

7. Europejski Kongres Exercise is Medicine

Exercise is Medicine AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE AMERICAN INITIATIVE FOR EXERCISE IN MEDICINE Exercise is Medicine Poland

21-23 WRZESIEŃ 2018 | WARSZAWA



Patronat Medialny:



Patron Honorowy:



Partnerzy:



Szanowni Państwo,

Mamy zaszczyt zaprosić Państwa na **7 Europejski Kongres Exercise is Medicine**, który odbędzie się po raz pierwszy w Polsce w dniach **21-23 września 2018** roku na terenie **Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego**.

Swoim honorowym patronatem Kongres objął:

- JM Rektor Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. dr hab. n. med. Mirosław Wielgoś,
- Ministerstwo Zdrowia,
- Uniwersytet Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej,
- Instytut Matki i Dziecka w Warszawie,
- Polski Komitet Olimpijski,
- ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych,
- PZH Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego,
- Kwiat Kobiecości.

Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem dnia codziennego każdego człowieka. Dzięki odpowiednio skonstruowanym planom treningowym ruch zmniejsza śmiertelność i poprawia jakość życia, wpływa również korzystnie na przebieg wielu chorób przewlekłych.

W trakcie trzech dni Kongresu eksperci i specjaliści z całego świata przybliżą uczestnikom wiedzę na ten temat. W programie przewidziane są zagadnienia z zakresu sportu rekreacyjnego, aktywności fizycznej w różnych chorobach przewlekłych oraz w różnym wieku, motywacja, zagadnienia z zakresu zdrowia publicznego oraz psychologii sportu.

Więcej informacji:

www.exerciseismedicine.org/poland

Rejestracja:

www.evenea.pl/imprezy/konferencje/warszawa/7th-european-initiative-for-exercise-in-medicine-congress-in-warsaw-197833

Wpłata ze sprzedaży wszystkich biletów zostanie przekazana na cel charytatywny - CYTOBUS dla Organizacji Kwiat Kobiecości.

Serdecznie zapraszamy!

Anna Plucik-Mrozek, Dyrektor Medyczny EIM Poland,
Małgorzata Perl, Dyrektor Sportowy EIM Poland.

Program 7th European Initiative for Exercise is Medicine Congress

Miejsce: Aula B Centrum Dydaktyczne WUM, ul. Trojdena 2A

DZIEŃ 1 | 21 września 2018

8.15 - 8.30 Otwarcie konferencji, przywitanie gości i uczestników

prof. dr med. dr h.c. Juergen Steinacker, lek. med. Anna Plucik-Mrozek EIM Poland, mgr Małgorzata Perl EIM Poland

SESJA I | CHOROBY PRZEWLEKŁE

mgr Małgorzata Perl EIM Polska - Przewodnicząca sesji

8.30 - 9.00 Wykład inauguracyjny Polskiego Komitetu Olimpijskiego "Aktywność fizyczna w chorobach serca

dr n. med. Hubert Krysztofiak Przewodniczący Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Dyrektor Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej w Warszawie, Instytut Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej im. M. Mossakowskiego, Polska Akademia Nauk

9.00 - 9.30 Aktywność fizyczna w osteoporozie

dr n. med. Piotr Dudek, I Oddział Chorób Wewnętrznych i Pododdział Diagnostyki Endokrynologicznej, Szpital Bielański

9.30 - 10.00 Nowotwory uwarunkowane genetycznie

prof. dr hab. n. med. Krystian Jażdżewski, Warsaw Genomics, Centrum Nowych Technologii Uniwersytetu Warszawskiego, Laboratorium Genetyki Nowotworów Człowieka

10.00 - 10.30 Aktywność fizyczna pacjentów z chorobą nowotworową

dr hab. n. med. Sebastian Szmit, lek. med. Michał Wilk, Centrum Podyplomowego Kształcenia Medycznego Europejskiego Centrum Zdrowia w Otwocku

