

# PAOLA DI CESARE

FISIOTERAPISTA - OSTEOPATA  
SC. MOTORIE

## CONTATTI

Paola di Cesare

## ISTRUZIONE

### Master in Osteopatia

Unipegaso - Dicembre 2020

In corso

### Scuola Triennale di Perfezionamento in Fisioterapia Muscoloscheletrica, Osteopatia e Posturologia

FisioDoctor | Chieti - Roma    Marzo 2016 - Dicembre 2019

### Laurea in Scienze Motorie – classe 33: Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Università degli Studi del Molise | Giugno 2013

- Votazione 110/110 con Lode

- Tesi sperimentale in "Malattie dell'apparato locomotore - "Attività fisica preventiva della traumatologia sportiva nella pallavolo" - Relatore Prof. Alfredo Schiavone Panni

### Laurea in Fisioterapia – classe 2: Professioni Sanitarie della Riabilitazione (D. 2/04/01)

Università Cattolica del Sacro Cuore (CB) | Novembre 2008

- Votazione 110/110 con Lode

- Tesi sperimentale in Riabilitazione Cardiologica - "Valutazione dell'efficienza fisica in soggetti ultrasessantenni ammessi a programmi di riabilitazione cardiologica post intervento cardiocirurgico" Relatore Prof. Fabrizio Di Iusto

- Abilitazione professionale 5/11/2008

- 1915 ore di tirocinio formativo e stage presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Campobasso (attualmente Gemelli Molise) nei reparti di Radiodiagnostica, Oncoematologia, Cardiocirurgia, Riabilitazione, Terapia Intensiva, Ospedale "Cardarelli" di Campobasso nei reparti di Ortopedia (+Ambulatorio, + Sala Gessi), Pronto Soccorso, Medicina Fisica e Riabilitativa (+ Ambulatorio), Centro San STEFAR Campobasso, Policlinico "A. Gemelli" Roma nei reparti di Ortopedia, Neurologia, Sala Gessi, Traumatologia.

• Iscrizione all'Albo TSRM - PSTRP di Campobasso - Isernia, nr. 17 con delibera n° 8 del 14/12/2018

## PROFILO PROFESSIONALE

Fisioterapista e chinesioLOGA competente e professionale, ha conseguito la Laurea in Fisioterapia nel 2008 e in Scienze Motorie nel 2013. Si è inserita da subito nel mondo del lavoro praticando la libera professione, inizialmente a domicilio e dal maggio del 2009 aprendo il proprio studio professionale FisioPro, che nel 2013 è stato ampliato e trasformato in un Ambulatorio di Riabilitazione con annesso studio medico polispecialistico, centro estetico e palestre. Prosegue la sua formazione post laurea con corsi di specializzazione e Master in ambito riabilitativo e sportivo, ampliando il proprio bagaglio esperienziale rivestendo incarichi come docente e relatore, per il CONI, FSN, MIUR in ambito scolastico, enti di formazione ed Università. Grande motivazione nel portare a termine i compiti assegnati entro i tempi stabiliti e secondo i requisiti prefissati, si dimostra versatile nel problem solving e incline al lavoro di squadra.

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

### **Titolare dell'Ambulatorio FisioPro**

Campobasso - Maggio 2009

- Struttura in costante crescita ed ampliamento dotata di studi per l'erogazione di trattamenti riabilitativi e fisioterapici, palestra riabilitativa, attività fisica adattata. All'ambulatorio sono collegati uno studio medico polispecialistico, centro estetico e palestra fitness.
- Esecuzione di trattamenti riabilitativi, fisioterapici ed osteopatici e in studio e a domicilio; utilizzo di elettromedicali (Tecar Laser, Ultrasuoni, Elettroterapia, Magnetoterapia); fisioestetica.
- Assistenza ai pazienti e alle loro famiglie nell'affrontare il processo di recupero.
- Pratica di attività terapeutiche e preventive per soggetti con patologie ortopediche, neurologiche, cardiorespiratorie, flebolinfologiche, pazienti fragili, patologie dell'età evolutiva, individuali e di gruppo.
- Spiegazione e dimostrazione di esercizi riabilitativi e assistenza ai pazienti durante l'esecuzione.
- Analisi e valutazione degli esami medici e della cartella clinica del paziente per la corretta formulazione di un piano terapeutico.
- Comunicazione chiara ed efficace con pazienti e caregiver e nel lavoro con medici e assistenti.
- Pianificazione e gestione di trattamenti e programmi terapeutici.
- Collaborazione efficace con team interdisciplinari e con pazienti, famiglie, caregiver.
- Collaborazione efficace e proattiva con colleghi e superiori, operando in piena sinergia con il team al raggiungimento degli obiettivi prefissati.
- Analisi di priorità e criticità con l'obiettivo di identificare tempestivamente le migliori soluzioni ai problemi prediligendo un approccio cooperativo e pragmatico.
- Ottima gestione del carico di lavoro e delle relazioni professionali, rispondendo con calma ed equilibrio anche alle situazioni lavorative più impegnative.

