



# BENEFICI DEL NORDIC WALKING NELLE MALATTIE NEUROLOGICHE

IRCCS Fondazione Mondino – Aula Berlucci

Sabato 27 maggio 2023



*Responsabile Scientifico: Roberto Bergamaschi (IRCCS Fondazione Mondino, Pavia)*

*Moderatori: Cristina Montomoli (Università di Pavia) e Claudia Maggi (IRCCS Fondazione Mondino, Pavia)*

**L'evento è parte dell'attività formativa dei Corsi di Laurea in Scienze Motorie, Università di Pavia**

Ore 09.00-09.10	<b>Saluti autorità</b>
Ore 09.10-09.20	<b>Introduzione</b> Roberto Bergamaschi, IRCCS Fondazione Mondino (Pavia) e Nicoletta Aldecca, APSSD Walking in Oltrepò
Ore 09.20-9.50	<b>Che cosa è il nordic walking</b> Daniele Turchi, Fondazione Sacra Famiglia, Cesano Boscone (MI)
Ore 09.50-10.20	<b>Effetto del nordic walking sul sistema nervoso centrale</b> Elisa Candeloro, Azienda Socio-Sanitaria Territoriale di Pavia
Ore 10.20-10.40	<b>Discussione</b>
Ore 10.40-11.10	<i>Coffee Break</i>
Ore 11.10-11.30	<b>Il nordic walking e la malattia di Parkinson</b> Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga, Universidade Federal do Rio Grande Do Sul, Porto Alegre (BR)
Ore 11.30-11.50	<b>Il nordic walking e la sclerosi multipla</b> Eleonora Tavazzi, IRCCS Fondazione Mondino (Pavia) e Giulia Liberali, Università di Pavia
Ore 11.50-12.10	<b>Il nordic walking nel percorso fisioterapico</b> Tommaso Vaccina, IRCCS Fondazione Mondino (Pavia)
Ore 12.10-12.30	<b>Il danno neurologico ed il nordic walking si incontrano: un'esperienza personale</b> Nicoletta Aldecca, APSSD Walking in Oltrepò
Ore 12.30-12.40	<b>Discussione e conclusioni dei lavori</b>
	<i>Lunch</i>

**Alle ore 14.30 è prevista una sessione pratica (circa 1 h 30") di Nordic Walking condotta dagli istruttori di APSSD Walking in Oltrepò, Nicoletta Aldecca e Fausto Abbà, con il supporto di Daniele Turchi. Saranno disponibili i bastoncini**

## Presentazione

I disturbi della sfera motoria che accomunano diverse patologie neurologiche croniche, tra cui la malattia di Parkinson e la sclerosi multipla, possono comportare riduzione della funzione motoria e dell'autonomia deambulatoria. E' stato dimostrato che l'attività fisica regolare ha effetti benefici sia sulla componente muscolare e cardiocircolatoria, che sulla plasticità cerebrale, potenzialmente rallentando la progressione di malattia legata al danno tissutale irreversibile tipico di queste patologie. Ad esempio, l'esercizio fisico aerobico regolare, come il cammino, può influenzare positivamente i parametri biomeccanici, come l'attivazione muscolare e/o i parametri spazio-temporali della deambulazione. Il Nordic Walking, una modalità di allenamento che utilizza due bastoncini durante la locomozione per aumentare la spinta propulsiva e la stabilità, potrebbe rappresentare, per persone con limitazioni determinate dalle patologie neurologiche, un'alternativa sicura ed efficace per praticare esercizio aerobico.

## Obiettivi

1. Fornire conoscenze sul Nordic Walking come modalità di esercizio fisico aerobico e sui suoi effetti a livello del sistema nervoso centrale.
2. Aggiornamento sulle relazioni tra il Nordic Walking e patologie neurologiche.
3. Aggiornamento sulla possibile integrazione del Nordic Walking nel contesto del percorso fisioterapico.

## Accreditamento ECM-CPD

Provider IRCCS Fondazione Mondino n. 5467. Obiettivi formativi tecnico-professionali: 18 - 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. L'evento è accreditato in ambito ECM-CPD (n. 3 crediti formativi) per le seguenti figure professionali: Medico Chirurgo (Direzione medica di presidio ospedaliero, Igiene, epidemiologia e sanità pubblica, Medicina dello sport, Medicina fisica e riabilitativa, Medicina generale-Medici di famiglia, Neurologia, Neurofisiopatologia), Fisioterapista, Infermiere, Tecnico di neurofisiopatologia.

Per ottenere i crediti formativi è necessario: partecipare a tutto il programma formativo e rispondere correttamente all'80% delle domande previste dal test di apprendimento e compilare la customer satisfaction. Indipendentemente dai crediti ECM, è possibile ricevere il certificato di partecipazione scrivendo a [ecm@mondino.it](mailto:ecm@mondino.it).

## Iscrizioni

Iscrizione online gratuita ma obbligatoria all'indirizzo: [http://corsi.mondino.it/corsi\\_list.php](http://corsi.mondino.it/corsi_list.php) (previa registrazione alla piattaforma per i nuovi utenti).

## Coordinamento

Silvia Molinari, Ufficio Formazione IRCCS Fondazione Mondino - [formazione.informazione@mondino.it](mailto:formazione.informazione@mondino.it)

Con la sponsorizzazione non condizionante

**sanofi**

