Università San Raffaele Roma

in collaborazione con

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

ANNO ACCADEMICO
2025-2026

TECNICO DEL MOVIMENTO TERAPEUTICO: STRATEGIE PER LE MALATTIE NEURODEGENERATIVE

OBIETTIVO FORMARE TECNICI SPECIALIZZATI IN PROGRAMMI DI ALLENAMENTO E MOVIMENTO DI SOGGETTI CON DISTURBI MOTORI ACQUISTI IN AMBITO NEUROLOGICO

MODULO 1 ON LINE 15 E 16 NOVEMBRE

15 NOVEMBRE LEZIONE ON LINE

Teoria:

Prof. Elisabetta Camajani Docente Università San Raffaele Roma

ELEMENTI DI FISIOPATOLOGIA E CLINICA RELATIVI ALLE PATOLOGIE NEURODEGENERATIVE DI PIÙ FREQUENTE RISCONTRO E LORO EVENTUALI IMPLICAZIONI NELL'ATTIVITÀ MOTORIA.

docenti FIF Lisa Lapomarda e Viviana Fabozzi

REVISIONE E IDENTIFICAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE: IL CAMMINO E CAMBI DI ORIENTAMENTO

- Cosa si intende quando si parla di "schemi" e come possono essere identificati attraverso l'esercizio motorio
- Lavori di consapevolezza e propriocezione delle parti del corpo, della loro integrazione reciproca e degli oggetti dell'ambiente
- Lavori sull'immagine corporea: l'immagine corporea influenza la la postura e il movimento e può impedire la piena espressione dello schema corporeo. Lavori pratici
- Esercizi propedeutici al riconoscimento degli schemi ritenuti più funzionali
- Varianti e modifiche cognitivo-coordinative agli esercizi di base nel rispetto delle funzioni e dell'integrazione possibile e sostenibile per il paziente
- Schema 1: dalla posizione seduta alla posizione in piedi. Esercizi
- Schema 2: dalla posizione statica alle posizioni di equilibrio e equilibrio in movimento come nella dinamica del cammino. Esercizi e format di lavoro

16 NOVEMBRE LEZIONE ON LINE

Pratica:

docenti FIF Lisa Lapomarda e Viviana Fabozzi

- Workshop pratico di studio sui passaggi più identificativi del movimento verso l'orientamento dallo spazio in cui la fluidità dei gesti è integrazione fra le parti: la respirazione come capacità di espansione, la mobilizzazione dei due punti "gravitari" torace e bacino, utilizzo della gravità non come forza da contrastare ma come punto di risorsa
- Valutazione funzionale della stazione eretta e del cammino: test pratici
- Analisi del passo e conseguente relazione fra muscolatura flessoria e muscolatura estensoria, valutazione di un'azione se è in grado di differenziarsi e quindi avere libertà di movimento nei tre piani dello spazio oppure rimane bloccato da vincoli strutturali in grado di sapersi ancora integrare o meno
- Il contatto con il terreno è un ancoraggio o un vincolo al movimento?
- Come si riconosce un passo breve e quali implicazioni porta con se al livello posturale e strutturale?

MODULO 2 IN PRESENZA (13 e 14 dicembre 2025)

13 DICEMBRE LEZIONE IN PRESENZA

Docenti: Lisa Lapomarda e Paola Volpones

- Workshop pratico: la lettura del corpo, cosa serve? Fornisce i dati per definire il programma d'intervento.
- Uso del corpo in gravità nel tocco: pratica sul tocco e ascolto dei tessuti. Il tocco che contiene, che ascolta, che conduce
- Prove pratiche di intervento ai feedback raccolti: il supporto dai piedi alla schiena; la spaziosità dello psoas; rapporto fra le articolazioni "foriche corporee" in cui si incarna il senso del peso e di accomodamento (funzione forica) mentre altre possono muoversi.
  1. La parte superiore e quella inferiore del corpo
  2. Parte anteriore e quella posteriore
  3. La parte destra e quella sinistra
  4. L'interno e l'esterno

14 DICEMBRE LEZIONE IN PRESENZA

Docenti Fif: Lisa Lapomarda e Rita Babini

Lisa Lapomarda

- Il Metodo pilates e i suoi Principi Fondamentali e Posturali: workshop pratico sullo sviluppo dei prepilates verso gli esercizi codificati con variazioni e modifiche.
- Esempi pratici di "variazioni " e " modifiche degli esercizi del metodo Pilates applicati al paziente Parkinson
- Il respiro nel Metodo Pilates inteso come funzione tonica: insieme delle attività corticali che garantiscono la verticalità e l'equilibrio nella posizione eretta. I muscoli tonici e i loro fusi neuro- muscolari contribuiscono a regolare il tono muscolare. La verticalità è il risultato dell'interazione fra l'attività tonico muscolare e i regolatori posturali cefalici (occhi, e orecchio) e podalici. La sua regolazione parte prima di iniziare il movimento (pre-movimento) e continua anche durante i movimenti stessi. L'attenzione alla funzione tonica ci invita a reclutare i nostri muscoli stabilizzatori profondi che è il focus principale del lavoro con il Metodo Pilates.
- Esercizi base del metodo applicati ai movimenti dinamici in piedi.

Rita Babini

IL RESPIRO NELLO YOGA: RESPIRO - COORDINAZIONE RESPIRO/MOVIMENTO

Le malattie neurologiche o "traumi" che influenzano il movimento comprendono una vasta gamma di disturbi, sia ipocinetici (con rallentamento motorio) che ipercinetici (con eccesso di movimento), e possono derivare da disfunzioni del sistema nervoso centrale o periferico. Per le persone con Parkinson ai primi stadi, oppure con postumi dovuti a patologie neurologiche o traumi, gli esercizi di respirazione, mirati, possono aiutare a migliorare la capacità respiratoria, ridurre la rigidità e migliorare la postura, oltre a promuovere il rilassamento e ridurre lo stress. Un protocollo personalizzato, che tenga conto delle specifiche esigenze e capacità (si osserva con attenzione "la persona"), è fondamentale. Il diaframma, in particolare, è strettamente correlato alle malattie neurologiche; un diaframma che non funziona correttamente può portare a un'insufficienza respiratoria e generare una sensazione di affaticamento cronico. Quando non si respira bene, l'ossigenazione del corpo è compromessa, causando una mancanza di energia e stanchezza generale.

Esercizi di respirazione in movimento e in statica (osservazione e consapevolezza)

1° step: Respirazione diaframmatica

Obiettivo generale: Incoraggiare la respirazione profonda, concentrandosi sul movimento del diaframma, piuttosto che sulla respirazione toracica. Questo può aiutare a migliorare l'efficienza respiratoria e ridurre la tensione muscolare. L'importanza del respiro trova profonde radici nelle culture orientali, che sulle tecniche di respirazione hanno elaborato una vera e propria filosofia di benessere fisico e psichico.

Nota bene: il programma può subire variazioni

Strumenti: roller, tappetino, cintura yoga

Azioni

- La "respirazione paradossa", intesa come una tecnica per migliorare la respirazione diaframmatica e "sbloccare" il diaframma.
- Esercizi di respirazione diaframmatica con appoggio supino, prono, quadrupedico e seduto per osservare come cambia il respiro, cambiando la posizione.
- Il controllo della cintura: attivazione parziale dei muscoli dell'addome su "roller" per mettere in atto la respirazione toracico-media e toracico-clavicolare.
- Muovere il respiro da diaframmatico a toracico-medio e toracico-alto utilizzando come approccio propriocettivo una cintura yoga.

2° step: Respirazione a labbra chiuse

Obiettivo generale: La respirazione completamente nasale (sia in in inspirazione che in espirazione) e/o naso – bocca può favorire il controllo dei ritmi respiratori soprattutto se associata al movimento. Questo può aiutare a regolarizzare il ritmo respiratorio.

Strumenti: soft ball, banda elastica, tappetino

Azioni

- Esercizi in stazione eretta: flessioni e rotazioni del busto coordinate al ritmo respiratorio; movimenti delle braccia in apertura e/o sollevamento.
- Esercizi di coordinazione segmentaria localizzata e contemporanea alla respirazione (capo-collo; spalle e arti superiori; gabbia toracica e rachide) in posizione seduta o eretta.
- Esercizi con soft ball (in mezzo alle scapole – sotto il bacino in appoggio supino del corpo).

3° step: Respirazione alternata

Obiettivo generale: Inspirare ed espirare attraverso una narice alla volta, alternandole, mentre si preme delicatamente sull'altra narice con un dito. Questo può aiutare a migliorare la simmetria respiratoria e ridurre la congestione nasale.

Strumenti: tappetino

Azioni

- Esercizi di respirazione alternata in posizione supina, seduta.
- Esercizi di respirazione alternata con brevi apnee a polmoni pieni e/o vuoti.

4° step: Esercizi di espansione toracica

Obiettivo generale: Aumentare la mobilità della gabbia toracica e migliorare la capacità polmonare: torsioni/rotazioni in posizione eretta, seduta, quadrupedica e a terra; flessioni laterali del busto, coordinando respiro e movimento.

Strumenti: mattoncini, fit ball, tappetino

Azioni

- Esercizi con la fit ball in appoggio della schiena e con mani al muro (apertura del torace e mobilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale)
- Esercizi con la fit ball in appoggio torace-addome e piedi a terra (sollevamento della zona toracica e braccia in apertura alare.
- Esercizi con appoggio delle mani sui mattoncini nei passaggi dinamici "cane a testa in giù/cane a testa in su.