### **Fisioterapista - Osteopata settore sportivo**

- Esecuzione di trattamenti riabilitativi, fisioterapici (terapia manuale muscoloscheletrica e terapia fisica strumentale), osteopatia e posturologia, in studio e durante gare e competizioni ufficiali.
- Collaborazione efficace con team interdisciplinari composti da Medici, Fisioterapisti, Preparatore Fisico, Allenatori, Dirigenti.

### **Spike Devils Campobasso**

Pallavolo serie B Maschile - Settembre 2021

### **CUS Molise**

Pallavolo serie C Maschile - Settembre 2020 - Agosto 2021

### **JAD Campobasso**

Ginnastica Ritmica - Settembre 2012 - Giugno 2018

### **Pallavolo Agnone**

Pallavolo Maschile e Femminile settore giovanile, 1° divisione M/F, serie CM, serie B2 M - Settembre 2009 - Giugno 2020

### **Olimpia Basket Campobasso**

Basket C2 Maschile - Settembre 2009 - Giugno 2011

### **S.S. Campobasso**

Calcio I Categoria Maschile - Settembre 2009 - Giugno 2011

### **Mens Sana Campobasso**

Basket C1, B2 Maschile - Settembre 2009 - Dicembre 2010

### **Nuova Pallavolo Campobasso**

Pallavolo Maschile e Femminile settore giovanile, 1° divisione M/F, serie D M/F, serie CM/F, serie B2 F - da Settembre 2009

### **Maccabi Ripalimosani**

Basket C2 Maschile, settore giovanile - Settembre 2009 - Giugno 2011

## ALTRI CORSI DI FORMAZIONE

- "Migliorare la performance e prevenire gli infortuni: il ruolo del riscaldamento nello sport" C.R. CONI Molise - Scuola dello Sport 28/01/2022
- "Lo Stretching: quando e perchè?" C.R. CONI Molise - Scuola dello Sport 17/01/2022
- 3° Livello - Human Tecar Train On-Line - 14/04/2021
- 2° Livello - Human Tecar Train On-Line - 31/03/2021
- 1° Livello - Human Tecar Train On-Line - 17/03/2021
- La salute mentale ai tempi del COVID 19 - ECM Club 26/12/2020
- Una nuova gestione dell'assistenza sanitaria a tutela della salute dei cittadini e operatori sanitari nelle fasi post-emergenza COVID 19 - ECM Club 25/12/2020
- La salute respiratoria ai tempi del COVID 19 - ECM Club 25/12/2020
- COVID 19 come emergenza psicosociale: problematiche scientifiche ed assistenziali. Una proposta formativa - ECM Club 25/12/2020
- "Tinnitus (Acufene), la fisioterapia e la laserterapia: valutazione del disturbo, come intervenire e presentazione di casi clinici" - Webinar Mectronic Advanced Medical Academy 14/12/2020
- L'importanza delle vaccinazioni di richiamo per la salute pubblica - ECM Club 05/12/2020
- Riconoscimento e gestione di alcune malattie neuromuscolari - focus SMA - ECM Club 17/05/2020
- Valutazione e tecniche di terapia manuale - Redcord - Webinar Ability Group 09/05/2020
- Il sonno e i suoi disturbi. Una revisione degli aspetti fisiologici, clinici e di trattamento - ECM Club 03/05/2020
- Prevenzione e contrasto della violenza di genere attraverso le reti territoriali (seconda edizione) - ISS - FAD 01/05/2020
- Prevenzione e controllo delle infezioni nel contesto dell'emergenza COVID-19 - ISS - FAD 02/04/2020
- Emergenza sanitaria da nuovo coronavirus SARS CoV-2: preparazione e contrasto - ISS - FAD 01/04/2020
- La gestione dei fallimenti della chirurgia del ginocchio - XVIII Congresso GAMOT (CB) 20/10/2018
- Attualità sulle patologie più frequenti di piede e caviglia - ASREM, UOC di Ortopedia e Traumatologia Ospedale "Cardarelli" CB 25/02/2017
- Dottore ho un problema al ginocchio - ASREM Campobasso 27/02/2016
- La Spalla tra riabilitazione e chirurgia (G. Di Giacomo, S. Sahrman, R. Baroni) - Concordia Hospital - Shoulder Communications (RM) 12/11/2016
- Le nuove strategie terapeutiche nel calcio - dalla chirurgia al ritorno in campo - Studiogest (20/06/2015 Sora - FR)
- Corso base - Onde d'urto, Nozioni cliniche e scientifiche per il trattamento ad onde d'urto in fisioterapia. Trattamento delle varie patologie. Sameda s.r.l. - EMS 13/06/2015
- Corso di formazione "La sindrome di Ondine: una malattia rara" - ASREM - Termoli 05/04/2014
- Seminario "Sport e salute - attività fisica e diabete" - CONI - Scuola dello Sport Molise 09/04/2014
- Seminario "Sport e alimentazione: la piramide alimentare dello sportivo" - CONI - Scuola dello Sport Molise 31/10/2013

