18 ottobre 2022

EM255: CONEGLIANO - Exercise Medicine

ROBERT NEWTON

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

La medicina dell'esercizio è ora affermata come una terapia altamente efficace per ridurre gli effetti collaterali del trattamento del cancro, migliorare l'efficacia della chemioterapia e della radioterapia, migliorare la funzione fisica e la qualità della vita delle persone affette da cancro e, infine, aumentare la sopravvivenza.

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.) nonchè 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.

Il Professor Robert Newton, PhD, DSc, AEP, CSCS * D, FACSM, FESSA, FNSCA è Professore di Medicina dell'Esercizio nell'Istituto di Ricerca sulla Medicina dell'Esercizio da lui fondato (2004) presso la Edith Cowan University, Perth, Western Australia. Le attuali principali direzioni cliniche e di ricerca includono: la medicina fisica come terapia neoadiuvante, adiuvante e riabilitativa del cancro per ridurre gli effetti collaterali e migliorare l'efficacia della chirurgia, della chemioterapia e della radioterapia; l'influenza della medicina dell'esercizio mirata sulla biologia del tumore e della medicina dell'esercizio per ridurre il declino della

qualità della vita, della forza, della composizione corporea e delle capacità funzionali nei pazienti oncologici.

E' un fisiologo dell'esercizio accreditato, membro dell'American College of Sports Medicine, Fellow of Exercise and Sports Science Australia, membro dell'American Society of Clinical Oncology, dell'American College of Sports Medicine e della Clinical Oncology Society of Australia. Nel 2018 ha ricevuto il premio alla carriera dal Cancer Council WA. Nel 2019, il professor Newton è stato nominato scienziato dell'anno dell'Australia occidentale. Nel 2021, l'Università del Queensland ha assegnato al professor Newton un dottorato superiore (DSc) per la sua ricerca sull'oncologia dell'esercizio.

Ha pubblicato oltre 980 articoli scientifici tra cui 502 articoli di riviste scientifiche referenziate, 450 abstract e articoli di conferenze, tre libri, 17 capitoli di libri e ha uno Scopus h-Index attuale di 88 con il suo lavoro citato oltre 26.500 volte.

50 Posti	**427,00 €**	**16** Ore	**18** ECM

DESTINATARI	PAGAMENTO	CALENDARIO	LINGUA
Medici, Fisioterapisti, TNPEE, Laureati in Scienze Motorie	Acconto 213,50 € entro 7 giorni dall'iscrizione Saldo 213,50 € entro il 16 settembre 2022	18-19 Ottobre 2022	Inglese con traduzione in italiano

Totale: 427,00 €

ATTENZIONE!

Il corso è organizzato a CONEGLIANO (TV) presso **Crossfit Gate 51**, Via Venezia, 51 - 31020.

Evento in collaborazione con **MOVE PHYSIOTHERAPY**.

PROGRAMMA

PROGRAM

DAY 1

Topic	Start Time	Approximate Duration (mins)
Introduction	09:00	30
Principles of exercise prescription • Exercise dosage • FITT Principle • Overload • Progressive overload • Acute physiological responses to exercise • Adaptations to chronic exercise • Specificity of training • Variation in Training • Cardiorespiratory (Aerobic) training (MICT & HIIT) • Neuromuscular and musculoskeletal (Resistance) training • Strength and Power • Flexibility training • Components of an exercise session • Periodization • Stages of change model	09:30	120
Practical Session 1 – Foundation exercise training methods	11:30	90
Lunch	13:00	60
Exercise acute and chronic effects • Muscular system • Nervous system • Metabolic system • Skeletal system	14:00	30
Lecture – Exercise Medicine within Cancer Management	14:30	60

Patient Flow • At diagnosis • On referral – physician or self-referral • Pre- Initial consultation • At consultation • Ongoing monitoring and patient review	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 • CPET • Steep Ramp Test • Step test • 400m walk • 6 minute walk	12:10	30
Practical Session 5 - Assessments of neuromuscular strength • Chest press • Leg press • Leg extension • Seated row • Plank	12:40	30
Lunch	13:10	50
Practical Session 6 - Assessments of functional capacity • Timed 6 meter walk • Timed up and go • Sit to stand • Stair climb	14:00	20
Assessments of quality of life and psychosocial wellbeing - fatigue, anxiety		

• SF36 • HADS • DASS	14:20	10
Assessments of cancer specific health and status • FACT-G • EORTC	14:30	10
Assessment of body composition • DEXA • pQCT • bioimpedence • height • weight • hip and waist circumference • BMI	14:40	20
Targeted exercise prescription • cardiorespiratory • muscle hypertrophy • muscle strength • functional performance • balance • skeletal health • fat loss • lymphoedema • bone metastatic disease • pre-habilitation for surgery	15:00	30

• chemotherapy, radiation therapy, immunotherapy, steroid therapy		
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 • Fitness centre • Home based • Group exercise • Park fit • Sport as medicine	17:00	10
Clinician and patient feedback	17:10	10
Case studies and scenarios	17:20	20
Test	17:40	30
Finish Day 2	18:10	Total 500 mins