



30 ANNI DI OSTEOPATIA IN ITALIA
SVILUPPO, RICERCA E IDENTITÀ
24 - 25 - 26 GIUGNO 2022

**TRATTAMENTO MANIPOLATIVO OSTEOPATICO
SULLA PREVENZIONE ALL'INFORTUNIO E
QUALITÀ DELLA VITA IN RUNNERS POST
LOCKDOWN DA PANDEMIA DI COVID-19**

Alberto Emilio Miliziano D.O.
Marco Mancini D.O.

INTRODUZIONE

PRIMA DI INIZIARE, UNA PICCOLA DOMANDA

Chiudete gli occhi e pensate a un bambino che si appresta a compiere i suoi primi passi



CORRE O CAMMINA?

DEFINIZIONE → la *corsa* è il gesto sportivo più naturale che ci sia. Essa è generata dal movimento di un arto inferiore nella direzione dello spostamento del corpo (Taunton et al., 2002).

COVID → LOCKDOWN → DPCM

Consentita l'attività nei pressi della propria abitazione

Divieto di allenamento all'interno di centri sportivi

**PUNTO DI
ROTTURA: COME
SARA' IL RIENTRO
AGLI
ALLENAMENTI?**

CORSA



JOGGING = considerata una semplice attività di corsa a passo lento in cui il corridore non ha nessuno scopo prestazionale ma solo salutare

RUNNING = attività di corsa in cui possono essere suddivise le discipline facenti parte dell'atletica leggera e non



Si compone di due momenti

Fase di appoggio

Fase di oscillazione

Fase di
sospensione



OBIETTIVI DELLO STUDIO

- PREVENZIONE AGLI INFORTUNI E PROBLEMATICHE MUSCOLO-SCHELETRICHE
- MIGLIORARE LA PRESTAZIONE
- RIDURRE LIVELLI DI STRESS, ANSIA E DEPRESSIONE



TEST UTILIZZATI

- PSS
- DASS-21
- SF-36
- TEST DI COOPER
- DIARIO DEGLI OUTCOME

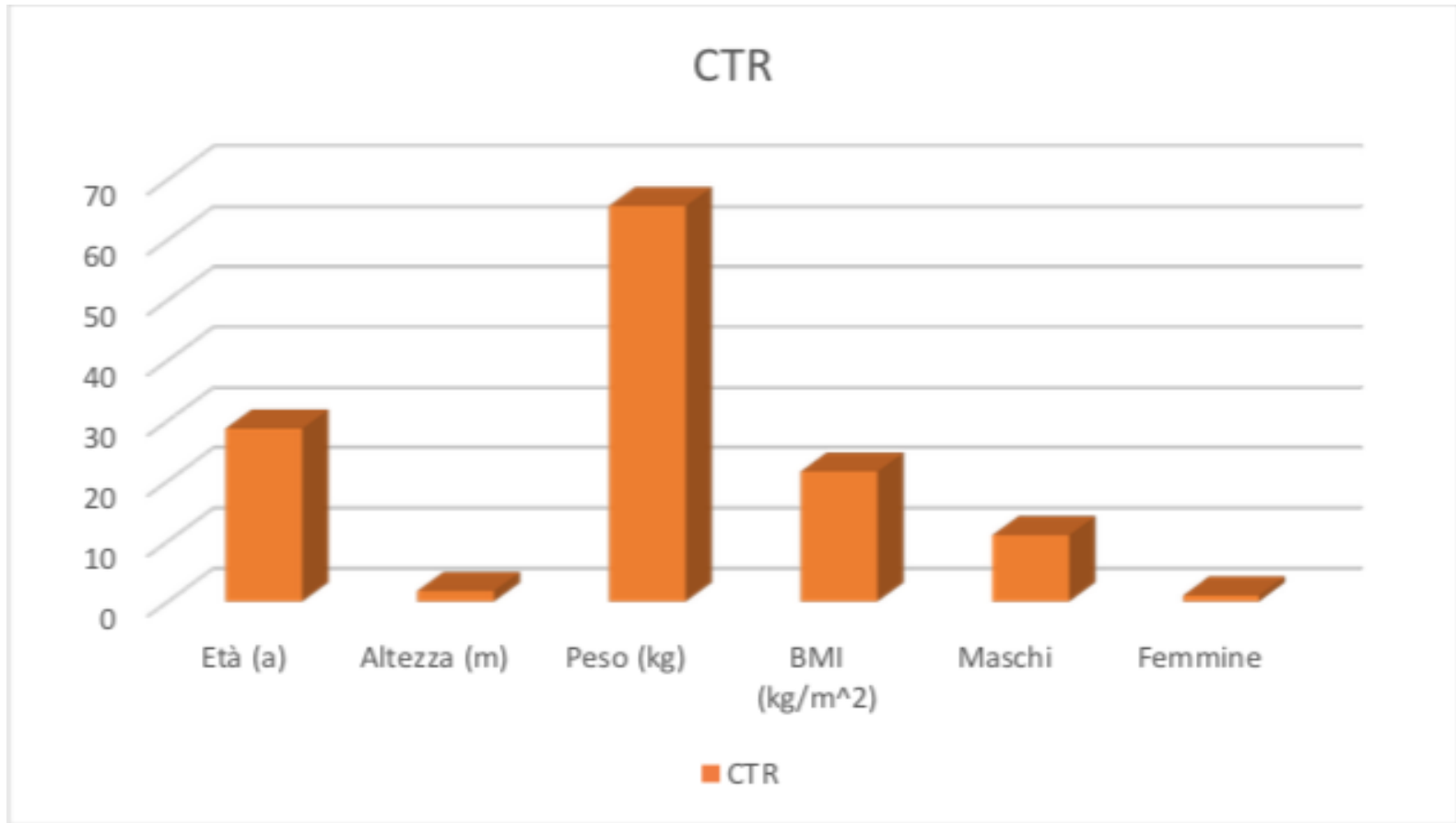
I pazienti arruolati sono adulti, dai 18 ai 65 anni di entrambi i sessi, runners che rispondevano ai criteri di **INCLUSIONE** ed **ESCLUSIONE**. E' stata fatta una randomizzazione dei 24 pazienti presi in esame, creando così due gruppi da 12: il gruppo trattato (OMT) e il gruppo controllo (CTR)

