

## FORMATO EUROPEO PER IL CURRICULUM VITAE



### INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **CAPPO LINDA**  
Indirizzo **VIA GIUSEPPE GOVONE 37 20155 MILANO**  
Telefono **3479707308**  
E-mail **linda.cappo@gmail.com**

Nazionalità Italiana  
Data di nascita 29-07-1986

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Iscrizione all'albo 20/12/2018 c/o Milano N. 771
- Date (da – a) Ottobre 2006 – Novembre 2009
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università degli Studi di Milano
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio  
Il corso prepara operatori sanitari dotati di solide conoscenze di base e pratiche nel settore della riabilitazione, che svolgono responsabilmente, negli ambiti di loro competenza, in via autonoma o in collaborazione con altre figure sanitarie, interventi di prevenzione, cura e riabilitazione nelle aree della motricità, delle funzioni corticali superiori e di quelle viscerali conseguenti a eventi patologici, a varia eziologia, congenita o acquisita.  
Laurea in Fisioterapia  
Intervento riabilitativo – preventivo nelle patologie da sovraccarico alla spalla nel paziente paraplegico
- Qualifica conseguita  
• Titolo dell'elaborato finale
- Date (da – a) Settembre 2005 – Settembre 2006
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Università degli Studi di Milano
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Primo anno del Corso di Laurea di Scienze Biologiche
- Date (da – a) Dal 2000 al 2005
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Liceo Scientifico Francesco Severi
- Qualifica conseguita Diploma di scuola media superiore

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a)

Gennaio 2018
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

Studio Pellegrini - Via Bramante 41 - 20154 Milano  
Studio fisioterapico  
Fisioterapia e riabilitazione singola e di gruppo
- Date (da – a)

Aprile 2023
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

Fem studio – Via Anelli 2 – 20122 Milano  
Poliambulatorio e palestra riabilitativa  
Fisioterapia e riabilitazione
- Date (da – a)

Maggio 2022
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

VBStudioPilates – Via Leon Battista Alberti 10 – 20145 Milano  
Studio Pilates  
Fisioterapista e insegnante Pilates grandi attrezzi e matwork, lezioni singole e di gruppo
- Date (da – a)

Maggio 2020
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

Il Tempo Ritrovato Eutica sas – Via Pietro Micca 61 – 20845 Sovico MB  
Associazione per il tempo libero  
Istruttore Pilates
- Date (da – a)

Maggio 2021 – Luglio 2022
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

Bodycube - Via Piolti de' Bianchi, 19  
Palestra e riabilitazione  
Fisioterapista
- Date (da – a)

Ottobre 2011 - Maggio 2021
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

MASSASPORT A.S.D. – Via delle Ande 4 - 20151 Milano  
Associazione sportiva dilettantistica  
Istruttore Pilates e Ginnastica Addominale Ipoperativa
- Date (da – a)

Aprile 2010 - Gennaio 2021
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

Metica Srl - Via Roma, 77 - 20037 - Paderno Dugnano (Mi)  
Poliambulatorio medico e fisioterapico  
Fisioterapia e riabilitazione singola e di gruppo
- Date (da – a)

Maggio 2014 - Marzo 2019
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

L'APE GAIA SOC. COOP. SOCIALE ONLUS  
Poliambulatorio fisioterapico e infermieristico  
Fisioterapia domiciliare
- Date (da – a)

Marzo 2011 - Febbraio 2020
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

Coopselios – RSA Via Quarenghi 26 – 20151 Milano  
RSA  
Fisioterapista
- Date (da – a)

Novembre 2014 - Dicembre 2016
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

Studio Polispecialistico S. Zenone sas – Via Losanna 44 Milano  
Poliambulatorio medico e fisioterapico  
Fisioterapista
- Date (da – a)

Novembre 2013 - Aprile 2014
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego

Medical Center Bresso - Vicolo Privato Aldo Villa 19 – 20091 Bresso (MI)  
Medicina dello Sport e poliambulatorio  
Fisioterapista

