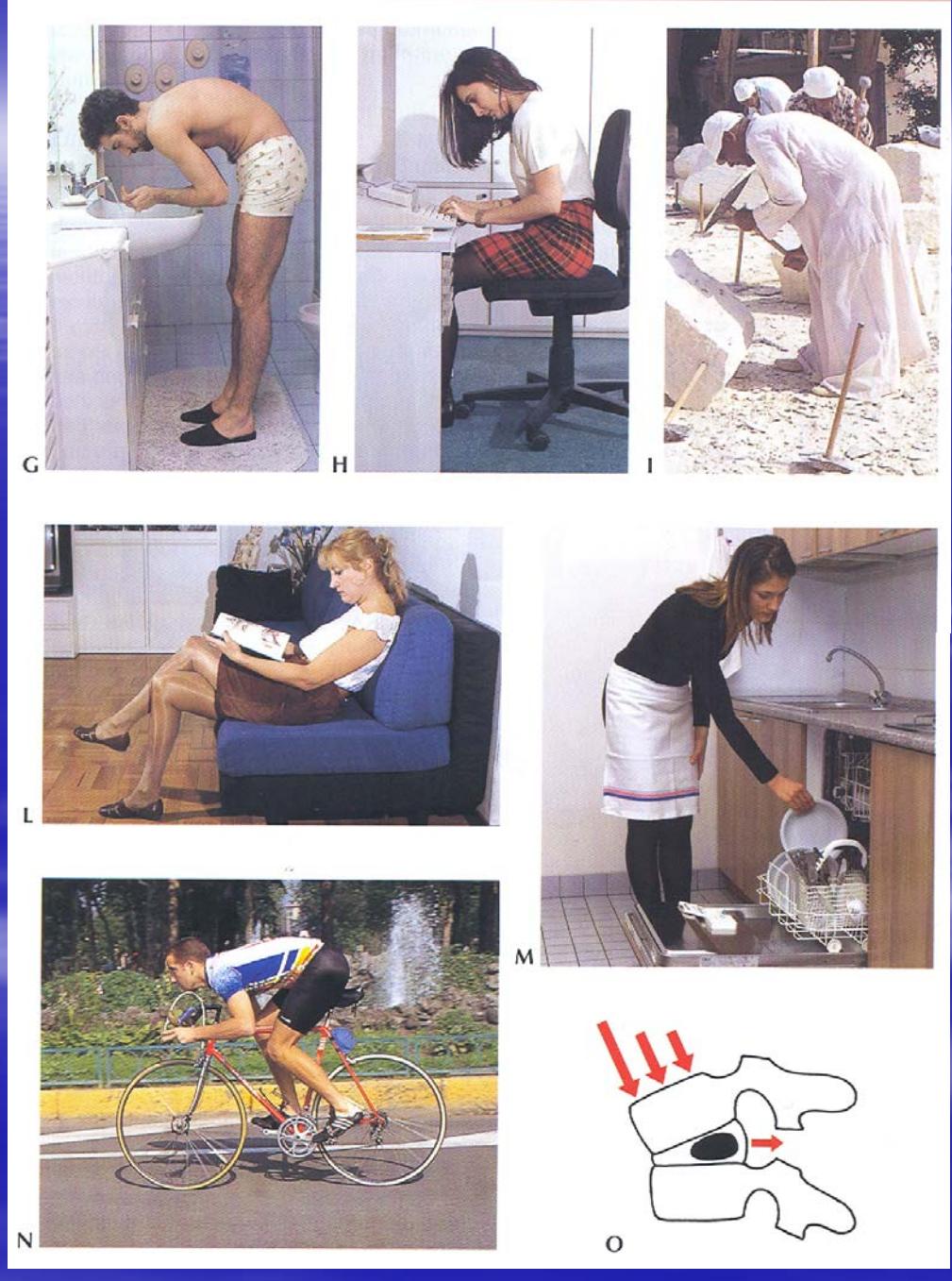
■ Elasticizzazione



- Come si movimentano i carichi



- **Correzioni cattive abitudini**





Consegna del programma di
mantenimento



R.P.G.

