



Scuole della schiena italiane per la prevenzione
e la terapia delle algie e patologie vertebrali

3° CONGRESSO NAZIONALE DELLA BACK SCHOOL

Assisi, 13/14 settembre 2014

Centro Congressi - Ròseo Hotel, Via Giovanni Renzi, 2, Assisi (PG).

*Ai docenti dei centri affiliati alla Back School
Agli allievi dei miei corsi*

***Vi presento il nostro congresso
Vi racconto come l'ho pensato, programmato***

Vi scrivo per raccontarvi come sto preparando il congresso e come ho pensato alla programmazione delle relazioni.

Come già ho scritto più volte nei messaggi precedenti, ritengo molto importante riunirci almeno una volta all'anno, per dare coesione, per uniformare un programma efficace, per una **crescita professionale** comune e per un **aggiornamento** costante.

AGGIORNAMENTI SULLE PATOLOGIE

1° tema - Aggiornamenti relativi all'ernia del disco, Fabio Scoppa

Il prof. **Fabio Scoppa** Coordinatore Scientifico e Didattico del Master in Posturologia dell'Università "La Sapienza" di Roma costituisce una presenza prestigiosa per il nostro congresso: ha pubblicato recentemente 2 libri molto validi sull'ernia del disco. Ho chiesto al prof. Scoppa di trattare i seguenti temi:

Ernia del disco: classificazione, sedi, test che ne confermano la presenza.

Meccanismo di autoguarigione dell'ernia.

Alterazioni di Modic: tipo 1, tipo 2, tipo 3.

Scoliosi antalgica: in presenza di ernia del disco, il dolore radicolare è sul lato della convessità o della concavità del scoliosi lombare?

Test di Lasègue per l'arto superiore nelle radicolopatie da ernia del disco cervicale.

2° tema - Integrazione della Back School con la Posturologia e con l'Osteopatia, Fabio Scoppa

Dimostrazione pratica di lavoro che descrive e utilizza i collegamenti tra Back School, Posturologia e Osteopatia. Stiamo preparando quesiti specifici sull'argomento ai quali il prof. Fabio Scoppa risponderà anche con dimostrazioni pratiche.

Ecco alcune delle domande:

- 1) Quando è utile integrare la Back School con la Posturologia?
- 2) Quando è utile integrare la Back School con l'osteopatia?
- 3) Quali strategie in presenza di ernia intraforaminale?
- 4) L'importanza della corretta posizione di riposo della lingua per la respirazione, per l'articolazione temporomandibolare, per la deglutizione.

- 5) Come insegnare la corretta deglutizione e quali sono gli esercizi per la deglutizione?
6) Bioenergetica e Biomeccanica?

Naturalmente i partecipanti al congresso potranno porre domande su questi argomenti.

Il congresso vuole essere occasione per approfondire patologie che non vengono trattate nei corsi di Back School di 1° e 2° livello.

3° tema – Miglioramento della qualità di vita del paziente Parkinsoniano con il programma della Back School, Giampietro Zorzi

Il prof. Zorzi, responsabile di Valdagno, Trissino, Schio Back School, ha appena pubblicato un video molto valido che dimostra il programma di esercizi per il malato di Parkinson e fornisce i consigli e la guida per una esecuzione corretta. La sua relazione tratterà i seguenti temi.

Informazione sulle alterazioni posturali, variazione degli schemi motori, rigidità e bradicinesia, recupero motorio, attività quotidiana autonoma con il terapista motorio, micro e macrocicli di trattamento.

4° tema – Fibromialgia, Francesco Chiaravalloti e Sante Stella

Ho affidato ad un medico fisiatra, Francesco Chiaravalloti, la descrizione delle cause e della diagnosi della Fibromialgia. Poi, il prof. Sante Stella, responsabile di Assisi Back School, completerà con la relazione: “Adattamento del programma della Back School in presenza di Fibromialgia”.

5° tema - Sindrome dello stretto toracico superiore, Alessandra Secci e Sara Torrisi

Dopo aver visto i test che confermano quando il dolore irradiato all'arto superiore è dovuto ad un'ernia del disco cervicale (Scoppa) sarà interessante vedere i test e le tecniche nel trattamento della sindrome dello stretto toracico superiore.

