

## **CURSO DE PILATES TERAPÉUTICO. V EDICIÓ**

### **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 ESPECÍFICOS**

- 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**

Los principios del Método Pilates en rehabilitación:

- La respiración.
- Estabilización y control central.
- Disociación del movimiento.
- Flexibilización articular y muscular.
- Fortalecimiento muscular y alineamiento postural.
- Precauciones y contraindicaciones.
- Metodología en rehabilitación.

Ejercicios del 1 al 15 (explicación teórica con aplicación a diferentes patologías y práctica de los ejercicios).

Patología lumbar:

- Protusión o hernia lumbar.
- Patología muscular.



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

- Espondilolistesis.
- Estenosis canal vertebral.
- Artrosis.
- Síndromes postquirúrgicos.

Patología dorsal y cervical.

Patología dorsal: cifosis y dorso plano.

Patología cervical:

- Cervicalgias agudas (tortícolis, núcálgias musculares, whiplash).
- Cervicalgias crónicas: artrosis cervical, cervicalgia postural crónica, radiculopatías.

Ejercicios del 16 al 30 (explicación teórica con aplicación a diferentes patologías y práctica de los ejercicios).

Patología cadera:

- Protocolo de tratamiento artrosis cadera.
- Osteopatía del pubis.
- Prótesis de cadera.

Ejercicios del 31 al 46 (explicación teórica con aplicación a diferentes patologías y práctica de los ejercicios).

Patología de la rodilla:

- Síndrome de estrés articular.
- Síndromes compresivos.
- Síndrome de tensión insercional.
- Cirugía poco invasiva.

Ejercicios del 47 al 59 (explicación teórica con aplicación a diferentes patologías y práctica de los ejercicios).

Tobillo.

Hombro:

- Hombro doloroso: tendinitis y bursitis.
- Luxación hombro.
- Hombro rígido (traumatismos y postcirugía).

Ejercicios con implementos.

Posturología.