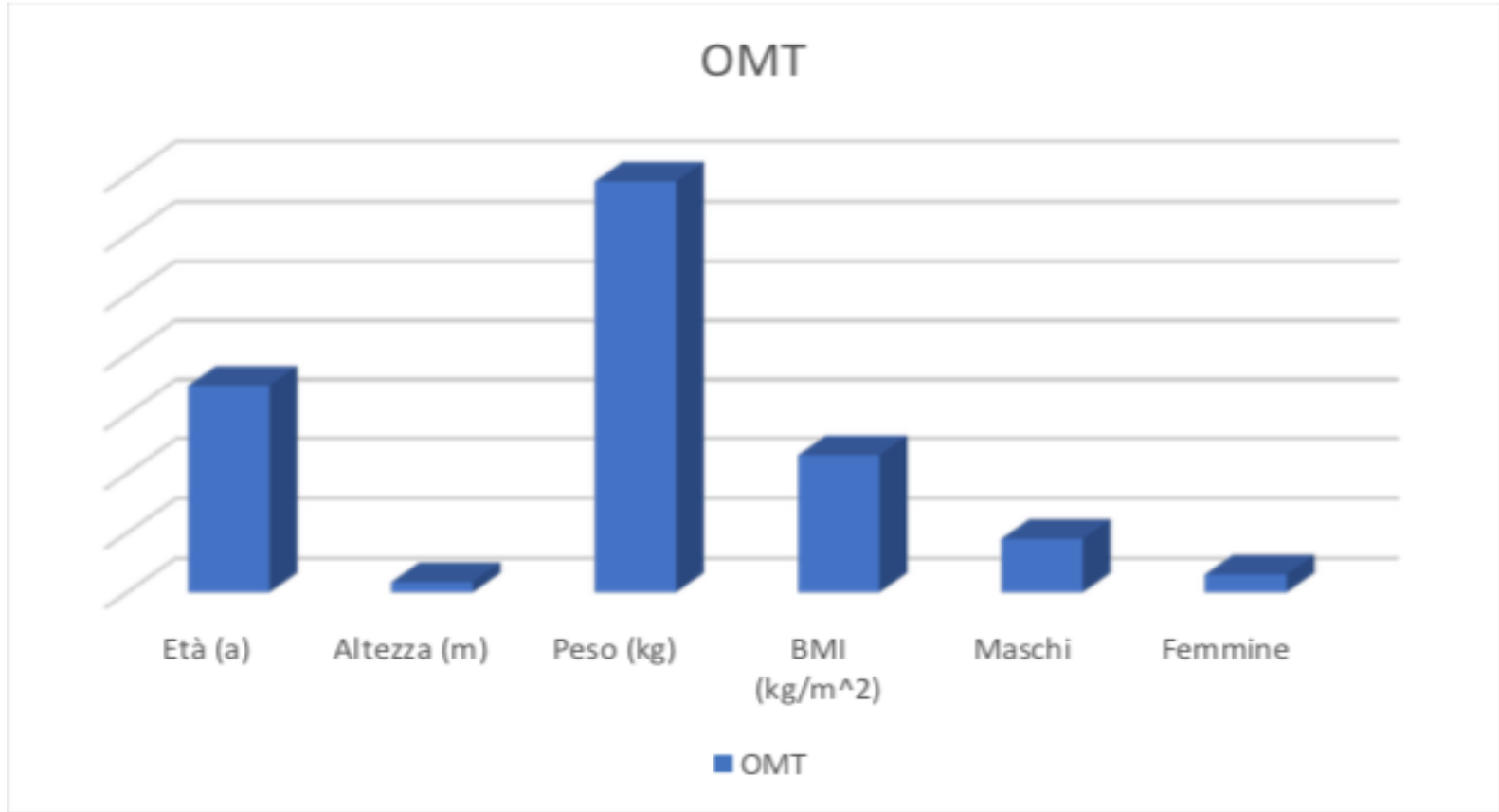


- No traumi recenti (6 mesi)
- No uso farmaci
- **No residente zona rossa o arancione**
- No pz oncologici, immunodepressi o con protesi
- Rifiuto consenso informato