Rieducazione Posturale Globale

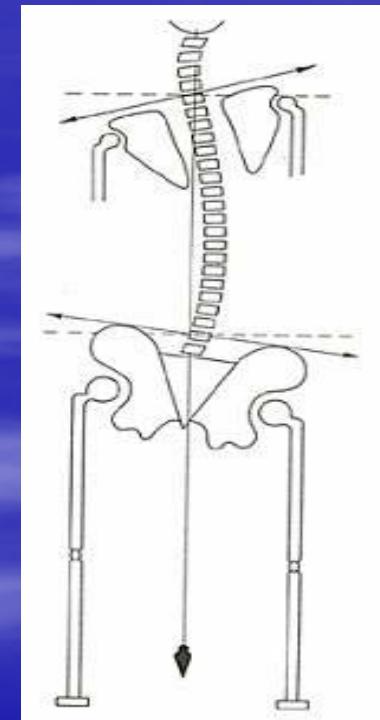
Philippe Souchard

I 3 PRINCIPI CARDINE DELL'RPG

- INDIVIDUALITA'
- CAUSALITA'
- GLOBALITA'

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

Muscolatura Dinamica

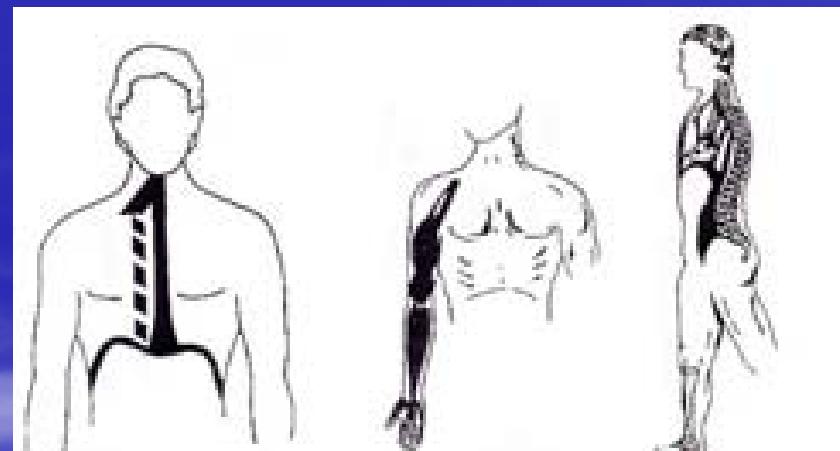
- Fibre lunghe
- Movimenti a richiesta
- Grossi spostamenti

IPERTONO e RETRAZIONE

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

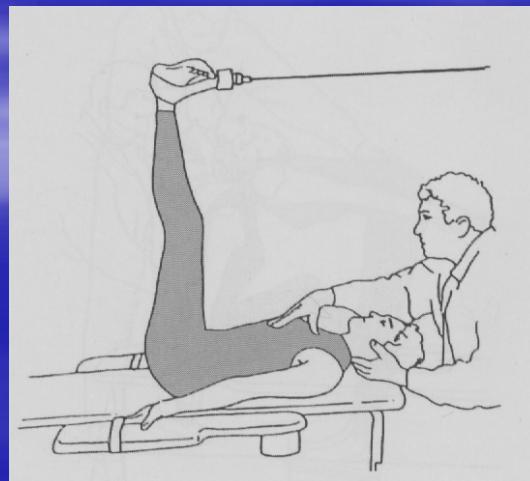
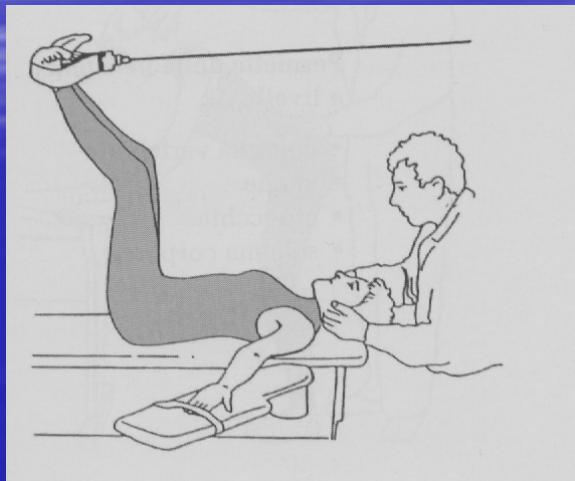
ALLUNGAMENTO CATENA ANTERIORE

