

CURSO PILATES, CONTROL MOTOR Y SU APLICACIÓN EN PATOLOGÍA LUMBAR CRÓNICA

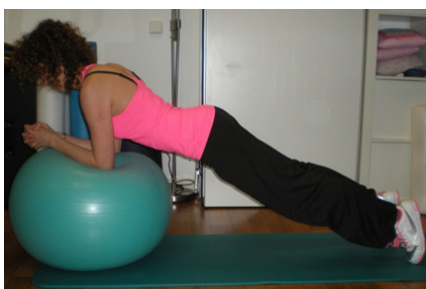


Presentación



El Pilates como método de control motor es cada vez más demandado en la práctica clínica por ser una herramienta fisioterapéutica que nos ayuda a proporcionar en nuestros pacientes conciencia corporal, fortaleza desde los planos musculares más profundos (responsables de una buena estabilidad de columna) flexibilidad y equilibrio, mejorando la calidad de vida de los mismos y ayudando a prevenir y rehabilitar lesiones.

Este curso facilitará al fisioterapeuta la batería de ejercicios propios del método Pilates así como tests y prácticas específicas orientadas a un trabajo de control motor preciso para asegurarnos el éxito desde el punto de vista clínico y rehabilitador.



Nuestro objetivo no es formar únicamente en ejercicios sino en discernir las necesidades de cada individuo según su patología o circunstancias del día a día para saber adaptar las clases individuales o grupales y así optimizar este valioso método.

Impartido por fisioterapeutas especializados en movimiento y certificados en el método Pilates como monitores y formadores.

Programa

Seminario 1

- Introducción al método Pilates y principios básicos
- Indicaciones, contraindicaciones y precauciones del método Pilates
- Principios básicos posturales y otros principios de trabajo
- Descripción de la anatomía fascial y muscular del Core. Fascia Toracolumbar y Abdominal
- Clasificación muscular funcional
- Síndromes de disfunción de movimiento de la columna lumbar:
 - Síndrome de Extensión (problemas facetarios, estenosis, espondilolistesis...)
 - Síndrome de Flexión (protusiones y hernias discales)
 - Síndrome de Rotación (flexión-rotación o extensión-rotación)
 - Síndrome de disfunción Pélvica (patología sacroilíaca, suelo pélvico)
- Valoración postural estática/dinámica
- Tests de disfunción de movimiento funcionales
- Diseño de entrenamiento de una clase de pilates y progresión: clase de valoración, Nivel básico e intermedio
- Descripción, práctica y adaptación de los ejercicios de nivel básico del Método Pilates

Seminario 2

- Descripción, práctica y adaptación de los ejercicios de nivel intermedio del Método Pilates
- Utilización de material extra para la adaptación de los ejercicios
- Diseño y progresiones de clases individuales y grupales
- Aplicación práctica de modificaciones de ejercicios enseñados según casos clínicos
- Ejercicios específicos de control motor a añadir en el programa según el síndrome diagnosticado

Objetivos:

- Dar los conocimientos necesarios al fisioterapeuta para el correcto abordaje terapéutico de la patología lumbar crónica mediante la aplicación del método Pilates.
- Iniciar al fisioterapeuta en el trabajo de control motor como prevención y tratamiento del dolor lumbar crónico.
- Aprender los distintos ejercicios aplicados del método Pilates y los efectos que tienen los mismos a nivel neurofisiológico.
- Capacitar al fisioterapeuta para diseñar programas de entrenamiento efectivos, progresivos, motivadores y adaptados a las necesidades de cada paciente.
- Valorar la influencia de la postura en las alteraciones lumbopélvicas.
- Comprender la importancia de la fascia toracolumbar y abdominal en la patología lumbar.
- Dar las indicaciones y contraindicaciones de la aplicación del método Pilates.
- Aprender a reconocer disfunciones del movimiento y su abordaje terapéutico.
- Reconocer posiciones neutras articulares en la realización de los ejercicios.

Profesorado:

MERCEDES ORTIGOSA

Fisioterapeuta Certificada en Pilates Mat y Studio. FascialCore.com

Profesora Certificada de la Escuela Fit Pilates

Profesora del título de Especialista en Fisioterapia Deportiva por I.A.C.E.S. Formada en Cadenas Musculares, TRX, Posturología, Inducción Miofascial y Kinetic Control

Directores:

Pablo Llanes D.O., M.R.O, Ph

Precio

360€ (200€ de inscripción)

Formas de pago

200€ de matrícula por transferencia bancaria previa confirmación de plaza disponible por correo electrónico y 160€ al inicio del curso.

Inscripción

Se realizará por riguroso orden de inscripción.

Quedará formalizada la matrícula en este curso con el pago de 200€ mediante transferencia bancaria a la cuenta de Banco Santander 0049 3541 80 2114185206 y mandando el boletín de inscripción junto con el resguardo correspondiente al pago por correo electrónico a cursos.holystic@gmail.com. El plazo de inscripción finaliza el 28 de Septiembre de 2016. El resto del pago se realizará el primer día del curso.

*Antes de realizar el pago deberéis confirmar la disponibilidad de plaza libre en el e-mail: cursos.holystic@gmail.com . Una vez confirmada tu reserva de plaza dispones de 1 semana para realizar el pago de la matrícula.

Duración

40 Horas

Desglose de Fechas

Primer Seminario

Sábado 1 de Octubre de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 20.00h

Domingo 2 de Octubre de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 19.00h

Segundo Seminario

Sábado 5 de Noviembre de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 20.00h

Domingo 6 de Noviembre de 9.00 a 14.00 y 15.00 a 19.00h

Lugar de celebración

Holystic Centro de Recuperación S.L.

C/ Rabat 10 28030 Madrid

Tlf. 913051467 **Holystic.es**