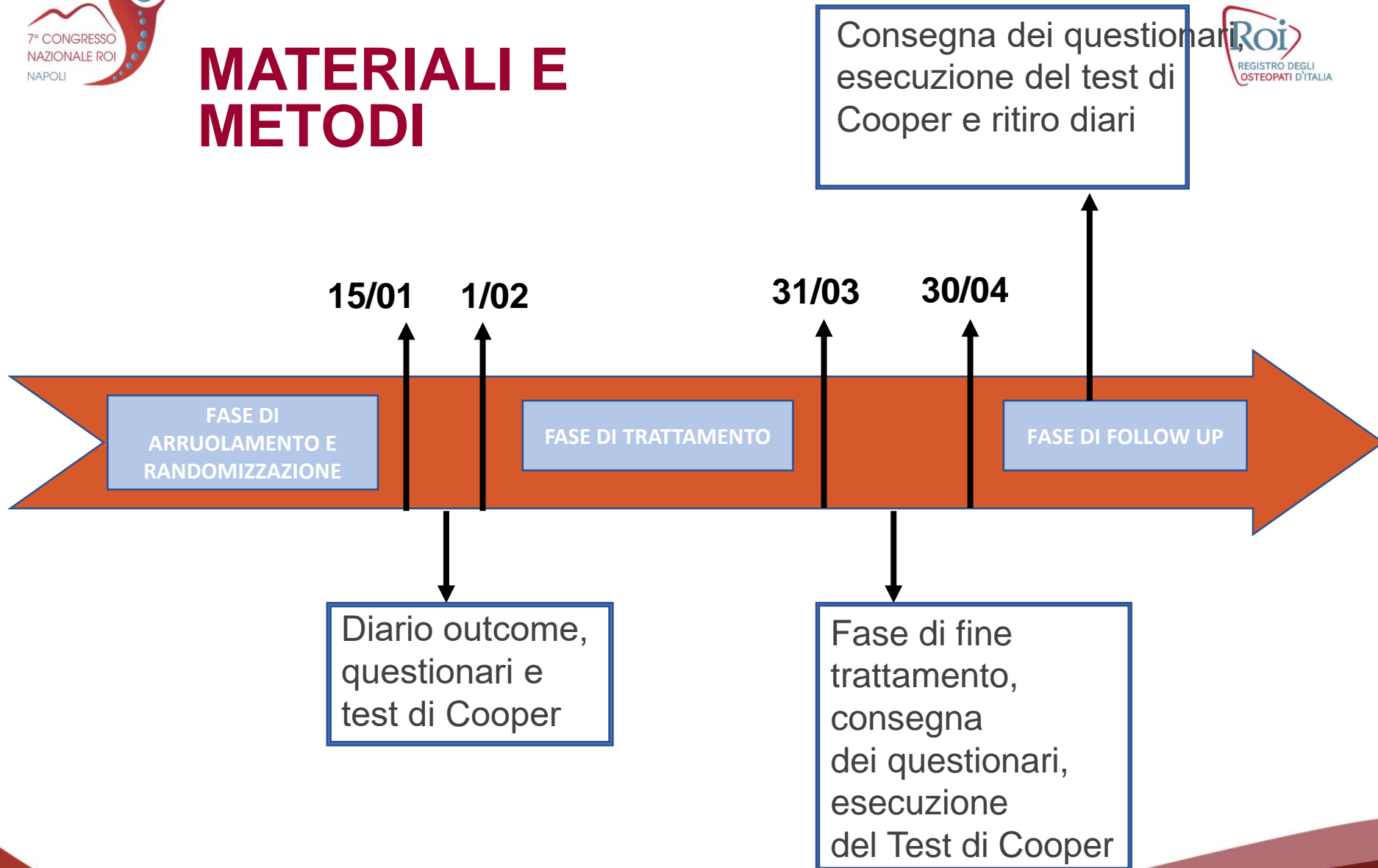


- Età tra i 18 e i 65
- Corridori da 30 Km
- **Residente in zona rossa o arancione**
- Letto e firmato il consenso informato