- Date (da – a) Marzo 2010 – Marzo 2014
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Smile Assistenza Srl - Via delle Rose, 29 - 20025 - Legnano (Mi)
- Date (da – a) Aprile 2010 – Luglio 2010
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Camedi Srl - Via Felice Casati, 42- 20124 - Milano
- Tipo di azienda o settore Poliambulatorio medico e fisioterapico, assistenza domiciliare
- Tipo di impiego Fisioterapista
- Tipo di azienda o settore Assistenza sanitaria domiciliare
- Tipo di impiego Fisioterapista
- Date (da – a) Ottobre 2010 – Dicembre 2010
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Studio Polispecialistico S. Zenone sas – Via Grigna 5 – 20040 – Cambiagio (Mi)
- Tipo di azienda o settore Poliambulatorio medico e fisioterapico
- Tipo di impiego Fisioterapista
- Date (da – a) Maggio 2010 – Giugno 2010
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Dott.Fabbri Angelo – Via XXV Aprile, 2 – 20026 Novate Milanese (Mi)
- Tipo di azienda o settore Studio fisioterapico privato, assistenza domiciliare
- Tipo di impiego Fisioterapista

#### **CORSI DI AGGIORNAMENTO**

- Data 29 Settembre 2023
- Titolo Congresso Nazionale Vulvodinia - Milano
- Data 6 ,7, 8, 9 Luglio 2023
- Titolo Summer School Clinica del Mal di Testa – Revisione e Certificazione CMT® approach – Manualmente Formazione
- Data 21,22 Gennaio 2023, 11, 12 Marzo 2023
- Titolo Diastasi prolassi e stipsi – De Gasquet Institut
- Data Settembre 2022 – Dicembre 2022
- Titolo Master in riabilitazione perineale – Edi Academy
- Data Settembre 2021 – Luglio 2022
- Titolo Find it fix it: integrazione tra approccio minimalista e test neuroposturali e riflessi arcaici - Cresco
- Data 13 Maggio 2022
- Titolo Linfedema: dall'inquadramento clinico ed ecografico alla terapia decongestiva - Ospedale Sacco Milano
- Data 24, 25, 26 Marzo 2022
- Titolo Il trattamento conservativo delle scoliosi. Approccio SEAS – Sinergia e Sviluppo
- Data 19,20 settembre 2020, 8,9,10 ottobre 2021, 5, 6, 7 novembre 2021
- Titolo Terapia manuale integrata per la gestione delle cefalee primarie e dei disordini neuromuscoloscheletrici associati: CMT® approach – Manualmente Formazione
- Data 25 maggio 2021
- Titolo Scienza del respiro - Mike Maric
- Data 20 giugno 2020
- Titolo Principi di linfodrenaggio - PhisioVit

- Data 18, 19, 20, 21, 22 maggio 2020
- Titolo Hypopressive RSF - CAUFRIEZ CONCEPT
  
- Data 10 maggio 2020
- Titolo Fisioterapia e riabilitazione del pavimento pelvico - Phisiovit
  
- Data 19 marzo 2020
- Titolo Emergenza sanitaria da nuovo coronavirus SARS CoV-2: preparazione e contrasto - Istituto Superiore di Sanità
  
- Data 24, 25, 26 gennaio 2020
- Titolo Fisioterapia maxillo facciale e ATM – Manualmente
  
- Data 11 gennaio 2020
- Titolo Dinamiche del sonno - AIFI Lombardia
  
- Data 27 novembre 2019
- Titolo Rischio biologico e operatori sanitari: prevenzione e sicurezza nella pratica clinica e nell'emergenza sanitaria
  
- Data 24, 25, 26 maggio e 29, 30 novembre e 1 dicembre 2019
- Titolo Metodo Hipopressivo® Caufriez Concept, GAH 1 e GAH 2
  
- Data 8 - 9 giugno 2019
- Titolo Placebo, nocebo e relazione terapeuta/ paziente: nuove prospettive dalle recenti acquisizioni delle neuroscienze – Prof Di Benedetti - Manualmente
  
- Data 2 -3 -4 novembre 2018
- Titolo Esercizio terapeutico nella cervicalgia, cefalea e disturbi associati a colpo di frusta: un approccio aggiornato sulla ricerca - MANUALMENTE
  
- DATA 8 SETTEMBRE 2018
- TITOLO LA SCHIENA VA ASCUOLA.... PRIME REGOLE PER RISPETTARLA - AIFI LOMBARDIA
  
- Data 6 - 7 maggio 2018
- Titolo Nutrition and inflammation - Turning primary headache upside down symposium
  
- Data 8, 9, 10, 11 marzo 2018
- Titolo Manipolazione viscerale 4 - Torace - Barral Institute
  
- Data 28 -29 - 30 maggio 2017
- Titolo Ruolo delle afferenze di C1-3 nella cefalea primaria - Watson Headache Institute
  
- Data dal 16 novembre al 19 novembre 2017
- Titolo Manipolazione viscerale 3 - urogenitale - Barral Institute
  
- Data dal 29 giugno al 2 luglio 2017
- Titolo Manipolazione viscerale 2 Addome - Barral Institute
  
- Data 29 - 30 aprile 2017
- Titolo Pilates Fisios Universal Reformer - metodo Silvia Raneri TM
  
- Data 23 - 24/09/2016

- Titolo Perineo e gravidanza/parto; corso tematico – Eu Pelvis
- Data dal 03/03/2016 al 06/03/2016
- Titolo Manipolazione Viscerale 1 Addome – Barral Institute
  
- Data 12-11-2016
- Titolo Operatore BLS -D adulto bambino lattante - Salvamento Academy
  
- Data dal 15/01/2016 al 17/01/2016
- Titolo Tecniche di Ascolto e Valutazione – Barral Institute
  
- Data dal 06/06/2015 al 14/06/2015
- Titolo Massaggio miofasciale
  
- Data 29-30/05/2015
- Titolo Riabilitazione del pavimento pelvico – Eu Pelvis
  
- Data 08/12/2014
- Titolo La valutazione funzionale: hot topics in riabilitazione muscoloscheletrica
  
- Data 29/12/2014
- Titolo La responsabilità professionale: nuovi orientamenti
  
- Data 06/09/2014
- Titolo Alimentazione, sintomi infiammatori correlati e diagnosi differenziale in fisioterapia
  
- Data 17/05/2014
- Titolo Valutazione e trattamento delle neurocervicobrachialgie
  
- Data 10/05/2014
- Titolo Le demenze: un problema clinico e sociale
  
- Data 20/07/2014
- Titolo Le prove di efficacia in FT neurologica e muscoloscheletrica
  
- Data 15/02/2014
- Titolo Le scale di misura dell'outcome clinico in riabilitazione
  
- Data 17/12/2013
- Titolo La termoterapia, indicazioni e utilità terapeutiche nel dolore muscoloscheletrico
  
- Data 7/12/2013
- Titolo Buone pratiche di fisioterapia con la persona anziana
  
- Data 22/10/2013
- Titolo Principi di Reumatologia
  
- Data 15/6/2013
- Titolo Metodo Human Tecar
  
- Data 26/01/2013
- Titolo La riabilitazione dell'osteoporosi

- Data 23 e 24/11/2012
- Titolo Le complicanze in Ortopedia e Traumatologia
  
- Data 31/10/2012
- Titolo Basi dell'Evidence-Based Practice
  
- Data 17 /03 /2012
- Titolo Neurac – NEUROmuscular Activation
  
- Data 03/03/2012
- Titolo La prescrizione dell'esercizio domiciliare come nuova opportunità terapeutica
  
- Data 18/02/2012
- Titolo InterX – neuro stimolazione interattiva
  
- Data 21/01/2012
- Titolo Aggiornamenti giuridici e fiscali
  
- Data 20 e 27 /10/2011
- Titolo Assistere la persona con insufficienza respiratoria
  
- Data 15 e 16 /10/2011
- Titolo Kinesio Taping® KT3
  
- Data 25/06/2011
- Titolo Aggiornamento della libera professione di fisioterapista e Fisioterapia... Misuriamoci!!
  
