

SUPSI

# Dolore al quadrante inferiore

## Modulo breve

### Presentazione

Tom Arild Torstensen è fisioterapista dal 1983 e fisioterapista manipolativo dal 1986. Dal 2009 è studente per il PhD presso il Karolinska Institute a Stoccolma. Insegna in corsi di Medical Exercise Therapy dal 1991 in Norvegia, Svezia, Danimarca, Finlandia, Islanda, Italia, Svizzera, Irlanda, UK, Canada e USA. Il programma del corso include i più recenti studi di ricerca ed i più recenti metodi di trattamento riguardo a come comunicare col paziente e trasmettere concetti di psicologia e fisiologia del dolore. Il trattamento tramite esercizi graduati è probabilmente il migliore trattamento in nostro possesso. Durante il corso verrà trattato diffusamente l'utilizzo dell'esercizio terapeutico come modulatore del dolore per mezzo dell'effetto di desensibilizzazione del sistema nervoso centrale. I partecipanti riceveranno una copia del libro MIRROR ed un DVD con tre animazioni ispirate ai poster; 1) fisiologia del dolore, 2) psicologia del dolore, 3) esercizio terapeutico come modulatore del dolore. Comprendere il dolore, ed in modo particolare comprendere la psicologia del dolore è importantissimo per poter aiutare i nostri pazienti.

### Obiettivi

Il seminario porterà la/il fisioterapista a:

- conoscere i più recenti sviluppi scientifici rispetto alla fisiologia e alla psicologia del dolore;
- considerare il dolore come un output;
- comprendere come variabili psicologiche quali la catastrofizzazione, la paura del movimento, ansia e depressione possano influenzare l'esperienza del dolore;
- valutare il paziente affetto da problematiche di dolore cronico agli arti superiori e inferiori;
- saper comunicare in modo efficace col paziente affetto da problemi di dolore cronico;
- saper spiegare ai pazienti in trattamento gli obiettivi dell'esercizio terapeutico per aumentare il livello di auto efficacia;
- formulare un piano di trattamento che utilizzi gli esercizi ad esposizione al carico progressiva come terapia del dolore.

### Destinatari

Il corso è riservato a fisioterapisti diplomati o laureati.

### Requisiti

Non sono necessarie conoscenze pregresse.

### Certificato

Attestato di frequenza con 1.5 ECTS, previo superamento del lavoro di certificazione (esame a scelta multipla).

### Crediti di studio ECTS

1,5 ECTS

### Programma

La comprensione del dolore, e in particolare la psicologia del dolore, sono fondamentali per aiutare i nostri pazienti. Le diverse reazioni psicologiche al dolore quali la catastrofizzazione, l'ipervigilanza, la paura del movimento, l'ansia e la depressione sono reazioni normali al dolore, ma col passare del tempo possono portare a un circolo vizioso in grado di portare a situazioni patologiche quali la sindrome metabolica. Il programma comprende esercitazioni sulla combinazione di esercizi in catena cinetica aperta con esercizi in catena cinetica chiusa, e si discuterà su come le attività in catena cinetica aperta possano facilitare quelle in catena cinetica chiusa. Il programma comprende MET per artrosi d'anca, protesi d'anca, esiti di traumatismo al ginocchio, ricostruzione di legamento crociato, fratture e distorsioni di caviglia, tendinosi del legamento rotuleo e del tendine d'Achille. Si lavorerà per combinare esercizi globali con semiglobali al fine di dare al paziente il dosaggio ottimale di esercizi. Infine, le basi teoriche utili alla stesura di un programma di esercizi senza dolore o vicini ad essere senza dolore verranno trattate in dettaglio con riferimento ai più recenti studi di fisiologia e psicologia del dolore.

### Durata

24 ore-lezione (3 giorni)

### Responsabile/i

Gianpiero Capra, fisioterapista MSc, docente senior e responsabile della Formazione continua - area Riabilitazione del Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale SUPSI.

### Relatore/i

Tom Arild Torstensen, fisioterapista

### Bibliografia

### Date

3, 4, 5 giugno 2022

### Orari

8.30-12.00, 13.30-17.00

### Luogo

SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale, Stabile Piazzetta, via Violino 11, Manno.

### Costo

CHF 750. -

È previsto uno sconto del 10% per i soci degli enti convenzionati:

SUPSI Alumni, Physioswiss, AIFI Nazionale, AIFI Emilia Romagna – Liguria – Piemonte - Umbria, SVOMP, GTM.

Si prega di inviare copia dell'affiliazione a [deass.sanita.fc@supsi.ch](mailto:deass.sanita.fc@supsi.ch)

## **Osservazioni**

Lingua del corso: inglese con traduzione consecutiva in italiano.

SUPSI si riserva il diritto di modificare le procedure didattiche, la griglia oraria e il luogo dei corsi a seconda delle necessità organizzative.

## **Contatti**

SUPSI, DEASS  
Stabile Suglio, via Cantonale 18  
CH-6928 Manno  
T+41(0)58 666 64 51  
F+41(0)58 666 64 59  
deass.sanita.fc@supsi.ch

## **Informazioni**

gianpiero.capra@supsi.ch

## **Termine d'iscrizione**

Entro il 6 maggio 2022

## **Link per le iscrizioni**

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/29035>