

## **CORSO TEORICO PRATICO DI GINNASTICA POSTURALE**

**Docente Dr.ssa Chiara Prudente**

### ***Programma***

#### **10 ottobre 2026**

08:15 Registrazione dei partecipanti

08:30 Elementi di anatomia della colonna vertebrale

09:30 Biomeccanica della colonna vertebrale

10:30 Break

11:00 Le patologie del rachide dell'adulto e dell'anziano:

- Cervicalgie
- Dorsalgie
- Lombalgie E Lombosciatalgie
- Scoliosi
- Spondilolisi E Spondilolistesi
- Stenosi Del Canale Midollare
- Fratture Vertebrali
- Osteoporosi
- Stabilizzazioni Chirurgiche Post-Traumatiche E Di Correzione

13:00 Finalità della rieducazione posturale. Dimostrazioni pratiche:

- esercizi di mobilizzazione
- esercizi di stabilizzazione

14:00 Fine prima giornata

#### **11 ottobre 2026**

08:15 Debriefing degli argomenti trattati nella giornata precedente

08:30 Dimostrazioni pratiche:

- Concetto di irradiazione per non mobilizzare
- L'esercizio inteso come globalità
- L'utilizzo degli arti superiori e inferiori per
- Rinforzare il tronco
- La stabilizzazione per reclutare

11:00 Pausa

11:30 Dimostrazioni pratiche:

- Valutare debolezze e potenzialità

- Reclutamento
- Rielasticizzazione muscolare
- La globalità e progressione del lavoro terapeutico
- Cenni di allungamenti muscolari
- Consigli ergonomici per la prevenzione di
- Lombalgie e cervicalgie

14:00 Chiusura dei lavori e compilazione questionario di apprendimento

**CURRICULUM VITAE**  
**FORMATO EUROPEO**

|                 |                                                                                                                                     |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome            | <b>CHIARA PRUDENTE</b>                                                                                                              |
| Data di nascita | <b>16/07/1976</b>                                                                                                                   |
| Indirizzo       | <b>VIA AURELIO CARRANTE 1/A, BARI CAP 70124</b>                                                                                     |
| Telefono        | <b>3471291808</b>                                                                                                                   |
| E-mail          | <a href="mailto:info@phisioprudente.it">info@phisioprudente.it</a> <a href="mailto:phisioprudente@pec.it">phisioprudente@pec.it</a> |

|             |          |
|-------------|----------|
| Nazionalità | italiana |
|-------------|----------|

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

A.A.1999 presso centro di riabilitazione per gravi neuromotulesi LUCE MARE (Igea marina) da giugno a settembre;

A.A.1999 presso il centro riabilitativo FISIOMEDICA (Bari) da dicembre ad agosto 2000;

*A.A. 2000-2002 presso casa di riposo VILLA MARICA (Santo Spirito BA);*

*A.A.2003-20200 libera professione*

**ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

A.A.1995-1999

- Date (da - a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

Facoltà di Medicina e Chirurgia Università di BARI

- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio

Indirizzo Neurologico

- Qualifica conseguita

Diploma Universitario in Terapista della Riabilitazione

- Votazione

110/110 con lode

- Ambito Tesi Metodologia e Tecniche della Riabilitazione
- Titolo Tesi RECENTI ACQUISIZIONI SULL'IMPIEGO DELLA TOSSINA BOTULINICA NEL TRATTAMENTO RECUPERATIVO DEI DISORDINI DEL MOVIMENTO
- Date (da - a) Settembre 1990-1995
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Istituto Magistrale TOMMASO FIORE Terlizzi BA
- Qualifica conseguita Maturità magistrale
- Votazione 54/60

#### CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

- MADRELINGUA ITALIANO
- ALTRA LINGUA INGLESE
- Capacità di lettura BUONO
- Capacità di scrittura BUONO
- Capacità di espressione orale BUONO

#### CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Mi ritengo una persona che in grado di saper vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è fondamentale e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra come l'ambiente sociale e universitario.

#### CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

|           |                                                                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1999      | <b>CORSO DI BENDAGGIO FUNZIONALE IN NEURORIABILITAZIONE; CORSO DI BENDAGGIO DINAMICO AD IMMOBILIZZAZIONE PARZIALE(BARI)</b> |
| 1999      | <b>CORSO FORMATIVO ABILITANTE:-RISCHIO BIOLOGICO E MOVIMENTAZIONE DEI CARICHI. RIMINI 10/16-7-1999</b>                      |
| 2000      | <b>CORSO PNF ELABORAZIONE METODO KABAT TARANTO</b>                                                                          |
| 2000      | <b>CORSO BACK SCHOOL : PROGRAMMAZIONE E CONDUZIONE .TOSO.BARI</b>                                                           |
| 2002      | <b>RPG-SOUCHARD PARTE SCOLIOSI( Saint Mont Francia)</b>                                                                     |
| 2002-2006 | <b>Corso McKENZIE Parti a,b,c,d,e(BARI)</b>                                                                                 |
| 2012      | <b>Kinesiotaping (KINESIOITALIA) KT1-KT2(BARI)</b>                                                                          |

