



Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palacca di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellofemorale Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratonina di Prato

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva a ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA CHE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palacca il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palacca

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palacca

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palacca di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INFORTUNATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gliottelli per la preparazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratonina di Prato

Appuntamento all'Hotel Palacca per affrontare al meglio la Maratonina di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnolfi di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabili

il kinesiotaping... moda o realtà? 2

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma che cosa?!!

Parliamo di Fitwalkino...

CONDORPATIE E INTEGRATORI SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE... INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipotermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT "BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza? Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani... popolo di maratoneti

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i bagni di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso?

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Expo Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa! Maratona di Prato

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport integrato fra disabili e normodotati

La pubalgia... Il Congresso Nazionale Kinesiotherapy

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il Dr. Luca Magnoli

INFORTUNI DEL PODISTA - TENDINITE DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 2° CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita!!

L'ULTRAMARATONA - FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore?

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre!!

Doping: positivo 3% dilettanti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo Informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita dei 2 eventi informativi del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo!

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport!!!

Le verifiche importanti... a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smiles di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE CON PREVENZIONE SECONDARIA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosini... medici sportivi... una tragedia ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI... SFATIAMO un mito... I controlli sugli sportivi in Italia non sono i migliori del mondo

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

Traumi cranici recidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

PER GLI ATLETI... Un bracciale per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccassano!!!!

Il medico e il dramma di Mbumba: «Morto per 73 minuti. Poi mi ha parlato»

la Medicalsport sarà l'uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA!!!

racqua... anche la memoria migliora!!!!

Colpo della strega... Italiani scoprono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere "AI MAGHI"!!!!

La corsa nel cardiotenco

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO!!!

Correre nella ore di buio... consigli per il podista

CRAMPI... Mamma mia che dolore!!!!

Il Ghiaccio... consigli per l'uso!

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvulopatie e sport di squadra

Artrite e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Functional movement systema

La Disabilità negli sport di squadra: le cardiopatie

La Disabilità negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... il FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA!!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona e il nuovo segno inequivocabile del concentramento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACALIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia!!!! Ho il bacino spostato!!!!

311 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia che non migliora... e se fosse una MIOSITE OSSIFICANTE?

La laserterapia questa sconosciuta!!!!

Gli integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... l'Hoffte!!!!

ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nel

il podismo... sport popolato da atleti anziani!

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta!!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallernamento

La fascite plantare... un problema spinoso per tutti gli sportivi

IL CANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazzuella e 'CAFFE' contro la fatica fisica... ma è proprio vero?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la Maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

La onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabili

La valutazione funzionale dell'atleta è l'indagine, attraverso una serie di test (caratteristiche dei quali sono quelle di essere ripetibili e obiettivi), dei fattori fisiologici che determinano la prestazione fisica e sportiva, tale valutazione permette di programmare in modo preciso l'allenamento ottimizzando la prestazione ed evitando il pericolo del superallenamento come anche il calo della performance. Un'ottima metodica di valutazione è rappresentata dal Functional Movement Screen (FMS).

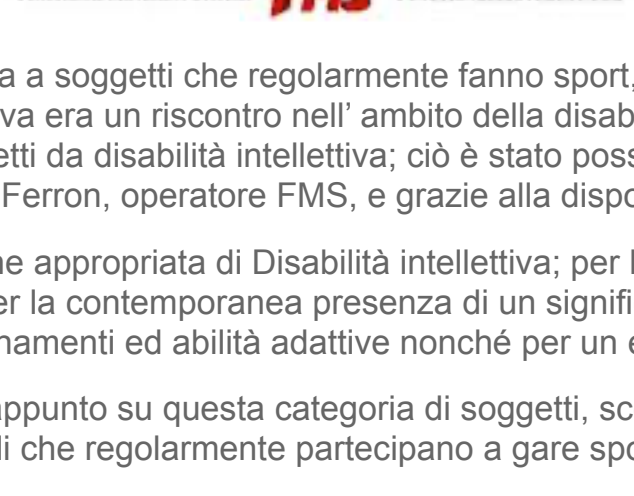
DR SARA CHIARELLO

Il metodo FMS è stato sviluppato nella sua forma attuale oltre un decennio fa ed ha ottenuto il sostegno di chi lavora nel mondo della riabilitazione e del fitness in quanto ritenuto un ottimo metodo sia per valutare da un punto di vista fisico un individuo sia per, conseguentemente, sviluppare un programma di esercizi correttivi finalizzati al miglioramento degli schemi di movimento. Il metodo FMS può essere infatti utilizzato quando si sta per finire una riabilitazione per creare un ponte verso una ginnastica di manutenzione o allenamento, per aiutare il ritorno allo sport ed infine, aspetto non meno interessante, per facilitare la previsione dei infortuni.

