

CURSO DE PILATES TERAPÉUTICO

OBJETIVO GENERAL

- Tener una amplia batería de ejercicios para poder mandar a los pacientes como complemento a su tratamiento.
- Analizar las diversas patologías y enseñar los ejercicios que se pueden aplicar a cada patología.
- Enseñar a realizar una valoración postural a partir de la cual saber cuales son los músculos acortados para poder mandar los estiramientos oportunos.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Aprender a realizar una correcta valoración postural.
- Aprender una amplia batería de ejercicios aplicados a diferentes patologías.
- Saber reconocer el origen de diferentes dolores.
- Saber diferenciar entre músculos posturales y músculos dinámico.

PROGRAMA

- Valoración postural.
- Pilates en patologías.
- Ejercicios para lumbalgias por problema discal.
- Ejercicios para lumbalgias por síndrome facetario.
- Ejercicios para lumbalgias por hipertonia muscular.
- Ejercicios para cifosis o actitudes cifóticas.
- Ejercicios para dorso plano.
- Ejercicios para cervicálgias.
- Ejercicios para problemas de cadera.
- Ejercicios para problemas de rodilla.
- Ejercicios para problemas de tobillos.
- Ejercicios para problemas hombros.



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

- Ejercicios para problemas codo.
- Ejercicios para problemas muñecas.
- Ejercicios para acortamiento cadena posterior.
- Ejercicios para acortamiento cadena anterior.
- Ejercicios para flexibilizar columna.
- Ejercicios potenciación columna.
- Ejercicios tonificación abdominal.