ABILITYLAB
ACADEMY

PBFR | PERSONALIZED BLOOD FLOW RESTRICTION

Corso di formazione

BLOOD FLOW RESTRICTION
in riabilitazione e performance

Un corso intensivo teorico-pratico dedicato all'applicazione personalizzata del Blood Flow Restriction nella riabilitazione, nel recupero post-operatorio e nell'allenamento della performance.

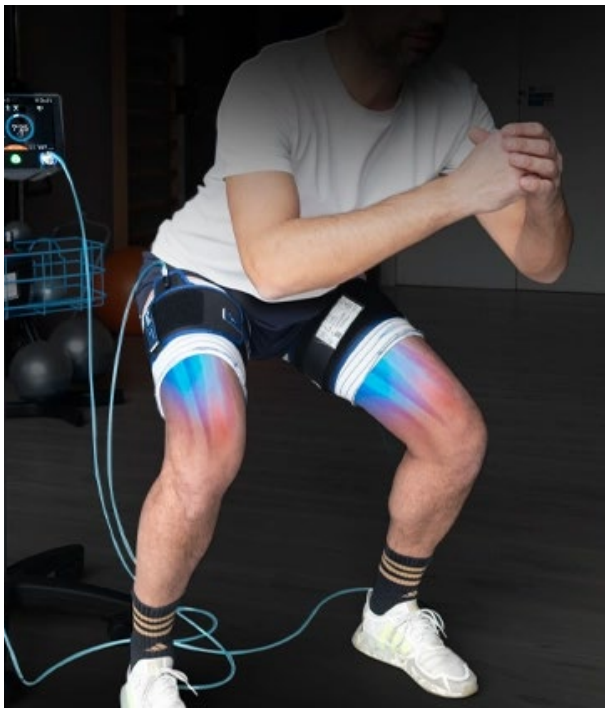
PBFR | PERSONALIZED BLOOD FLOW RESTRICTION

Allenare forza e ipertrofia con carichi ridotti

In molte fasi della riabilitazione il dolore, l'immobilizzazione o le limitazioni post-operatorie impediscono di utilizzare carichi sufficientemente elevati per stimolare forza e ipertrofia.

La Personalized Blood Flow Restriction consente di associare esercizi a basso carico a una restrizione controllata del flusso sanguigno, creando uno stimolo metabolico capace di favorire il reclutamento muscolare e sostenere gli adattamenti del tessuto.

Durante il corso imparerai a misurare la pressione di occlusione individuale, scegliere i parametri più appropriati e integrare il PBFR in sicurezza nei programmi di riabilitazione e performance.



Cosa comprende il corso

Book formativo

con le 150 slides del corso, dedicate a fisiologia, protocolli, sicurezza, letteratura scientifica e applicazioni cliniche del Blood Flow Restriction.

Corso intensivo in presenza

Una giornata di formazione con lezioni teoriche, dimostrazioni, laboratori pratici ed esercitazioni sull'utilizzo del sistema PBFR.

PBFR | PERSONALIZED BLOOD FLOW RESTRICTION

4 - 5 novembre 2025

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE
Corso PBFR
Blood Flow Restriction in Riabilitazione e Performance

Rilasciato a
MARIO ROSSI

Ability Lab Academy

Attestato di partecipazione

Al termine del corso verrà rilasciato l'attestato ufficiale di Personalized BFR Training Specialist.

Descrizione del corso

PERCHÉ UTILIZZARE IL PBFR

Per ottenere adattamenti significativi di forza e ipertrofia, l'allenamento tradizionale richiede generalmente carichi elevati. Questi carichi, tuttavia, possono non essere tollerati nelle prime fasi dopo un intervento, durante periodi di immobilizzazione o in presenza di dolore.

Il PBFR rappresenta un collegamento tra le prime fasi della riabilitazione e il ritorno al normale allenamento contro resistenza.

La riduzione controllata del flusso sanguigno favorisce:

- una diminuzione dell'ossigenazione muscolare;
- un aumento del metabolismo anaerobico;
- l'accumulo di metaboliti;
- un affaticamento più rapido;
- un maggiore reclutamento delle fibre muscolari di tipo II.

