

SCHEDA DI INSEGNAMENTO

Corso di Studi: Corso di Studi in STAMPA, LM-67

Insegnamento: Tecniche preventive e adattate di chinesiologia applicata

Docenti: Prof. Mario Esposito

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 10

Anno di corso: secondo

Semestre: secondo

INFORMAZIONI GENERALI

Obiettivi Formativi (secondo i Descrittori di Dublino)

- **Conoscenze e capacità di comprensione**

Acquisizione della terminologia specifica della disciplina. Capacità di individuare le caratteristiche distintive di uno studio posturale applicato alle attività motorie di carattere rieducativo e sportivo. Possesso di alcune conoscenze di base per pervenire alla descrizione sintetica di misure posturali prese in ambito sportivo e motorio. Conoscenza e comprensione dei temi specifici della disciplina. Gli studenti conseguono questo obiettivo adattando le pregresse conoscenze universitarie attraverso la partecipazione alle lezioni e/o la consultazione dei materiali didattici forniti.

- **Utilizzazione delle conoscenze e capacità di comprensione**

La capacità di applicare quanto appreso deve permettere di affrontare efficacemente situazioni astratte (consultazione ed uso della letteratura scientifica di riferimento) e pratiche (gestione ed elaborazione dei dati ed alle misure raccolte, riferiti al processo della valutazione posturale e funzionale). Le competenze sono acquisite attraverso un lavoro di esercitazione individuale e collegiale in classe coordinato dal Docente.

- **Capacità di trarre conclusioni**

Le capacità di giudizio e di riflessione devono permettere scelte autonome sulle impostazioni da seguire sia in occasione della consultazione della letteratura scientifica di riferimento sia nella gestione pratica della postura (misure), anche in mancanza di una guida diretta. Data la vastità e la rilevanza di tale materia presso la comunità scientifica di riferimento, sarà parte importante di tale capacità quella di saper correttamente giungere alla consultazione delle fonti di formazione/informazione corrette e certificate, a livello nazionale ed internazionale.

- **Abilità comunicative**

Gli studenti dovranno maturare la consapevolezza dell'importanza e della necessità dell'uso di linguaggi specifici e rigorosi, caratteristici della disciplina. Data la natura applicativa del dato trattato in questo campo professionale (p.es. analisi della postura in ortostatismo e durante il gesto tecnico specifico in ogni sport) sarà stimolata la capacità di comunicare efficacemente le risultanze più significative riscontrate in fase di analisi anche ad una platea di non professionisti del settore. L'abitudine al linguaggio e lo scambio di informazioni dovranno avvenire forzandosi nell'uso delle forme corrette della comunicazione scientifica.

- **Capacità di apprendere**

Gli studenti saranno costantemente stimolati ad acquisire una visione critica sulle problematiche oggetto di insegnamento e studio, tale da permettere il passaggio dalle competenze teoriche acquisite all'applicazione pratica delle stesse nella maniera più autonoma possibile, secondo un percorso che vede centrale il paradigma: "dalla conoscenza alla competenza". Il confronto dialettico con i compagni e con il Docente sarà utilizzato per il potenziamento di quest'abilità che dovrà portare alla capacità di comporre protocolli chinesiológicos di attività motoria posturale e antalgica, preventiva e adattata di carattere generale e analitico soggettivo.

Risultati di apprendimento attesi (secondo i Descrittori di Dublino)

I risultati di apprendimento attesi sono definiti secondo i parametri europei descritti dai cinque descrittori di Dublino.

- **Conoscenze e capacità di comprensione:**
al termine del corso lo studente conosce le caratteristiche tecniche degli esercizi ed è in grado di utilizzare test di valutazione per determinare le caratteristiche fisiche da recuperare/allenare.
- **Conoscenze e capacità di comprensione applicate:**
al termine del corso lo studente conosce ed utilizza i principali esercizi per le diverse capacità motorie e per il miglioramento delle stesse.
- **Autonomia di giudizio:**
al termine del corso lo studente è in grado di scegliere ed utilizzare i principali esercizi per migliorare e/o recuperare il rendimento motorio in base al grado di performance individuale, in funzione dell'età e del genere.
- **Abilità comunicative:**
lo studente dovrà sapersi esprimere con il corretto lessico tecnico, in modo da poter avere una comunicazione chiara ed efficace con i pazienti/atleti, riuscendo a coinvolgerli nel processo di miglioramento.
- **Capacità di apprendere:**
al termine del corso lo studente dovrà essere in grado di riassumere un breve testo tecnico

SYLLABUS

- **Ergonomia**

- Concetto generale
- Ergonomia del lavoro e del quotidiano (postazione di lavoro, letto, sedia, automobile, scooter, ecc.)
- Ergonomia dell'abbigliamento
- Stili di vita

