

# Il training aerobico nella sclerosi multipla: dalla valutazione al trattamento

Genova, 26 novembre 2022



Sotto l'Alto Patronato del  
Presidente della Repubblica Italiana

**SCLE  
ROSI  
MULT  
IPLA**  
fondazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM

## SEDE DEL CORSO

Servizio di Riabilitazione AISM  
Via Operai, 30 - 16149 Genova

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per iscriversi è necessario compilare la **Scheda Anagrafica ECM** al seguente link: [ISCRIZIONE](#)

Termine ultimo per procedere all'iscrizione è:

**Lunedì 21 novembre 2022.**

Il corso è a numero chiuso.

## QUOTA DI ISCRIZIONE

- 50 euro

**La quota di iscrizione comprende:**

- attestato di partecipazione
- attestato crediti ECM (spedito successivamente agli aventi diritto)

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

Bonifico bancario Intestato a: Fondazione Italiana Sclerosi Multipla c/o Unicredit S.P.A.

Codice iban: IT 23 J 02008 05364 000105036278

Causale: Iscrizione corso Training aerobico - 26/11/22

## ECM

### Obiettivo formativo

Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere (18).

Il corso (ID 366615/5599) è stato accreditato con 5,8 crediti ECM per le seguenti figure professionali: **dietista, fisioterapista, medico chirurgo (specializzazione medicina fisica e riabilitazione, neurologia).**

L'attestazione dei crediti è subordinata a:

- corrispondenza professione/disciplina a quelle per cui l'evento è accreditato
- partecipazione al 90% della durata dei lavori;
- compilazione delle schede di valutazione dell'evento;
- superamento della prova di apprendimento (raggiungimento di almeno 75% contenuti formativi)

## PROVIDER ECM E SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

**Fondazione Italiana Sclerosi Multipla**  
Via Operai, 40  
16149 Genova  
T. 010 2713322 – [fismprovider@aism.it](mailto:fismprovider@aism.it)

**SCLE  
ROSI  
MULT  
IPLA**  
fondazione  
italiana  
un mondo  
libero dalla SM  
Provider ECM n. 5599

## RAZIONALE SCIENTIFICO

L'allenamento aerobico e anaerobico esercita un ampio spettro di azioni sull'organismo umano, che coinvolgono il sistema muscoscheletrico, cardio-respiratorio e, non ultimo, il sistema nervoso centrale. Per questo motivo è importante conoscere gli effetti fisiologici dell'allenamento nel soggetto sano, in modo da poter sfruttare in modo sicuro ed efficace i benefici in ambito delle patologie neurologiche come la Sclerosi Multipla (SM). Il corso espone un'introduzione sulle evidenze di efficacia dell'esercizio nel sano e nella SM. Verrà mostrato come effettuare un test da sforzo per la misura della capacità aerobica in persone con SM, tenendo in considerazione le linee guida, i fattori di rischio e gli aspetti pratici per svolgere una valutazione affidabile e in sicurezza. Si affronterà quindi il tema dell'elaborazione del piano di allenamento a partire dai risultati del test, offrendo una panoramica che va dall'esercizio a resistenza costante fino all'High Intensity Interval Training (HIIT).

Infine verranno descritte le iniziative in corso per promuovere l'attività fisica e sportiva nella SM e verranno proposti possibili scenari futuri di integrazione dell'attività sportiva adattata nel trattamento di persone con SM con bassa disabilità. Il corso prevede sessioni teoriche e pratiche.

## RESPONSABILE SCIENTIFICO

**Ludovico Pedullà**

Area Ricerca Scientifica, Fondazione italiana Sclerosi Multipla, Genova

## DOCENTI

**Ludovico Pedullà**

Area Ricerca Scientifica, Fondazione italiana Sclerosi Multipla, Genova

**Marco Panascì**

Dipartimento di Medicina Sperimentale, Università degli Studi, Genova

## PROGRAMMA

**Sabato, 26 novembre**

*8.45 - 9.00 Apertura segreteria*

9.00 - 9.15 Benvenuto e introduzione  
*L. Pedullà*

9.15 - 10.15 Fisiologia dell'allenamento delle capacità aerobiche ed anaerobiche nel sano e nella SM  
*M. Panascì*

*10.15-10.30 Break*

10.30-11.30 Attività fisica, esercizio e sport nella Sclerosi Multipla  
*L. Pedullà*

11.30-13.20 **Attività pratica in due gruppi**  
Il training aerobico: metodi di valutazione e trattamento  
*L. Pedullà – M. Panascì*

*13.20 - 13.40 Prova di verifica ECM e condivisione dei risultati con i partecipanti*