- Corso di I livello Back School, Neck School. Bone School, programmazione, organizzazione, conduzione e verifica dei protocolli di lavoro individuali e collettivi - Associazione Back School, scuola della schiena - Programma Toso - Sperlonga 25-27/05/2012
- Corso Human Tecar, per il trattamento antinfiammatorio curativo/intensivo, Nozioni avanzate per l'utilizzo dell'apparecchiatura Human Tecar nelle principali patologie di interesse ortopedico, neurologico, reumatico, circolatorio - Someda s.r.l. 18-19/03/2011
- Corso Human Tecar, per il trattamento antinfiammatorio localizzato, Nozioni avanzate per l'utilizzo dell'apparecchiatura Human Tecar nelle principali patologie di interesse ortopedico, neurologico, reumatico, circolatorio - Someda s.r.l. 25-26/02/2011
- Seminario "Ginnastica preventiva" - CONI - Scuola dello Sport Molise 16/11/2011
- Seminario "Traumatologia dello sport in età evolutiva" - CONI - Scuola dello Sport Molise 28/10/2011
- Corso Intensivo Human Tecar, Nozioni di base per l'utilizzo dell'apparecchiatura Human Tecar nelle principali patologie di interesse ortopedico, neurologico, reumatico, circolatorio - Someda s.r.l. 12-13/11/2010
- Corso di Specializzazione in Rieducazione Posturale Mezieres, Università Cattolica del Sacro Cuore (CB) 11/2009
- Seminario Facilitazioni Neurocinetiche Progressive (Prof. Monari) - Università Cattolica del Sacro Cuore (CB) 10/01/2009
- Esperto nell'applicazione e nell'utilizzo del Kinesio Taping, utilizzo ed applicazione del Kinesio Taping in diverse patologie ortopediche, neurologiche e circolatorie con particolare attenzione all'utilizzo di tale bendaggio nelle patologie dello sportivo - AIFI Toscana - Sesto Fiorentino (FI) 01/09-27/11/2008
- Seminario Metodo "Kabat" (Prof. Monari) - Università Cattolica del Sacro Cuore (RM) 15/04/2007
- Convegno "La presa in carico riabilitativa nelle più comuni disabilità" - ASREM - Università degli studi del Molise 28/04/2006

## ESPERIENZE DIDATTICHE

- Formatrice Metodo Human Tecar per Unibell s.r.l., sviluppo dei corsi di formazione e dimostrazioni pratiche del Metodo (da gennaio 2022)
- Docente presso Centro Studi, ente di formazione professionale con sede in Campobasso. Corso per "Operatore Socio Sanitario - O.S.S." - Modulo formativo "Assistenza alla persona nella mobilizzazione". 40 ore di lezione teorico-pratica. (2021)
- Tutor Alternanza Scuola - Lavoro presso Liceo Classico "M. Pagano" CB e ITIS "G. Marconi" CB
- Docente presso C.R. FIPAV Molise - Lezioni di traumatologia sportiva e prevenzione delle principali patologie traumatiche e da sovraccarico nello sport, con particolare riferimento alla pallavolo (dal 2009)
- Ospite esperta invitata a tenere lezioni di traumatologia dello sport e attività preventiva durante il corso di Teoria tecnica e Didattica della Pallavolo (Università degli studi del Molise)
- Relatore convegno "Il sitting volley, allenamento e prestazione sportiva - dall'aula al campo di gioco" (UNIMOL 2018)
- Tutor Scolastico - scuola dell'infanzia e scuola primaria, progetto "Mio Amico Sport" e "Sport di Classe" CONI - MIUR (2015 - 2016)

