

## FUNCTIONAL MOVEMENT SYSTEMS

Divisa tra:

la **Functional Movement Screen (FMS)**

per soggetti sani e

la **Selective Functional Movement Assessment (SFMA)**

per soggetti infortunati o con dolore.

### FMS - Functional Movement Screen

- Sistema innovativo pensato per quantificare il RISCHIO D'INFORTUNIO.
- Testato e comprovato alla Duke University (USA) dove si sta sviluppando la ricerca sugli atleti MLB, NBA, NFL, NCAA e MLS.
- Analizza la QUALITA' del movimento per trovare DISFUNZIONI e ASIMMETRIE nella mobilità e nella stabilità dell'atleta.



- Offre soluzioni semplici da integrare nella preparazione fisica oppure dopo una fase riabilitativa per correggere schemi di movimenti scorretti e per un ritorno in campo sicuro.
- Quantifica la capacità di eseguire schemi di movimenti fondamentali dell'atleta da confrontare nell'arco della stagione.
- Richiede poco spazio, tempo e attrezzatura, solo la consulenza dell'esperto certificato FMS.
- Attualmente utilizzato in Europa da squadre di primo livello professionistica nel calcio, nel basket, nella pallavolo e nel ciclismo.
- Dopo un'analisi accurata dei 7 movimenti basali del FMS, l'atleta raggiunge un punteggio che determina il suo rischio d'infortunio. Questo punteggio si basa sulla qualità dei 7 schemi di movimento e la differenza tra la parte sinistra e la parte destra del corpo. L'asimmetria è un fattore determinante per il rischio d'infortunio.
- I fattori che prevedono il rischio d'infortunio sono: un infortunio precedente (possibilmente non riabilitato in modo completo), asimmetrie nella mobilità o nella stabilità e controllo motorio e della coordinazione (stabilità).



### SFMA - Selective Functional Movement Assessment

Nel caso di presenza di dolore o di un punteggio "0" nella FMS, esiste un altro strumento di valutazione per professionisti sanitari (SFMA) sempre per identificare la problematicità e scegliere la strada più efficace per il recupero totale dell'atleta infortunato.

#### Servizi:

- Screening iniziale, metà e fine stagione con rilascio del punteggio e le indicazioni per gli esercizi correttivi e le progressioni da effettuare.
- Personal trainer per la corretta esecuzione degli esercizi da integrare con degli allenamenti funzionali mirati al deficit dell'atleta.
- Fisioterapia e/o chiropratica per la completa e mirata riabilitazione dell'atleta in base al punteggio FMS o della valutazione SFMA.

