

II CONGRESSO NAZIONALE

DI MEDICINA DELLO SPORT

ENDURANCE
SPORT
AL LIMITE

RESPONSABILI SCIENTIFICI
STEFANO SURACI, DIEGO CONTRO

17-18 MAGGIO 2024

TORINO

PALAZZO CARIGNANO

P.ZA CARLO
ALBERTO, 8



Gli sport di endurance hanno per definizione una durata prolungata nel tempo, con intensità e impegno cardio-respiratorio, metabolico e muscolare oltre i livelli di soglia di molti altri sport. Lo stress psicologico e biologico a cui viene sottoposto l'organismo spingono spesso l'atleta oltre le capacità di adattamento all'esercizio fisico. Ogni aspetto riguardo la biomeccanica, l'alimentazione, il recupero psico-fisico, il corretto inquadramento diagnostico e terapeutico di un infortunio e il suo recupero risultano fondamentali per ottimizzare la performance. Individuare precocemente i fattori di rischio e di conseguenza adottare le corrette strategie di prevenzione permette all'atleta di avere continuità negli allenamenti, aspetto fondamentale nella pratica di questi sport. Inoltre, i dettagli della preparazione atletica e psicologica possono risultare fondamentali nel superamento delle difficoltà in-competition e nel portare a termine con successo manifestazioni sportive estreme.

Responsabili Scientifici

Stefano Suraci

Medico Chirurgo

Specialista in Medicina dello Sport

Responsabile Scientifico per la Formazione Medical Lab

Responsabile Sanitario Basket Torino

Diego Contro

Medico Chirurgo

Specialista in medicina Fisica e Riabilitativa

Team Doctor Reale Mutua Fenera Chieri Volley '76

Direttore Tecnico Medical Lab Vinovo

17 MAGGIO

13.00 - 13.30

Registrazione

13.30 - 13.50

D. Contro, S. Suraci
Presentazione del Congresso**PRIMA SESSIONE - CORSA***Moderatori: L. Stefanini, L. Virelli*

13.50 - 14.10

E. Artuso
Aspetti di biomeccanica nella corsa

14.10 - 14.30

P. Moisè
L'allenamento della corsa, aspetti metabolici e fisiologici.

14.30 - 14.50

M. Omedè
La fascite plantare: gestione terapeutica e riabilitativa.

14.50 - 15.10

D. Nappo
Pattern motori e valutazione funzionale-riabilitativa del gesto della corsa.

15.10 - 15.30

S. Ventura
Le tendinopatie del runner: inquadramento e cura.

15.30 - 15.50

M. Minetto
Meccanismi fisiopatologici dei crampi.

15.50 - 16.15	Discussione
16.15 - 16.30	<i>Coffee break</i>
16.30 - 16.50	F. Angelini Supplementazione ed endurance.
16.50 - 17.10	N. Marengo Discopatia e corsa.
17.10 - 17.30	A. Meloni L'importanza della forza nella preparazione del runner.
17.30 - 17.50	F. Saccia Lesioni meniscali nel runner: quando davvero fermarsi.
17.50 - 18.10	D. Vecchioni Il metodo del "Correre Naturale".
18.10 - 18.30	M. Testa Elastocompressione e performance.
18.30 - 18.50	Discussione
18.50 - 19.00	Conclusioni della prima giornata

18 MAGGIO

SECONDA SESSIONE - BICI*Moderatori: L. Romano, L. Semperboni*

08.40 - 09.00	D. Sergio La biomeccanica umana sulla bici.
09.00 - 09.20	M. Massarini I test di valutazione funzionale nel ciclista professionista.
09.20 - 09.40	F. Caranzano Fratture della clavicola: quando operare?
09.40 - 10.00	A. Marchini Condropatia e dolore anteriore di ginocchio nel ciclista.
10.00 - 10.20	J. P. Perret Le esigenze alimentari del ciclista.
10.20 - 10.40	C. Vignati Dalla triade dell'atleta alla REDs.
10.40 - 11.00	Discussione
11.00 - 11.15	<i>Coffee break</i>



