

Running Injury: Prevenzione e trattamento

PROGRAMMA

9-9.30

Infortunio da corsa: Definizione, Epidemiologia e Classificazione

9.30-10.30

Cause di infortunio: considerazioni periferiche e centrali
Vulnerabilità al dolore: dalla Biomeccanica alla Neuromatrice
Proposta di un modello di trattamento: dall'infortunio alla sensibilizzazione

10.30-10.45 *Coffe Break*

10.45-12.00

Strategie di riduzione del carico

Gestione di frequenza, intensità e durata degli allenamenti
Utilizzo del *taping*: piede e ginocchio
Correlazione tra stile di corsa e infortuni
Analisi e modifica dello stile per ridurre il carico tissutale: quando la biomeccanica è importante.
Le scarpe: correlazione con l'infortunio e criteri per la scelta ottimale

12.00-12.45

Parte Pratica - Gait Retraining: Running Symptoms Modification Procedure

12.45-14.00 Pausa Pranzo

14.00-16.00

Strategie di miglioramento della capacità di carico

Valutazione funzionale
Principi del condizionamento: Stretching o Rinforzo?
Ruolo degli esercizi e della terapia manuale
Criteri e modalità per il ritorno alla corsa dopo infortunio
Il *Flare-Up*: perché avviene e come gestirlo

16.00-16.15 *Coffe Break*

16.15-17.00

Parte Pratica

Valutazione ed esercizi
Taping per dolore a piede e ginocchio
Terapia Manuale per desensibilizzare il ginocchio

Durante la durata del corso saranno illustrati i più comuni infortuni del corridore con impostazione del trattamento basato sulle attuali evidenze.