

■ segreteria scientifica

Professor Benedetto Toso
b.toso@backschool.it

■ segreteria organizzativa



Borgo San Lazzaro, 17 - 00136 Roma
Tel. 06.39725540/5 - Fax 06.39725541
info@grupposymposia.it



DAL 1594
Istituti
Riuniti
Airolodi e
Muzzi
onlus

23900 Lecco (Lc)
via Airolodi e Muzzi, 2
tel. 0341 497172
fax 0341 250354
info@airoidiemuzzi.it
www.airoidiemuzzi.it



DAL 1594
Istituti
Riuniti
Airolodi e
Muzzi
onlus

13/14/15
gennaio 2012
sala polifunzionale
palestra di riabilitazione

Corso di Back School

Docente: Professor Benedetto Toso

■ docente del corso

Benedetto Toso è docente di Posturologia ed attività motoria preventiva e compensativa alla Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. È docente del Master in Posturologia presso l'Università "La Sapienza" di Roma. Vive e lavora a Cusano Milanino dove ha fondato la "Milanino Back School", seguita da altre Scuole della Schiena a Milano, Bresso, Desio, Cinisello Balsamo, Bollate, Lecco, Bovisio Masciago, Cesano Maderno, Rho. In oltre 180 corsi, su tutto il territorio nazionale, ha proposto il programma della moderna Back School agli insegnanti di educazione fisica e ai fisioterapisti. I corsi fanno parte del programma nazionale per la formazione degli operatori della Sanità (Educazione Continua in Medicina). In seguito ai corsi sono sorte numerosissime Back School: Assisi, Alghero, Cagliari, Mestre, Trento, Vibo, Taranto ecc. Ha fondato l'Associazione Back School che unisce tutte le Scuole della Schiena che utilizzano il programma proposto dalla Milanino Back School. È socio Fondatore del Gruppo di Studio della Scoliosi e delle patologie vertebrali. È stato relatore in numerosi convegni nazionali e internazionali sui temi riguardanti le algie e le patologie vertebrali. Ha pubblicato vari volumi con la casa editrice "Edi Hermes" che per la loro completezza ed attualità vengono utilizzati come libri di testo nelle Facoltà di Scienze Motorie e di Fisioterapia. Inoltre, ha pubblicato con la casa editrice "Red" manuali pratici rivolti alla popolazione per diffondere in modo capillare il messaggio della Back School e della Neck School.

Stazione FFSS
piazza Lega Lombarda, 9
Lecco

Istituti Riuniti
Airolodi e Muzzi
via Airolodi e Muzzi, 2
Lecco



La città di Lecco è sulle seguenti linee ferroviarie:
Milano - Sondrio - Tirano
Brescia - Bergamo - Lecco
Lecco - Sesto San Giovanni
Lecco - Molteno - Como

Lecco è raggiungibile con l'auto da:
Bergamo (30 km), Como (30 km),
Milano (50 km), Sondrio (70 km).



Provider E.C.M. n° 463
Segreteria Organizzativa



Corso ECM (crediti assegnati 30,1) per:
fisioterapista • terapeuta occupazionale • medico
(medicina fisica e riabilitativa, ortopedia e traumatologia)

■ presentazione

Quando, dopo la caduta di Troia mentre la città è in fiamme, Enea si porta a spalla il padre Anchise (cieco secondo alcune fonti leggendarie, paralitico secondo altre) e per mano il figlio Ascanio salvandoli dalla furia dell'esercito acheo di Agamennone, esprime appieno la "pietas" intesa non solo come pietà, ma anche come devozione e rispetto dell'altro, della famiglia, degli anziani, della divinità e della patria. La "pietas" è dunque virtù eroica.

Anche nei confronti degli anziani che sono affidati alle nostre cure così come per Anchise è necessaria l'esercizio della "pietas", intesa non come atto eroico, ma come quotidiana capacità di relazione con un altro essere umano (molto anziano, fragile e vulnerabile) che necessita di aiuto e sostegno. Il lavoro degli operatori sanitari e socio assistenziali in RSA è con ogni evidenza assai difficile, caratterizzato dallo stress derivante dallo stretto contatto con la sofferenza e la morte, dalla difficoltà di "portare sulle spalle" la fatica di soddisfare adeguatamente i bisogni e i desideri degli ospiti. È d'obbligo facilitare il compito di coloro che prestano le cure sia per il loro personale benessere sia per il miglioramento della qualità di vita degli anziani, essendo i due aspetti della questione inscindibili. Questo obiettivo generale può essere perseguito con varie modalità interdipendenti: disponibilità di spazi ed arredi adeguati, di attrezzature idonee, di comportamenti lavorativi validi. I lavori edili realizzati, la fornitura di un numero crescente di letti ad hoc, di ausili vari, di sollevatori per la movimentazione manuale degli ospiti sono elementi di questo disegno complessivo. Ugualmente importante (e forse ancor più) è la formazione continua degli operatori volta allo sviluppo di abilità professionali sempre più elevate. Il corso di back school (tecnica raccomandata per evidenza di efficacia nella lombalgia cronica) rappresenta una importante occasione di crescita professionale per i fisioterapisti attivi in RSA; ciò costituisce premessa indispensabile di possibili significative ricadute positive su tutti gli operatori dell'assistenza.

