

CURSO: PILATES CLÍNICO PARA FISIOTERAPEUTAS

INTRODUCCIÓN

El método Pilates ha sido ampliamente utilizado en diferentes contextos. En la práctica clínica ha demostrado ser una herramienta extremadamente valiosa en el tratamiento de clientes con trastornos de la columna vertebral. Los Fisioterapeutas utilizan cada vez más este enfoque. Sobre la base de la evaluación fisioterapéutica, puede recurrir al Pilates Clínico con varios objetivos: promoción de la salud y prevención de enfermedades, la rehabilitación o el mantenimiento y la promoción del bienestar y la calidad de vida del usuario.

La formación de Pilates Clínico en el Instituto Portugués de Pilates Clínico® (IPPC) abarca cursos *Matwork* nivel 1, nivel 2 y el instructor de la clase en suelo (*Class Instructor*). Una vez completados estos tres módulos, los alumnos pueden optar por llevar a cabo un examen teórico y práctico con el fin de ser certificado por el IPPC.

Como módulos opcionales se imparten cursos de Pilates Clínico en Salud de la Mujer y pequeños aparatos, entre otros. Todos los cursos de formación se basan sobre una base científica desarrollada por los investigadores en el ámbito de la estabilidad cervical, torácica, cintura escapular y lumbopélvica como A. Vleeming, D.Falla, G. Jull, P. Hodges y P. O'Sullivan, por ejemplo.

CURSO: PILATES CLÍNICO PARA FISIOTERAPEUTAS – MATWORK LEVEL 1

OBJETIVOS

Al final del curso el alumno habrá:

- Aprendido un repertorio de ejercicios de Pilates con el fin de aumentar la estabilidad lumbopélvica, cervical, torácica y cintura escapular, así como aumentar la movilidad y la corrección de la postura;
- Aprendido a valorar la activación del sistema muscular local y su integración con el sistema muscular global;
- Aprendido a incorporar técnicas de relajación y control de la respiración;
- Desarrollado de la capacidad de diseñar planes de tratamiento según el método de Pilates modificado para Fisioterapeutas.

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

- Clase colectiva práctica de Mat – nivel básico. - Principios del Método Pilates.
- Las diferencias entre Pilates Clínico y Pilates Tradicional/Original/*Fitness*.
- Conceptos de estabilidad lumbar.
- Conceptos de estabilidad cervical, torácica e cintura escapular. - Técnicas de valoración del sistema muscular local.
- Los principios clave en Pilates Clínico.
- Repertorio de ejercicios de Pilates modificado para el contexto clínico, variaciones con banda elástica y *fit ball*.
- Directrices para la integración de las habilidades motoras.
- Etapas de reaprendizaje motor y visuales.

- Práctica de ejercicios en colchoneta e técnicas de enseñanza.
- Estudios de casos clínicos.

DURACIÓN

2 días - 16 horas (09h a 17h, con pausa de 1 hora para almuerzo, 15 min. por la mañana y por la tarde para café). Los horarios pueden ser cambiados de acuerdo con los costumbres de cada ciudad.

FORMADORAS

Ana Rita Cruz

- Licenciada en Fisioterapia por la Escuela Superior de Salud de Vale do Sousa.
- Máster en Fisioterapia en Condiciones Músculo-Esqueléticas en la Escuela Superior de Salud del Instituto Politécnico de Setúbal.
- Certificado en Terapia Manual Ortopédica de la Curtin University of Technology (Perth - Australia).
- Certified Mulligan Practitioner.
- Instructora de Pilates Clínico.
- Profesora de Pilates Clínico acreditado por *Balance & Control Pilates Education* y *Well Women* (Melbourne - Australia).
- Directora y fundadora del Instituto Portugués de Pilates clínico.

Elisa Petiz

- Diplomada en Fisioterapia en la Escuela Superior de Tecnología de la Salud de Porto (ESTSP - Porto).
- Grado Superior en Educación y Administración de la Escuela Superior de Tecnología de la Salud Porto (ESTSP - Porto).
- Certificado en Terapia Manual Ortopédica de la Curtin University of Technology (Perth - Australia).- Máster en Ciencias en el Deporte - Actividad Física para la 3 a Edad, Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Universidad Porto (FADEUP - UP).
- Antigua docente de la Escuela Superior de Salud del Vale do Sousa.
- Instructora de Pilates Clínico.
- Profesora de Pilates Clínico acreditado por *Balance & Control Pilates Education* y *Well Women* (Melbourne - Australia).
- Directora del Instituto Portugués de Pilates clínico.