



formufis
FORMACIÓN MURCIANA EN FISIOTERAPIA

PILATES SUELO PARA FISIOTERAPEUTAS



PILATES EVIDENCE

MURCIA

23-24 de MAYO

y

13-14 de JUNIO

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El Programa completo de formación para profesionales del sector de la sanidad se establece en 45 horas presenciales dividido en 3 módulos de 15 horas cada uno, repartidos en 3 fines de semana. Los dos primeros módulos son obligatorios de realizar y el tercero de forma opcional, pero para obtener la certificación se deberán completar los tres módulos. Es un curso completo de estudio que abarca los principios del método así como los ejercicios de aplicación a diferentes patologías como herramientas de aplicación para fisioterapeutas.

El plan de estudios proporciona conocimientos en relación con cada ejercicio: Propósito, Enfoque Muscular, Seguridad y Posicionamiento del cliente y el Instructor, secuencia y eficiencia del Movimiento, uso de la respiración, la alineación del cuerpo, variaciones y modificaciones, así como asistencias y protocolos de actuación.

El método Pilates dentro de la sanidad y la rehabilitación aporta muchísimas evidencias científicas. Todas ellas se aplican con fines terapéuticos. Pilates es uno de los métodos más eficaz para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de lesiones y problemas del aparato locomotor, y de numerosas patologías a través del ejercicio terapéutico.

El propósito de este curso es que el fisioterapeuta pueda tener herramientas para realizar un tratamiento o impartir clases como instructor de Pilates con diferentes tipos de patologías, poblaciones especiales o sanas a través del método pilates. Se mostrarán diferentes progresiones de los ejercicios de forma más sencilla para los pacientes. Las asistencias del instructor, consiste en manipular en diferentes posiciones y ejercicios, para la mejora de la conciencia corporal. Y sobre todo, que el fisioterapeuta llegue a ser un buen instructor de Pilates transmitiendo la esencia del método.

El curso completo cumple con los requisitos para elegibilidad de Certificación PMA e incorpora anatomía aplicada, kinesiólogía, mecánica corporal funcional, técnicas de evaluación de clientes, protocolos de actuación y tratamientos terapéuticos. Los objetivos del curso son:

- Dotar al alumno de una herramienta más a utilizar en el tratamiento de los pacientes, ampliando así las opciones terapéuticas.
- Dar conocimientos para aplicar el método Pilates a pacientes que requieran tanto un tratamiento preventivo como de recuperación de lesiones con el fin de conseguir una mejor resolución del proceso.
- Dar herramientas para aprender a diseñar un protocolo de tratamiento personalizado para el paciente en la práctica clínica.
- Educar y formar a los distintos profesionales de la salud y de la actividad física en el Método Pilates como técnica corporal.
- Dotar a los alumnos de una herramienta fundamental como es la Técnica Pilates para el desarrollo de su profesión.
- Diseñar, programar y utilizar adecuadamente los diferentes ejercicios del Método Pilates como una técnica dentro de cada práctica profesional de cada alumno.
- Utilizar las diferentes técnicas de Pilates con diferentes fines orientados a la salud o al acondicionamiento físico.



- Desarrollar la creatividad para nuevas formas de acondicionamiento físico y mental y/o de tratamientos clínicos utilizando las técnicas de Pilates.
- Áreas de prescripción de los ejercicios de Pilates.
- Objetivos del método Pilates en la rehabilitación del aparato locomotor.
- Técnicas de manipulación y aplicación para cada ejercicio.
- Terapias corporales y de rehabilitación.
- Patrones de ejercicio en la rehabilitación funcional con Pilates.

PROGRAMACIÓN

Módulo I

BLOQUE I: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO PILATES.

Orígenes y conceptos del Método Pilates

Evidencias científicas del método Pilates.

Evaluación de un alumno que se inicia en el método:

Entrevista y admisión

Evaluación física y postural

Fijación de las metas

BLOQUE II: FUNDAMENTOS

Fundamentos del método Pilates:

Suelo pélvico

Transverso

Respiración

Alargamiento axial

Estabilización del cinturón escapular

Alineación





Módulo II

BLOQUE III: EJERCICIOS APLICADOS A LA FISIOTERAPIA (I)

Ejercicios de Pilates y análisis del movimiento aplicados a la Fisioterapia.

Patrones de ejercicio en el tratamiento y rehabilitación funcional del dolor lumbar con Pilates.

Ejercicios de estabilidad lumbopélvica para la mejora del dolor lumbar.

Patrones de ejercicio en la rehabilitación funcional con Pilates y dolor lumbar.

Ejercicios para el fortalecimiento del core.

Valoración y activación de la musculatura profunda del core.

Patrones de ejercicio en el tratamiento del dolor lumbar.

BLOQUE IV: EJERCICIOS APLICADOS A LA FISIOTERAPIA (II)

Patrones de ejercicio en el tratamiento y rehabilitación funcional de la cadera con Pilates.

Ejercicios de integración funcional de la cadera y desafío al equilibrio.

Ejercicios para el fortalecimiento muscular de cuádriceps.

Ejercicios concéntricos, excéntricos e isométricos de rehabilitación de rodilla

Propiocepción y equilibrio.

Patrones de ejercicio en el tratamiento y la rehabilitación del tobillo y el pie con Pilates.