Rana al suolo



ALLUNGAMENTO CATENA POSTERIORE

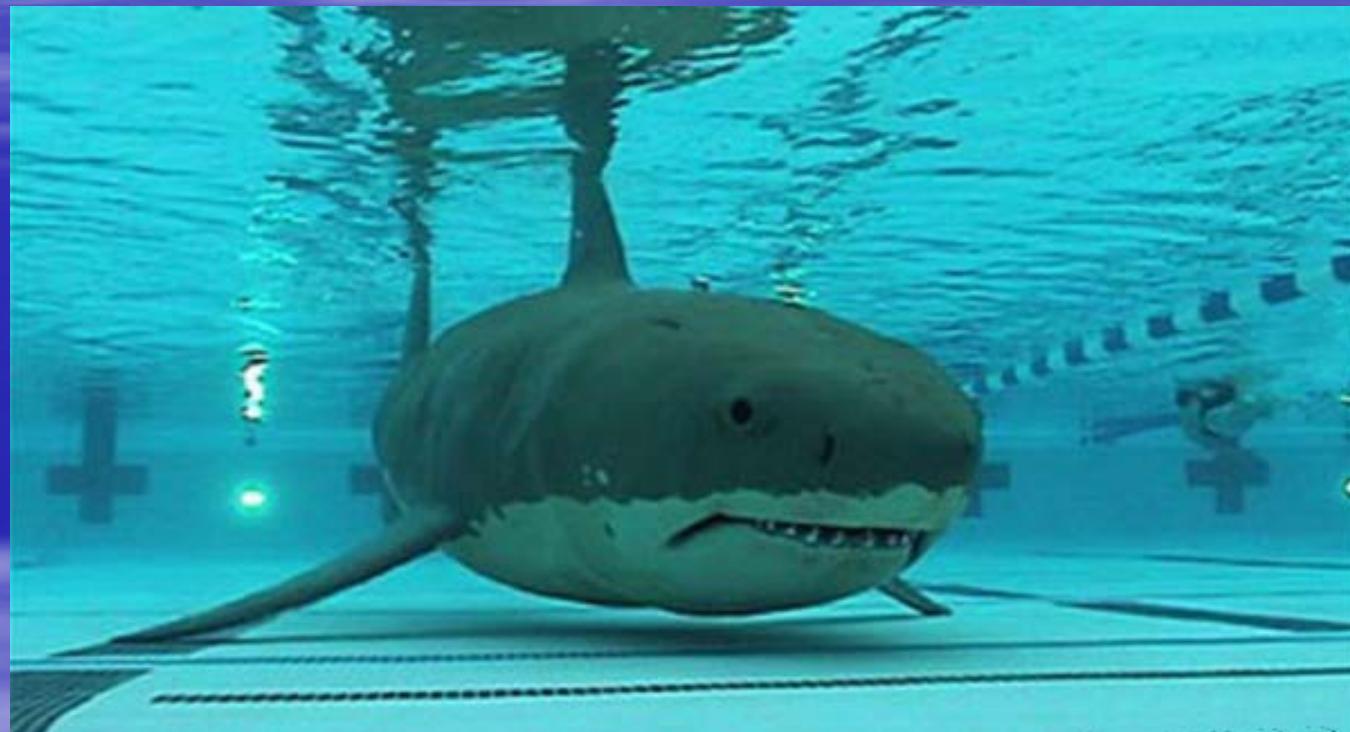
Rana in aria



RPG PER...

Problematiche strutturali, articolari,
respiratorie, post-traumatiche:

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



Grazie per l'attenzione