

## ● 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.

**Indirizzo** 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

05/2022 – ATTUALE Roma, Italia

**DOCENTE UNIVERSITARIO MASTER UNIVERSITARIO "FISIOTERAPIA MUSCOLOSCHIELETRICA E REUMATOLOGICA" PRESSO LA SAPIENZA**

---

- insegnamento all'interno del Modulo Lombare
- approfondimenti fattori psicosociali, motivational interviewing ed educazione del paziente
- gestione tesi degli studenti
- attività di tutor per i tirocinanti

01/2023 – ATTUALE Roma, Italia

**DOCENTE UNIVERSITARIO MASTER IN NEUROMUSCULOSKELETAL PHYSIOTHERAPY AND EXERCISE THERAPY PRESSO TOR VERGATA**

---

- insegnamento all'interno del Modulo Lombare
- approfondimenti fattori psicosociali, motivational interviewing ed educazione del paziente
- gestione tesi degli studenti
- attività di tutor per i tirocinanti

L'insegnamento avviene in Inglese. Gli argomenti principali toccati nello specifico sono la gestione del mal di schiena acuto e cronico, principi di riabilitazione biopsicosociale e fisioterapia psicologicamente informata, Red Flags, gestione dei fattori psicosociali

01/2018 – ATTUALE

**FISIOTERAPISTA LIBERO PROFESSIONISTA**

---

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

**Indirizzo** Milano, Italia

17/03/2019 – 03/2022

**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 MUSCOLOSCHIELETRICA**

---

- 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

03/11/2022 – 05/11/2022 Rimini

**RELATORE PRESSO X EDIZIONE DEL CORSO DI AGGIORNAMENTI IN MEDICINA DEL DOLORE ADVANCED ALGOLOGY RESEARCH**

---

Relazione dal titolo: "Load, friend or foe in Osteoarthritis?"

All'interno della sezione sul trattamento dei disturbi d'anca dell'evento

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 MUSCOLOSCHIELETRICI” (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.

**Indirizzo** Genova, Italia

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

**Indirizzo** Milano, Italia | **Classificazione nazionale** Livello 6 EQF

07/09/2019 – 08/09/2019

### ATTESTATO PARTECIPAZIONE "IL MOSAICO DEL DOLORE: GESTIRE LA COMPLESSITÀ NELLA PRATICA QUOTIDIANA IN AMBITO MUSCOLO-SCHIELETRICO" 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** disegnato 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**.

12/02/2022 – 13/02/2022

**ATTESTATO PARTECIPAZIONE "THE SHOULDER: THEORY AND PRACTICE"** Jeremy Lewis

---

- Sviluppare una migliore comprensione e conoscenza dell'anatomia clinica e della biomeccanica del cingolo scapolare
- Apprezzare l'importanza di adottare un approccio biopsicosociale nella gestione del paziente
- Sviluppare una strategia di valutazione globale per la spalla che consideri le fonti di dolore locale e riferito dirigendo il clinico a sviluppare un piano di gestione appropriato
- Sviluppare maggiore confidenza con la valutazione della regione della spalla e una migliore comprensione delle evidenze per l'uso delle tecniche di valutazione selezionate
- Avere maggiore comprensione e conoscenza delle patologie del cingolo scapolare
- Avere maggiore competenza nella gestione di pazienti con una varietà considerevole di patologie di spalla
- Rivedere le ricerche relative all'influenza della postura e dello squilibrio muscolare in rapporto con la patologia della spalla
- Rivedere le ricerche alla base della patologia e della valutazione
- Rivedere la gestione delle diverse patologie della spalla reattive specialmente alla cuffia dei rotatori e alla spalla congelata
- Rivedere le ricerche sulla valutazione con l'uso di immagini, come parte della gestione dei disturbi muscoloscheletrici della spalla
- Sviluppare una maggiore fiducia nell'uso degli esercizi e di altre tecniche per la gestione delle affezioni cliniche della spalla

26/03/2022 – 27/03/2022

**ATTESTATO PARTECIPAZIONE "CAMBIARE IL DOLORE E IL COMPORTAMENTO DI MOVIMENTO NEL MAL DI SCHIENA CRONICO – COGNITIVE FUNCTIONAL THERAPY"** Kjartan Vibe Fersum

---

1. Overview della diagnosi del mal di schiena, il dilemma dell'evidenza e della gestione
2. Potenziali meccanismi multidimensionali che sottostanno il dolore
3. Overview della cornice di ragionamento clinico dei problemi di mal di schiena cronico
4. Sviluppare le capacità acquisite di comunicazione per la gestione del dolore complesso
5. Sviluppare le competenze nel disegnare le componenti degli interventi di apprendimento motorio
6. Sviluppare la competenza nel disegnare interventi di CFT

02/2022 – 06/2022

**ATTESTATO "ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY IMMERSION"** Steven Hayes - Praxis Continuing Education and Training

---

- Which underlying human yearnings are driving each process (giving you an even deeper understanding of these processes and opportunities to inspire change)
- How to creatively pivot from inflexibility to flexibility
- Basic data about the human condition as pertains to the core processes

- Experiential techniques and exercises to address each of the processes
- How to assess and read movement of these processes — allowing you to clearly see when a client is beginning to change
- How to integrate each exercise and technique into the therapeutic relationship
- How to socially extend work in each core process from the individual to a larger social context

Sito Internet <https://stevenchayes.com/actimmersion/>

10/06/2022 – 11/06/2022

## ATTESTATO PARTECIPAZIONE "RICONCILIARE LA BIOMECCANICA CON LA SCIENZA DEL DOLORE" Gregory Lehman

- Fornire strumenti di valutazione per aiutare nella **diagnosi e nella gestione delle problematiche muscolo – scheletriche più comuni**
- Dimostrare come **trattamenti biomeccanici e l'istruzione del paziente** possano influenzare la natura multidimensionale del dolore
- Dimostrare come la **ricostruzione cognitiva** e la scelta di obiettivi e attività significative per il paziente possano essere utilizzate, insieme a terapie manuali meccaniche, per influenzare il dolore nella sua natura multidimensionale
- **Suggerire nuovi esercizi ed insegnare come impostare un programma di esercizi** basandosi su concetti di biomeccanica e di neuroscienza
- **Utilizzare “ la scienza del dolore”** per comprendere i più comuni problemi clinici ed imparare nuovi metodi per applicare concetti di educazione neuroscientifica terapeutica con i pazienti

11/11/2022 – 12/11/2022

## ATTESTATO PARTECIPAZIONE BIOPSYCHOSOCIAL MANAGEMENT OF MUSCULOSKELETAL PAIN APPLICATION OF THE MUSCULOSKELETAL CLINICAL TRANSLATION FRAMEWORK Tim Mitchell

obiettivi del corso:

- Comprendere ampiamente la prospettiva contemporanea del dolore muscoloscheletrico
- Comprendere i componenti del " Musculoskeletal Clinical Translation Framework" e la loro applicazione alla valutazione dei pazienti con dolore muscoloscheletrico
- Comprendere come applicare la gestione mirata per le persone con dolore muscoloscheletrico acuto e persistente

### COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue:

	COMPRENSIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
<b>INGLESE</b> C1		C2	C1	C1	B2
<b>SPAGNOLO</b> 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

### ULTERIORI INFORMAZIONI

#### 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"](#)

– 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.

---

GTM online magazine

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

– 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".*

Fabio Bernardi