10.30 - 10.45 Kwiat Kobiecości - Ida Karpińska

10.45 - 11.00 Przerwa kawowa

SESJA II | AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB STARSZYCH I SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA - WYZWANIA WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA

dr. hab. n. med. Bożena Walewska-Zielecka - Przewodnicząca sesji

11.00 - 11.30 Wykład plenarny - Aktywność fizyczna osób starszych

prof. Wojtek Chodźko - Zajko, Dziekan Graduate College Interim, College of Media Shahid and Ann Carlson Khan Professor in Applied Health Sciences University of Illinois at Urbana-Champaign, USA

11.30 - 12.00 Problemy zdrowia publicznego w Polsce na tle Europy

dr hab. n. med. Bożena Walewska-Zielecka, Adiunkt Wydziału Nauki o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

12.00 - 12.30 Budowanie sprawności funkcjonalnej osób starszych. Ocena skuteczności programów aktywności fizycznej seniorów

prof. dr hab. k. fiz. Ewa Kozdroń, Kierownik Zakładu Metodyki Rekreacji na Wydziale Turystyki i Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

12.30 - 13.00 Dieta wegetariańska w sporcie

dr n. med. Daniel Śliż, Adiunkt w III Klinice Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

13.00 - 13.15 Aktywna przerwa - TB Polska

13.15 - 13.45 Obiad

SESJA III | WDRAŻANIE POLITYKI ZDROWOTNEJ/TEORIA/OCENA

prof. dr hab. n. hum. Aleksandra Łuszczynska - Przewodnicząca sesji

13.45 - 14.15 Wykład plenarny - Skąd się bierze zmiana w polityce sektora publicznego? Badanie sił wpływających na podejście rządów do problemów

prof. Anthony Perl, MA, PhD, Urban Studies & Political Science Simon Fraser University, Vancouver, Canada

14.15 - 14.45 Od rządzenia do zarządzania: podejście odgórne i oddolne do realizacji polityki zdrowotnej

Marleen Bekker, PhD, Department of Health Services Research, Maastricht University

14.45 - 15.15 Potencjał i wyzwania w zakresie wdrażania polityki zdrowotnej - próba oceny

Catherine Woods, BA, PhD, Physical Activity and Health Health Research Institute Department of Physical Education and Sport Sciences Faculty of Education and Health Sciences University of Limerick

15.15 - 15.45 Telemedycyna w opiece zdrowotnej

dr n. med. Piotr Soszyński, Dyrektor ds. Systemów Medycznych Medicover

15.45 - 16.00 Przerwa kawowa

SESJA IV | AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ

Dominik Śliwowski Technogym - Przewodniczący sesji

16.00 - 16.30 Insulinoterapia a intensywny wysiłek fizyczny w cukrzycy typu 1

dr n. med. inż. Bartłomiej Matejko, Katedra i Klinika Chorób Metabolicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego

16.30 - 17.00 "Aktywność fizyczna osób z cukrzycą typu 2 - Przegląd dowodów i nowych narzędzi technologicznych w monitorowaniu aktywności fizycznej"

Technogym - Silvano Zanuso, MSc, PhD Director of Technogym's Medical & Scientific Department

DZIEŃ 2 | 22 września 2018

SESJA I | BĄDŹMY AKTYWNI DLA ZDROWIA NAS WSZYSTKICH - PROBLEMY SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA I OTYŁOŚCI DZIECI - Instytut Matki i Dziecka

dr n. med. Alicja Karney - Przewodnicząca sesji

8.00 - 8.30 Aktywność fizyczna dzieci - okiem lekarza

dr n. med. Alicja Karney, Instytut Matki i Dziecka Oddział Hospitalizacji Jednego Dnia w Warszawie

8.30 - 9.00 Aktywność fizyczna dzieci - okiem fizjoterapeuty

dr n. o k. fiz. Lesław Kluba i dr n. o k. fiz. Jan Marczyński, Zakład Usprawniania Leczniczego, Instytut Matki i Dziecka