MODULO 3 ON LINE (17 e 18 Gennaio 2026)

17 GENNAIO LEZIONE ON LINE

Teoria:
Prof. Fabrizio Stocchi Docente San Raffaele Roma

Cenni di anatomia e fisiologia del sistema nervoso: studio del SNC e SNP (cervello, tronco encefalico, midollo spinale, nervi periferici, meningi, sistema ventricolare).
Disturbi del movimento: sindromi acinetico-rigide e ipercinetiche; ruolo dei gangli della base; studio della malattia di Parkinson.
Parkinson e parkinsonismi: diagnosi differenziale, terapia farmacologica e ruolo dello sport.
Neuropatie: incidenza, cause e diagnosi; distinzione tra mononeuropatia e polineuropatia.
Sport e malattie neurologiche: benefici dell'attività fisica, plasticità cerebrale, effetti neuroprotettivi dell'esercizio.
Demenze: definizione, epidemiologia, classificazione eziologica (primarie e secondarie), trattamenti, fattori di rischio e protettivi.

Pratica:
Docenti Fif ELISA Lapomarda e Melissa Roda
I DIAFRAMMI E LA LORO FUNZIONE NEL MOVIMENTO: COSA SONO E PERCHÉ SONO COSÌ IMPORTANTI NEL MOVIMENTO.

- Diaframma toracico: esercizi nella posizione supina, quadrupedica e in piedi. Piccole combinazioni di movimenti con sfide motorie allenanti
- Diaframma pelvico esercizi pratici di differenziazione ed intergazione svolti a terra e riportati in dinamica in stazione eretta: coordinazione e ritmo
- Prove pratiche e di insegnamento

18 GENNAIO LEZIONE ON LINE

Pratica:
Docente Fif Dott. Diego Lanaro

- Introduzione alla Psiconeuroindocrinoimmunologia (PNEI) e fondamenti scientifici della relazione mente-corpo.
- Attività fisica e asse muscolo cervello
- Sistema miofasciale e cervello
- Gli assi dello stress

Docente Fif Dott. G. Gabrielli

- Breve introduzione alla Malattia di Parkinson vista sotto il profilo del movimento
- Approccio multidisciplinare riabilitativo
- PNEI, fascia e Parkinson
- Integrare: esempi pratici di lavoro

Nota bene: il programma può subire variazioni

MODULO 4 IN PRESENZA (28 Febbraio - 1 Marzo 2026)

28 FEBBRAIO E 1° MARZO LEZIONE IN PRESENZA

Docente: Dott. D. Lanaro

- Protocolli pratici di movimento in cui si specifica l'apprendimento attraverso il Tajij Quan (Dai Chi Quan). Questa disciplina si basa su un lavoro pratico di tutto il corpo per creare un gesto unico e globale, armonico e fluido. Oltre che come disciplina, il Tajij Quan nasce come via per il benessere, per la prevenzione e la guarigione all'interno della medicina tradizionale cinese (MTC).
  Impara il Tajij Quan richiede come primo passo di liberare il corpo dai blocchi muscolari e articolari e prendere coscienza di muovere ogni parte del corpo nei tre piani dello spazio. A tal fine è stata codificata una sequenza di esercizi che fanno parte del "lavoro interno" (Nei Gong) o per usare un termine più moderno Power Stretching (PS) ma si usano movimenti lineari per creare una forza elastica (tensegrità)
- Workshop pratico per il miglioramento dell'equilibrio: protocolli che mirano a sviluppare unità del corpo, elasticità, forza spirale, ritmo.

Docente: Gabriele Poggiali

- Workshop pratico: " il potere curativo delle frequenze" introduzione pratica alla Terapia del Suono come l'altra faccia dell'integrazione corporea.
  Questo workshop comprende prove dimostrative pratiche in cui è possibile prendere i principi di base su cui si fonda la Terapia del Suono (risonanza e trascinamento);
- Si impara a riconoscere i principali strumenti utilizzati come le campane tibetane, il diapason , il gong, la voce.. e le loro caratteristiche
- Si sperimenta direttamente gli effetti di una frequenza o di un suono sul proprio stato psicofisico
- Si possono acquisire tecniche semplici e immediate per integrare l'uso del suono nella propria vita quotidiana e nel proprio contesto professionale.
- Si analizzano le frequenze e la sincronizzazione delle onde cerebrali al ritmo di frequenza.
- Le basse frequenze e la risposta parasimpatica del sistema nervoso.
- Risorse audio da utilizzare

MODULO 5 ON LINE (27 e 28 Marzo 2026)

27 E 28 MARZO LEZIONI ON LINE

- Ripasso dei protocolli pratici fino ad ora visti: come combinare le discipline e bilanciare gli stimoli di apprendimento.
- Discussione e relazione sui feedback del percorso appena vissuto
- caso studio

Docente: Paolo Domeneghetti

- Come spendere la professione: approfondimento tecnico sul ruolo del Tecnico del Movimento terapeutico

17 APRILE 2026
DISCUSSIONE TESI FINALE E PROJECT WORK ON LINE

Nota bene: il programma può subire variazioni