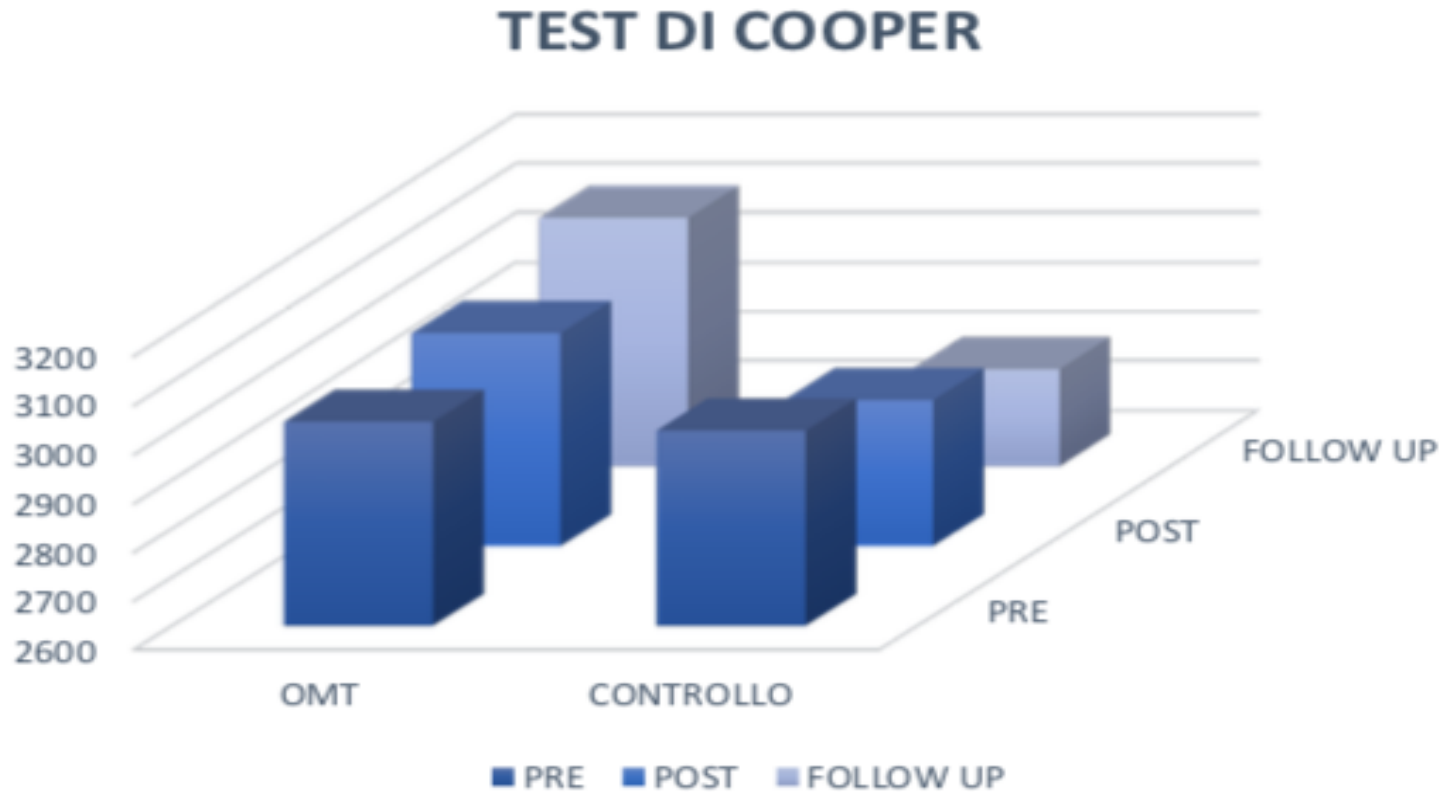


MATERIALI E METODI

