

# Corso Universitario

## Prevenzione e Riabilitazione dalle Lesioni Attraverso l'Esercizio

Approvato dall' NBA





## Corso Universitario Prevenzione e Riabilitazione dalle Lesioni Attraverso l'Esercizio

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università  
Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/prevenzione-riabilitazione-lesioni-attraverso-esercizio](http://www.techtute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/prevenzione-riabilitazione-lesioni-attraverso-esercizio)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

I fisioterapisti devono possedere conoscenze approfondite in determinati campi, come la pratica di esercizi per prevenire l'insorgere di possibili lesioni o quelli progettati per il riadattamento del corpo dopo un trauma fisico. Questo programma completo, progettato dai maggiori esperti del settore, è stato creato per aiutarti ad accrescere le tue competenze.



“

*Aiuta i tuoi pazienti a prevenire eventuali  
lesioni praticando determinati esercizi”*

Le persone, soprattutto quando praticano sport intensivi o quando hanno determinate patologie che possono causare lesioni fisiche, dovrebbero eseguire una serie di esercizi che le aiutino a prevenire la comparsa di possibili lesioni. Per questo è importante che i fisioterapisti abbiano un alto livello di competenza in questo tipo di esercizi, in quanto sono i più qualificati a consigliarli.

In caso di lesioni fisiche, è necessario effettuare una diagnosi corretta, dopo la quale si possono applicare gli esercizi terapeutici più appropriati per ogni caso, consentendo al corpo di riadattarsi dopo le lesioni. Questo Corso Universitario offre una preparazione molto completa su questo tipo di esercizi, che consentirà ai professionisti di essere più efficaci nella loro pratica quotidiana.

Per preparare i professionisti in questo campo, in TECH abbiamo progettato questo Corso Universitario, che è stato sviluppato da un'equipe di professionisti di altissimo livello, con anni di esperienza ed esperti nella diagnosi di patologie localizzate in diverse parti del corpo.

Inoltre, questa preparazione ha il vantaggio di essere erogata in modalità 100% online, in modo che gli studenti possano seguire le lezioni in modo completamente autonomo, scegliendo quando e dove studiare, dato che è sufficiente avere un computer o un dispositivo mobile dotato di connessione a internet. In questo modo, potranno combinare perfettamente il tempo di studio con il resto degli impegni quotidiani.

Questo **Corso Universitario in Prevenzione e Riabilitazione dalle Lesioni Attraverso l'Esercizio** possiede il programma educativo più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in fisioterapia
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Novità riguardo l'esercizio terapeutico per la prevenzione e riabilitazione dagli infortuni
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative in diagnostica in ambito di fisioterapia
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o mobile con connessione a internet



*Amplia le tue conoscenze in materia di diagnosi fisioterapica e migliora l'assistenza ai tuoi pazienti e, di conseguenza, la loro qualità di vita"*

“

*Questo Corso Universitario è il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento delle tue conoscenze in materia di Prevenzione e Riabilitazione dalle Lesioni Attraverso l'Esercizio”*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Approfitta della migliore metodologia didattica per continuare a specializzarti nel campo della fisioterapia.*

*Questo Corso Universitario in modalità 100% online ti permetterà di combinare i tuoi studi con il lavoro, ampliando le tue conoscenze in questo ambito.*



# 02 Obiettivi

Questo Corso Universitario in Prevenzione e Riabilitazione dalle Lesioni Attraverso l'Esercizio vuole agevolare il lavoro del fisioterapista mostrando i progressi e i più recenti trattamenti del settore.



“

*Se desideri diventare uno dei migliori fisioterapisti, non puoi lasciarti sfuggire l'opportunità di studiare questo Corso Universitario con noi"*



## Obiettivi generali

---

- Diventare sempre più indipendenti nella diagnosi e nell'applicazione delle migliori e più corrette tecniche di trattamento
- Pianificare le sessioni di trattamento e i loro obiettivi a breve, medio e lungo termine
- Valutare e modificare le tecniche di trattamento e gli obiettivi del paziente

“

*Un Corso Universitario di alto livello creato con l'obiettivo di condurti al successo”*





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Prevenire e riadattare un gran numero di patologie e lesioni grazie all'esercizio terapeutico
- ◆ Conoscere la fase dell'apprendimento motore
- ◆ Conoscere l'importanza del core in questo tipo di lavoro e conoscere l'influenza della propriocezione nell'apprendimento

03

# Direzione del corso

Il personale docente del programma comprende i maggiori esperti in materia di fisioterapia, che apportano la loro vasta esperienza a questo programma. Altri esperti di riconosciuto prestigio partecipano inoltre al programma, completandolo in modo interdisciplinare.