Alessandra Secci (Cagliari Back School) e Sara Torrisi (Catania Back School) terranno la relazione e la dimostrazione pratica di come impostare il trattamento riabilitativo e come adattare la Back School per il riequilibrio posturale di chi presenta questa sindrome.

6° tema – Vertigini, Ruben Ghezzi, Luca Mazzarolo, Giovanni Ballerio

Ruben Ghezzi e Luca Mazzarolo (Mestre Back School), Giovanni Ballerio (Desio Back School) con la collaborazione di Francesco Mignani, hanno preparato una relazione sul tema delle Vertigini.

I test specifici per comprendere se le vertigini sono di origine cervicale o vestibolare.

Adattamento del programma di Neck School in funzione delle vertigini: rieducazione visiva vestibolare e propriocettiva integrata, esercizi specifici.

Influenza dell'aspetto somato-emozionale nell'insorgenza delle vertigini.

È prevista oltre che una relazione anche una dimostrazione pratica nelle sessioni parallele.

NUOVI METODI E APPLICAZIONI AD INTEGRAZIONE DELLA BACK SCHOOL

7° tema - Il taping neuromuscolare nel condizionamento statico e dinamico della postura. Applicazione nell'ipercifosi giovanile e nell'adulto con finalità di controllo del dolore rachideo, Luca Chisotti, Marilisa Tognolo, Francesca Pavan

L'applicazione del taping neuromuscolare si sta diffondendo sempre più; non è una semplice moda ma una novità molto valida che aiuta il controllo statico e dinamico della postura e, di conseguenza, si integra molto bene con il programma della Back School.

Io penso che Luca Chisotti sia il docente ideale per approfondire questo argomento: terrà una relazione nella sessione plenaria e poi dimostrerà come applicare il taping nel trattamento delle rachialgie nella sessione pratica.

Marilisa Tognolo, responsabile di Treviso Back School, Vice-presidente del Comitato Scientifico della Back School ci mostrerà l'applicazione del taping nell'ipercifosi dorsale.

Marilisa è particolarmente preparata su questo argomento avendo pubblicato nel 1999 il volume, "Il trattamento chinesiológico del dorso curvo". Dopo che nel suo libro ha descritto come trattare l'ipercifosi dorsale con gli esercizi e con i corsetti ora aggiunge l'applicazione del taping.

8° tema - Gli esercizi Posturali come prevenzione dei traumi da carico iterativo: sviluppo della forza ed ottimizzazione del gesto tecnico, Vincenzo Canali

Il prof. Vincenzo Canali, docente di Posturologia dell'Università di Parma, ha ideato un metodo posturale di riprogrammazione motoria applicabile sia alla prevenzione sia al recupero attivo di carenze posturali in atto, sia come impostazione funzionale per atleti, al fine di ottimizzare il gesto tecnico e prevenire i traumi da carico iterativo. Il prof. Canali è stato allenatore per la preparazione posturale e acrobatica, di Giuseppe Gibilisco (Campione del Mondo di salto con l'asta e bronzo ai Giochi Olimpici di Atene); preparatore posturale di Stefano Baldini dal 2005 al 2007; dal 2005 a oggi, preparatore della Campionessa Olimpica di salto con l'asta di Pechino 2008, Yelena Isinbayeva.

Autore del libro "La base posturale per lo sport", il prof. Canali ci descriverà il suo metodo anche con dimostrazioni pratiche.

9° tema - GAH: GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA (Ginnastica Addominale Ipopressiva), Pasta Grazia

Grazia Pasta, responsabile di Villasanta Back School, descriverà questo metodo di riprogrammazione posturale globale che permette di tonificare la fascia addominale e il pavimento pelvico e di riequilibrare la statica della colonna vertebrale. A differenza degli esercizi addominali tradizionali che provocano un aumento di pressione nell'addome e quindi, aumento di pressione intradiscale, la ginnastica ipopressiva diminuisce la pressione nell'addome, aumenta il tono del pavimento pelvico e della fascia addominale, migliora la postura, previene l'incontinenza urinaria, migliora la vascolarizzazione pelvi-perineale e degli arti inferiori.