11.15 - 11.35	D. Bragato Programmazione dei carichi di allenamento nell'atleta ciclista professionista.
11.35 - 11.55	G. Boccia Aspetti neuromuscolari della fatica.
11.55 - 12.15	S. Conti La lombalgia del ciclista: aspetti fisioterapici e riabilitativi.
12.15 - 12.35	E. Sirna Strumenti per la gestione della fatica psichica.
12.35 - 12.55	M. De Grandi Allenamento in quota: adattamento cardiorespiratorio e benefici.
12.55 - 13.15	Discussione
13.15 - 14.15	<i>Lunch</i>

18 MAGGIO

TERZA SESSIONE - EXTREME*Moderatori: M. Calegari, M. Magistrali*

14.15 - 14.35	S. Migliorini Modelli prestativi nel triathlon: valutazione della performance.
14.35 - 14.55	F. Dionisi La spalla del nuotatore di lunghe distanze.
14.55 - 15.15	A. Bertelli Lesioni da overuse di caviglia e piede nell'ultrarunner.
15.15 - 15.35	M. Patacchini Traumatologia nell'ultratrail: "Tor des Géants".
15.35 - 15.55	P. Trabucchi Resilienza e perseveranza.
15.55- 16.15	A. Gabba Iron Man: programmi di allenamento, aspetti fisici e motivazionali.
16.15 - 16.50	E. Artuso, C. Bertone, D. N. Valsesia, D. Vecchioni Tavola rotonda: il punto di vista dell'atleta.
16.50 - 17.00	Chiusura del congresso



FACULTY

FABRIZIO ANGELINI	Responsabile per la Nutrizione e Supplementazione Juventus FC e per la Vr 46 Riders Academy Autore di "Dieta e Running"
ELISABETTA ARTUSO	Tecnico Specialista del Mezzofondo e Marcia, Consigliere Federale Nazionale FIDAL in quota tecnico
ANGELO BERTELLI	Direttore Istituto di Medicina dello Sport di Torino
CATHERINE BERTONE	Atleta Olimpica di Maratona e Fondista di Corsa in Montagna
GENNARO BOCCIA	Professore Associato, Università di Torino
DIEGO BRAGATO	Responsabile Team Performance FCI
MARCO CALEGARI	Direttore Tecnico Medical Lab Avigliana
FRANCESCO CARANZANO	Ortopedia e Traumatologia AO Mauriziano Umberto I - Torino
STEFANO CONTI	Strength & Conditioning Coach and Rehab Team, UAE Team Emirates

TORINO

17-18 MAGGIO 2024

PALAZZO
CARIGNANO

FACULTY

MICHELE DE GRANDI	Medico dello Sport Medico di Squadra Lidl-Trek
FEDERICA DIONISI	Fisioterapista Gruppo Sportivo Esercito e Nazionale Italiana Nuoto 2015-2020
ANDREA GABBA	Allenatore Federazione Italiana Triathlon
MASSIMO MAGISTRALI	Coordinatore della Ricerca Medica e della Formazione J Medical
ANDREA MARCHINI	Direttore Sanitario J Medical
NICOLA MARENGO	Neurochirurgia AOU Città della Salute e della Scienza di Torino
MASSIMO MASSARINI	Medico dello Sport Vitalia Salute
ANDREA MELONI	Fondatore e S&C di Endurance Academy
SERGIO MIGLIORINI	Medico dello Sport - World Triathlon Medical Committee - CHAI Presidente Commissione Medica FITRI



FACULTY

MARCO MINETTO	Professore Associato in Medicina Fisica e Riabilitativa Università di Torino.
PAOLO MOISÈ	Docente Università degli Studi di Torino Responsabile Scientifico e Attività Didattiche Rotolando WRJaT Academy di Torino
DAVIDE NAPPO	Fisioterapista Esperto di Disfunzioni del Sistema di Movimento e Riabilitazione Sportiva Ideatore del Concetto "Efficient Running"
MATTEO OMEDE'	Fisioterapista e Dottore in Scienze Motorie Specializzato in Atletica Leggera
MARCO PATACCHINI	Responsabile Gestione Sanitaria non Emergenza/Urgenza nelle Basi Biva del Tor Des Geants, del Gran Trail Courmayer e del Cervino Matterhorn Ultra Trail
JEAN PAUL PERRET	Nutrizionista Performance Israel - Premier Tech
LUCA ROMANO	Direttore Sanitario Medical Lab Torino
FRANCESCO SACCIA	Responsabile Ortopedia Clinica Humanitas Sedes Sapientiae
LUCA SEMPERBONI	Medico della Squadra Nazionale Maschile di Tennis
DANIELE SERGIO	Massofisioterapista e Biomeccanico