- **“Chinesiologia preventiva applicata al lavoro sedentario: strategie di gestione del movimento nel lavoratore videoterminale/smartworker”**

- **Il lavoro al videoterminale come fattore di rischio per il sistema muscolo-scheletrico**
 - caratteristiche del lavoro sedentario prolungato
 - riduzione della variabilità del movimento
 - mantenimento di posture statiche nel tempo
 - ruolo del comportamento motorio quotidiano
- **Principali problematiche associate (brevemente)**
 - Cervicalgie e lombalgie
 - disturbi muscolo-scheletrici lavoro - correlati
 - affaticamento e riduzione della tolleranza al carico statico
- **Dal deficit posturale al comportamento motorio: un approccio preventivo**
 - postura “corretta” vs postura sostenibile
 - importanza dell'alternanza posturale
 - movimento come strategia preventiva e non solo correttiva
- **Ergonomia e chinesiologia applicata al lavoro sedentario (smart working)**
 - relazione tra ambiente di lavoro e comportamento motorio
 - organizzazione della giornata lavorativa gestione dei tempi di lavoro (Art. 175 del D.Lgs. 81/2008)
 - pause attive e strategie di interruzione della staticità
- **Applicazioni pratiche**
 - Esempi di brevi protocolli di movimento per lavoratori sedentari applicabili nella quotidianità lavorativa
 - strategie adattate alle caratteristiche individuali
 - promozione dell'attività fisica come strategia preventiva

- **Valutazione posturale**

- Anamnesi iniziale
- Punti di repere
- Valutazione in statica sui tre piani e in deambulazione
- Baropodometria in statica e dinamica
- Stabilometria monopodolica e bipodolica con occhi aperti e occhi chiusi

- Valutazione propriocettivo-stabilometrica con strumento ProKin

- ***Valutazione funzionale***

- Test di misurazione del ROM (Range Of Motion)
- Test di mobilizzazione
- Test funzionale muscolare

- ***Attività motoria adattata ad alcune problematiche dell'apparato locomotore, videoanalisi dell'esercizio compensativo.***

- ATM
- Rachide
- Arto superiore
- Arto inferiore

- ***L'esercizio fisico in alcune patologie croniche***

- Obesità, Diabete, Osteoporosi, Cardiovascolare, Sindrome Metabolica.

- ***Competenze base di alcune tecniche di rieducazione dei paramorfismi del rachide***

- Ciammaroni E. (mob. simmetrica)
- Esposito A. (mob. asimmetrica)
- Esposito M. (mob. di allungamento)
- Pilates J. (metodo Contrology)
- Horvath J. (metodo Gyrokinesis)

- ***Mobilizzazione di carattere antalgico del rachide***

- Preventiva: cervicale, dorsale, lombare
- Compensativa: cervicale, dorsale, lombare, cervico-dorsale, dorso-lombare

- ***Conoscenza dei presidi ortopedici per soggetti con disabilità e non:***

- Ausili: sedia a rotelle con le varie caratteristiche sportive, deambulatori, ecc.
- Ortesi: collare cervicale gorgiera, corsetti e busti, ginocchiere, cavigliere, molla di Codivilla, plantari
- Protesi: amputato di braccio, avambraccio e mano. Amputato di coscia, gamba, piede
- Protesi di carattere sportivo

- **Prevenzione degli Infortuni Sportivi (Injury Prevention)**

- Screening predittivi: utilizzo di test biomeccanici e funzionali per individuare asimmetrie e punti deboli nell'atleta.
Protocolli di riduzione del rischio: programmazione di esercizi di core stability, mobilità articolare e rinforzo eccentrico specifici per lo sport praticato.
Gestione del sovraccarico (Overuse): strategie chinesiolgiche per prevenire tendinopatie e fratture da stress dovute a carichi di allenamento eccessivi o errati.

- **Riatletizzazione e Ritorno allo Sport (Return to Play)**

- Chinesiologia post-fisioterapia: transizione terapeutica tra la fine delle cure mediche/fisioterapiche e il rientro in campo dell'atleta.
Ripristino degli schemi motori: esercizi adattati per recuperare la propriocezione, la forza simmetrica, l'agilità e il gesto tecnico specifico della disciplina.

- **Sport Adattato e Paralimpico (Para-sports)**

- Classificazione funzionale: studio dei criteri biomeccanici e chinesiolgici per assegnare gli atleti disabili alle diverse categorie di gara.
Adattamento del gesto atletico: modifiche tecniche e biomeccaniche per permettere l'esecuzione dello sport in presenza di amputazioni, lesioni midollari o paralisi cerebrali.
Tecnologie e ausili sportivi: analisi dell'interazione tra il corpo dell'atleta e le carrozzine da gara, le protesi in carbonio o i sistemi di guida.