10° tema - Prevenzione e trattamento delle algie vertebrali con il metodo PRI (PRI Concept, Personal Risk Index): un approccio globale ai disordini di movimento, Marco Rovatti, Riccardo Castellini

Marco Rovatti (Rovatti Plan) presenterà anche con dimostrazioni pratiche il metodo PRI. Ecco la sintesi della sua relazione.

Test utilizzati nel metodo PRI e spiegazione del punteggio. Trattamento manuale se necessario per il paziente. Quali esercizi e perché. Le correzioni funzionali nelle 24h. Strumenti informatici innovativi per la relazione col paziente: esempi con i video dal portale Miriabilito®. Presentazione di casi clinici significativi.

Inoltre, nelle sessioni pratiche parallele lo stesso Marco Rovatti parlerà degli "Effetti della riattivazione degli stabilizzatori dell'articolazione scapolo-toracica sul miglioramento della mobilità e riduzione della sintomatologia dolorosa di spalla. Casi clinici: liberazione del nervo accessorio spinale (XI° cranico) nella *frozen shoulder* (spalla congelata)"

11° tema - Sblocco dell'ipertono muscolare da vizio posturale o antalgico, con il lavoro coordinato delle catene crociate, Ciro Pistilli

Ciro Pistilli, responsabile di Latina Back School, presenterà, anche con dimostrazioni pratiche, la sua esperienza di sblocco dell'ipertono muscolare da vizio posturale o antalgico, con il lavoro coordinato delle catene crociate.

4° CARDINE DELLA BACK SCHOOL: TECNICHE DI RILASSAMENTO **Gestione psicologica del paziente che presenta algie vertebrali**

12° tema - Approccio psicologico al paziente con dolore cronico e criteri di valutazione, Danilo De Gaspari

Danilo De Gaspari, valente psicologo del FERB (Fondazione Europea Ricerca Biomedica) ci guiderà nel comprendere quali sono le strategie da attuare per una azione efficace quando le algie vertebrali sono causate da ansia, tensione eccessiva e stress.

13° tema - L'importanza delle emozioni: risorse per la prevenzione e cura delle algie vertebrali, Nadia Lenarduzzi – Quinto Mara

Nadia Lenarduzzi, psicologa (Milanino Back School) e Quinto Mara (Mira Back School) componenti del comitato scientifico hanno preparato una relazione e una dimostrazione pratica su questo tema.

L'equilibrio emozionale è un metodo per la gestione delle emozioni, che si basa su affermazioni specifiche e tecniche di picchettamento su punti dell'agopuntura.

Rilasciare le emozioni irrisolte è importante per liberare il corpo da corazze muscolari che impediscono un flusso armonico della nostra energia.

14° tema - Relazioni multidisciplinari, scientifiche e filosofiche per il benessere psicofisico, Francesco Mignani

5° CARDINE DELLA BACK SCHOOL: ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

15° tema - La gestione del peso corporeo e la sua relazione con il low back pain, Ferdinando Cereda

Ferdinando Cereda, docente di Teoria, Tecnica e Didattica del Fitness presso l'Università Cattolica di Milano, autore di numerosi libri su questo argomento porterà il suo contributo scientifico al nostro congresso.

ALTRI CONTRIBUTI DEI COMPONENTI DEL COMITATO SCIENTIFICO DELLA BACK SCHOOL

16° tema - Back School specifica per i velisti di alto livello: valutazione funzionale, programma preventivo e rieducativo, risultati ottenuti, Alessandra Secci

Alessandra Secci, responsabile di Cagliari Back School, ha diffuso il messaggio della Back School in Sardegna anche tra i medici, in numerosi congressi nazionali; sta seguendo i velisti di Luna Rossa che hanno stabilito a Cagliari la sede dei loro allenamenti.

Le posture e i movimenti tipici di questa attività sportiva costituiscono dei fattori di rischio per le algie vertebrali. Il programma della Back School, opportunamente adattato alle loro esigenze (le giuste informazioni, gli esercizi, l'uso corretto del rachide nelle 24 ore, l'apprendimento della respirazione diaframmatica e delle tecniche di rilassamento), è molto utile non solo per prevenire e curare il dolore ma per evitare che la loro carriera agonistica sia interrotta precocemente per l'usura delle strutture del rachide.