La Direzione, Istituti Riuniti Airoldi e Muzzi Onlus

■ venerdì 13 gennaio 2012

Educazione respiratoria ed educazione posturale

- 08.30 Registrazione dei partecipanti
- 08.45 Presentazione del corso
- 09.00 **TEORIA.** Introduzione, i cardini della moderna Back School. Educazione respiratoria.
- 09.40 **PRATICA.** Educazione respiratoria: la respirazione diaframmatica.
- 10.00 **TEORIA.** Esercizi di educazione posturale.
- 10.30 **PRATICA.** 1° rilassamento: "La percezione dei contatti".
- 11.00 **PRATICA.** Esercizi di educazione posturale.
- 12.10 **TEORIA.** Anatomio-fisiologia del rachide cervicale: 1° cardine della Neck School.
- 13.00 Conclusione della sessione mattutina.

Neck School, prevenzione e trattamento della cervicalgia

- 15.00 **TEORIA.** Esercizi antalgici, esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali.
- 15.30 **PRATICA.** Attrezzi utili nel trattamento della cervicalgia.
- 17.00 **PRATICA.** Esercizi antalgici, esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali.
- 18.10 **TEORIA.** Anatomio - fisiologia del rachide lombare: 1° cardine della Back School.
- 19.00 Conclusione della sessione pomeridiana.

■ sabato 14 gennaio 2012

Back School, prevenzione e trattamento della lombalgia

- 09.00 **TEORIA.** Lombalgia esercizi in flessione o in estensione?
- 09.40 **PRATICA.** Attrezzi utili nel trattamento della lombalgia.
- 11.20 **TEORIA.** Esercizi di mobilizzazione ed esercizi di allungamento muscolare.
- 11.40 **PRATICA.** Esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare.
- 12.30 **PRATICA.** Conclusione dell'educazione respiratoria.
- 13.00 Conclusione della sessione mattutina.

Programmazione del piano di lavoro individuale

- 15.00 **TEORIA.** Programmazione del piano di lavoro individuale.
- 16.00 Esame della postura e valutazione funzionale del rachide
- 17.00 **TEORIA.** Potenziamento e stabilizzazione del rachide.
- 17.30 **PRATICA.** 2° rilassamento: "La calma dopo la tensione".
- 18.00 **PRATICA.** Potenziamento e stabilizzazione del rachide.
- 18.40 **TEORIA.** Ergonomia delle posture e dei movimenti: prima parte.
- 19.00 Conclusione della sessione pomeridiana.

■ domenica 15 gennaio 2012

Ergonomia delle posture e dei movimenti

- 09.00 **TEORIA.** Ergonomia delle posture e dei movimenti, seconda parte.
- 09.30 **PRATICA.** Esercizi di mobilizzazione e di stabilizzazione con il bastone di legno.
- 10.10 **PRATICA.** Attrezzi utili nel trattamento dell'ipercifosi dorsale e della dorsalgia.
- 11.40 **TEORIA.** Ergonomia, conclusione. Back School nella scuola, in ambito lavorativo.
- 12.10 **PRATICA.** Esercizi in posizione seduta, educazione posturale, esercizi per la regione cervicale, movimenti optocinetici, rilassamento nella posizione del cocchiere, movimenti di compenso per prevenire i danni della posizione seduta.
- 12.40 **TEORIA.** Dolori vertebrali e stress. Tecniche di rilassamento: prima parte.
- 13.00 Conclusione della sessione mattutina.

Tecniche di rilassamento, differenti strategie per il dolore acuto e cronico

- 14.00 **TEORIA.** Tecniche di rilassamento: seconda parte.
- 14.30 **PRATICA.** 3° rilassamento, "La percezione del respiro".
- 15.10 **TEORIA.** Consigli pratici per la fase acuta; dolore acuto e cronico. Schede per l'automonitoraggio del dolore cronico e per valutare la funzionalità del rachide.
- 16.00 Verifica scritta dell'apprendimento e consegna attestati.
- 16.30 Conclusione del corso.