



Fabio Bernardi

Presentazione: Fabio Bernardi si laurea in Fisioterapia nel 2017 a Milano presso l'Università Vita-Salute San Raffaele. Prosegue il suo percorso di studi conseguendo il Master in Riabilitazione dei Disordini Muscoloscheletrici nel 2019. Attualmente lavora come libero professionista in due cliniche private a Milano. Nella sua pratica si occupa principalmente della gestione di pazienti con dolore persistente. Dedicarsi a quadri clinici complessi lo porta ad approfondire temi quali esercizio terapeutico, educazione del paziente, strategie di autogestione, cognitive functional therapy, mindfulness e colloquio motivazionale.

● ESPERIENZA LAVORATIVA

01/09/2019 – ATTUALE

FISIOTERAPISTA – ALMAPHYSIO

- trattamento di disordini muscolo-scheletrici di varia natura. Gestione post operatoria, post trauma o di problematiche persistenti.
- trattamento di pazienti con problematiche complesse, disturbi persistenti, dolore cronico, dolore diffuso, fibromialgia.
- utilizzo di esercizio terapeutico, motivational interviewing, cognitive functional therapy, cognitive behavioural therapy, strength and conditioning, coaching, tecniche di rilassamento, trattamento incentrato sul paziente, goal setting.
- valutazione e gestione di fattori contribuenti allo stato doloroso quali stress, qualità del sonno, stato dell'umore, livelli di attività fisica, paura del movimento, peso, altre comorbidità.
- trattamento di pazienti fuori regione in remoto. Ottima dimestichezza nell'utilizzo della teleriabilitazione, anche con problematiche di dolore complesso.

Milano, Italia

29/11/2021 – ATTUALE – Milano, Italia

FISIOTERAPISTA – CENTRO MEDICO TREE OF LIFE

- gestione muscoloscheletrica del periodo preparto (attività fisica, educazione)
- presa in carico della salute della donna post parto
- ricondizionamento all'esercizio post parto
- valutazione e trattamento incontinenza urinaria e diastasi dei retti addominali
- valutazione e trattamento dolore pelvico persistente (vulvodinia, nevralgia del pudendo, dolore pelvico muscoloscheletrico)

04/2021 – ATTUALE – Campobasso, Italia

DOCENTE UNIVERSITARIO – MASTER UNIVERSITARIO “SCIENZA E PRATICA IN FISIOTERAPIA MUSCOLOSCHIELETRICA E REUMATOLOGICA”

- insegnamento all'interno del Modulo Anca
- approfondimenti dolore laterale d'anca e dolore pelvico
- gestione tesi degli studenti
- attività di tutor per i tirocinanti

01/2018 – ATTUALE

FISIOTERAPISTA – LIBERO PROFESSIONISTA

- trattamento domiciliare di pazienti affetti da disordini muscoloscheletrici e neurologici
- riabilitazione post-trauma
- teleriabilitazione per mantenere la continuità di cura dei pazienti durante la pandemia di Sars Covid-19

Milano, Italia

17/03/2019 – ATTUALE

REFERENTE FISIOSCIENCE (SITO DI DIVULGAZIONE SCIENTIFICA DI AMBITO FISIOTERAPICO) – FISIOSCIENCE

- responsabile della gestione del canale divulgativo "Fisioscience International"
- selezione, traduzione, e revisione di articoli scientifici o blog in lingua inglese
- produzione di infografiche
- lettura e selezione di articoli scientifici
- produzione di Blog divulgativi per pazienti e per fisioterapisti
- coautore di libro in uscita nel 2021

25/11/2020 – 29/11/2020

RELATORE PRESSO XVIII CONGRESSO GTM - "WHAT'S NEW IN MUSCULOSKELETAL PHYSIOTHERAPY" – GRUPPO DI TERAPIA MANUALE E FISIOTERAPIA MUSCOLOSCELETRICA

- relazione sulla gestione del mal di schiena acuto secondo le più recenti evidenze in ambito fisioterapico. Titolo della relazione: "Low back pain acuto: partita persa contro la storia naturale?"
- approfondimenti e documentazione sulla letteratura del trattamento del mal di schiena acuto e cronico

10/2019 – ATTUALE

RICERCATORE INDIPENDENTE

- ideazione e conduzione di progetti di ricerca in ambito fisioterapico.
- approfondimento sulla letteratura della teleriabilitazione e sull'alleanza terapeutica in fisioterapia.
- raccolta dati.
- stesura del testo dell'articolo finale.

● **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

10/01/2018 – 01/10/2019 – Genova, Italia

MASTER UNIVERSITARIO DI I LIVELLO IN "RIABILITAZIONE DEI DISORDINI MUSCOLOSCELETRICI" (110 E LODE) – Università di Genova

- sviluppo di abilità manuali nella esecuzione di manovre valutative e terapeutiche artromuscolari;
- capacità di scegliere in modo critico, sulla base dei principi dell'Evidence Based Medicine, le procedure valutative e terapeutiche più idonee per lo specifico paziente;
- capacità di mirare l'intervento al recupero delle abilità della persona del paziente affetto da disturbi muscoloscheletrici, formulando un piano terapeutico.

10/2014 – 11/2017 – Milano, Italia

LAUREA TRIENNALE IN FISIOTERAPIA (110 E LODE), VALEVOLE QUALE DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA AI SENSI DI LEGGE (DPR 28 DICEMBRE 2000 N. 445, COME MODIFICATO ED INTEGRATO DALL'ART. 15 DELLA L. 183/2011) – Università Vita-Salute San Raffaele

- impostazione di un programma riabilitativo
- lavoro in ambito ospedaliero con malati di diversi livelli di complessità
- utilizzo dell'evidence based medicine e dell'inglese in ambito scientifico
- utilizzo dell'esercizio terapeutico per trattare disturbi neurologici e muscolo-scheletrici
- utilizzo delle abilità manuali per il trattamento di disturbi neurologici e muscolo-scheletrici
- conoscenze di base di anatomia, fisiologia, biologia
- conoscenze di buon livello di biomeccanica, neurologia e riabilitazione in ambito neurologico

Livello 6 EQF

07/09/2019 – 08/09/2019

ATTESTATO PARTECIPAZIONE "IL MOSAICO DEL DOLORE: GESTIRE LA COMPLESSITÀ NELLA PRATICA QUOTIDIANA IN AMBITO MUSCOLO-SCHELETRICO" – Edumed

1. Presentare l'evidenza di dimensioni multiple nei pazienti con problemi muscolo-scheletrici, e quale sia la relazione alla fisiologia del dolore e alle risposte multi sistemiche nelle presentazioni dei pazienti
2. Fornire strategie e strumenti per esaminare i contributi psicologici, sociali, percettivi, di salute e di stile di vita
3. Dimostrare le capacità (skills) pratiche durante l'esame fisico, per una valutazione ampia del dolore, una valutazione della percezione e delle risposte adattive/mal-adattive
4. In riferimento a casi clinici, interpretare i segni per sviluppare e fornire strategie di trattamento più efficaci basate sulla multi-dimensionalità

11/2019 – 11/2019

ATTESTATO PARTECIPAZIONE A "DOLORE, SCIENZA E SALUTE DELLA PELVI: TERAPIA MANUALE E NEURODINAMICA" – Newmaster

- conoscere le varie opzioni di trattamento in tutte le fasi del dolore pelvico, dalla **fase acuta** alla fase più **persistente**, includendo tecniche di educazione all'**auto trattamento del paziente**, in grado di far ottenere il **massimo risultato** e la **durevolezza** del trattamento.
- **valutare e pianificare un trattamento progressivo** per tutti i principali nervi della pelvi.
- utilizzare **protocolli per il recupero progressivo del movimento** e dell'**esercizio** che implicheranno un **ritorno all'attività di fisica** e di carico del paziente.
- spiegare le rilevanze strutturali della **colonna lombare** e dell'**anatomia della pelvi**, in relazione con l'innervazione periferica.
- conoscere i **movimenti attivi** e gli **esercizi** che promuovono una sana e normale neurodinamica per la colonna lombare e l'anatomia neurale pelvica.

