

PBFR

PERSONALIZED BLOOD
FLOW RESTRICTION

PERSONALIZED BFR FULL-DAY INTRODUCTION

Introduzione alla Personalized Blood Flow Restriction

PROGRAMMA DEL CORSO

9.00 – 9.45 Intro, storia, dispositivo

- Come e dove nasce la Blood Flow Restriction
- Come arriva in ambito ortopedico
- La Limb Occlusion Pressure (LOP)
- Studi preliminari
- Dal Kaatzu training ai dispositivi pneumatici automatici. Cosa cambia nell'utilizzo di differenti dispositivi?

9.45 – 10.30 Laboratorio

- Il Delfi PTS for BFR: Contenuto della Borsa, Funzioni, Montaggio e utilizzo
- Come predisporre il paziente all'utilizzo di Delfi PTS for BFR
- Come misurare la LOP
- Prova pratica a gruppi

10.30 - 10.45 *Coffee Break*

10.45 – 11.45 Forza/ipertrofia, progressione, BFR passivo, BFR aerobico

- Evidenze scientifiche a supporto dell'utilizzo di PBFR per ottenere forza ed ipertrofia
- Applicazione passiva di PBFR, quando e perché
- Esercizio aerobico con BFR, quando e perché
- Principi di progressione di carico utilizzando PBFR durante l'esercizio

11. 45 – 12.15 Laboratorio AE-BFR

- Esercitazione alla prescrizione di esercizio aerobico usando BFR.
- Sentire l'effetto di BFR durante l'esercizio aerobico



12.15 – 13.00 Ossa, Riabilitazione, sport

- Effetti dell'allenamento con BFR sul tessuto osseo
- Evidenze scientifiche relative all'utilizzo di allenamento con BFR in Fisioterapia Muscolo-Scheletrica e Post chirurgica
- Evidenze scientifiche relative all'utilizzo di allenamento con BFR in Fisioterapia Sportiva e nella gestione dell'atleta in season

13.00 – 13.15 Domande**13.15 – 14.15** Pranzo**14.15 – 15.00** Laboratorio RE-BFR

- Esercitazione alla prescrizione di esercizio contro resistenza usando BFR
- Sentire l'effetto di BFR durante l'esercizio contro resistenza

15.00 – 15.30 Fisiologia

- Evidenze scientifiche riguardanti gli effetti sistemici dell'esercizio BFR
- Meccanismi fisiologici di funzionamento e stato dell'arte della letteratura

15.30 – 16.00 Sicurezza

- Controindicazioni assolute e relative all'utilizzo di BFR nella popolazione clinica
- Stato dell'arte della letteratura riguardante effetti avversi a seguito di utilizzo di BFR

16.00 – 16.45 Laboratorio finale

- Casi clinici: come usare BFR in base alla presentazione clinica