- **Sport per la Salute e Popolazioni Speciali**

- Atleti Senior e Master: adattamento dell'allenamento e della programmazione sportiva per gli atleti che continuano a competere in età avanzata, contrastando il declino fisiologico di forza e flessibilità.
Sport e patologie stabili: gestione dell'atleta agonista o amatoriale affetto da condizioni croniche (es. diabete tipo 1, asma da sforzo, etc.).

- **Valutazione ergonomica posturale funzionale di alcuni sport**

- Ciclismo, Tennis, Pallavolo, Pallacanestro, Calcio, Nuoto, Pallamano ecc.
- **Karate**:
- Il Karate come attività motoria
- Infortuni nel karate
- Preparazione fisica (prestazione, prevenzione, postura)
- Core Stability
- Attività motoria preventiva
- Attività motoria compensativa
- **Motociclismo**:
- Definizione di motociclismo come attività motoria
- Tipologie di motociclismo (velocità,motocross , rally, enduro...)
- Analisi posturale della guida in sella e distribuzione dei carichi
- Analisi delle capacità motorie specifiche

- Prevenzione degli infortuni (traumi frequenti, strategie preventive, riscaldamento specifico, mobilità preventiva)
- Programmazione di un protocollo di allenamento funzionale alla disciplina (allenamento della forza , allenamento cardiovascolare , propriocettivo e di controllo neuromotorio)
- Tecniche preventive durante la guida (gestione della fatica , tecniche di caduta , tecniche di respirazione)

- **Rudimenti sul Taping Chinesiologico**

- Proprietà del tape chinesiologico
- Modalità compressiva
- Modalità decompressiva
- Esempi di forme e applicazioni

Testi consigliati

- **Esposito M.** Dispense fornite dal docente e disponibili sulla classe di riferimento MS Teams
- **Busquet L.** – Le catene muscolari, Lordosi-Cifosi-Scoliosi e Deformazioni Toraciche – Roma: Marrapese Editore; 2001.
- **Bricot B.** – La riprogrammazione posturale globale - Marseille: Statipro; 1998.
- **Kapandji I.A.** – Fisiologia articolare I, II, III. Schemi commentati di biomeccanica umana – Milano: Monduzzi Editore; 2009
- **Valenti Valente** – Le ortesi del piede – Roma: Verducci Editore; 1978
- **Pirola Vincenzo** – Cinesiologia, il movimento umano applicato alla rieducazione e alle attività sportive – Milano: Edi Ermes; 2008
- **Avagnina Luca** – Diagnostica biomeccanica con pedane di pressione – Bologna: Timeo editore; 2003

MODALITÀ DI ESAME, PREREQUISITI, ESAMI PROPEDEUTICI

Modalità di accertamento dei risultati di apprendimento acquisiti dallo studente

“La verifica dell’apprendimento avverrà tramite lo svolgimento di una prova scritta e/o orale avente lo scopo di valutare il "sapere" e il "saper fare" basati sulla capacità di rielaborare e argomentare gli argomenti forniti dai materiali didattici di riferimento per l’esame.

Durante la prova la Commissione esaminatrice valuterà la capacità di apprendimento (learning skills) da parte dello Studente nonché la capacità di applicare le conoscenze e si assicurerà che le

competenze siano adeguate a sostenere e risolvere problemi relativi alla disciplina (50% del punteggio).

Saranno inoltre valutati: autonomia di giudizio (making judgements) (25% del punteggio) e le abilità comunicative (communication skills) (25% del punteggio) secondo quanto indicato nei descrittori di Dublino.

Darà luogo a valutazioni di eccellenza (30 e Lode – 27) il possesso da parte dello studente di buone conoscenze sugli argomenti in programma tali da permettergli di affrontare e risolvere i quesiti e le prove proposte con competenza e spirito critico.

Darà luogo a valutazioni discrete (26-23) il possesso da parte dello studente di una conoscenza prevalentemente mnemonica dei contenuti e tale da consentirgli di affrontare i temi proposti in maniera meccanica e spesso acritica.

Darà luogo a valutazioni sufficienti (22-18) il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, principalmente indirizzate al possesso dei concetti base.

Daranno luogo a valutazioni negative (< 18) le difficoltà di orientamento dello studente rispetto ai temi affrontati durante l'esame, le lacune formative e l'incapacità di elaborare anche le più elementari questioni applicative proposte.

Modalità di esame

Scritto con domande aperte ed a risposta multipla, o Orale

Propedeuticità: nessuna

ORGANIZZAZIONE DIDATTICA

Attività didattiche previste

Attività didattica

Lezioni Frontali

Ricevimento studenti

MAIL: mario.esposito@uniroma2.it

GIORNI RICEVIMENTO: da concordare tramite invio di mail