07/12/2019 – 08/12/2019

ATTESTATO PARTECIPAZIONE "AEROBIC CAPACITY - ACCELERATION, SPEED, AGILITY AND PLYOMETRICS" – Edumed

12/06/2021 – 15/06/2021

ATTESTATO PARTECIPAZIONE "COGNITIVE FUNCTIONAL THERAPY: AN INDIVIDUALISED BEHAVIOURAL APPROACH TO THE TREATMENT OF DEBILITATING LOW BACK PAIN" – Prof. Peter O'Sullivan PhD; MAPA; MPA Specialist Musculoskeletal Physiotherapist

11/09/2021 – 12/09/2021

ATTESTATO PARTECIPAZIONE A "THE SHOULDER: COMPLEX DOESN'T HAVE TO BE COMPLICATED: LIVE+ONLINE" – Adam Meakins

10/12/2021 – 12/12/2021

ATTESTATO PARTECIPAZIONE "PERSISTENT LOW BACK PAIN: INTEGRATING NEUROSCIENCE AND MECHANOTHERAPY" – Luca Maestroni PT

Il corso si è posto l'obiettivo di traslare le ultime evidenze scientifiche all'interno della pratica clinica quotidiana. **Le Neuroscienze e la Mechanotherapy** (Fisiologia dell'Esercizio propriamente applicata per promuovere adattamenti tissutali positivi) sono stati integrati in un **semplice approccio biopsicosociale** di segnato su misura per il paziente.

Inoltre, il corso ha fornito informazioni riguardo **agli ultimi trial clinici e alla ricerca in corso** sul **Mal di Schiena e sul Dolore Cronico**.

La gestione del carico e l'adeguata prescrizione dell'esercizio così come la Terapia Manuale sono stati presentati per diversi profili di pazienti con **Mal di Schiena Persistente**.

● **COMPETENZE LINGUISTICHE**

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue:

| | COMPRESIONE | | ESPRESSIONE ORALE | | SCRITTURA |
|-----------------|-------------|---------|-------------------|-------------------|-----------|
| | Ascolto | Lettura | Produzione orale | Interazione orale | |
| INGLESE | C1 | C2 | C1 | C1 | B2 |
| SPAGNOLO | B1 | B2 | B1 | B1 | B1 |

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

● **COMPETENZE DIGITALI**

Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) | Gestione autonoma della posta e-mail | Google | Social Network

● **PUBBLICAZIONI**

Commentary "To flex or not to flex? Is there a relationship between lumbar spine flexion during lifting and low back pain? A systematic review with Meta-Analysis"

GTM online magazine

<http://terapiamanuale.pro/downloads/Aprile-20-web-1.pdf> – 2020

Nell'articolo viene proposto un'analisi critica del lavoro pubblicato su JOSPT "To Flex or Not to Flex? Is There a Relationship Between Lumbar Spine Flexion During Lifting and Low Back Pain? A Systematic Review With Meta-Analysis".

Viene approfondita la tematica della presunta pericolosità della flessione lombare, analizzandone le implicazioni cliniche, tramite il confronto con diverse pubblicazioni recenti della letteratura.

Capitolo "Dolore Pelvico? Adesso pedala!" all'interno di "Casi clinici in fisioterapia muscoloscheletrica" - Edizioni Fisioscience

<https://www.fisioscience.it/shop/libri/casi-clinici-in-fisioterapia-muscoloscheletrica/> – 2021

- modalità più efficaci e appropriate di conduzione dell'anamnesi.
- ragionamento alla base della somministrazione dei test clinici durante la valutazione.
- scelta del trattamento basato sulle prove di efficacia.
- costruzione del ragionamento clinico in fisioterapia muscoloscheletrica.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".