Sarà molto interessante ascoltare la relazione con cui Alessandra esporrà i risultati preliminari e finali di questo suo importante lavoro

17° tema - Esecuzione corretta degli esercizi della Back School, possibili errori nella loro esecuzione e loro correzione, Miriam Pisati e Benedetto Toso

18° tema - Back School – Programma Toso: dalla compliance all’empowerment, Rossi Stefano

Per **compliance** si intende il grado di “adesione, aderenza, condiscendenza” che poi diventa gradualmente gradimento e spirito collaborativo verso il programma della Back School.

Empowerment deriva dal verbo inglese “empower” che significa “autorizzare”, “dare pieni poteri a”, “dare la procura a”. Un concetto che intuitivamente richiama l’immagine di un soggetto attivo, con capacità di decisione e autonomo.

La Back School ci rende tutti compagni di viaggio: medici, fisioterapisti, educatori fisici, osteopati, psicologi; un approccio integrato, ognuno con e nei limiti delle sue competenze, ma tutti competenti a educare e creare empowerment.

DOMENICA 14 SETTEMBRE - SESSIONI PRATICHE PARALLELE

Sarà sicuramente interessante e didatticamente efficace assistere alle sessioni pratiche parallele in cui i relatori della sessione plenaria mattutina dimostreranno esercizi, attrezzi e tecniche manuali. Inoltre, questa parte pratica sarà molto utile per i partecipanti al congresso che ancora non conoscono il **Protocollo Zeba**, le **Tavolette Memory**, il **lettino MITO**, il **Trattamento cinesiterapico della scoliosi con le bande elastiche**, il **Nordic Walking**.

DOMENICA 14 SETTEMBRE - SESSIONI PRATICHE PARALLELE

Sessione A - Sala 1 - Presiede Marilisa Tognolo

H. 14,30 – Luca Chisotti

Taping neuromuscolare - Postural Taping

Dimostrazione pratica dell’applicazione del tape nel trattamento delle algie vertebrali

H. 15,15 - Vincenzo Canali

Gli esercizi Posturali come prevenzione dei traumi da carico iterativo: sviluppo della forza ed ottimizzazione del gesto tecnico – Dimostrazione pratica.

H. 16,00 - Emanuele Rovatti

Trattamento cinesiterapico della scoliosi con l’utilizzo delle bande elastiche che, come le mani del terapeuta o la pelota del corsetto, si prefiggono di modellare la gibbosità dorsale in modo tridimensionale – Dimostrazione pratica.

Sessione B - Sala 2 - Presiede La Torre Caterina

H. 14,30 – Emanuele e Riccardo Toso

La prima seduta individuale di Back School – Dimostrazione pratica.

H. 15,00 – Grazia Pasta e Barbara Zebellin

Rieducazione del pavimento pelvico ed esercizi specifici per prevenire e curare il prolasso (Grazia Pasta) – Dimostrazione pratica.

Proposta Zeba: esercizi per il pavimento pelvico adattati e programmati per le diverse età della donna (Barbara Zebellin) – Dimostrazione pratica.

H. 15,40 - Alessandra Secci e Sara Torrisi

Test e tecniche nel trattamento della sindrome dello stretto toracico superiore – Dimostrazione pratica.

H. 16,00 – Laura Cesana

Dimostrazione pratica degli esercizi che consolidano l'apprendimento del *grounding*, del *verrouillage*, del principio di Alexander attraverso la sensazione degli appoggi sulle Tavolette Memory.

Sessione C - Sala 3 - Presiede Teresa Esposito

H. 14,30 - Francesco Mignani

Trattamento manipolativo del rachide lombare e cervicale – Dimostrazione pratica. Posture antalgiche, di decompressione, di mobilizzazione passiva e di allungamento muscolare sul lettino MITO – Dimostrazione pratica.

