

Workshop Valutazione Neurac Terapia Manuale e Dosaggio dell'Esercizio

9.00 *Benvenuto e presentazione*

9.15 **INTRODUZIONE NEURAC**

- Principi e definizioni
- Storia, ricerca
- Biomeccanica (catene miofasciali)

10.00 **Tests NEURAC** (esempi su volontari)

10.45 – 11.00 *Coffee break*

11.00 **TERAPIA MANUALE** – principio della terza mano

dimostrazione di posizionamenti su:

- colonna LOMBARE: trazione in decubito laterale, palpazione movimenti intervertebrali
- articolazione SACRO-ILIACA: tecniche di mobilizzazione in nutazione – contronutazione (tilt anteriore-posteriore)
- articolazione COXO-FEMORALE: trazione trasversale vs mediale a 90° e 0° di flessione
- SPALLA: mobilizzazione passiva post chirurgica cuffia rotatori/protesi, posizionamento per mobilizzazione capsulite adesiva

12.30 *Pausa pranzo*

13.30 Colonna TORACICA: mobilizzazione (da seduto) in estensione e con movimenti combinati in rotazione, flessione laterale

- colonna CERVICALE: stretching/tecniche di allungamento, tecniche di flessione laterale, tecniche in rotazione, mobilizzazione 1 costa
- NEURODINAMICA: ULNT 1 (n. mediano), 2 A (n. mediano), 2 B (n. radiale), 3 (n. ulnare), n. sciatico, n. peroneo, n. surale, n. femorale

15.00 – 15.15 *Coffee break*

15.15 **REDCORD ACTIVE**

- tests di valutazione capacità prestantive
- Redcord movement screening
- esercizi con AXIS
- esercizi sport-specifici