



# Introduzione alla rieducazione posturale Reha System



**REHA-SYSTEM®**

**Sede:** Reha System®

Via Latemar 3/a  
39100 Bolzano

**Date e orari:** (anno 2025)

Unità 1: 16-17 maggio (h 9-18)

Unità 2: 20-21 giugno (h 9-18) e  
22 giugno (h 9-13)

Unità 3: 8 novembre (h 14-18) 9  
novembre 2025 (h 9-18)

**Destinatari del corso:**

Fisioterapisti, Logopedisti, Medici

Numero: **min** 8\*, **max** 16

\* numero partecipanti necessario  
per attivazione del corso

**Crediti ECM** 50 ECM

**Termine iscrizioni:**

10/04 o esaurimento posti

**Quote di partecipazione:**

Quota ordinaria: € 660,00

(da pagare entro il 31/3/25)

*Quote comprensive di marca da bollo,  
esenti IVA ex art. 10, n. 20, D.P.R.  
26/10/1972, n.633*

**Segreteria Organizzativa**

Zefiro Formazione srls

email: [info@zefiroformazione.eu](mailto:info@zefiroformazione.eu)  
tel 380 3938831

Obiettivo nazionale ECM: Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica. Malattie rare. (18)



**Margarethe Stieler**

Fisioterapista presso proprio studio.  
Ideatrice del corso Introduzione alla  
rieducazione posturale secondo Reha-  
System

## RAZIONALE DEL CORSO

In fisioterapia ci sono varie scuole e chiavi di lettura per interpretare il vasto campo delle affezioni legate - in modo più o meno evidente - ai problemi di postura.

Altrettanto vasti sono i modelli di intervento, che utilizzano in varie combinazioni rinforzi e/o allungamenti muscolari, stabilizzazioni e/o mobilizzazioni articolari, indicazioni ed esercizi posturali, tecniche di rilassamento e di respirazione etc.

Durante il corso per la cura della postura saranno approfonditi il concetto della postura eretta (dalle considerazioni filogenetiche ai dettagli anatomofisiologici delle strutture portanti) ed il legame intimo tra la respirazione e la qualità della postura.

Da un punto di vista posturale la forza di gravità non è una forza da vincere o da fuggire ma è una forza che ci struttura e ci dà stabilità. Ed è la stabilità la base per una mobilità armonica e ben organizzata del corpo. In piedi abbiamo una piccola base d'appoggio; la resistenza posta dal suolo solido ha un ruolo di tenuta dal basso verso l'alto, mentre l'apparato muscolare ha il ruolo di garantire l'equilibrio.

La nostra postura si basa su schemi automatizzati e collaudati da anni ed è difficile incidere su questi schemi per cambiare. Impareremo come facilitare una coscientizzazione di elementi propriocettivi per migliorare la postura. Una persona che riesce a trovare un accesso alla propriocezione nella postura e nel movimento acquisterà autonomia a lungo termine e sarà più responsabilizzata.

Nelle prime due unità il lavoro sarà concentrato su posture ferme, in piedi, seduti, sdraiati, che sono posture che coprono tanto tempo nell'arco della giornata ed è fondamentale che queste posture non siano fonte di tensione. Il lavoro su posture ferme inoltre in fisioterapia permette un approccio terapeutico in casi di infiammazioni e dolori dove il movimento potrebbe essere controindicato. Nella terza unità vedremo come gli elementi base trattati ci portano a un cammino sciolto ed elegante e a movimenti ergonomici e armonici.



## Obiettivi del Corso:

- Offrire un nuovo approccio alle sintomatologie legate ai problemi posturali
- Migliorare la capacità di osservazione e valutazione della postura e dei movimenti del paziente
- Offrire linee guida d'intervento per il paziente con dolori
- Aumentare l'autonomia del paziente nella gestione delle sintomatologie
- Migliorare il benessere posturale del terapeuta stesso

## Programma

**Unità 1:** la postura eretta – aspetti filogenetici, la gravità, statica e fisiologia articolare. Compensi e contratture – come lavorare in piedi e in posizione supina.

**Unità 2:** la respirazione – aspetti anatomo-fisiologici nell'interazione fra postura e respirazione. Il cingolo scapolo-omerale – compensi e contratture. Aspetti neurofisiologici della percezione e del dolore. Guidare il paziente nel miglioramento della postura – dal soggettivo all'oggettivo e ritorno.

**Unità 3:** dalla statica alla dinamica – l'asse in movimento. L'educazione a un cammino e ad una qualità di movimento sciolto ed armonico.

Il materiale del seminario sarà fornito in forma digitale su chiavetta dopo ogni unità del corso.

### UNITÀ 1

#### 1° giorno – venerdì 16 maggio

Orario	Titolo	Modalità didattica
09:00 – 09:15	Introduzione alle tematiche del corso: scopo e peculiarità	Lezione frontale
09:15 – 10:00	Rieducazione posturale perché? Cosa guarda il fisioterapista	Lezione frontale
10:00 – 10:45	Ritorno alle origini: elementi di filogenetica	Lezione frontale
10:45 – 11:00	<i>Pausa</i>	
11:00 – 12:00	Elementi di fisica rispetto alla postura eretta: gravità e baricentro	Lezione frontale
12:00 – 13:00	Stare in piedi – La percezione dell'asse	Sperimentazione guidata
13:00 – 14:00	<i>Pausa pranzo</i>	
14:00 – 15:00	Il mondo dei compensi: ipotesi di cause	Lezione frontale
15:00 – 15:30	Analisi di materiale fotografico	Discussione e analisi in gruppo
15:30 – 15:45	<i>Pausa</i>	
15:45 – 16:45	Strutture attive e passive Meccanorecettori	Lezione frontale
16:45 – 17:00	Il mondo dei compensi: sintomatologia	Lezione frontale
17:00 – 17:30	La posizione supina rivelatrice di compensi ed accorciamenti	Lezione frontale
17:30 – 18:00	La posizione supina come cura	Dimostrazione pratica

#### 2° giorno – sabato 17 maggio

Orario	Titolo	Modalità didattica
09:00 – 11:00	Anatomofisiologia delle articolazioni portanti	Lezione frontale
11:00 – 11:15	<i>Pausa</i>	
11:15 – 12:00	Presentazione di un caso	Dimostrazione davanti al gruppo
12:00 – 13:00	I partecipanti sperimentano fra di loro	Pratica guidata
13:00 – 14:00	<i>Pausa pranzo</i>	
14:00 – 14:45	Funzione posturale dell'apparato muscolare	Lezione frontale
14:45 – 15:45	Il raddrizzamento alternando posizione supina ed eretta	Esecuzione diretta da parte dei partecipanti
15:45 – 16:00	<i>Pausa</i>	
16:00 – 17:00	Il nostro 6° senso	Documentario sulla gravità e sulla propriocezione
17:00 – 17:15	Riassunto degli elementi chiave della 1ª unità	Lezione frontale
17:15 – 18:00	Riassunto degli elementi chiave della 1ª unità	Dibattito e discussione

## UNITÀ 2

### 3° giorno – venerdì 20 giugno

Orario	Titolo	Modalità didattica
09:00 – 09:30	Riflessioni e raccolta delle domande dei partecipanti	Discussione interattiva
09:30 – 10:30	Dal vissuto del paziente alla sua interpretazione e viceversa	Lezione frontale
10:30 – 11:00	Scelta del vocabolario utile nella guida del paziente	Lezione frontale
11:00 – 11:15	Pausa	
11:15 – 12:15	Corpo soggettivo – corpo oggettivo: elementi di fenomenologia applicata	Lezione frontale
12:15 – 13:00	Come indirizzare l'attenzione	Pratica guidata
13:00 – 14:00	Pausa pranzo	
14:00 – 15:00	La posizione seduta	Lezione frontale
15:00 – 16:00	Accompagnamento nella posizione seduta	Dimostrazione
16:00 – 16:15	Pausa	
16:15 – 17:00	La scelta delle posture – supina, seduta, eretta – nelle pratiche terapeutiche	Lezione frontale con dibattito
17:00 – 18:00	I partecipanti sperimentano fra di loro	Pratica guidata

### 4° giorno – sabato 21 giugno

Orario	Titolo	Modalità didattica
09:00 – 11:00	La respirazione: elementi di anatomia e fisiologia	Lezione frontale
11:00 – 11:15	Pausa	
11:15 – 12:00	Lavoro teorico/pratico sulla respirazione	Esercizi di respirazione guidati
12:00 – 13:00	Accompagnare la respirazione	I partecipanti sperimentano fra di loro
13:00 – 14:00	Pausa pranzo	
14:00 – 16:00	Il cingolo scapolo-omeroale	Lezione frontale
16:00 – 16:15	Pausa	
16:15 – 17:00	Analisi di materiale fotografico	Discussione e analisi in gruppo
17:00 – 18:00	Lavoro pratico con gli elementi della giornata	I partecipanti sperimentano fra di loro

### 5° giorno – domenica 22 giugno

Orario	Titolo	Modalità didattica
09:00 – 10:30	Aspetti neurofisiologici della percezione	Lezione frontale
10:30 – 11:00	Il dolore – pain management	Lezione frontale
11:00 – 11:15	Pausa	
11:15 – 12:15	L'attenzione: movimenti spontanei e guidati	Sperimentazione guidata
12:15 – 12:45	Riassunto degli elementi chiave della 2ª unità	Dibattito e discussione
12:45 – 13:00	Introduzione alla 3ª unità	Lezione frontale

## 6° giorno – venerdì 8 novembre

Orario	Titolo	Modalità didattica
14:00 – 14:15	Dalla statica alla dinamica: breve introduzione alla 3ª unità	Lezione frontale
14:15 – 14:45	Feedback: l'esperienza dei partecipanti	Dibattito e discussione
14:45 – 15:15	Rieducazione del cammino	Lezione frontale
15:15 – 16:15	Elementi teorico-pratici della rieducazione del cammino	Sperimentazione guidata
16:15 – 16:30	Pausa	
16:30 – 16:45	La corsa	Lezione frontale
16:45 – 17:30	La corsa	Visione e commento di un video
17:30 – 18:00	Rieducazione del cammino	Sperimentazione guidata

## 7° giorno – sabato 9 novembre

Orario	Titolo	Modalità didattica
09:00 – 09:45	Funzionalità ed eleganza del cammino	Visione e commento di un video
09:45 – 10:45	La percezione durante il movimento	Lavoro teorico/pratico
10:45 – 11:00	Pausa	
11:00 – 12:00	Gli elementi chiave del corso durante il movimento	Lezione frontale
12:00 – 13:00	Gli elementi chiave del corso durante il movimento	Ginnastica in gruppo
13:00 – 14:00	Pausa pranzo	
14:00 – 14:15	La vista che guida il movimento	Lezione frontale
14:15 – 14:30	L'allungamento muscolare	Lezione frontale
14:30-15:00	Dalle posture ferme al movimento	I partecipanti sperimentano guidati dalla relatrice
15:00 -15:45	Concetti fondamentali del seminario	Elaborazione in gruppo
14:30 – 15:45	Preparazione ed esecuzione di esercizi di ginnastica	I partecipanti spiegano ed eseguono davanti al gruppo
15:45 – 16:00	Pausa	
16:00 - 17:15	Verifica di apprendimento pratica: Preparazione ed esecuzione di esercizi di ginnastica	I partecipanti spiegano ed eseguono davanti al gruppo
17:15 – 18:00	Compilazione questionario ECM e questionario di gradimento	Lavoro tecnico

### Modalità di iscrizione online

1. Accedi al sito [www.zefiroformazione.eu](http://www.zefiroformazione.eu) ed effettua il login al tuo account (o creane uno se non ancora esistente)
2. Cerca l'evento dal menù <Corsi ed eventi>
3. Entra nell'evento desiderato e cerca il pulsante <VAI ALL'ISCRIZIONE>
4. Compila i campi richiesti
5. Valida l'iscrizione con il successivo pagamento entro 5 gg o diversa data indicata nella email di conferma.
6. Versamento tramite bonifico bancario intestato a ZefiroFormazione srls (gli estremi saranno inviati via email)  
Riporta nella causale: codice iscrizione ricevuto + nominativo corsista.  
Non sono ammesse richieste di modifica dei dati per fatturazione oltre i 15 giorni dalla convalida dell'iscrizione.

Per le sessioni pratiche è necessario che il partecipante porti con sé un telo ed è consigliato un adeguato abbigliamento.

I dati riportati nella presente locandina sono aggiornati al 14/11/24 e possono subire alcune variazioni; fare riferimento a quanto indicato nel sito [www.zefiroformazione.eu](http://www.zefiroformazione.eu)