9.00 - 9.30 Odżywianie dzieci - okiem dietetyka

mgr Hanna Stolińska-Fiedorowicz

9.45 - 10.00 Aktywne szkoły Multisport walczą z galaktyką bezruchu

Rafał Mikołajczyk, Wicedyrektor ds. Komunikacji i CSR w Benefit Systems

10.00 - 10.15 Sport okiem dziecka

Zespół QUICK, Szkoła Podstawowa nr 2 im. K. Makuszyńskiego w Legionowie

10.15 - 10.30 Przerwa kawowa

SESJA II | EXERCISE IS MEDICINE

lek. med. Anna Plucik-Mrozek - Przewodnicząca sesji

10.30 - 11.00 Exercise is Medicine - Włączenie aktywności fizycznej do światowych systemów opieki zdrowotnej

Mark Stoutenberg, MSPH, PhD, Associate Professor and the Program Director of the Master in Public Health program in Chronic Disease Prevention & Control at the University of Tennessee at Chattanooga, USA

11.00 - 11.30 Europejska inicjatywa Exercise in Medicine

prof. Juergen Steinacker, dr med., Ph.D., dr h.c, University of Ulm, Division of Sports and Rehabilitation Medicine, Germany

11.30 - 12.00 Exercise is Medicine - perspektywa polska

lek. med. Anna Plucik-Mrozek, mgr Małgorzata Perl, Exercise is Medicine Poland

12.15 - 12.45 Spacer po Zdrowie - Zaprosz swojego Lekarza

12.45 - 13.30 Obiad

SESJA III | WDRAŻANIE POLITYKI ZDROWOTNEJ

prof. Anthony Perl - Przewodniczący sesji

13.30 - 14.00 W jaki sposób warunki wdrożenia DEDIPAC (Determinants of Diet and Physical Activity Knowledge Hub) wpływają na jego założenia?

prof. dr hab. n hum. Aleksandra Łuszczynska, Profesor dr hab. psychologii Aleksandra Łuszczynska, wykłada w SWPS Uniwersytecie Humanistycznospołecznym, Wrocław, Polska. Profesor badawczy w Centrum Badań nad Traumą, Zdrowiem i Zagrożeniami na Uniwersytecie w Kolorado w Kolorado Springs, CO, USA Członek Rady Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej, Panelu Ewaluacyjnego European Research Council (Horizon 2020, European Research Committee-Starting Grant)

14.00 - 14.30 Zróżnicowany wpływ aktywności fizycznej na zdrowie w czasie pracy i w czasie wolnym

dr Pieter Coenen, Department of Public and Occupational Health, VU University Medical Center, Amsterdam, The Netherlands

14.30 - 15.00 To jest twoje życie

Krzysztof Soszyński, Członek Zarządu Intercars

15.00 - 15.45 Debata na temat wdrażania polityki zdrowotnej. Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Sportu, biznes, Exercise is Medicine

15.45 - 16.00 Przerwa kawowa

SESJA IV | WYBRANE AKTYWNOŚCI FIZYCZNE I ICH WPŁYW NA ZDROWIE

Alicja Baska - Przewodnicząca sesji

16.00 - 16.30 Choroba wysokościowa

dr n. med. Patryk Krzyżak, MedExpedition

16.30 - 17.00 Anatomy trains czyli mapa podłużnych połączeń w sieci powięziowej ciała - jak to działa?