## ESPERIENZE SPORTIVE

- Referente Regionale settore "Scuola e Promozione" C.R. FIPAV Molise dal 2022
- Referente Regionale settore Sitting Volley - C.R. FIPAV Molise dal 2016
- Giocatrice di Pallavolo a livello agonistico (fino alla serie B2) dal 1997
- Pluricampionessa regionale di pallavolo (dall'under 14 all'under 19) con partecipazione a finali interregionali e nazionali
- Finalista Campionati Nazionali Universitari edizioni Lignano Sabbia d'Oro 2009 - Campobasso 2010 - Torino 2011
- Finalista Campionati Italiano di Sitting Volley - medaglia d'argento 2017-2018
- Ginnasta (Ginnastica Ritmica) a livello agonistico dal 1996 al 2000 con titoli regionali e nazionali FIGI ed MSP
- Partecipazione alle sessioni annuali dell'Accademia Internazionale Olimpica (2009, 2013)
- Nel 2008 conseguimento del titolo di Allievo Allenatore, nel 2001 conseguimento del titolo di Allenatore di I grado II livello giovanile FIPAV (attualmente fuori quadro)
- Dal 2004 al 2009 Istruttrice di pallavolo ed attività motoria Progetto SpotHando CONI Provinciale Campobasso
- Dal 2013 collaboratrice Sitting volley ASD Nuova Pallavolo Campobasso – ASD Nola Città dei Gigli
- Dirigente Accompagnatore della rappresentativa regionale di volley femminile (Trofeo delle Regioni, Norcia 2006)
- Giudice di linea ufficiale del Campionato Mondiale di Beach Volley (settembre 2004), arbitro e segnapunti ufficiale di beach volley con partecipazione al campionato Italiano M/F, open regionali (Abruzzo e Molise), Word Tour. Arbitro di pallavolo indoor di ruolo regionale con esperienze anche a livello interregionale
- Responsabile dell'organizzazione di eventi e manifestazioni sportive di carattere agonistico, amatoriale e ricreativo (Tornei di mini volley, beach volley, volley indoor, giornata nazionale dello sport, ecc); responsabile del merchandising della società sportiva e del settore pubblicità e comunicazione.

## PREMI E RICONOSCIMENTI

- Come dirigente della ASD Nuova Pallavolo Campobasso Marchio di Qualità per l'Attività Giovanile FIPAV - ORO 2020-2021
- 4° classificata AONI 2009
- Vincitrice del concorso "l'Amico Atletico" 2008 sponsorizzato dalla Banca Popolare di Ancona - Fondazione Gabriele Cardinaletti
- Riconoscimento "L'esempio sportivo da seguire" rivolto a studenti-atleti particolarmente meritevoli della provincia di Campobasso (anno 2004)

## COMPETENZE ORGANIZZATIVE E GESTIONALI

- Capacità di gestione di un'attività lavorativa (attualmente titolare dell'Ambulatorio FisioPro - Campobasso) e di gruppi di lavoro.
- Capacità di pianificazione e organizzazione di manifestazioni sportive e culturali (esperienza nel campo della logistica, dell'organizzazione di eventi, tornei sportivi, saggi ed esibizioni).
- Conoscenza e uso di DPI e procedure di sicurezza, disinfezione, igienizzazione e sanificazione.



## COMPETENZE COMUNICATIVE

- Buone capacità e competenze relazionali acquisite tramite l'esperienza di front-office, l'insegnamento scolastico con bambini e ragazzi di varie fasce d'età (normodotati e diversamente abili), tramite l'esperienza di giocatrice di pallavolo, accompagnatrice di manifestazioni sportive nazionali, allenatrice.
- Buone capacità relazionali, empatiche e di gestione del lavoro ottenute grazie all'esperienza maturata nelle strutture sanitarie (ospedali, ambulatori, policlinici, centri privati) e sportive.
- Buona capacità di adeguamento ad ambienti multiculturali, conseguita grazie all'esperienza di lavoro in contesti multiculturali ed internazionali.
- Buone capacità espressive e comunicative acquisite attraverso seminari di formazione sulla comunicazione efficace, esperienze professionali sporadiche come conduttrice TV e Radio, e presentatrice di manifestazioni sportive.

## COMPETENZE INFORMATICHE

- Buona conoscenza e utilizzo di Microsoft Office (Word, Excell, Power Point e Publisher). Conoscenze di base di applicazioni grafiche per la realizzazione di materiale promozionale per stampa e social media.
- Buone competenze nell'utilizzo di piattaforme per e-learnig e produzione di materiale didattico (dispense, presentazioni, video didattici ecc).
- Buona conoscenza di applicazioni grafiche in vettoriale (Joy Cut e Cut Studio). Ottimo utilizzo di plotter da taglio e apparecchiature per la stampa grafica e a caldo.

## ALTRO

- In possesso di patente di guida B, automunita
- In possesso di certificato Esecutore BLSD - Basic Life Support Defibrillation, Corso di rianimazione cardiopolmonare ed utilizzo del defibrillatore semiautomatico per tutte le fasce di età per personale LAICO
- Buona conoscenza della lingua inglese