

|                          |                                                                                                    |                  |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|
| <b>Titolo del corso:</b> | <b>Riabilitazione neuromuscolare<br/>nel dolore cervicale: dalla<br/>valutazione agli esercizi</b> | <b>CORSO FAD</b> |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|

Docente: **Deborah Falla**

Responsabile scientifico: **TIMOTHY ROWLAND**

Luogo di svolgimento: CORSO FAD

ECM: 2

Destinatari attività formativa: **Fisioterapisti, Massofisioterapisti iscritti nelle liste speciali**

### **Obiettivo generale**

OBIETTIVO NAZIONALE: CONTENUTI TECNICO PROFESSIONALI (CONOSCENZE E COMPETENZE) SPECIFICI DI CIASCUNA PROFESSIONE, SPECIALIZZAZIONE E ATTIVITA' ULTRASPECIALISTICA

### **Abstract**

Questa Masterclass offre un approccio basato sulla ricerca per la valutazione e la gestione del dolore cervicale, concentrandosi sui disturbi neuromuscolari e motori che contribuiscono al persistere del dolore. I professionisti sanitari impareranno a elaborare programmi di esercizi mirati e personalizzati, che combinano la rieducazione del controllo motorio con un allenamento progressivo di forza e resistenza, al fine di ottimizzare i risultati riabilitativi.

### **Programma**

MODULO 1: Disturbi neuromuscolari e motori nelle persone con dolore al cervicale

In questo modulo parleremo della natura multifattoriale del dolore cervicale, analizzando i fattori biologici, psicologici e sociali che lo condizionano. Esamineremo l'impatto del dolore cervicale, i principali disturbi neuromuscolari e motori e il loro ruolo nella ricomparsa del dolore, valutando come questi fattori possano orientare strategie efficaci di riabilitazione e gestione.

Obietti formativi:

- Esaminare l'enorme impatto del dolore cervicale

- Comprendere alcuni dei disturbi neuromuscolari e motori più comuni nelle persone affette da dolore cervicale
- Capire l'importanza di questi aspetti per la ricomparsa del dolore
- Tenere conto delle implicazioni di questi cambiamenti nel definire l'approccio terapeutico al dolore cervicale

#### MODULO 2: Intervenire sui disturbi funzionali mediante l'esercizio fisico

In questo modulo esamineremo le evidenze scientifiche attuali a sostegno dell'esercizio fisico come intervento efficace per alleviare il dolore cervicale. Verrà approfondito il modo in cui l'esercizio fisico produce effetti analgesici, il motivo per cui le risposte variano a seconda dell'individuo e della patologia specifica, e verrà sottolineata l'importanza della specificità dell'esercizio nel gestire gli adattamenti neuromuscolari. Verranno inoltre discussi i principali tipi di esercizi, i parametri di valutazione dei risultati e i risultati ottenuti da programmi di riabilitazione mirati.

##### Obiettivi formativi:

- Esaminare le recenti evidenze scientifiche a sostegno del ruolo dell'esercizio fisico sulla riduzione del dolore cervicale
- Capire che lo stesso esercizio non produce gli stessi effetti su persone diverse o in presenza di diversi disturbi cervicali
- Comprendere l'importanza della specificità dell'esercizio per gestire le problematiche neuromuscolari

#### MODULO 3: Individuare i deficit neuromuscolari nelle persone affette da dolore cervicale

In questo modulo verrà illustrato un approccio basato sulla ricerca per la valutazione del controllo dei muscoli del collo, che comprende l'analisi del movimento, la valutazione posturale e test mirati sui flessori cervicali profondi, sugli estensori e sui muscoli suboccipitali, al fine di definire efficacemente gli esercizi da prescrivere.

##### Obiettivi formativi:

- Analizzare gli schemi di movimento per individuare eventuali segni di compromissione del controllo muscolare
- Esaminare alcuni test muscolari comuni per determinare eventuali segni di compromissione del controllo muscolare a carico dei flessori e degli estensori del collo

#### MODULO 4: La gestione dei deficit neuromuscolari nelle persone affette da dolore cervicale

In questo modulo parleremo di come prescrivere un programma di esercizi terapeutici per il collo, concentrandoci sulla correzione del controllo motorio nella prima fase e sullo sviluppo della forza e della resistenza con carichi più elevati nella seconda fase. I partecipanti apprenderanno esercizi mirati, schemi di progressione e principi di rieducazione, con una selezione degli esercizi basata sui risultati delle valutazioni individuali.

##### Obiettivi formativi:

- Esaminare un programma di esercizi progressivo per i muscoli flessori ed estensori del collo
- Tenere presente che la scelta degli esercizi dipenderà dai risultati della valutazione

##### Lista di controllo dei progressi

1. Rivedi tutti gli obiettivi di apprendimento
2. Completa tutte le lezioni video della Masterclass
3. Fai il quiz per mettere alla prova le tue conoscenze
4. Stampa o salva il tuo certificato per registrare il tuo sviluppo professionale.

## Curriculum/a Breve/i Docente/i Assistente/i

## BIOGRAFIA DEL DOCENTE

**Deborah Falla** è una figura di spicco a livello internazionale nel campo della riabilitazione muscolo-scheletrica e della ricerca sul dolore spinale. È titolare della cattedra di Science of Rehabilitation and Physiotherapy e direttrice del Centre of Precision Rehabilitation for Spinal Pain (CPR Spine) presso l'Università di Birmingham, nel Regno Unito. Con oltre 400 pubblicazioni peer-reviewed, 27.000 citazioni e la firma di numerosi libri, tra cui il ruolo di caporedattrice di Grieve's Modern Musculoskeletal Physiotherapy (5a ed., 2025), il suo lavoro ha plasmato la fisioterapia basata sull'evidenza in tutto il mondo. Ha tenuto più di 40 conferenze e 250 workshop internazionali, è stata presidente della Società Internazionale di Elettromiografia e Kinesiologia ed è attualmente redattrice capo di "Musculoskeletal Science and Practice".

|                 |                                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Redatto da RPC  | Laura Cremona  |
| Approvato da DG | Laura Cremona  |