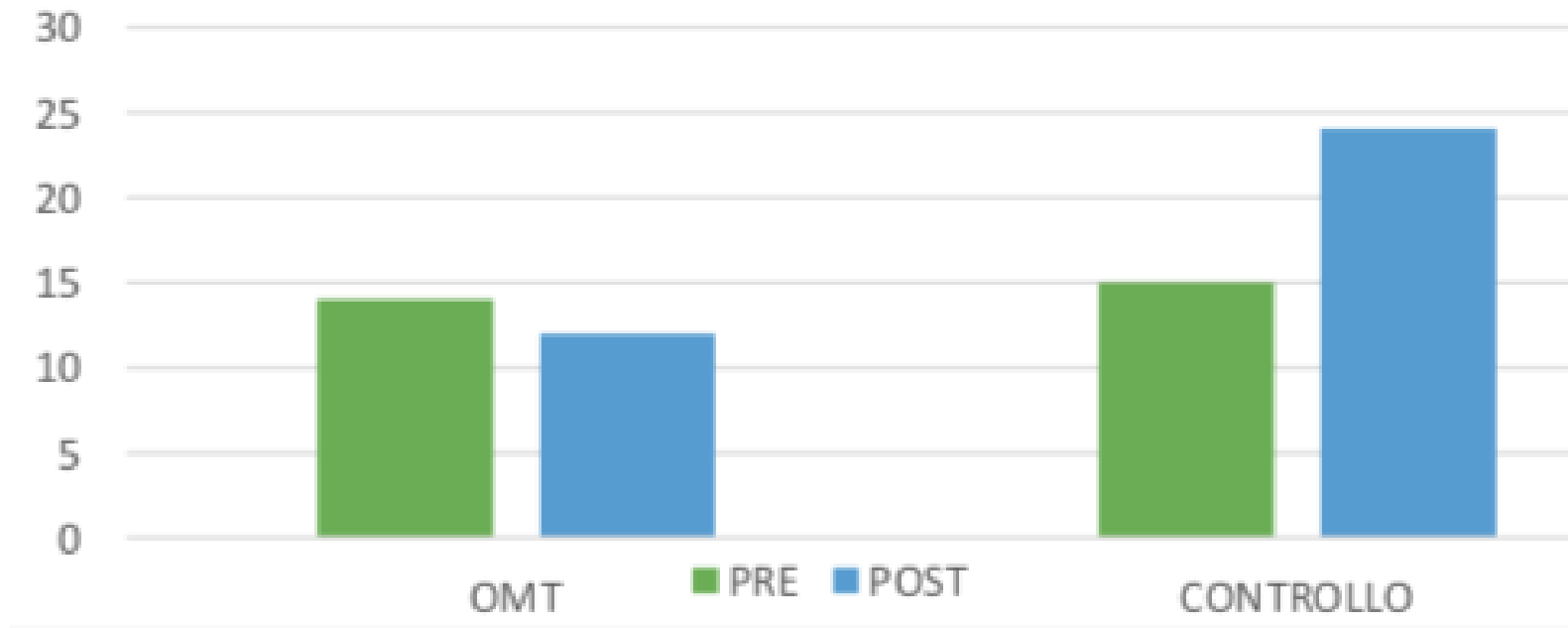


SF-36 (OMT)

