



# 1° WORKSHOP DI AGGIORNAMENTO “LA RIABILITAZIONE IN ACQUA DELLO SPORTIVO”

CORSO TEORICO-PRATICO

PROGETTAZIONE E COORDINAZIONE: DOTT. PIERO BENELLI – PROF. PIERO PIGLIAPOCO

PESARO, 02 DICEMBRE 2007

## “Presupposti metodologici”

Prof. Piero Pigliapoco

# Condizioni iniziali per la preparazione del protocollo rieducativo



**Prevenzione al trauma**

(riguarda la preparazione pre-atletica e sportiva)

**Preventiva pre-operatoria**

**Post-trauma o post-chirurgica**

# *Il recupero funzionale in acqua dell'atleta*



Tipologia di trauma



Livello di acquaticità



Caratteristiche fisico-sportive dell'atleta



# Fasi del trattamento

- **Fase iniziale**

- (2-3 sedute )

Anamnesi  
iniziale a secco  
e situazione  
posturale  
generale

- **Fase  
intermedia**

- (6-7 sedute)

- **Fase Finale**

- (4-6 sedute)

Valutazione delle  
capacità acquatiche

# Esempi di esercizi divisi per distretti anatomo - funzionali

- ◉ Esercitazione generale che interessa tutto il corpo : La marcia

Spalla

Colonna vertebrale

Arti inferiori

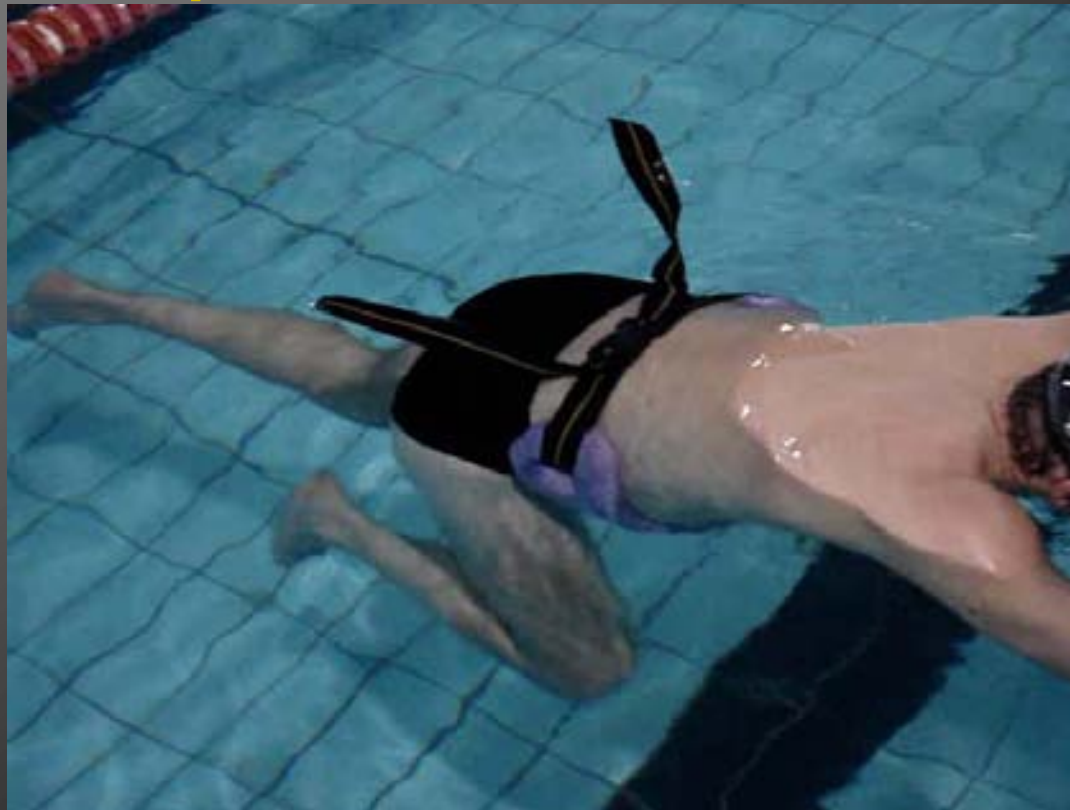
# Il movimento di marcia : acqua alta



# La colonna vertebrale



Le mobilizzazioni del rachide lombare attive dalla  
posizione prona



# Esercizi di coordinazione in acqua media



# La spalla : mobilizzazione attiva a carico naturale e con attrezzi



Ancora sulla spalla : mobilizzazione con attrezzi  
Bastone    Hydropolsiere    Hydropolsiere e  
getti



# Arti inferiori : l'elastico



# Tread-Mill

- ⊙ Attrezzo innovativo che riproduce la dinamica della camminata con le varianti e della corsa come nel tapis-roulant terrestre



# Hydrobike



# Il ginocchio-caviglia



**Leg paddle per la flessione-estensione**



**Tavoletta per la propriocettiva**

# Conclusioni

- Il lavoro in acqua non ha solo una funzione importante nel percorso riabilitativo ma costituisce anche un valido strumento di prevenzione e di supporto alla preparazione atletica dello sportivo, sia nelle fasi di preparazione iniziale che durante la fase agonistica vera e propria.
- Grazie per la cortese attenzione