

## **CURSO DEL MÉTODO PILATES PARA FISIOTERAPEUTAS**

### **PRESENTACIÓN**

Con esta formación de 100 horas podrás trabajar en centros e instalaciones deportivas, centros de fisioterapia, podrás hacer clases colectivas o entrenamientos individualizados y, lo que es más importante como fisioterapeuta, sabrás adaptar los ejercicios a tus pacientes dependiendo de su forma física y/o patología. Además, las clases serán más fluidas y dinámicas, añadiendo ejercicios de Yoga y Taichí como forma de calentamiento y estiramiento.

Pilates se considera como una “controlología corporal”, estudiando el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Es una mezcla entre la gimnasia oriental y occidental, basado en una higiene postural que busca conseguir la postura correcta previamente a la ejecución del movimiento.

### **OBJETIVOS**

- Conocer los principios y beneficios del Método Pilates.
- Formar a los alumnos en el Método Pilates.
- Estudiar las bases terapéuticas del Método para su uso en Rehabilitación.
- Ofrecer los conocimientos necesarios para que el alumno sea capaz de realizar y corregir los ejercicios.
- Ofrecer los conocimientos necesarios para que el alumno pueda adaptar los ejercicios a personas con diferentes patologías (lumbalgias, cervicalgias, problemas posturales...).
- Enseñar los conocimientos necesarios para poder dirigir clases a embarazadas.
- Aprender a realizar una correcta valoración postural.
- Ser capaz de impartir clases individuales y colectivas.

### **PROGRAMA**

1. Introducción.
  - 1.1. Los principios del Método Pilates.
  - 1.2. Los beneficios del Método Pilates.

2. Biomecánica del Método Pilates.
  - 2.1. La estabilidad de la columna vertebral (concepto CORE).
  - 2.2. Biomecánica de la cintura escapular.
  - 2.3. Biomecánica de la cintura pélvica.
  - 2.4. Los síndromes cruzados y los desequilibrios musculares.
  - 2.5. La respiración.
  - 2.6. La propiocepción.
3. Posturología.
  - 3.1. Teoría y práctica del análisis postural para poder trabajar con el paciente a partir de su postura.
4. Fisioterapia en el Método Pilates.
  - 4.1. Pilates en lumbalgias.
  - 4.2. Pilates en cervicálgias.
  - 4.3. Pilates en cifosis/dorso plano.
  - 4.4. Pilates en escoliosis.
  - 4.5. Pilates en artrosis.
  - 4.6. Pilates en patología del hombro, codo y muñeca.
  - 4.7. Pilates en patología de cadera, rodilla y tobillo.
5. Pilates durante el embarazo.
  - 5.1. Características generales para un correcto entrenamiento del Método Pilates.
  - 5.2. Primera etapa (0-12 semanas).
  - 5.3. Segunda etapa (13-26 semanas).
  - 5.4. Tercera etapa (27-40 semanas).
  - 5.5. Parto.
  - 5.6. Parto.
  - 5.7. Consejos para preparar al suelo pélvico.
  - 5.8. Ejercicios específicos durante el embarazo.
6. Ejercicios Pilates Matt (nivel básico, medio y avanzado).
7. Ejercicios con Pelota de Bobath.
8. Ejercicios con Theraband.
9. Ejercicios con Pelota pequeña.
10. Ejercicios con Pica.
11. Pilates en el Postparto.