

Titolo del corso:	EXERCISE FOR COMORBIDITIES IN PATIENTS WITH MUSCULOSKELETAL PAIN	Giorni di corso:	3
		Ore totali di attività didattica:	20
		Ore totali di formazione interattiva:	14

Docente: Elena Ellero

Responsabile scientifico: Francesco Pacenza

Luogo di svolgimento: Treviso Gate 51

ECM: 25

FIGURE: Fisioterapisti - Medici del settore riabilitativo, sportivi, ortopedici, reumatologi

Obiettivo generale

OBIETTIVO NAZIONALE: CONTENUTI TECNICO PROFESSIONALI (CONOSCENZE E COMPETENZE) SPECIFICI DI CIASCUNA PROFESSIONE, SPECIALIZZAZIONE E ATTIVITA' ULTRASPECIALISTICA.

Abstract

Il corso ha l'obiettivo di fornire ai fisioterapisti competenze cliniche e scientifiche avanzate per integrare in modo sicuro e personalizzato l'esercizio fisico nella gestione del paziente con dolore muscoloscheletrico e comorbidità croniche.

Al termine del corso, il partecipante sarà in grado di:

- Lavorare con l'esercizio, in sicurezza, con il paziente con dolore muscolo scheletrico: riconoscere i segnali di rischio clinico (red flags) e adattare l'esercizio in presenza di patologie concomitanti (cardiovascolari, metaboliche, muscoloscheletriche e autoimmuni) e fattori di rischio cardiovascolare.
- Monitorare la risposta del paziente prima, durante e dopo la seduta di esercizio attraverso la misurazione e l'interpretazione dei parametri fisiologici chiave (pressione arteriosa, frequenza cardiaca, HRR, glicemia, saturazione d'ossigeno), modulando l'intensità e la durata in funzione della fase di allenamento.
- Progettare e progressivamente adattare programmi di esercizio fisico personalizzati in base al profilo clinico del paziente e al tipo di comorbidità, includendo:
 - Cardiovascolari: cardiopatia ischemica, ipertensione arteriosa
 - Metaboliche: diabete di tipo 2, sindrome metabolica, obesità
 - Muscoloscheletriche: osteoporosi
 - Autoimmuni: artrite reumatoide
- Applicare i principi FITT-VP (frequenza, intensità, tempo, tipo, volume, progressione) per progettare e modulare il carico di allenamento, con l'obiettivo di ottimizzare gli adattamenti fisiologici e funzionali in sicurezza.
- Integrare il ragionamento clinico con le evidenze scientifiche, traducendo i dati fisiologici e funzionali in decisioni pratiche per la gestione del paziente con dolore cronico e comorbidità.

Programma

1° Giorno	Ora	Lezione	Minuti	Argomento
	9.00 – 10.00	T	60	L'esercizio come farmaco: adattamenti molecolari e implicazioni cliniche
	10.00 - 11.00	T	60	Classificazione del rischio cardiovascolare: quando richiedere un referral cardiologico e come riconoscere i segni clinici di rischio durante la valutazione e l'esercizio
	11.00 – 11.15			Pausa caffè
	11.15 – 13.00	T	105	Il paziente con dolore muscoloscheletrico e comorbidità associate: chi abbiamo davanti?
	13.00 – 14.30			Pausa Pranzo
	14.30 – 15.30	T	60	Monitoraggio dello sforzo: frequenza cardiaca, HRR e scala di Borg
	15.30 – 16.30	T	60	VO2MAX, soglie ventilatorie e metabolismi energetici: basi fisiologiche
	16.30 – 16.45			Pausa caffè
	16.45 – 17.45	P	60	Effetti fisiologici dell'esercizio e il loro adattamento al paziente con comorbidità. Aerobic Training

