

AIFI Course

powered by

Sezione Territoriale **Sicilia** di AIFI

Auditorium comunale

Parco della musica

Piazza San Francesco

Polizzi Generosa (PA)



ECM



MANAGEMENT OF SPORTS KNEE INJURIES

Docente

Sebastiano Nutarelli



1-2

febbraio

2025

Questo corso della durata di 2 giorni sulla riabilitazione del ginocchio è stato sviluppato dal docente, fisioterapista e ricercatore specializzato nella riabilitazione del ginocchio, che fonde ogni giorno nella pratica clinica expertise ed evidenza scientifica pubblicata ed emergente nell'ambito della ricerca che conduce. Il corso si impernia sulle migliori evidenze scientifiche cliniche disponibili (sia pubblicate e non) e sull'expertise del docente ed intende offrire ai partecipanti un "viaggio" formativo composto da fondamenti teorico- scientifici solidi ed aggiornati nonché molte sessioni pratiche nell'ambito della riabilitazione del ginocchio dello sportivo (e non) post infortunio.

I partecipanti saranno guidati attraverso un viaggio dal momento dell'infortunio alla fine del percorso riabilitativo/RTS in seguito agli infortuni più frequenti che possono verificarsi in un'ampia varietà di soggetti, dagli sportivi amatoriali, dai semi-professionisti ai professionisti/atleti d'élite.

Ad esempio:

- Rottura del legamento crociato anteriore (ACL) con gestione conservativa chirurgica (ACL-R), differenziando i diversi tipi di graft;
- ACL-R con lesioni associate (MCL, LCL, menisco, cartilagine, lesioni del postero-lateral corner, etc., e procedure chirurgiche aggiuntive);
- Riabilitazione delle rotture isolate del menisco sia non -chirurgiche sia post meniscectomia/riparazione;
- Lesioni isolate dei legamenti collaterali mediale e laterale (MCL e LCL);
- Rotture isolate del legamento crociato posteriore;
- Multi ligament injury.

I partecipanti impareranno come impostare la valutazione clinica, gli esami diagnostici, la valutazione funzionale, fino ad arrivare a un processo realmente condiviso di decision-

making che coinvolga sia il giudizio del terapeuta sia quello del chirurgo ortopedico, includendo infine il paziente e gli altri soggetti coinvolti. I docenti sono infatti convinti sostenitori dei benefici derivanti da una stretta collaborazione tra diversi professionisti sanitari per fornire la migliore assistenza possibile a pazienti ed atleti infortunati.

Verrà illustrato cosa dovrebbe idealmente accadere dai primi momenti post infortunio, le valutazioni con relative priorità, la formulazione di una diagnosi appropriata, la determinazione di una prognosi affidabile e la pianificazione degli interventi più indicati. Tutto questo basandosi sulle migliori e più aggiornate evidenze scientifiche disponibili, la competenza del clinico al servizio dei pazienti (expertise) e le preferenze e aspettative della persona infortunata.

Il corso riguarderà l'intero processo riabilitativo a seguito di un intervento chirurgico o conservativo.

Il focus della teoria e soprattutto della pratica si concentrerà sugli elementi che il fisioterapista dovrebbe tenere in considerazione in relazione al tipo di infortunio del ginocchio (e possibili lesioni associate), a come e quando le qualità fisiche fondamentali vadano riabilite e così perseguite durante la riabilitazione al fine di raggiungere un recupero completo.

Superare l'inibizione muscolare, ripristinare il range di mobilità, gestire il gonfiore, normalizzare il passo, migliorare le abilità motorie, applicare/monitorare/gestire i carichi, recuperare le diverse caratteristiche della forza, ritornare a correre e in seguito a una precisa modalità di allenamento, prendere in considerazione gli aspetti psicologici che possono limitare il recupero, esporre gradualmente i pazienti alle loro attività fisiche preferite/ai gesti atletici specifici, testando progressivamente, etc.

A seconda del tipo di infortunio le tempistiche saranno diverse ma tutti i pazienti/gli atleti infortunati, ad un certo punto, dovranno essere portati al recupero di queste qualità ed attività fondamentali per raggiungere obiettivi soddisfacenti.

Il ragionamento clinico quotidiano verrà messo in pratica nella riabilitazione del ginocchio. Questo comprende il testare regolarmente e su base scientifica i pazienti/atleti infortunati durante il loro percorso riabilitativo, imparare come valutare lo stato del recupero corrente per essere decise se è possibile passare alla fase successiva (Return To Run, Return To Train, Return To Sport) in sicurezza o se è dapprima necessario migliorare alcuni parametri.

Infine, il corso analizzerà il processo di decision-making nel Return To Sport (RTS) con un focus pratico.

Ai partecipanti verrà richiesto di mettere in pratica e sperimentare ciò che viene richiesto ai loro pazienti durante l'intero percorso riabilitativo, così da provarlo in prima persona. Saranno fornite nozioni di biomeccanica, verrà introdotto l'utilizzo di diversi tipi di approcci/tecniche riabilitative e concetti che, su base scientifica, li guideranno attraverso i processi riabilitativi che seguono i differenti tipi di infortuni del ginocchio.

OBIETTIVI

- Comprendere, valutare criticamente ed inserire nella pratica clinica di tutti i giorni la letteratura scientifica riguardante gli infortuni del ginocchio;
- Essere consapevoli che, prima o poi, tutti i pazienti/atleti infortunati al ginocchio dovranno essere sottoposti alla riabilitazione delle stesse qualità sia fisiche sia psicologiche; saper valutare quando è giunto il momento di lavorare sulle differenti abilità a seconda della tipologia di infortunio, procedura chirurgica e dell'evoluzione post-trauma;
- Apprendere come elaborare in modo efficace un programma riabilitativo di alta qualità a seguito di una lesione isolata di ACL (trattata con chirurgia o conservativamente), lesioni di ACL associate ad altre lesioni, rotture isolate del menisco o riparazioni dello stesso, infortuni a carico del MCL e/o LCL;
- Migliorare le capacità cliniche mettendo insieme i "pezzi del puzzle" a livello di biomeccanica, chinesioterapia, fisiologia dell'esercizio e concetti sport-specifici con il processo decision-making dell'ortopedico a seguito di un infortunio del ginocchio, riabilitazione e fine del percorso riabilitativo/RTS;
- migliorare le proprie competenze testando le abilità per la progressione attraverso le fasi riabilitative del ginocchio fino al RTS

PROGRAMMA

1' Giornata - Sabato 01 febbraio 2025

Sessione 1 – Dott. Sebastiano Nutarelli

8:30 Registrazione dei partecipanti

09:00 GLI INFORTUNI DEL GINOCCHIO NELLO SPORT

(RAPIDA SINTESI DELLO SCENARIO GENERALE (epidemiologia, fattori di rischio, aspetti specifici di diversi sport e contesti).

LA LETTERATURA SCIENTIFICA SU ACL, LESIONI ASSOCIATE E ALTRI INFORTUNI DEL GINOCCHIO (cosa sappiamo e cosa non sappiamo sugli infortuni dell'ACL: sfatare alcuni miti, cosa dovremmo sapere sulla riabilitazione)

09:30 CRITERI PER ESSERE AUTORIZZATI ALL'INTERVENTO CHIRURGICO

(una proposta che tiene conto della letteratura scientifica e di ulteriori considerazioni)

**09:40 GESTIONE DEL GINOCCHIO POST-SUPERATO
FASE ACUTA PARTE 1**

(cambiare le medicazioni, controllare le ferite, gestire le domande del paziente: il lavoro da fisioterapista nel mondo, quando togliere le stampelle /guidare

/lavorare /party /ritornare a correre/ritornare ad allenarsi /ritornare allo sport, aspettative dei pazienti: quando il problema è la discussione pre-operatoria con il chirurgo/fisioterapista, riabilitazione in caso di ACL-R con lesioni associate, gestione con PCL con/senza PLC e con MCL con/senza PMC, il concetto di omeostasi del ginocchio: perché il rinforzo muscolare in questa fase non è l'obiettivo, terapia manuale: quando ha senso e quando no, l'elettrostimolazione funziona solo se anche il paziente lavora)

– SESSIONE PRATICA E DI DECISION-MAKING

11:15 Coffee break

Sessione 2 – Dott. Sebastiano Nutarelli

11:30 GESTIONE DEL GINOCCHIO POST-CHIRURGICO FASE ACUTA PARTE 2

(pianificazione del viaggio, le prime 6 settimane circa: superare l'inibizione muscolare, allenamento neuromuscolare, cardio, core training, riapprendimento motorio precoce, ridurre il ricorso ai farmaci il prima possibile tramite l'attività fisica, allenare la parte superiore del corpo che non ha subito un intervento chirurgico, CKC Vs OKC, graft diversi nell'ACL-R = diversa riabilitazione, i segnali di allarme nel post-operatorio: infezioni, TVP, cyclop lesion, artrofibrosi)

– SESSIONE PRATICA

13:00 pausa pranzo

Sessione 3 – Dott. Sebastiano Nutarelli

14:00 FASE INTERMEDIA PRESTIVA

(motor control, focus interno Vs esterno, perturbazione della vista, allenamento progressivo dell'endurance muscolare, cardio/HIIT, static balance, test & criteri per avanzare alla fase successiva.)

- SESSIONE PRATICA

15:00 LA FASE INTERMEDIA

(Blood Flow Restriction/BFR, allenamento isoinerziale nella riabilitazione del ginocchio, programma per l'ipertrofia muscolare, cardio HIIT, advanced static balance, motor control avanzato, allenamento e test isocinetico, test & criteri per avanzare alla fase successiva)

- SESSIONE PRATICA

16:30 Coffee break

Sessione 4 – Dott. Sebastiano Nutarelli

16:45 RETURN TO RUN/RTR

(progressioni e test, proposta di criteri e test per il RTR considerando la letteratura scientifica pubblicata e ulteriori idee, monitoraggio del carico.)

- SESSIONE PRATICA

18:00 Q&A

18:30 CHIUSURA DELLA GIORNATA

2' Giornata - Domenica 02 febbraio 2025

Sessione 5 – Dott. Sebastiano Nutarelli

09:00 LA FASE INTERMEDIA TARDIVA

(programma per la massima espressione di forza muscolare, pliometria iniziale, progressioni di corsa, balzi, core, dynamic balance, aumento del carico complessivo, test & criteri per avanzare alla fase successiva, riabilitazione della cartilagine dopo l'intervento al ginocchio)

- SESSIONE PRATICA

10:30 RETURN TO TRAIN/RTT

(l'approccio monitorato in progressione, allenamento con restrizioni, la gestione dell'affaticamento)

- SESSIONE PRATICA (parte #1)

11:00 Coffee break

Sessione 6 – Dott. Sebastiano Nutarelli

11:15 RETURN TO TRAIN/RTT

(proposta di criteri per il RTT considerando la letteratura scientifica pubblicata e ulteriori idee)

- SESSIONE PRATICA (parte #2)

12:45 pausa pranzo

Sessione 7 – Dott. Sebastiano Nutarelli

13:45 L'ULTIMA FASE

(la "validità ecologica" in riabilitazione, allenamento pliometrico, corsa/accelerazioni/sprint, cambi di direzione, progression & variazione del carico, allenamento senza Vs con contatto, il lavoro in stato affaticato, test & criteri per avanzare alla fase successiva)

- SESSIONE PRATICA

15:30 Coffee break

Sessione 8 – Dott. Sebastiano Nutarelli

15:45 RETURN TO SPORT/RTS

(proposta di criteri per il RTS considerando la letteratura scientifica pubblicata, test in stato affaticato, cosa succede se non si superano i test per RTS?)

- SESSIONE PRATICA

17:00 ARTROSI DEL GINOCCHIO

(la conseguenza di molte patologie ortopediche sportive del ginocchio)

17:15 PROGRAMMI DI PREVENZIONE DELLE LESIONI ACL

(efficaci e gratuiti: breve panoramica con valutazione critica dei motivi per cui non vengono attuati a sufficienza e di come inserire un programma di riduzione del rischio nella pratica clinica/di allenamento quotidiana)

17:30 Q&A

18:00 TEST DI VERIFICA

18:30 CHIUSURA DELLA GIORNATA

FACULTY

Dott. Nutarelli – Sports & MSK Physical Therapist (clinician) & Clinical Researcher

Dott. Macaluso Calogero - Referente regionale GIS SPORT "Sez. Sicilia di AIFI"

MODALITÀ DI ISCRIZIONE E COSTI

Il corso è aperto a **35** partecipanti e verrà attivato al raggiungimento di **20** partecipanti.
Iscrizioni aperte fino al giorno **13 gennaio 2024**

Per iscriverti, vai alla pagina Eventi sul sito AIFI oppure segui questo [LINK](#) (fai il login al sito)

Non soci AIFI 290 € IVA inclusa

Soci AIFI ~~235 € IVA inclusa~~ **220** (sconto di 70 €)

Soci AIFI – Studente di FT 110 € IVA inclusa

gli iscritti con quota "socio aifi" potranno partecipare al corso solo se risulteranno iscritti 2025 a tal fine si rende necessario invio alla segreteria nazionale di AIFI documento attestante l'iscrizione ad AIFI per il 2025.



ACCREDITAMENTO ECM

Provider: **CAPP Cooperativa Sociale** Cod. provider: 302

Evento accreditato per le figure: **FISIOTERAPISTA**

Accreditamento ECM: **in fase di accreditamento**

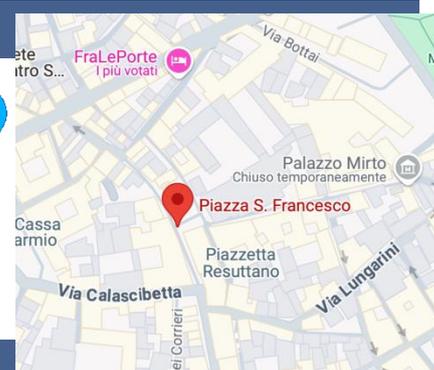


CAPP
COOPERATIVA SOCIALE

SEDE DELL'EVENTO

**Auditorium comunale - parco della musica
Piazza San Francesco - Polizzi Generosa (PA)**

<https://maps.app.goo.gl/xdvzTuTj7zgHhRKD7>



ORGANIZZAZIONE A CURA DI

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott. Nutarelli Sebastiano

RESPONSABILE ORGANIZZATIVO

Dott. Macaluso Calogero

Per informazioni : sicilia@aifi.net

<https://aifi.net/sezione-territoriale-sicilia/>

<https://www.facebook.com/sicilia.aifi/>

https://www.instagram.com/aifi_sez_sicilia/