

10 novembre 2019

EM140: Pain, High Performance and Rehabilitation



DAVID JOYCE

MSc. Sports Physiotherapy, MSc. Exercise Science (Strength and Conditioning)

Questa unica giornata coprirà l'implicazione che il **dolore** può avere nella **performance sportiva** e le conseguenti **strategie di gestione** dell'atleta con dolore.

Verranno analizzati gli infortuni muscolari agli Hamstrings a partire dalla valutazione clinica e dal meccanismo di infortunio per poi implementare le **strategie di intervento** più opportune per il ritorno alla **piena performance** (Force/capacity/velocity) ed alla **riduzione del rischio di infortunio**.

Nella sessione pomeridiana un ampio focus sarà posto sul ritorno dell'atleta alla **performance d'elite** con considerazioni su come pianificare l'allenamento in base anche ad eventuali tessuti coinvolti (tendine/muscolo/ossa) ed al tipo di sport e competenze richieste. Inoltre, verranno spiegate le strategie per il recupero, il ruolo della fatica e come migliorare la compliance dell'atleta.



35 Posti



200,00 €



8 Ore



Richiesti 8 ECM

DESTINATARI

Medici, Fisioterapisti,
Laureati in Scienze
Motorie

PAGAMENTO

Acconto 100,00 € + IVA
22% (122,00 €) entro 7
giorni dall'iscrizione

Saldo 100,00 € + IVA 22%
(122,00 €) entro il 2
novembre 2019

**Totale: 200,00 € +
IVA 22% (244,00 €)**

CALENDARIO

10 Novembre 2019

LINGUA

Inglese con traduzione
consecutiva in italiano

PROGRAMMA

Programma:

08:30 - 09:00 Registrazione partecipanti

09:00 - 10:30 Section 1 - Pain and Performance

Why understanding pain is important in sport

Effect of pain on athletic performance

Pain management as a performance enhancer

How to coach an athlete who has pain

10:30 - 10:45 Coffee break

10:45 - 13:00 Section 2 - High Performance Hamstring Management

The problem we face

Anatomy refresher

Mechanisms of injury - implications for rehab

Assessing the damage and being accurate with prognosis

Risk reduction programming

Management strategies (Force / Capacity / Velocity)

Exit criteria

13:00-14:00 Lunch break

14:00 - 15:30 Section 3 - Returning to Elite Performance

My philosophies underpinning rehab

Fact-based decision making

How to structure the re-training programme

Specific tissue considerations (muscle / tendon / bone)

Functional demand considerations (returning to contact / open-skill invasion sports)

15.30 - 15:45 Coffee break

15:45 - 16:45 Section 4 - Recovery

What is recovery

What is fatigue

Overtraining / overstress

Recovery options

Behavioural nudges to increase compliance

Putting it all together

16:45 - 17:30 Questions and wrap up