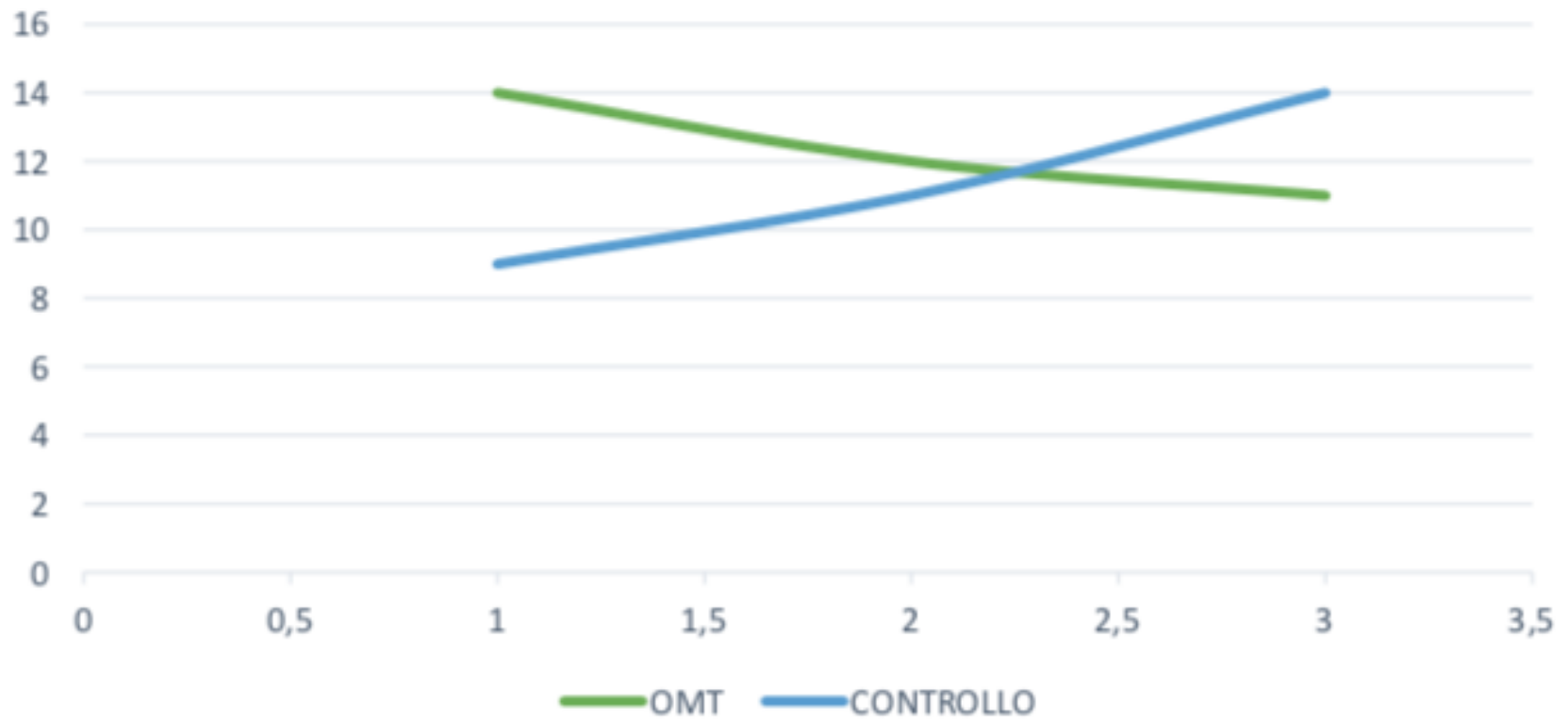




DOLORI MUSCOLARI



DASS 21





30 ANNI DI OSTEOPATIA IN ITALIA
SVILUPPO, RICERCA E IDENTITÀ
24 - 25 - 26 GIUGNO 2022

Grazie per l'attenzione