

20 ottobre 2022

## EM221: UDINE - Exercise Medicine



ROBERT NEWTON

---

PhD, DSc, AEP, CSCS\*D, FACSM, FESSA,  
FNSCA

Il Professor Robert Newton, Phd, AEP, CSCS\*D, FESSA, FNSCA è Professore di Exercise Medicine alla Edith Cowan University di Perth.

Ha pubblicato oltre 800 paper, tra cui 400 articoli di riviste scientifiche, 450 abstract e articoli di conferenze, tre libri, 16 capitoli di libri e ha un attuale Scopus h-Index di 75 con il suo lavoro citato oltre 19.000 volte. A partire dal 2020, ha attirato oltre 38 milioni di dollari in finanziamenti per la ricerca competitiva.

Il professor Newton si occupa di **ricerca nell'ambito dello Strength and Conditioning** da decenni ed al momento si occupa inoltre di ricerca nell'ambito dell'**esercizio come strumento coadiuvante la terapia riabilitativa del cancro**, per ridurre gli effetti collaterali e migliorare l'efficacia di chirurgia, chemioterapia e radioterapia; studia l'influenza dell'esercizio fisico sulla biologia dei tumori e come strumento per **ridurre il declino della qualità della vita**, della forza, della composizione corporea e delle capacità funzionali nei pazienti oncologici.

I dati suggeriscono che l'aumento dei livelli di attività fisica sia associato a tassi più bassi di alcuni tipi di cancro, ad una migliore gestione degli effetti collaterali delle cure e ad una maggior sopravvivenza.

**Nella prima giornata** il corso verterà sui **principi di Strength and Conditioning**, dell'appropriata applicazione di questi per comuni comorbidità quali sindromi metaboliche (e.g. diabete), malattie cardiovascolari, comuni affezioni del sistema muscoloscheletrico (e.g. osteoporosi, sarcopenia, tendinopatie, osteoarthritis, etc.) nonché dell'effetto di questi sul sistema immunitario.

**Nella seconda giornata** il corso verterà sulle precise **raccomandazioni di esercizio per pazienti oncologici** come prevenzione primaria, secondaria e terziaria.

Per informazioni complete consultate il programma dettagliato.


**35 Posti**

**427,00 €**

**16 Ore**

**Richiesti 20  
ECM**
**DESTINATARI**

 Medici, Fisioterapisti,  
TNPEE, Laureati in  
Scienze Motorie

**PAGAMENTO**

 Acconto 213,50 € entro 7  
giorni dall'iscrizione  
  
Saldo 213,50 € entro il 16  
settembre 2022

**Totale: 427,00 €**
**CALENDARIO**

20-21 Ottobre 2022

**LINGUA**

 Inglese con traduzione in  
italiano

**ATTENZIONE!**

 Il corso è organizzato a UDINE presso **MC Sport Performance**, Viale Palmanova, 327/11 - 33100.

 Evento in collaborazione con **MOVE PHYSIOTHERAPY**.

## PROGRAMMA

**PROGRAM**
**DAY 1**

Topic	Start Time	Approximate Duration (mins)
Introduction	09:00	30
Principles of exercise prescription <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercise dosage</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• FITT Principle</li> <li>• Overload</li> <li>• Progressive overload</li> <li>• Acute physiological responses to exercise</li> <li>• Adaptations to chronic exercise</li> <li>• Specificity of training</li> <li>• Variation in Training</li> <li>• Cardiorespiratory (Aerobic) training (MICT &amp; HIIT)</li> <li>• Neuromuscular and musculoskeletal (Resistance) training</li> <li>• Strength and Power</li> <li>• Flexibility training</li> <li>• Components of an exercise session</li> <li>• Periodization</li> <li>• Stages of change model</li> </ul>	09:30	120
Practical Session 1 – Foundation exercise training methods	11:30	90
Lunch	13:00	60
<p>Exercise acute and chronic effects</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muscular system</li> <li>• Nervous system</li> <li>• Metabolic system</li> <li>• Skeletal system</li> </ul>	14:00	30
Lecture – Exercise Medicine within Cancer Management	14:30	60
<p>Patient Flow</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At diagnosis</li> <li>• On referral – physician or self-referral</li> <li>• Pre- Initial consultation</li> <li>• At consultation</li> <li>• Ongoing monitoring and patient review</li> </ul>	15:30	30
Coffee Break	16:00	15

Introduction to MyExerciseMedicine patient flow and assessment platform	16:15	30
Health history	16:45	15
Pre-exercise screening	17:00	15
Practical Session 2 – Patient flow, forms and risk stratification	17:15	60
Finish Day 1	18:15	Total 510 mins

**DAY 2**

Marketing your Exercise Medicine Service	09:00	30
Building clinician referrals	09:30	10
Recruiting the patient	09:40	10
Informed consent and research participation	09:50	10
Absolute and relative contraindications to exercise assessment	10:00	10
Rating of perceived exertion	10:10	10
Practical Session 3 - Introduction to MyWellness Exercise Prescription Platform	10:20	70
Coffee Break	11:30	10
MyExerciseMedicine assessment, data analytics, visualization and reporting	11:40	30
Practical Session 4 - Assessments of cardiorespiratory capacity		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• CPET</li> <li>• Steep Ramp Test</li> <li>• Step test</li> <li>• 400m walk</li> <li>• 6 minute walk</li> </ul>	12:10	30
<p>Practical Session 5 - Assessments of neuromuscular strength</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chest press</li> <li>• Leg press</li> <li>• Leg extension</li> <li>• Seated row</li> <li>• Plank</li> </ul>	12:40	30
Lunch	13:10	50
<p>Practical Session 6 - Assessments of functional capacity</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timed 6 meter walk</li> <li>• Timed up and go</li> <li>• Sit to stand</li> <li>• Stair climb</li> </ul>	14:00	20
<p>Assessments of quality of life and psychosocial wellbeing - fatigue, anxiety</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SF36</li> <li>• HADS</li> <li>• DASS</li> </ul>	14:20	10
<p>Assessments of cancer specific health and status</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FACT-G</li> <li>• EORTC</li> </ul>	14:30	10

<p>Assessment of body composition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DEXA</li> <li>• pQCT</li> <li>• bioimpedence</li> <li>• height</li> <li>• weight</li> <li>• hip and waist circumference</li> <li>• BMI</li> </ul>	14:40	20
<p>Targeted exercise prescription</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cardiorespiratory</li> <li>• muscle hypertrophy</li> <li>• muscle strength</li> <li>• functional performance</li> <li>• balance</li> <li>• skeletal health</li> <li>• fat loss</li> <li>• lymphoedema</li> <li>• bone metastatic disease</li> <li>• pre-habilitation for surgery</li> <li>• chemotherapy, radiation therapy, immunotherapy, steroid therapy</li> </ul>	15:00	30
Practical Session 7 – Targeted exercise prescriptions	15:30	30
Coffee Break	16:00	10
Telehealth implementation of exercise medicine – COVID-19 and beyond	16:10	30
Long term planning, prescription and periodisation	16:40	10

Nutritional considerations	16:50	10
Graduation to self-management <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness centre</li> <li>• Home based</li> <li>• Group exercise</li> <li>• Park fit</li> <li>• Sport as medicine</li> </ul>	17:00	10
Clinician and patient feedback	17:10	10
Case studies and scenarios	17:20	20
Test	17:40	20
Finish Day 2	18:00	Total 500 mins