

L'esercizio fisico personalizzato è uno degli interventi più importanti e raccomandati nella riabilitazione di pazienti cardiologici e pneumologici dopo un evento acuto.

L'esercizio come strumento terapeutico permette di ridurre la mortalità cardiovascolare, migliora la capacità funzionale e l'autonomia, riduce sintomi come dispnea e affaticamento, migliora il controllo pressorio, glicemico e lipidico e molto altro. Questo corso dedicato all'esercizio terapeutico mira a fornire al fisioterapista degli strumenti per sviluppare le conoscenze e le competenze su valutazione, monitoraggio e pianificazione di programmi personalizzati soprattutto nel soggetto dopo evento acuto.

Le modalità didattiche si svilupperanno coinvolgendo nella teoria e nella pratica il discente in modo che sia in grado di garantire un intervento evidence-based, personalizzato, e focalizzato sul miglior risultato funzionale e qualitativo per il paziente che ne necessita.



ASSOCIAZIONE RIABILITATORI  
DELL'INSUFFICIENZA RESPIRATORIA

## ***ESERCIZIO FISICO COME STRUMENTO TERAPEUTICO IN AMBITO CARDIORESPIRATORIO***

**3, 4 e 5 ottobre 2025, Milano**

**SPAZIO VITA NIGUARDA**

---





## RESPONSABILI SCIENTIFICI

Raffaella Bellini, Verona  
Veronica Rossi, Milano  
Carla Simonelli, Brescia

## SEGRETERIA SCIENTIFICA

**ArIR – Associazione Riabilitatori  
dell'Insufficienza Respiratoria**  
segreteria@arirassociazione.org

## SEGRETERIA ORGANIZZATIVA E PROVIDER ECM

**Victory Project Congressi Srl**  
Provider ID 1106  
Via Carlo Poma, 2 – 20129 Milano  
Tel. 02 89 05 35 24 – Fax 02 20 13 95  
info@victoryproject.it  
www.victoryproject.it

## DOCENTI

Raffaella Bellini, Verona  
Veronica Rossi, Milano  
Carla Simonelli, Brescia  
Fabio Tortella, Verona  
Marco Vicenzi, Milano

## NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI: 40

## QUOTA DI ISCRIZIONE

Soci ARIR - € 400,00 iva inclusa, scontato del 10%  
per le iscrizioni saldate entro il 15 settembre 2025  
Non Soci ARIR - € 490,00 iva inclusa  
Pubbliche Amministrazioni - € 470,00 iva esente

All'atto dell'iscrizione al corso i partecipanti che non sono mai stati soci avranno la possibilità di usufruire dell'iscrizione gratuita ad ArIR per il 2025, giovandosi di tutti i benefit per i Soci!

## CREDITI ECM

Il Corso è stato accreditato presso la Commissione Nazionale ECM per consentire l'acquisizione di **18,6 crediti formativi** per la professione di **Fisioterapista**.

## SEDE CONGRESSUALE

**SPAZIO VITA NIGUARDA**  
Piazza Ospedale Maggiore 3  
20162 - Milano



Verrà fornito del materiale-video preliminare propedeutico al Corso.  
Si raccomanda la sua visione in preparazione al corso in presenza.

## **PRIMA GIORNATA – 3 ottobre 2025**

### **DALLA FISIOLOGIA ALL'ESECUZIONE DEI TEST**

**Docenti: Veronica Rossi e Marco Vicenzi**

- 11:30-12:30** Introduzione all'esercizio: principi di allenamento, definizione di allenamento, ricondizionamento e attività fisica
- 12:30-13:30** *Pausa*
- 13:30-14:30** Fisiologia dell'esercizio: metabolismo, risposta fisiologica allo sforzo, modalità di valutazione
- 14:30-15:30** Test cardiopolmonare: teoria
- 15:30-16:30** Test cardiopolmonare: workshop pratico e analisi di tracciati CPET
- 16:30-17:30** Confronto strutturato su test da campo (6MWT. Shuttle. Step. STST): teoria pro e contro in diversi setting

## **SECONDA GIORNATA – 4 ottobre 2025**

### **DALL'EVIDENZA ALLA PERSONALIZZAZIONE DEL TRAINING**

**Docenti: Veronica Rossi e Carla Simonelli**

- 08:30-09:30** Metodologia dell'allenamento: il FITT e la progressione del carico
- 09:30-10:30** Test da campo: pratica
- 10:30-11:30** Razionale dell'allenamento in pneumologia: efficacia del training di endurance, iperinflazione dinamica; efficacia del training di forza, disfunzione muscolare
- 11:30-12:30** Metodologia dell'allenamento di endurance in pneumologia: programmi di training ed esperienze condivise
- 12:30-13:15** *Workshop*: progettazione di un programma FITT per paziente cardiaco
- 13:15-14:15** *Pausa*
- 14:15- 15:15** Razionale dell'allenamento in pneumologia: efficacia del training di endurance, iperinflazione dinamica; efficacia del training di forza, disfunzione muscolare
- 15:15-16:15** Metodologia dell'allenamento di endurance in pneumologia: programmi di training ed esperienze condivise
- 16:15-17:15** *Workshop*: progettazione di un programma FITT per BPCO o fibrosi polmonare



**TERZA GIORNATA – 5 ottobre 2025**

## **FOCUS SU FORZA E MUSCOLI RESPIRATORI**

**Docenti: Raffaella Bellini e Fabio Tortella**

- 08:30-09:30** Integrazione di supporti non invasivi durante programmi di esercizio mirati
- 09:30-10:30** Valutazione della forza dei muscoli periferici: dinamometri, 1-RM, sit-to-stand
- 10:30-11:30** Principi dell'allenamento di forza in riabilitazione cardio-respiratoria
- 11:30-12:30** Valutazione e allenamento dei muscoli respiratori: misura della MIP, IMT con strumenti a soglia, power breathe e altri strumenti per l'allenamento
- 12:30-13:30** Ragionamento clinico e algoritmi valutativi: come utilizzare le valutazioni per impostare un programma di allenamento individualizzato e modificarlo nel tempo
- 13:30- 14:00** Conclusioni