In questo modo è possibile ottenere uno stimolo allenante significativo anche con carichi ridotti.

APPLICAZIONI CLINICHE

Contrasto all'atrofia da disuso
L'immobilizzazione e la riduzione dell'attività possono produrre rapidamente perdita di massa e forza muscolare. Il PBFR può essere inserito precocemente per limitare il decondizionamento quando il normale allenamento non è ancora possibile.

Riabilitazione post-operatoria
Il corso analizza l'impiego del PBFR dopo interventi come la ricostruzione del legamento crociato anteriore e altre procedure ortopediche, all'interno di un percorso clinico controllato.

Gestione del dolore
L'esercizio con restrizione del flusso può produrre una risposta ipoalgesica e creare una finestra temporale utile per eseguire esercizi altrimenti limitati dal dolore.

Pre-habilitation
Il PBFR può essere utilizzato prima di un intervento per stimolare il muscolo, mantenere la capacità di lavoro e preparare il paziente al successivo periodo di riduzione del carico.

PERFORMANCE E RECUPERO

L'applicazione del PBFR richiede una valutazione preliminare e una corretta selezione del paziente.

In ambito sportivo può essere inserito:

- durante una fase di recupero;
- per aggiungere volume di allenamento;
- quando un infortunio limita i carichi elevati;
- come sessione leggera durante la stagione;
- per allenare un distretto senza sovraccaricare i tessuti.

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 Foza/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

Cosa imparerai

AL TERMINE DEL CORSO SARAI IN GRADO DI:

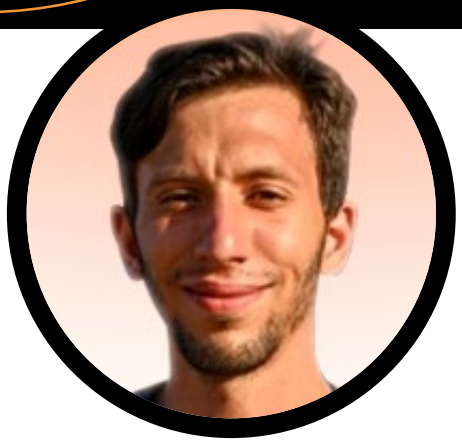
- comprendere i principi fisiologici del PBFR;
- spiegare la differenza tra tensione meccanica e stress metabolico;
- riconoscere le principali indicazioni cliniche;
- selezionare il paziente attraverso uno screening appropriato;
- scegliere il bracciale più adatto;
- misurare la pressione di occlusione di ciascun arto;
- evitare l'utilizzo di pressioni standard uguali per tutti;
- impostare protocolli passivi, aerobici e contro resistenza;
- adattare pressione, carico, volume e recupero;
- integrare il PBFR nella riabilitazione post-operatoria;
- utilizzare il PBFR per contrastare atrofia e perdita di forza;
- applicare la tecnica in modo sicuro nella pratica clinica e sportiva.

Gli obiettivi formativi ufficiali includono la misurazione individuale della LOP, la gestione della sicurezza e l'implementazione di protocolli dopo infortunio o intervento chirurgico.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Il corso è rivolto a professionisti della salute, della riabilitazione e del movimento interessati a integrare il Blood Flow Restriction nella propria attività clinica o sportiva.

Docente: Eithan Cousin



Coordinatore di Renova Physio Clinic, si è laureato in fisioterapia con lode presso l'università di Roma "La Sapienza".

Ha conseguito il Master di 1° livello, con lode, in Fisioterapia dello sport presso l'università di Siena.

Ha lavorato dal 2020 al 2023 per la squadra olimpica di pallanuoto, il Settebello.

Ad oggi lavora anche presso l'università di Roma "La Sapienza", come tutor didattico, al master di 1° livello in Fisioterapia dello sport.

PBFR | PERSONALIZED BLOOD FLOW RESTRICTION

Corso di formazione

BLOOD FLOW RESTRICTION

in riabilitazione e performance

APPROFITTA DELLA

PROMO -20%

~~€ 305,00 I.C.~~

€ 244,00 I.C.

ABILITYLAB ACADEMY

www.abilitylabacademy.it
info@abilitygroup.it
0415906636