FACULTY

**ELEONORA
SIRNA**

Psicologa dello Sport e Terapeuta EMDR

**LUCA
STEFANINI**

Responsabile Sanitario
Juventus FC

**MAURO
TESTA**

Dottore in Scienze Motorie e Biomeccanico

**PIETRO
TRABUCCHI**

Psicologo dello Sport
Referente per la Ricerca Psicologica in Ambienti Estremi, CERISM
Autore di "Resisto Dunque Sono"

**DINO NICO
VALSESIA**

Fondista di Corsa in Montagna e Ciclista Italiano
Campione di Endurance, Detiene il Record Mondiale bike
+ Ultratrail di Dislivello Positivo

**DANIELE
VECCHIONI**

Dottore in Scienze Motorie
Fondatore del Metodo "Correre Naturale"

**STEFANO
VENTURA**

Fisiatra
Direttore Tecnico Medical Lab Torino

**CHIARA
VIGNATI**

Medico dello Sport
Coordinatrice Settore Medico J Women

**LORENZO
VIRELLI**

Direttore Tecnico Medical Lab Asti



INFORMAZIONI

**TARGET
 DI RIFERIMENTO**

• **Medico Chirurgo**

Anestesia e Rianimazione; Cardiologia; Endocrinologia; Igiene degli Alimenti e della Nutrizione; Malattie Metaboliche e Diabetologia; Medicina e Chirurgia d'Accettazione e d'Urgenza; Medicina Fisica e Riabilitazione; Medicina Interna; Medicina dello Sport; Medicina Generale (Medici di Famiglia); Ortopedia e Traumatologia; Psicoterapia; Radiodiagnostica; Radioterapia; Reumatologia; Scienza dell'Alimentazione e Dietetica.

• **Fisioterapista**

• **Massofisioterapista**

• **Psicologo**

Psicoterapia; Psicologia

• **Tecnico della Fisiopatologia Cardiocircolatoria e Perfusione Cardiovascolare**

• **Tecnico Ortopedico**

• **Tecnico Sanitario di Radiologia Medica**

• **Terapista della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva**

ACCREDITAMENTO

ECM: 126-410760

**CREDITI ECM
 ASSEGNATI**

n. 9.1



Inquadrare
il **QRcode**

OPPURE

Portarsi sulla pagina
www.allconn.it

STEP 1

ISCRIZIONE ALLA PIATTAFORMA (se già iscritti vedi step 2)

- 1 cliccare il pulsante "Registrati al sistema" posizionato in basso;
- 2 si aprirà una finestra dove inserire il proprio codice fiscale;
- 3 cliccare su "Continua Registrazione";
- 4 compilare la scheda di registrazione, scegliendo anche un nome utente e una password;
- 5 terminare la registrazione cliccando su "Registrati"

Al termine di questa procedura, verrà inviata automaticamente all'indirizzo da voi inserito, una e-mail contenente il link per confermare la registrazione, basterà cliccare su questo per completare il processo.

STEP 2

ISCRIZIONE AGEVOLATA AL CORSO UNA VOLTA REGISTRATI SU ALLCONN.IT

- 1 Una volta effettuato l'accesso alla piattaforma, cliccare su "elenco corsi residenziali", e successivamente digitare il titolo del congresso nel motore di ricerca interno;
- 2 cliccare su "accedi" in corrispondenza del corso e successivamente su "preiscriviti";
- 3 verificare la correttezza dei propri dati, inseriti automaticamente dal sistema;
- 4 inserire il "codice sconto", se in vostro possesso;
- 5 in fondo alla pagina, cliccare su "paga adesso" e proseguire con le indicazioni.

STEP 3

QUESTIONARIO, ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CERTIFICATO CREDITI - ONLINE

Per l'ottenimento dei crediti ECM sarà necessario, entro e non oltre 3 giorni dalla conclusione dell'evento, compilare il questionario di apprendimento. In sede congressuale sarà fornito il codice d'accesso alla sezione dedicata della modulistica online.

L'attestato di partecipazione e il certificato dei crediti ECM saranno disponibili per il download dopo la verifica dei requisiti di partecipazione, dei risultati del questionario finale e della compilazione della scheda di valutazione dell'evento.

Provider e Segreteria Organizzativa



Con il supporto non condizionante di:

