

24 maggio 2025

EM379: FIRENZE - Exercise Is Medicine In MSK Rehabilitation: The Role Of Exercise In Chronic Diseases



FRANCESCO BETTARIGA

BSc, MSc, PhD candidate

Negli ultimi anni, l'esercizio fisico si è affermato come una vera e propria medicina, dimostrando di avere effetti significativi nella prevenzione e nel trattamento di una vasta gamma di condizioni patologiche. La ricerca ha evidenziato come l'attività fisica possa contribuire a migliorare la salute generale, potenziare la qualità della vita e ridurre il rischio di malattie croniche, come il diabete, malattie cardiovascolari e cardiorespiratorie, l'obesità e alcuni tipi di cancro.

Nonostante l'evidenza crescente dei suoi benefici, l'esercizio rimane spesso sottovalutato nelle pratiche cliniche. La crescente incidenza di disturbi muscoloscheletrici è spesso accompagnata da comorbidità, come il diabete, obesità e malattie cardiovascolari. È ben documentato che la presenza di queste condizioni può influenzare negativamente la percezione del dolore e la sua evoluzione. L'esercizio fisico, riconosciuto nelle linee guida internazionali, si sta affermando come una strategia cruciale non solo per prevenire, ma anche per gestire efficacemente queste patologie. Le attuali ricerche hanno evidenziato come l'esercizio fisico possa migliorare significativamente la qualità della vita dei pazienti affetti da disturbi muscoloscheletrici che soffrono di malattie croniche, tra cui il diabete, malattie cardiovascolari e tumore. Inoltre, l'esercizio come medicina contribuisce anche a ridurre complicanze secondarie date dagli effetti collaterali di alcuni farmaci (e.g., fatica, dolore neuropatico, ansia), dalla progressione della patologia (e.g., decondizionamento), e dai cambiamenti fisici (e.g., osteoporosi e sarcopenia). Attraverso un approccio basato su evidenze scientifiche, il corso mira a colmare le lacune esistenti nella pratica clinica e a fornire strumenti concreti per migliorare la gestione dei pazienti da un punto di vista attivo.

Il programma si sviluppa su due giornate, combinando sessioni teoriche e pratiche per approfondire come l'esercizio possa agire come un alleato nella lotta contro numerose patologie. Durante il corso, esploreremo le evidenze scientifiche riguardanti:

I benefici dell'esercizio nelle patologie croniche e il ruolo che esse hanno nei disturbi muscoloscheletrici

L'importanza del potenziamento muscolare, forza esplosiva e del condizionamento fisico, per i pazienti che soffrono di varie condizioni patologiche (e.g., cardiovascolare, diabete, tumore)

L'applicazione dell'esercizio fisico come intervento terapeutico non solo per affrontare malattie croniche,

ma anche per gestire il dolore del paziente con disturbi muscoloscheletrici

Alla fine del corso, i partecipanti saranno in grado di:

Riconoscere il ruolo cruciale dell'esercizio fisico come medicina

Comprendere la corretta posologia dell'esercizio come medicina, in termini di selezione dell'esercizio, volume, intensità e progressione

Adattare i programmi di esercizio alle esigenze individuali dei pazienti, migliorando così la loro qualità di vita

Partecipando a questo corso scoprirai come l'esercizio fisico possa diventare un elemento fondamentale nella terapia dei pazienti che abitualmente frequentano le nostre cliniche, rivoluzionando il tuo metodo di lavoro!

**28 Posti****420,00 €****16 Ore****18,4 ECM****DESTINATARI**

Medici, Fisioterapisti

PAGAMENTOAcconto 210,00 € entro
7 giorni dall'iscrizioneSaldo 210,00 € entro il
16 maggio 2025**Totale: 420,00 €****CALENDARIO**

24-25 Maggio 2025

LINGUA

Italiano

Il corso è organizzato a FIRENZE in collaborazione con HealthHub www.healthhub.it presso:

FisioLab 2.0 Poliambulatorio

Via Imprunetana per Tavarnuzze, 231, 50023 Tavarnuzze (FI)

ATTENZIONE!

ISCRIZIONI EARLY BOOKING ENTRO il 24/03/2025: 390€ invece di 420€ (risparmi 30€).

Per i pagamenti Early Booking le rate saranno suddivise nel seguente modo:

Acconto: €195,00

Saldo: €195,00.

PROGRAMMA

GIORNO 1

• 9.00-10.00 | Lezione 1

L'Esercizio è Medicina: il Potere dell'Esercizio

I vantaggi dell'esercizio fisico per le persone affette da diverse patologie (i.e., diabete, malattie cardiovascolari e respiratorie, tumore).

- 10.00-11.00 | Lezione 2

Il Ruolo Dell'esercizio Nei Pazienti con Disturbi Muscoloscheletrici

Analisi approfondita dei meccanismi del dolore muscoloscheletrico e dell'utilizzo dell'esercizio fisico per la sua gestione.

- 11.00-12.00 | Lezione 3

Il Sistema Muscolare Come Organo Endocrino

I meccanismi biologici che spiegano i benefici dell'esercizio, con focus sul sistema muscolo-scheletrico come organo endocrino.

- 12.00-13.00 | Pausa pranzo

- 13.00-14.00 | Lezione 4

Le Basi Dello Strength And Conditioning Nella Riabilitazione

Le basi scientifiche per sviluppare un programma di forza e ricondizionamento nei pazienti con patologie croniche (i.e., diabete, malattie cardiovascolari e respiratorie, tumore).

- 14.00-16.00 | Pratica 1

Resistance Training in Riabilitazione

Applicazioni pratiche dell'allenamento contro resistenza, sia per individui sani che per quelli con patologie.

- 16.00-18.00 | Pratica 2

Power and Impact Training in Riabilitazione

Strategie pratiche per migliorare la forza esplosiva in individui affetti da patologie.

GIORNO 2

- 9.00-10.00 | Lezione 1

Posologia Dell'esercizio Nelle Patologie Croniche

L'importanza della posologia dell'esercizio nei pazienti con patologie croniche e nelle comorbidità secondarie (e.g., sarcopenia e osteoporosi).

- 10.00-12.00 | Pratica 1

Aerobic Training: Allenamento Continuo e a Intervalli

Strategie per utilizzare diverse modalità di allenamento aerobico in individui sani e con patologie

- 12.00-13.00 | Pausa pranzo

- 13.00-14.00 | Lezione 2

Programmazione, Periodizzazione E Progressione Dell'esercizio Come Medicina

Modalità di impostazione corretta di programmazione del carico di esercizio al fine di ottimizzare i benefici.

- 14.00-16.00 | Pratica 3

Tecniche Avanzate Di Esercizio

Strategie avanzate per incrementare i benefici dell'esercizio in persone con condizioni di salute specifiche.

- 16.00-18.00 | Pratica 4

Approfondimenti Clinici: Casi Studio in Esercizio e Riabilitazione

Esempi concreti di riabilitazione, con focus su casi clinici reali.