Il sistema FMS si avvale di sette movimenti standardizzati.

Il soggetto in esame deve eseguire tutti e sette i movimenti (cinque di questi test sono bilaterali), a seconda dell'esecuzione del movimento viene assegnato un punteggio che va da 0 a 3. Sommate le singole votazioni si ottiene un punteggio totale che fornisce un quadro globale dello stato motorio del soggetto.

The Functional Movement Screen



Questi sette test sono somministrabili sia a soggetti che regolarmente fanno sport, sia a soggetti sedentari, come testimonia la letteratura. Ciò che mancava era un riscontro nell'ambito della disabilità. Preso atto di ciò, è nata l'idea di applicare il metodo FMS su individui affetti da disabilità intellettiva: ciò è stato possibile grazie alla collaborazione fra la Dott.ssa Sara Chiarello e il Dott. Charlie Ferron, operatore FMS, e grazie alla disponibilità della struttura A.n.f.f.a.s. di Prato.

Innanzitutto occorre dare una definizione appropriata di Disabilità intellettiva: per l'Organizzazione Mondiale della Sanità la Disabilità Intellettiva (D.I.) "si connota per la contemporanea presenza di un significativo deficit intellettivo, di una inadeguatezza evidente in alcuni funzionamenti ed abilità adattive nonché per un esordio prima dei 18 anni".

La Dott.ssa Sara Chiarello ha lavorato appunto su questa categoria di soggetti, scelti fra un gruppo assolutamente eterogeneo di ragazzi diversamente abili che regolarmente partecipano a gare sportive.

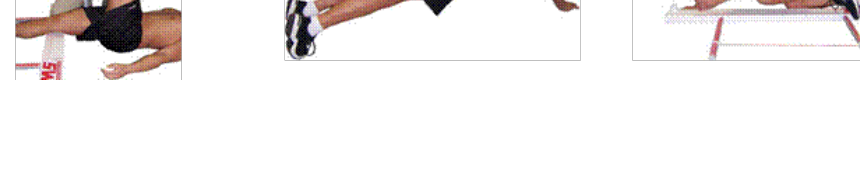
Posti come obiettivi:

- valutare in un primo momento tramite il metodo FMS alcuni soggetti del Gruppo Sportivo Sinergy Arifas
- sottoporre gli stessi ad un mese circa di intervento correttivo
- ripetere i test a 1 mese circa di distanza

In data 10 Giugno 2012 sono stati eseguiti i primi test FMS.

Trattandosi di soggetti con evidenti problematiche motorie, il metodo FMS è stato "adattato" ad ogni soggetto semplificando le modalità di esecuzione, questo ovviamente senza cancellare la validità degli stessi. Programmata una seconda valutazione a un mese circa di distanza, è stato valutato quale fosse il tipo di intervento migliore: è stato enfatizzato l'aspetto ludico, sono stati creati percorsi lavorando in particolar modo sulla coordinazione, la mobilità articolare e l'equilibrio.

In data 15 Luglio 2012, poco più di un mese dopo le prove di valutazione iniziale, sono stati ripetuti i test; risultato sperato ed atteso è stato quello che tutti i soggetti hanno incrementato il loro punteggio.



In definitiva cosa si può dire?

Con il metodo FMS si riesce a valutare il quadro generale del soggetto e inoltre lo si può addirittura anche "misurare" dando un "voto" alle capacità funzionali dell'atleta. Il sistema FMS si accompagna al concetto di allenamento funzionale. Tale nuovo approccio ha numerosi benefici: aumenta la coordinazione del corpo migliorandone la sua mobilità e stabilità, coinvolgendo più gruppi muscolari; inoltre gli allenamenti attivano il "core", la zona centrale del corpo che sostiene la postura e protegge la colonna vertebrale. Bisogna sottolineare anche il fatto che il metodo FMS non è uno strumento volto alla diagnosi di problemi ortopedici ma serve piuttosto per valutare limitazioni o asimmetrie di mobilità e/o stabilità in individui sani. Come dimostrato, è vero anche che esso è applicabile anche a soggetti diversamente abili, i quali, dopo studiato e "adattato" intervento, risultano migliorare sia come punteggio totale sia nelle loro capacità.

DR SARA CHIARELLO