- Data 16-17 /04 e 14-15 /05/2011
- Titolo Pilates Fisios metodo Silvia Raneri TM matwork e piccoli attrezzi
  
- Data 09/04/2011
- Titolo Dalla biomeccanica alla clinica
  
- Data 05/03/2011
- Titolo Corso introduttivo di fisioterapia psicomotoria norvegese
  
- Data 12/02/2011
- Titolo Attività svolta in regime di Assistenza Domiciliare Integrata
  
- Data 29-30 /01/2011
- Titolo Kinesio Taping® KT1- KT2

### **CREDITI ECM**

TRIENNIO 2011 - 2013 150  
 TRIENNIO 2014 - 2016 150  
 TRIENNIO 2017 - 2019 118,4  
 QUADRIENNIO 2020 - 2023 >200

### **CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**

PRIMA LINGUA

ITALIANO

## ALTRE LINGUE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

### INGLESE

MOLTO BUONA

BUONA

BUONA

Conseguimento del PET (Preliminary English Test) nel 2001

Conseguimento del FCE (First Certificate in English) nel 2003

## CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Seguo il mio paziente nell'individuazione degli obiettivi e costruisco insieme a lui il programma fisioterapico, mettendolo al centro del percorso riabilitativo. Utilizzo tecniche di terapia manuale ed esercizi specifici per correggere eventuali disfunzioni muscoloscheletriche, fornisco strategie per gestire stress e altri fattori emotivi tramite neuropaineducation NPE e tecniche di respirazione.

Grazie al lavoro a domicilio ho acquisito la capacità di valutare il paziente nel suo ambiente, valutando quali sono le disabilità, definendo un programma riabilitativo volto al superamento delle stesse, tenendo conto della presenza di eventuali comorbidità.

Il lavoro presso studi fisioterapici privati mi ha permesso di entrare in contatto con disabilità di tipo ortopediche anche in ambito pediatrico e neurologiche, come le cefalee. Seguo la donna nella fase della gestazione, puerperio e post parto, anche in caso di diastasi grave dei retti addominali. La accompagno verso l'eventuale intervento chirurgico e ne curo il recupero post chirurgia.

Il lavoro in RSA ha migliorato la mia capacità di lavorare in equipe multidisciplinare e mi ha permesso di affrontare le patologie geriatriche.

Dal 2017 continuo a formarmi nella delicata gestione delle cefalee primarie e secondarie, seguendo formazioni specifiche come quella del Watson Headache Institute e della Clinica del Mal di Testa, ottenendo anche la certificazione CMT®

Dal 2018 offro la mia competenza anche gratuitamente nelle scuole medie per introdurre il concetto di benessere della schiena attraverso il movimento, l'attività motoria e fisica, con particolare attenzione all'utilizzo dello zaino, affinando quindi la capacità di relazionarmi con ragazzi di 11-12 anni e promuovendo la salute già da ragazzi.

Dal 2019 ho iniziato a perfezionarmi nella riabilitazione della donna dopo la gravidanza, sia per problemi legati al pavimento pelvico sia dell'addome, lavorando in equipe insieme a nutrizionisti, psicoterapeuti, ginecologi e scienziati motori.

## CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

Competenze tecniche: Certificazione Kinesio® Taping Method KT1 – KT2 – KT3  
Certificazione Pilates Fisios® Matwork, piccoli attrezzi e Universal Reformer  
Human Tecar® Certified Operator  
Terapia manuale viscerale - Barral Institute  
BLS-D adulto e pediatrico  
Master riabilitazione del pavimento pelvico  
Trattamento Cefalee e Certificazione CMT®  
Ginnastica addominale hipopressiva – Caufriez Concept  
Hipopressive RSF

Competenze strumentali: Tecarterapia, elettrostimolazione, terapia vibrazione locale Novafon.

Competenze informatiche: Windows e Microsoft Office.

## ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

Ho partecipato nel 2018 e nel 2019 al progetto "La schiena va a scuola: prime regole per rispettarla", in collaborazione con AIFI Lombardia, per promuovere la salute della schiena nelle scuole. Nel 2021 ho creato e portato nella scuola primaria di secondo grado Riccardo Massa il progetto "Schiena e movimento tra i banchi di scuola" per promuovere il movimento come forma primaria di prevenzione del mal di schiena.

PATENTE O PATENTI

Dal 2022 sono diventata volontaria AISM, sede di Milano.

Ho un profilo social nel quale mi impegno a diffondere cultura sulla fisioterapia, sulla salute fisica e ambientale.

B, automunita, ma preferisco spostarmi in bici o con i mezzi pubblici.