“

*I principali professionisti del settore si sono riuniti per mostrarti gli ultimi progressi compiuti in materia di diagnostica nel campo della fisioterapia”*

## Direzione



### Dott. García Coronado, Luis Pablo

- ♦ Fisioterapista presso l'Ospedale Universitario La Paz
- ♦ Supervisore del Servizio di Fisioterapia presso l'Ospedale Universitario La Paz
- ♦ Specialista in Fisioterapia Sportiva, Riabilitazione, Elettroterapia, Pilates ed Esercizio Terapeutico
- ♦ Direttore di Fisioespaña C. B
- ♦ Direttore di Fisioganas S.L.
- ♦ Direttore di Pilates Wellness & Beauty S.L.

## Personale docente

### Dott.ssa Márquez González, Ana Fresia

- ♦ Laurea in Fisioterapia Università di Siviglia
- ♦ Master in ThePowerMBA
- ♦ Fisioterapista in: Squadra di Pallavolo Cajasol, CAPA Triathlon Club, Centro Sportivo Ennate, Mutua SANIX, Associazione Fibromialgica Siviglia, Clinica Fisioterapica Pizarro
- ♦ Specialista in fisioterapia sportiva ed esercizio terapeutico, malattie del dolore cronico (fibromialgia) e linfodrenaggio
- ♦ Corso di Esperto in Fisioterapia: Esperto di Fibromialgia e di Esercizi Terapeutici
- ♦ Corso di Pilates Federazione Spagnola di Pilates



# 04

## Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata progettata dai migliori professionisti del settore della fisioterapia, con una vasta esperienza e un riconosciuto prestigio nella professione, sostenuta dal volume di casi rivisti, studiati e diagnosticati, e con un'ampia padronanza delle nuove tecnologie.





“

*Disponiamo del programma più completo e aggiornato del mercato. Cerchiamo l'eccellenza accademica e vogliamo che anche tu la raggiunga”*

## Modulo 1. Esercizio terapeutico

- 1.1. Esercizio terapeutico
  - 1.1.1. Concetto di esercizio terapeutico
  - 1.1.2. Esercizio fisico vs esercizio terapeutico
- 1.2. Fasi dell'apprendimento motorio
  - 1.2.1. Fase cognitiva: sviluppo della coordinazione generale
  - 1.2.2. Fase associativa: sviluppo della coordinazione fine
  - 1.2.3. Fase autonoma: stabilizza la coordinazione fine
- 1.3. Prevenzione e riabilitazione dagli infortuni attraverso esercizio
  - 1.3.1. Prevenzione di lesioni
  - 1.3.2. Riabilitazione allo sport
- 1.4. Influenza dell'apprendimento nella propriocezione
  - 1.4.1. Schema del corpo
- 1.5. Obiettivi specifici con ciascun tipo
  - 1.5.1. Funzionalità
  - 1.5.2. Riadattamento all'allenamento nell'atleta occasionale
  - 1.5.3. Riadattamento all'allenamento e alla competizione nell'atleta professionista o semi-professionista
- 1.6. Combinare forza e mobilità per ottenere una maggiore resilienza
  - 1.6.1. Vantaggi della combinazione "forza + mobilità" rispetto al lavoro isolato sulla flessibilità
- 1.7. Progressione
  - 1.7.1. Progressione del programma di esercizio terapeutico
  - 1.7.2. Tempi
  - 1.7.3. Intensità





- 1.8. L'importanza del core
  - 1.8.1. Definizione del core
  - 1.8.2. Il lavoro core base come parte obbligatoria di qualsiasi tipo di riabilitazione fisica o di allenamento
  - 1.8.3. Donne e il core
- 1.9. Uso delle tecniche yoga e del metodo Pilates nell'esercizio terapeutico
  - 1.9.1. Yoga
  - 1.9.2. Pilates
- 1.10. Pianificazione e progressione degli esercizi con i materiali
  - 1.10.1. TRX
  - 1.10.2. Fitball
  - 1.10.3. Altri materiali finalizzati alla funzionalità e al recupero

“

*Questa specializzazione  
costituirà la base per il tuo  
successo professionale”*

# 05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine***.





“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I fisioterapisti/chinesiologi imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

*Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.*



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica del fisioterapista.

“

*Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”*

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono al fisioterapista/chinesiologo di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.



*Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.*

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Tecniche e procedure di fisioterapia in video

TECH introduce le ultime tecniche, gli ultimi progressi educativi e l'avanguardia delle tecniche attuali della fisioterapia/chinesiologia. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



#### Riepiloghi interattivi

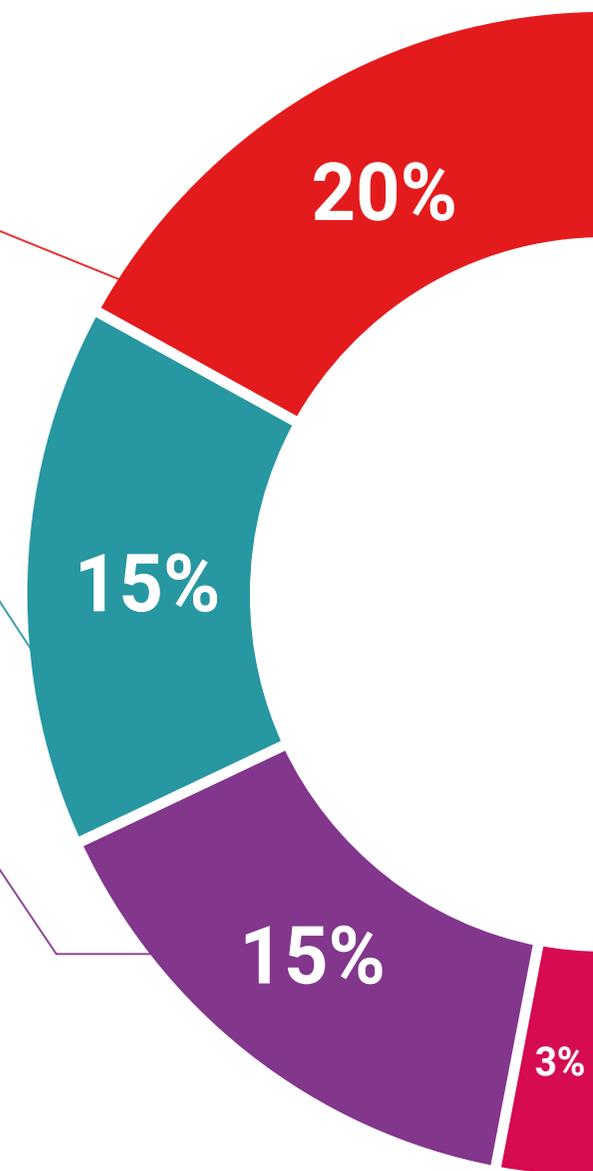
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

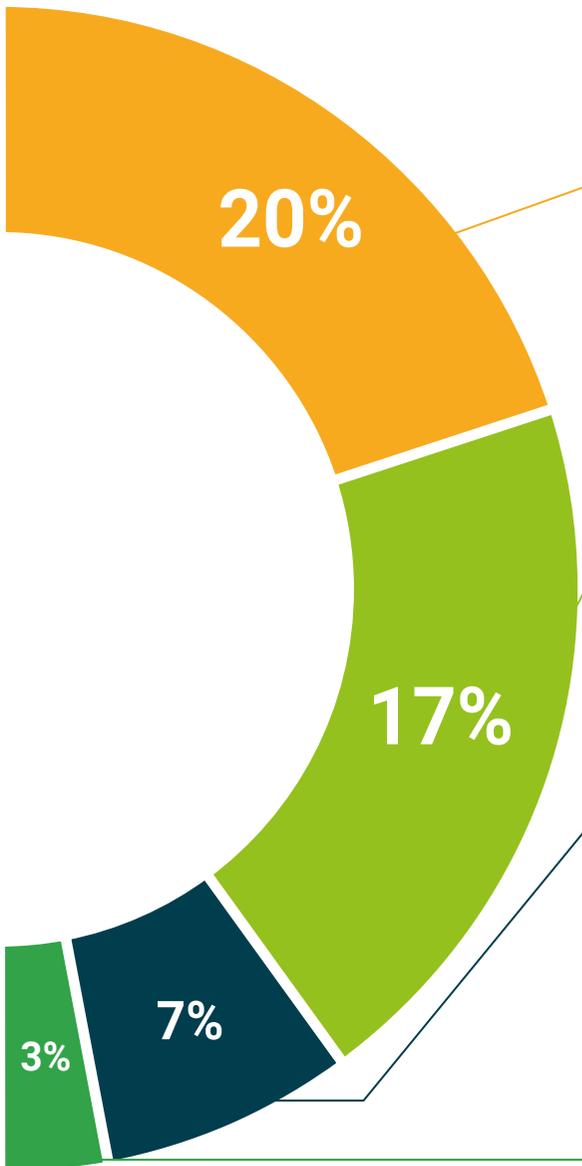
Questo sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



#### Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Prevenzione e Riabilitazione dalle Lesioni Attraverso l'Esercizio garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Prevenzione e Riabilitazione dalle Lesioni Attraverso l'Esercizio** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Prevenzione e Riabilitazione dalle Lesioni Attraverso l'Esercizio**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'**NBA**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Prevenzione e  
Riabilitazione dalle  
Lesioni Attraverso  
l'Esercizio

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università  
Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Prevenzione e Riabilitazione dalle Lesioni Attraverso l'Esercizio

Approvato dall' NBA