H. 15,10 – Ruben Ghezzi - Luca Mazzarolo - Giovanni Ballerio

Vertigini - I test specifici per comprendere se le vertigini sono di origine cervicale o vestibolare. Adattamento del programma di Neck School in funzione delle vertigini: rieducazione visiva vestibolare e propriocettiva integrata, esercizi specifici – Dimostrazione pratica.

H. 15,35 - Marco Rovatti

Prevenzione e trattamento delle algie vertebrali con il metodo PRI (PRI Concept, Personal Risk Index): un approccio globale ai disordini di movimento – Dimostrazione pratica.

H. 15,50 - Marco Rovatti

Effetti della riattivazione degli stabilizzatori dell'articolazione scapolo-toracica sul miglioramento della mobilità e riduzione della sintomatologia dolorosa di spalla. Casi clinici: liberazione del nervo accessorio spinale (XI° cranico) nella *frozen shoulder* (spalla congelata) – Dimostrazione pratica.

H. 16,00 – Ciro Pistilli

Sblocco dell'ipertono muscolare da vizio posturale o antalgico, con il lavoro coordinato delle catene crociate – Dimostrazione pratica.

H. 16,15 – Quinto Mara

L'equilibrio emozionale: un metodo per diventare consapevoli e per liberarci dalle tensioni, dai blocchi e dalle inibizioni che ci limitano - Dimostrazione pratica.

SESSIONE PRATICA DI NORDIC WALKING - SABATO 13 SETTEMBRE PRIMA DELL'INIZIO DEL CONGRESSO

H. 9,30 - Isabella Barovero – Lezione teorica

I benefici del Nordic Walking nella prevenzione e terapia delle algie vertebrali, dell'artrosi e dell'osteoporosi

Insorgono spesso nuove mode, nuovi metodi; la maggior parte delle mode poi svanisce con il passare del tempo; restano solo le idee valide e i metodi che dimostrano la loro efficacia e validità. Tra le nuove proposte, una che sicuramente è innovativa, valida e, pertanto, non una moda passeggera è il Nordic Walking.

Con questo termine viene definita la camminata nordica all'aria aperta che è un nuovo ottimo sport per tutti e per tutto l'anno.

Camminare è l'attività motoria più naturale per l'uomo, si cammina ad ogni età ed in ogni luogo. Le abitudini scorrette della vita moderna riguardano non soltanto le posture statiche o il lavoro, ma anche il modo di camminare; sono tantissime le persone che "camminano male". Gli errori del cammino hanno conseguenze non solo sulle articolazioni degli arti inferiori (infiammazioni tendinee, ecc...) ma anche sulla colonna vertebrale.

Il docente di Back School non può tralasciare l'educazione al corretto cammino perché è fondamentale per mantenere una buona salute.

Camminare fa bene; camminare bene fa meglio: è l'esercizio più utile per la prevenzione e terapia della algie vertebrali.

H. 10,00 – **Sessione pratica di Nordic Walking** per le strade del centro storico di Assisi.

Docente: Isabella Barovero

Guide turistiche: Francesco Mignani, Sante Stella e Benedetto Toso

N. B. È importante che ogni partecipante al congresso riporti sulla scheda di iscrizione la sua intenzione di partecipare a questa sessione pratica, in modo che possiamo preparare un numero sufficiente di bastoncini da Nordic Walking. Coloro che già li possiedono sono pregati di portarli.

Concludo riportando il programma orario delle 2 giornate.

Programma del Congresso

Sabato 13 settembre

- Ore 9,30 – Nordic Walking: teoria e pratica
- Ore 14,00 – 18,00 Relazioni
- Ore 18,30 – Recita dei vesperi nella Basilica di Santa Chiara, guidata dal Vescovo di Assisi, Mons. Sorrentino unitamente alle Clarisse.
- Ore 20,00 - Cena sociale nella Sala delle Volte del Palazzo Comunale di Assisi: cena medievale con storico spiegante.

Domenica 14 settembre

- Ore 9,00 – 13,00 Relazioni
- Ore 14,30 Sessioni parallele con dimostrazioni pratiche
- Ore 16,30 Conclusione del congresso

Arrivederci ad Assisi

Benedetto Toso

Via Mortella, 6

20095 – Cusano Milanino (MI)

Telefono 026196588

www.backschool.it

b.toso@backschool.it