

## IDROKINESI FUNZIONALE DELL'ARTO INFERIORE E SUPERIORE

### Programma

#### 1° GIORNATA

- Spalla: anatomia, fisiologia, biomeccanica e funzionalità della spalla in acqua
- Patologie trattate: lussazione della spalla, ipotonia cuffia dei rotatori, conflitto sub-acromiale, deficit del sovraspinato e del capolungo del bicipite
- Accenno alle linee guida terapeutiche (di competenza fisioterapica)
- Come uno scienze motorie può intervenire nel recupero funzionale della spalla (post-fisioterapia)
- L'importanza di passare dal settoriale (spalla) al globale (cervico-brachiale)
- Proprietà fisiche, benefici e controindicazioni nel lavoro in acqua (temperatura e profondità corretta in base agli obiettivi)
- Come impostare un protocollo di lavoro efficace e i suoi collegamenti con il resto dell'arto e del tronco
- Come utilizzare e valorizzare gli ausili (attrezzi specifici e non) a disposizione
- Quando "affiancare" il lavoro in acqua anche in sala attrezzi e perché
- Parte pratica in relazione alle patologie trattate, metodologia corretta in funzione degli obiettivi

#### 2° GIORNATA

- Ginocchio: anatomia, fisiologia, biomeccanica e funzionalità del ginocchio in acqua
- Patologie trattate: condropatia femoro-rotuleo, distorsione (LCA), trauma menisacale e instabilità articolare
- Accenno alle linee guida terapeutiche (di competenza fisioterapica)
- Come uno Scienze motorie può intervenire nel recupero funzionale del ginocchio (post-fisioterapia)
- L'importanza di passare dal settoriale (ginocchio) al globale (arto inferiore)
- Collegamenti funzionali con caviglia e anca
- Quando "affiancare" il lavoro in acqua anche in sala attrezzi e perché
- Metodologia corretta in funzione degli obiettivi e delle patologie