2° Giorno	Ora	Lezione	Minuti	Argomento
	09.00 – 11.00	P	120	Aerobic training: parte pratica
	11.00 – 11.15			Pausa Caffè
	11.15 – 13.15	P	120	Effetti fisiologici dell'esercizio e il loro adattamento al paziente con comorbidità. Resistance e High-Velocity Power Training.
	13.00 – 14.30			Pausa Pranzo
	14.30 – 16.00	P	90	Resistance e High-Velocity Power Training: parte pratica
	16.00 – 16.15			Pausa Caffè
	16.15 – 17.30	P	75	Come strutturare una singola sessione: warm-up, parte centrale (scelta e progressione degli esercizi), cool-down e controllo dei sintomi

3° Giorno	Ora	Lezione	Minuti	Argomento
	09.00 – 10.30	P	90	Progettazione e personalizzazione dell'esercizio: principi FITT-VP adattati alle comorbidità
	10.30– 11.00	P	30	Test di valutazione aerobica: CPET, 6MWT e step test (lettura e interpretazione dei parametri)
	11.00 – 11.15			Pausa Caffè
	11.15 – 13.00	P	105	Test di valutazione della forza e della potenza: protocolli e applicazioni cliniche
	13.00 – 14.30			Pausa Pranzo
	14.30 – 17.30	P	180	Casi clinici: dalla profilazione del paziente alla prescrizione dell'esercizio. Ragionamento clinico e discussione
	17.30			TEST ECM Compilazione schede di valutazione della qualità percepita

Curriculum/a Breve/i Docente/i Assistente/i

ELLERO ELENA

ELENA ELLERO dott.ssa in scienze motorie e tecnico dell'esercizio fisico

Lavoro come chinesologa clinica con un focus sull'applicazione dell'esercizio fisico nella prevenzione e nel trattamento delle patologie croniche non trasmissibili.

Progetto e conduco interventi di Exercise Medicine rivolti a pazienti con comorbidità, in particolare patologie cardiovascolari e osteoporosi.

Ho maturato un'esperienza trasversale che include la presa in carico dello sportivo e della persona con patologie concomitanti, con un interesse crescente verso quest'ultimo ambito, integrando nella pratica quotidiana le più recenti evidenze scientifiche.

Responsabile scientifico:

FRANCESCO PACENZA

Mi sono laureato in Fisioterapia con lode presso l'Università degli Studi di Udine nel 2011, dopo aver frequentato il quarto anno presso la La Trobe University di Melbourne. Da subito ho deciso di dedicarmi all'ambito muscoloscheletrico, iniziando dalla terapia manuale, grazie a vari corsi di specializzazione, quali il Certificate of Orthopaedic Manual Therapy presso la Curtin University. Sono diventato docente internazionale, insegnando in diversi corsi di terapia manuale sia in Italia che all'estero. In parallelo, dal 2012 ho iniziato a lavorare nell'ambito della formazione in fisioterapia come traduttore simultaneo per corsi tenuti da diversi docenti internazionali, fino ad ospitare corsi di eccellenza nel settore presso il Move. La mia formazione sta continuando presso la University of Brighton, dove ho intrapreso il percorso per ottenere un Master of Science in Musculoskeletal Physiotherapy, e tramite diversi corsi incentrati principalmente su una riabilitazione attiva ed un inquadramento globale del paziente. Da sempre sportivo, sono stato fortemente influenzato dal Crossfit, sport che pratico regolarmente da qualche anno, che mi ha fatto sentire sulla mia pelle cosa voglia dire prendersi cura del proprio corpo ed esprimere il proprio potenziale per poter stare bene. Mi occupo prevalentemente di stati di dolore persistente alla colonna vertebrale ed agli arti inferiori ed ho la fortuna di lavorare all'interno di un team che condivide con me un approccio scientifico al paziente e di cura globale alla persona. Nel 2015, assieme ad Anna Trevisan, ho fondato il Move per poter offrire, anche nella mia amata Pordenone, un punto di riferimento di eccellenza per la riabilitazione e la formazione in Fisioterapia.

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

Prova Pratica: I PARTECIPANTI SARANNO VALUTATI SULL'ESECUZIONE DI MANOVRE TECNICHE

Redatto da RPC	Laura Cremona
Approvato da DG	Laura Cremona