

## CURSO DE PILATES TERAPÉUTICO

### OBJETIVOS GENERALES

- 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 y para poder mandar a los pacientes como complemento a su tratamiento.
- Saber reconocer el origen de diferentes dolores.
- Saber diferenciar entre músculos posturales y músculos dinámico.

### METODOLOGÍA DOCENTE

- Analizar las patologías más frecuentes de los fisioterapeutas en consulta y explicar los ejercicios adecuados para su correcta rehabilitación, así como realizar la práctica de estos ejercicios.
- Enseñar a realizar una valoración postural para saber cuál es la cadena miofascial acortada y así poder mandar los ejercicios oportunos.
- Explicar la forma de estructurar una clase del Método Pilates para poder dar clases individuales o en grupo.

### PROGRAMA

Los principios de Pilates para la rehabilitación:

- Respiración.
- Estabilización y control central:
  - Pelvis neutra.
  - Alargamiento del tronco.
  - Activación del centro.
  - Conexión (abdominal, torácica y suelo pélvico).
- Disociación del movimiento:

## CURSO DE PILATES TERAPÉUTICO

- Disociación del miembro inferior (pelvis-cadera, pelvis-lumbar).
  - Disociación miembro superior (escapulotorácica, escapulohumeral).
  - Disociación de la columna (en sus distintos segmentos: cervical, dorsal, lumbar).
  - Disociación de la respiración costal (respiración respecto al movimiento vertebral).
- Flexibilización articular y muscular.
  - Fortalecimiento muscular y alineamiento postural.
  - Precauciones y contraindicaciones.
  - Metodología en rehabilitación.

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

Valoración estabilidad lumbopélvica.

Ejercicios del 16 al 31 (explicación teórica con aplicación y adaptación a diferentes patologías y práctica de los ejercicios)

Valoración postural y ejercicios correctivos.

En este apartado valoraremos los diferentes patrones posturales y la musculatura que fija estas posturas para después poder realizar las posturas correctivas y así poder mejorar las diferentes patologías desde el origen del problema.

Ejercicios 32 al 47 (explicación teórica con aplicación y adaptación a diferentes patologías y práctica de los ejercicios).

Fisioterapia en el Método Pilates:

- Método pilates en lumbalgias:
  - Protusión o hernia lumbar.
  - Patología muscular.
  - Espondilolistesis.
  - Estenosis canal vertebral.
  - Artrosis.
  - Síndrome postquirúrgico.
- Método pilates en dorsalgias:
  - Cifosis y dorso plano.
- Método pilates en cervicálgias:
  - Artrosis cervical.
  - Cervicálgia postural crónica.
  - Hernias y/o protusiones cervicales.

## CURSO DE PILATES TERAPÉUTICO

- Método pilates en problemas de hombro, cadera, rodilla.

Ejercicios 48 al 60 (explicación teórica con aplicación y adaptación a diferentes patologías y práctica de los ejercicios).

Ejercicios sobre superficies inestables para la activación del suelo pélvico y faja abdominal.

Clase práctica impartida por la profesora.

Directrices para hacer una clase del Método Pilates.

Ejercicios con pelota de Bobath del 1 al 20.

Ejercicios con pelota de Bobath del 21 al 41.

Ejercicios con implementos para la estabilización escapular y la activación del CORE.

Ruegos y preguntas.

