

Programma

a) **Nome del Provider:** PhisioVit srl n.3835

b) **Titolo del corso “Muscle Injuries”** edizione 1

c) **Luogo di svolgimento del corso:** 10Xathletics - V. Ruggero Boscovich 14, 20124 Milano (MI)

d) **Docente:** Paolo Perna

e) **Professioni a cui è rivolto l'evento:** tutte le discipline di: medico chirurgo, fisioterapista, masso fisioterapista, terapista occupazionale, tnpee

f) **L'obiettivo formativo del corso** è afferente al campo “1 - Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (EBM - EBN - EBP)” e si prefigge le seguenti acquisizioni di competenze:

- Conoscere i concetti base legati agli infortuni muscolari e alla loro riabilitazione
- Pianificare uno specifico programma riabilitativo
- Integrare le ultime evidenze scientifiche nella pratica clinica
- Valutare una lesione muscolare dal punto di vista clinico e funzionale
- Creare un piano di rinforzo muscolare in palestra specifico per ogni muscolo e per le diverse fasi della riabilitazione
- Programmare e realizzare delle sedute di riabilitazione sul campo
- Conoscere e applicare i criteri di ritorno allo sport

g) **giornate di svolgimento:** in presenza, 26-27 settembre 2026

h) **Programma dettagliato**

Il corso, della durata di due giorni consecutivi è così suddiviso:

giorno 1:

09.00 - 10.00: Introduzione all'argomento e al ruolo del fisioterapista sportivo

10.00 - 10.30: Principi generali di management nelle lesioni muscolari

10.30 - 11.00: Pianificazione della riabilitazione: dal giorno 1 al return to play (RTP)

11.00 - 11.15: Pausa caffè

11.15 - 12.45: La valutazione clinica

12.45 - 13.45: Pausa pranzo

13.45 - 14.15: Gestione della fase acuta

14.15 - 16.00: La riabilitazione in palestra: scelta, prescrizione e coaching degli esercizi

16.00 - 16.15: Pausa caffè

16.15 - 17.30: Ritorno all'allenamento e alla performance: valutazione, prescrizione e gestione del lavoro sul campo

17.30 - 18.00: Introduzione alle lesioni degli hamstring

giorno 2:

09.00 - 09.45: Hamstring: nuovi concetti riabilitativi

09.45 - 10.30: Criteri di return to play (RTP)

10.30 - 11.00: La valutazione clinica

11.00 - 11.15: Pausa caffè
 11.15 - 12.15: La valutazione clinica
 12.15 - 12.45: Hamstring injury prevention
 12.45 - 13.45: Pausa pranzo
 13.45 - 15.30: La riabilitazione in palestra: scelta, prescrizione e coaching degli esercizi
 15.30 - 15.45: Pausa caffè
 15.45 - 16.45: Ritorno all'allenamento e alla performance: valutazione, prescrizione e gestione del lavoro sul campo
 16.45 - 17.00: Dibattito conclusivo, domande e risposte, valutazione finale ECM e consegna degli attestati di fine corso

i) **il corso eroga** 16,1 crediti ECM

j) **Il corso è tenuto** dal Dott. Paolo Perna PT Chelsea FC - UK (cv in allegato).

La lingua è italiano. Il responsabile scientifico del Corso è Sebastiano Nutarelli , il cui CV completo è caricato a sistema.

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
Paolo Perna	Fisioterapista	PDP Physiotherapist	Ø From November 2021 De Leon Physiotherapy – Parttime MSK physio – London, UK Ø From September 2018 to January 2019 One 2 One Therapy – Part-time MSK Physio – Bridgend, Wales Ø From February 2016 to December 2017 Cambridgeshire Sport Physio and Back Care – Fulltime MSK Physio - Cambridge, UK Ø From December 2016 to May 2017 Arleth Health – Part-time MSK physio – Potters Bar, UK Ø From March 2016 to December 2017 Granta Dental Clinic – TMJ specialist physiotherapist – Cambridge, UK Ø From July 2016 to December 2016 Advanced Total Therapy – Part-time MSK Physio – London, UK Ø From February 2016 to December 2016 Complementary Healthcare Clinic – Part-time MSK Physio - Godmanchester, UK	Ø From October 2022 PhD candidate – University of Suffolk – Ipswich, UK Ø From September 2019 to June 2022 MSc Strength and conditioning (180 ECTS) – St Mary's University - London Ø June 2020 EXOS Performance Specialist Certification Ø 4th October 2017 FIFA Medicine Diploma – Sport medicine – Online course Ø From November 2013 to June 2015 Postgraduate (PGDip-120 ECTS) MSK osteopathic techniques – University Pontificia of Salamanca – Madrid School of Osteopathy – Madrid - Spain Ø From December 2012 to May 2014 Postgraduate (PGCert-60 ECTS) Sport Physiotherapy – University of Pisa -Italy Ø September 2009 - October 2012 Bachelor degree (BSc Hons) Physiotherapy - University Federico II Naples -Italy