



## **SARA TENACE - FISIOTERAPISTA**

Nata il: 04/04/1993

Indirizzo: via Combattenti18, Muggiò (MB)

Contatti: cell.: [392 3292468](tel:3923292468)

mail: [tenace\\_sara@yahoo.com](mailto:tenace_sara@yahoo.com)

### **ESPERIENZA PROFESSIONALE**

Fisioterapista presso Centri riabilitativi e studi professionali:

- [Chiropratica Citylife](#), Milano (10/2022 - attuale);
- [Centro Medico Fisioterapico FI.MED Sport](#), Caronno Pertusella (07/2018 - attuale);
- [CMP Centro Medico Polispecialistico](#), Cinisello Balsamo (03/2020 – 10/2022);
- [Politerapia Polidiagnostico](#), Monza (09/2017 - 05/2018).

In questi studi mi sono occupata e mi occupo della valutazione e del trattamento di pazienti con patologie ortopediche o con disturbi muscoloscheletrici, utilizzando:

- Osteopatia, terapia manuale ortopedica, esercizio terapeutico, applicazione di Kinesio Taping;
- TF: Tecarterapia, Laserterapia ad alta potenza, onde d'urto radiali e focali, TENS, Frensi.

Fisioterapista presso **Struttura Sanitaria**:

- [Polo Riabilitativo Geriatrico](#) (06/2023 - attuale)
- [Istituto Palazzolo - Don Gnocchi](#) (04/2019 – 11/2019).

In queste strutture ho trattato e tratto pazienti con problematiche ortopediche e neurologiche. I trattamenti sono principalmente rivolti alla rieducazione dei pazienti, con particolare attenzione al recupero motorio, al controllo neuromuscolare, al miglioramento dell'equilibrio e alla gestione delle ortesi, con lo scopo massimizzare la loro autonomia e di diminuire il rischio di cadute.

Fisioterapista presso **Squadre e società sportive**:

- [Big Top Monza](#) – Scuola di attività circensi (09/2023 – attuale);
- [Seaman Milano](#) - Football Americano (09/2019 – 06/2020);
- [Cabiato Calcio](#) – Calcio, categoria Eccellenza (05/2018 – 06/2019).

Mi occupavo e occupo di trattare i disturbi muscolo-scheletrici degli atleti, della gestione e prevenzione degli infortuni e dell'ottimizzazione della performance. Pratico maggiormente: terapia manuale, esercizio terapeutico, bendaggio funzionale, Kinesio Taping.

## FORMAZIONE

**D. O. - Diploma di Osteopatia presso ISO: Istituto Superiore di Osteopatia** (10/18 – 30/06/2023).  
Trattamento di disfunzioni osteopatiche, con approccio strutturale, fasciale, viscerale, craniosacrale.

**Corso Indiba Active System** (05/2023). Corso teorico pratico sull'utilizzo della Tecarterapia.

**Corso di bendaggio funzionale** (03/2019). Corso teorico pratico di bendaggio funzionale per il paziente sportivo.

**Corso Kinesio Taping** KT1 KT2, metodo Kenzo Kase - Ability Group (02/2018). Applicazione Kinesio Taping per effetti muscolari, neurologici, fasciali e linfatici.

**Onde d'Urto** su arti inferiori e superiori. EMS - Swiss Dolorclast Academy (10/2017). Principi d'azione e modalità di utilizzo delle onde d'urto su patologie degli arti.

**Master in Riabilitazione dei disturbi Muscoloscheletrici (OMPT)** Università di Genova. (01/2016 - 10/2017) Approccio evidence based del trattamento dei disturbi muscolo-scheletrici. Tesi: "Tenosinovite degli estensori: trattamento conservativo". Con questo Master ho ottenuto il titolo di OMPT (Orthopaedic Manipulative Physical Therapist)

**Corso di "High velocity Low Amplitude Thrust Manipulation of Cervical, Thoracic, Lumbar and SI Joint" (Metodo Dunning)** - Spinal Manipulation Institute. (02/2017) Tecniche di manipolazione spinale (cervicali, toraciche, lombari e sacroiliache).

**Laurea Triennale in Fisioterapia** - Università Statale degli Studi di Milano. (10/2012 – 11/2015) Anatomia, patologia, diagnostica umana e relativi trattamenti conservativi e post-operatori di pazienti prevalentemente ortopedici e neurologici. Tesi compilativa in: "Riabilitazione delle lesioni da colpo di frusta in pazienti con WAD di grado I e II".

## COMPETENZE

**Competenze professionali** Capacità di valutazione, planning ed esecuzione di trattamenti riabilitativi per pazienti con disordini muscolo-scheletrici (per diminuzione del dolore, recupero articolare e delle performance muscolari, per il ritorno allo svolgimento delle attività quotidiane e sport-specifiche), o condizioni patologiche ortopediche e neurologiche.

**Competenze relazionali** Attitudine al lavoro di equipe. Buone capacità comunicative, predisposizione all'ascolto, con la volontà di accogliere il paziente e contribuire ad aumentare la sua qualità di vita.

**Competenze linguistiche** Inglese. Buona padronanza dell'inglese, anche in ambito scientifico.

**Interessi** Passione per i viaggi e lo sport. Ho dedicato dieci anni alla pallavolo, anche a livello agonistico, senza precludermi altri sport, tra cui atletica, nuoto o discipline come acrobatica, acrobatica aerea, giocoleria, Krav Maga, danza moderna e balli caraibici.

**Partita iva:** dichiaro di essere in possesso di partita iva.

**Autorizzazione al trattamento dati.** Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".