

**Programma**  
**“Esercizio Riabilitativo con Banda Elastica”**

**16 Novembre 2019 ore 9.30-17, Associazione Alchemilla Bergamo**



**Programma**

**Ore 9.30 – 10.30: RESISTENZA ELASTICA:  
STATO DELL'ARTE E APPLICAZIONI PRATICHE IN RIABILITAZIONE**

**Obiettivi:**

- **Comprendere i principi biomeccanici della resistenza elastica:**
  - **Cos'è l'elasticità**
  - **Proprietà di bande e tubing:**
  - **Tensioni erogate**
  - **Curve stress-strain**
  - **Usura**
- **Comprendere come effettuare la scelta della corretta resistenza elastica (uso del multiple RM)**
- **Vantaggi, svantaggi e controindicazioni dell'utilizzo della resistenza elastica**
- **Introduzione alle possibili progressioni dell'esercizio a resistenza elastica**
- **L'utilizzo della resistenza elastica Post Mastectomia**
- **L'utilizzo del kinesio-taping post mastectomia**

**10.30-11.00: Coffe break**

**11.00- 12.30: RISULTATI CLINICI DEL TRAINING A RESISTENZA ELASTICA**

- **Pesi Vs. Elastici**

- **studi EMG**
- **Indicazioni per patologie specifiche**
- **Applicazioni col paziente ortopedico**
- **Integrazione Pesi con Elastici**
- **Esercizi Post-Mastectomia**

**12.30 - 13.45: Pausa Pranzo**

**13.45- 15.00 Parte Pratica 1**

- **Programma:**
- **Impugnatura e fissazione della banda elastica**
- **Esercizi per l'arto superiore**
- **Kinesiology Tape arto superiore**

**15.00 – 15.15 Coffe Break**

- **15.15 – 16.30 Parte pratica 2:**
- **Esercizi per l'arto inferiore**
- **Esercizi per tronco e rachide**
- **Esercizi globali**
- **16.30: DISCUSSIONE FINALE**

**Docente del corso:**

**Dott. Andrea Sambruni**

**Fisioterapista e Istruttore Theraband Academy**

