

# Approccio riabilitativo con il metodo Pilates

## DESTINATARI

FISIOTERAPISTI, MEDICI

## METODOLOGIA

LEZIONE FRONTALE E PRATICA

## MATERIALE

## COSTI

PARTECIPAZIONE GRATUITA - EVENTO FINANZIATO RIVOLTO ESCLUSIVAMENTE AD OPERATORI INTERNI P.O. RIABILITATIVO BEATA VERGINE DELLA CONSOLATA SAN MAURIZIO CANAVESE

## LUOGO

San Maurizio Canavese

## CALENDARIO

27-28-29 Maggio 2022

## ORARIO

Venerdì 27 maggio 2022 dalle 16.00 alle 19.00 (3 ore)

Sabato 28 maggio 2022 dalle 08.30 alle 18.00 (9 ore)

Domenica 29 maggio 2022 dalle 08.30 alle 18.00 (9 ore)

## NUMERO DEI PARTECIPANTI

Posti complessivi: 15

Posti prenotati: 0

Posti confermati: 0

## FINALITA'

- Acquisire le competenze per valutare e trattare, con il metodo Pilates, gli squilibri muscolari rachidei
- Apprendere la giusta tecnica di attivazione muscolare per sviluppare forza nella muscolatura profonda della colonna vertebrale
- Portare a conoscenza nuovi protocolli specifici per il trattamento degli squilibri muscolari

## CONTENUTI

Il corso è progettato per introdurre i fisioterapisti al "METODO PILATES" dell'esercizio fisico, basandosi sulla valutazione e trattamento degli squilibri muscolari relativi al rachide.

Tali squilibri possono essere il risultato di traumi acuti ad alto carico oppure di disfunzione posturale a basso carico.

Utilizzando i principi Pilates verranno ideati dei protocolli specifici di trattamento e portati in progressione fino al recupero della funzione completa.

## PROGRAMMA

Prima giornata

16.00 -17.00 Presentazione e spiegazione del perché Pilates in riabilitazione (lez. Magistrale)

17.00 -18.00 I 6 principi del metodo Pilates (lez magistrale)

18.00 -19.00 Respirazione diaframmatica (pratica)

Seconda giornata

8.30 -9.00 Usare allungamento assiale per training deambulazione (pratica)

9.00 – 10.00 Depressione del cingolo scapolare e organizzazione cervicale (pratica)

10.00 -11.00 Allungamento assiale (pratica)

11.00 -12.00 Contrazione del cingolo Pelvico (pratica)

12.00 -12.30 pranzo

12.30 -14.00 Trasferimento del peso sugli AA. II. e sugli AA.SS. (pratica)

14.00 -15.00 Classe di MAT col FOAM ROLLER

15.00 – 18.00 Analisi DEI PRINCIPALI ESERCIZI della PMA(PilatesMondialAlliance)

Terza giornata

8.30 – 11.00 Sequenza di esercizi legati al cingolo scapolare (pratica) e classe con BANDA ELASTICA  
11.00 - 12.00 Sequenza di esercizi legati alla mobilità del bacino e classe con RING (pratica)  
12.00 -12.30 pausa pranzo  
12.30 – 14.00 Sequenza di esercizi in quadrupedia e di quelli sul fianco  
14.00 -15.00 Impostazione di una seduta di fisioterapia vertebrale con SOFT BALL  
15.00 -16.00 Il controllo consapevole e costante del movimento: teoria dell'apprendimento motorio (lez. Magistrale)  
16.00 -17.00 Come scegliere gli esercizi da proporre. Lezione magistrale su caso clinico.  
17.00

*NOTE*

*DOCENTI*

Dott.sa ALVANINI MICHELA  
fisioterapista

*TUTOR*

D.ssa DIANA CARMELA  
Responsabile Ufficio Formazione

*PUNTEGGIO ECM*

RICHIESTO IL RICONOSCIMENTO DI CREDITI FORMATIVI ECM-CPD PER FISIOTERAPISTI, MEDICI