mgr Wojciech Cackowski, Anatomy Trains

17.00 - 17.30 Każdego da się wytrenować

Herbert Pichler, Equal Sport, Liezen, Austria

17.30 PODSUMOWANIE - ZAKOŃCZENIE KONGRESU

Program 1st European Medical Fitness Convention

22 września 2018

Miejsce: Centrum Sportowo- Rehabilitacyjne WUM, ul. Trojdena 2C

- 08.15 - 09.00 **REJESTRACJA**
- 09.00 - 09.45 **MEDICAL bodyART** Marta Tymoszewicz-Bednarz
- 09.50 - 10.35 **TRENING OPOROWY W CUKRZYCY I W OSTEOPOROZIE** Małgorzata Klimkiewicz
- 10.40 - 11.25 **PILATES ONKOLOGICZNY** Marta Wawszczyk, Jacobo Gomez Vasquez
- 11.25 - 12.15 **OBIAD**
- 12.15 - 12.45 **"SPACER PO ZDROWIE - ZAPROŚ SWOJEGO LEKARZA"**
- 12.50 - 13.35 **KAŻDEGO MOŻNA WYTRENOWAĆ** Herbert Pichler
- 13.40 - 14.25 **ANATOMY TRAINS** Wojciech Cackowski
- 14.30 - 15.15 **TRENING DLA KOBIET W CIAŻY I POŁOGU**
Katarzyna Witek-Sokołowska, Izabela Dembińska
- 15.20 - 15.35 **WSPÓŁCZESNA NEURONAUKA W TRENINGU I REHABILITACJI - PosturePro Poland** Małgorzata Szymczyk
- 15.40 - 16.25 **ZDROWY KRĘGOSŁUP** Joanna Zabłocka-Leonowicz
- 16.30 - 17.15 **PSYCHOLOGIA SPORTU** Martyna Nowak
- 17.20 - 18.05 **YOGA REGENERACYJNA** Bodzia Matulaniec
- 18.10 - 18.55 **BEST AGING** Jola Ignaszewska-Kuehbauch

Program 1st Medical Fitness Workshops

23 września 2018

Miejsce: Centrum Sportowo- Rehabilitacyjne WUM, ul. Trojdena 2C

WARSZTATY | 9:00 - 12:00

TRENING FUNKCJONALNY WEDŁUG THERA BAND® ACADEMY CONCEPT Józef Spątek

DYSFUNKCJE NARZĄDU RUCHU Joanna Zabłocka-Leonowicz

PILATES ONKOLOGICZNY Marta Wawszczyk, Jacobo Gomez Vazquez

KAŻDEGO MOŻNA WYTRENOWAĆ Herbert Pilcher

BEHAVIORALNA ZMIANA ZACHOWAŃ POPRZEZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ prof. Mark Stoutenberg

WARSZTATY | 12:30 - 15:30

TRENING OPOROWY W CUKRZYCY I W OSTEOPOROZIE Małgorzata Klimkiewicz

TRENING W CIAŻY Katarzyna Witek, Izabela Dembińska

ZOGA Wojciech Cackowski

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DLA OSÓB STARSZYCH prof. Wojtek Chodźko-Zajko

Fitness Medyczny - założenia i cele. Teoria i praktyka.

Z połączenia medycyny i fitnessu powstał nowy kierunek, określany jako FITNESS MEDYCZNY, którego celem jest zapobieganie chorobom cywilizacyjnym poprzez aktywność fizyczną i zdrowy styl życia. To ważna dziedzina również dla osób, które mają problemy ze zdrowiem i chcą mimo choroby czuć się dobrze. Dzięki kompleksowemu podejściu trenera, lekarza, dietetyka, można w profesjonalny sposób zadbać o swoje zdrowie i kondycję psychofizyczną.

Tempo naszego życia sprawia, że popularność zyskują programy ćwiczeń, które optymalnie wzmacniają i regenerują nasz organizm. Część z nich czerpie inspiracje z rehabilitacji i przejmuje znane przybory czy urządzenia. Wartością tych metod jest efektywność poparta badaniami naukowymi. Ważnym elementem fitnessu medycznego jest trening funkcjonalny. Dzięki niemu można poprawić równowagę, zwinność, koordynację ruchową, postawę, zwiększyć siłę mięśniową i znacznie zredukować ryzyko upadków. Najlepiej przebadanym rodzajem treningu funkcjonalnego jest tai-chi i yoga, chociaż zawierają one mniej elementów wzmacniających układ mięśniowy niż klasyczny trening funkcjonalny.

Trening w ramach fitnessu medycznego przynosi bardzo wiele korzyści między innymi uelastycznienie i zmniejszenie napięcia mięśni, poprawa stabilizacji kręgosłupa i stawów obwodowych, co zmniejsza bóle towarzyszące chorobie zwyrodnieniowej stawów, choć nie tylko. Również znacznie zmniejsza się odczuwanie bólu w innych chorobach stawów np. fibromialgii, czy w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Nasz program ćwiczeń gwarantuje obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, poprawę kontroli cukrzycy. Dzięki ćwiczeniom można również zmniejszać ryzyko wystąpienia nowotworu, a gdy już zachorujesz, zmniejsza ryzyko nawrotu choroby po leczeniu.

Każda, nawet najmniejsza dawka ruchu poprawia nastrój, zmniejsza poziom lęku. Skuteczność regularnych ćwiczeń w leczeniu depresji jest porównywalna z najlepszymi lekami przeciwdepresyjnymi. Jeżeli zaczniemy ćwiczyć odpowiednio wcześniej można również zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera, a ruch ma w tej chorobie podobne znaczenie jak przyjmowane leki.

Fitness Medyczny wykorzystuje wszystkie rodzaje ćwiczeń począwszy od treningu cardio, poprzez trening oporowy, kończąc na treningu równowagi i gibkości. Oczywiście natężenie ćwiczeń jest ustalane indywidualnie po konsultacji lekarza i trenera.

Konsultacja medyczna jest pierwszym krokiem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń. Na wizycie lekarz przeprowadza dokładny wywiad chorobowy, ustala dotychczasowe leczenie, przeprowadza pełne badanie fizykalne. Pacjent otrzymuje skierowania na badania dodatkowe. Na podstawie wszystkich badań lekarz ustala wskazania do wysiłku fizycznego, jak również zakres i obciążenia podczas treningu. Podczas zaplanowanego programu aktywności fizycznej istnieje możliwość kontaktu z lekarzem, który na bieżąco rozwiązuje problemy zdrowotne. Przed każdymi zajęciami wykonujemy pomiar ciśnienia tętniczego oraz aktualnego tętna, możemy również sprawdzić ciśnienie po zajęciach. Po przejściu konsultacji lekarskiej, dietetycznej, wykonaniu badań specjalistycznych, trener przeprowadzi wywiad o dotychczasowej aktywności fizycznej. Zapoznaje się z możliwościami ruchowymi pacjenta, określa ogólny stan sprawności fizycznej.

FITNESS MEDYCZNY to dziedzina, która w bezpieczny i świadomy sposób uaktywnia osoby przewlekle chore. Kto powiedział, że przy chorobach układu krążenia, chorobach serca, cukrzycy typu 2, otyłości, czy nowotworach nie da się ćwiczyć?

Cukrzyca jest chorobą, w której ogromną rolę odgrywa aktywność fizyczna. Brak ruchu sprawia, że choroba się rozwija. Zmiana stylu życia poprzez korektę nawyków żywieniowych, zwiększenie aktywności ruchowej oraz redukcję otyłości jest skutecznym sposobem zapobiegania rozwojowi cukrzycy. W badaniach wykazano, że połączenie wysiłku fizycznego i diety może zredukować ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 nawet o 58%. Stosowanie wysiłku fizycznego regularnie co najmniej 3 razy w tygodniu o intensywności zależnej od występujących powikłań jest również bardzo ważnym elementem leczenia cukrzycy, ponieważ przyczynia się do lepszego wyrównania poziomu glukozy we krwi, a tym samym może opóźnić wystąpienie powikłań cukrzycy. Nawet umiarkowana aktywność fizyczna wydłuża oczekiwany czas przeżycia.

Przy nadciśnieniu udowodniono, że większa aktywność fizyczna wiąże się z niższymi wartościami ciśnienia, natomiast siedzący tryb życia sprzyja rozwojowi nadciśnienia. Aerobowy trening dynamiczny obniża ciśnienie skurczowe i rozkurczowe, a musimy pamiętać, że obniżenie ciśnienia tętniczego istotnie obniża ryzyko udarów mózgu, choroby wieńcowe i ogólną śmiertelność.

Statystyki są nieubłagane – coraz więcej ludzi na świecie zapada na różnego rodzaju nowotwory. Dzięki regularnym ćwiczeniom można poprawić efekty leczenia, zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby, a przede wszystkim zapobiegać rozwojowi raka. Jak powszechnie wiadomo sport wpływa na wydzielanie endorfin, a te wpływają na nasze samopoczucie. To bardzo ważne przy leczeniu tej jednej z najgorszych współczesnych chorób. Odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń pozytywnie wpływa na ciało, duszę i umysł.

więcej informacji:

