

## **22. CURSO DE PILATES FUNCIONAL PARA FISIOTERAPUEBAS:**

### **OBJETIVOS:**

1. Dar una efectiva herramienta de trabajo al profesional de la fisioterapia para utilizar en la clínica diaria, dando especial atención a la mejora global de la postura del paciente.
2. Mostrar una herramienta más y la progresión a seguir para poder integrarla en la clínica diaria con otras técnicas de fisioterapia.
3. Evaluar mediante una extensa revisión bibliográfica las adaptaciones posturales ("fenómeno de sustitución": el SNC es capaz de sustituir la acción de músculos debilitados por músculos más "fuertes", (Mooney; 2008, Roy cols; 1990), dando lugar al "síndrome cruzado superior", síndrome cruzado inferior" (Chaitow y Delany; 2007), ...etc) y su tratamiento con pilates terapéutico.
4. Enseñar diversos protocolos a seguir en las patologías musculoesqueléticas más comunes.
5. Dar una herramienta preventiva al fisioterapeuta en su práctica profesional (ya que si se practica de forma habitual tres veces por semana unos 30 min por sesión, puede prevenir lesiones propias de su actividad laboral).

### **CONTENIDOS:**

- 01.- El método Pilates. Orígenes y breve repaso histórico.
- 02.- Principios del método. Respiración, Control, Concentración, Fluidez, Precisión y Centro.
- 03.- Escuelas: Clásica, Terapéutica y Contemporánea.
- 04.- Estabilidad dinámica de la pelvis: imprint e imprinting.
- 05.- Biomecánica funcional de la cintura escapular.
- 06.- Biomecánica funcional de la cintura pélvica.
- 07.- La faja anatómica: el transverso y su conexión con el suelo pélvico.
- 08.- Trabajo analítico del transverso y el suelo pélvico: "el trabajo abdominal hipopresivo".
- 09.- Explicación y realización práctica de la Tabla Propioceptiva adaptada de ejercicios de Pilates suelo.
- 10.- Realización y corrección de la tabla propioceptiva adaptada, según patologías.
- 11.- Explicación y realización práctica de la Tabla Contemporánea adaptada de ejercicios de Pilates suelo
- 12.- Directrices para organizar una clase colectiva.
- 13.- Repaso de las tablas de ejercicios anteriores haciendo hincapié en su progresión según patología y adaptación usando implementos tales como: fitball, bosu, bandas elásticas, TRX (sistema de suspensión), balones de foam, ...etc. Con el fin de adaptar todos los ejercicios realizados en tablas anteriores a cualquier tipo de paciente.
- 14.- Realización de tabla básica de pilates "clásico" metodología y adaptación a diversas patologías, con los siguientes ejercicios (nombres tomados del manual de Esperanza Aparicio y Javier Pérez: "El Auténtico Método Pilates").

### **FORMADOR:**

**Diego Márquez Pérez • Diplomado en Fisioterapia. • Máster itinerario formativo Doctorado en Actividad Física y Salud (UCA). • Profesor en cursos de vendaje neuromuscular postural analítico en varios hospitales y colegios profesionales a nivel nacional.**