



A.I.FI. COURSE
powered by GIS Sport



METODOLOGIA DELL'ESERCIZIO RESPIRATORIO NEL RTS



**WE ARE STRONGHOLD -
CROSSFIT BOX**

*SS16, 16, Km 286, 60015
Falconara Marittima AN*



24-25 gennaio 2026



DOTT. G. FORMICHELLA

*BSc FT, OMPT. BSc SS, MSc
Student SS*



DOTT. D. FERRARA

*BSc FT, OMPT, PgD Sport
Rehabilitation*

Info ed iscrizione: gissport@aifi.net





A.I.FI. COURSE
powered by GIS Sport



OBIETTIVO

La Medicina dello Sport e la Traumatologia Sportiva si distinguono per promuovere un dialogo costante tra medici, fisioterapisti, allenatori e preparatori atletici. Questo approccio interdisciplinare non è sempre riscontrabile in altre aree della medicina che si occupano di condizioni limitanti la partecipazione sociale e la qualità di vita.

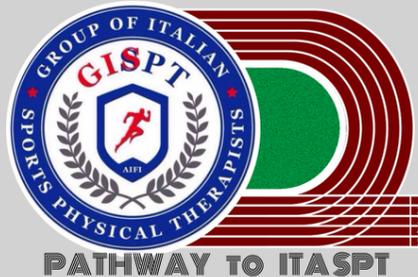
In particolare, l'avvincente sfida del Return to Sport, sia a livello amatoriale che professionistico, richiede uno scambio di informazioni continuo tra professionisti con competenze differenti, tutti coinvolti nella presa in carico del paziente sportivo e non.

In questo contesto, il fisioterapista sportivo deve disporre di competenze ampie e integrate, tali da permettergli di progettare un percorso di esercizio terapeutico ragionato, come farebbe un Clinical Exercise Physiologist (ACSM, 2013).

Comprendere a fondo le conseguenze della ridotta capacità di carico sul piano funzionale e adattativo consente di identificare le abilità temporaneamente disabilitate, valutarle correttamente e, quindi, impostare un piano di lavoro con finalità terapeutiche e tecniche, rispettando i principi di posologia dell'esercizio basati su stimoli e risposte fisiologiche, dalla fase acuta fino al ritorno in campo.



A.I.FI. COURSE
powered by GIS Sport



OBIETTIVO

Oggi, il modello fisiologico offre l'opportunità di superare approcci parziali, promuovendo una visione integrata in cui la fisiologia muscolare, cardio-respiratoria e dell'omeostasi contribuiscono al processo decisionale clinico.

Questo consente ai professionisti del movimento di ragionare da altri punti di vista così come le neuroscienze spiegano. In questo contesto, la funzione respiratoria viene vista e considerata come l'opportunità di comprendere come altri sistemi corporei stiano "funzionando", permettendo o limitando scelte terapeutiche. Il corpo umano appare sempre più come un sistema di sistemi.

Utilizzando il respiro come strumento di esercizio è possibile moderare e guidare il paziente nel programma riabilitativo con maggiore aderenza e consapevolezza, migliorando la capacità di carico e sfruttando adattamenti fisiologici positivi come:

- una maggiore tolleranza alla CO_2
- un migliore assorbimento di O_2
- la promozione della capillarizzazione periferica



A.I.F.I. COURSE
powered by GIS Sport



PROGRAMMA GIORNO 1 - 24.01.2026

ORARIO	ARGOMENTO	DOCENTE
9:00 - 13:00	<p>1. Scenari post-chirurgici e ruolo dell'esercizio respiratorio</p> <ul style="list-style-type: none">• Fisiologia post-chirurgica: infiammazione, drenaggio, dolore, alterazioni del microcircolo.• Fisiopatologia post-chirurgica: impatti della chirurgia sul controllo motorio e sui parametri vitali.• Meccanotrasduzione e adattamenti sistemici.• Riflessione su bisogni del paziente e dell'operatore. <p>2. Risposte motorie e sistemiche all'esercizio respiratorio</p> <ul style="list-style-type: none">• Effetti sistemici della "pompa toracica" sulla percezione corporea e sul controllo motorio.• Benefici: riduzione dolore, aumento ROM, maggiore aderenza, precoce mobilizzazione. <p>3. Pratica 1 : esercizi respiratori e posizionamenti terapeutici</p> <ul style="list-style-type: none">• Supino, decubito laterale, quadrupedia: percezione dei distretti corporei nei cambi posizionali.• Come ventilazione e vascolarizzazione possono aprire finestre terapeutiche. <p>4. Domande & Risposte</p>	FT Formichella Guglielmo FT Ferrara Dennis



A.I.F.I. COURSE
powered by GIS Sport



PROGRAMMA GIORNO 1 - 24.01.2026

ORARIO	ARGOMENTO	DOCENTE
14:00 - 19:00	<p>5. Focus fisiologico: vasodilatazione come risposta alla fatica</p> <ul style="list-style-type: none">• Rapporto tra esercizio respiratorio e vasodilatazione : rationale da letteratura e ragionamento critico guidato.• Presupposti fisiologici e implicazioni pratiche per il trattamento in fase acuta. <p>6. Coordinazione respiratoria e movimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Parametri respiratori come driver del ROM.• Respirazione e trasfer nei pattern di movimento terapeutici (es. post- LCA, lesioni muscolari, disturbi MSK).• Domande che guidano gli operatori. <p>7. Pratica: esercizi guidati con monitoraggio dei parametri</p> <p>8. Laboratorio: ragionamento clinico e prescrizione</p> <ul style="list-style-type: none">• Lavori a gruppi di esecuzione pratica degli esercizi dal punto di vista del paziente e dell'operatore con inversione dei ruoli, guida alla comunicazione operatore respiratorio-paziente e discussione clinica.	FT Formichella Guglielmo FT Ferrara Dennis



A.I.F.I. COURSE
powered by GIS Sport



PROGRAMMA GIORNO 2 - 25.01.2026

ORARIO	ARGOMENTO	DOCENTE
9:00 - 13:00	<p>1. Strategie respiratorie nel post-chirurgico</p> <ul style="list-style-type: none">• Richiamo ai concetti del giorno• Introduzione all'LRC (LowRespiratory Coupling) e sue applicazioni cliniche. <p>2. Pratica: LRC come strumento osservativo</p> <ul style="list-style-type: none">• Esercizio base → raccolta risposte → discussione clinica.• Variazioni: respirazione spontanea vs. guidata vs. nasale. <p>3. Costruzione progressiva degli esercizi</p> <ul style="list-style-type: none">• LRC - Nasal Breathing - Breath Holding - Hypoxic Training.• Presentazione con casi clinici e riferimenti scientifici. <p>4. Pratica: If you have a nose you've got a weight room!</p> <ul style="list-style-type: none">• Valutazione soggettiva degli effetti → obiettivi terapeutici.	FT Formichella Guglielmo FT Ferrara Dennis



A.I.F.I. COURSE
powered by GIS Sport



PROGRAMMA GIORNO 2 - 25.01.2026

ORARIO	ARGOMENTO	DOCENTE
14:00 - 19:00	<p>5. Pratica: Breath Holding & Hypoxic Training</p> <ul style="list-style-type: none">• Applicazioni cliniche e discussione guidata.• Uso del saturimetro (modello McKeown). <p>6. Recap concettuale e clinico</p> <p>7. Valutazione Funzionale Respiratoria</p> <ul style="list-style-type: none">• Osservazione statica e dinamica.• BOLT Test e test condizionali (esercizio ciclico, standing calf test).• Accenni a test da Laboratorio (spirometria, test al lattacidometro, test da sforzo modificato). <p>8. Proposta di approccio e follow-up</p> <ul style="list-style-type: none">• Tabella fasi e strategie respiratorie.• Invito a documentare casi clinici con esercizi e saturimetro.	FT Formichella Guglielmo FT Ferrara Dennis



A.I.F.I. COURSE
powered by GIS Sport



COSTI

Soci Gis Sport

**Soci
A.I.F.I.**

Altri

300

370

420

Quote comprensive di IVA