



## CORSO AVANZATO COMPLETO

L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo ortopedico e neurologico  
"Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® -

Universal Reformer, rehabilitation table (Cadillac), Step barrel, Ladder barrel,  
Chair - base, intermedio, avanzato e protocolli riabilitativi"

Docente: Silvia Raneri - Fisioterapista, Certified Pilates Teacher

### PROGRAMMA DETTAGLIATO (durata 8 giorni – 1 weekend al mese)

#### MODULO 1.

#### PILATES FISIOS® UNIVERSAL REFORMER PROGRAMMA BASE, INTERMEDIO, AVANZATO

##### 1° giornata (8 ore)

**ore 9.00 Caratteristiche degli attrezzi Universal Reformer e Rehabilitation Table-Cadillac** (gli accessori, varie tipologie e combinati, principi per la scelta e strategie generali per poter adattare quando possibile, l'esecuzione degli esercizi se non si dispone dell'Universal Reformer e/o della Cadillac o per permettere al paziente di eseguire gli esercizi prescritti anche a casa)

**ore 9.30 Valutazione dinamica con Universal Reformer e sua integrazione con la valutazione dinamica appresa precedentemente.**

Dimostrazione e pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 *Coffee break*

**ore 11.00 Universal Reformer base: progressione decubito supino, posizione seduta** (obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni) Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 13.00 *Colazione*

**ore 14.00 Universal Reformer base: progressione decubito supino, posizione seduta**  
(segue)

ore 15.30 *Coffee break*

**ore 15.45 Universal Reformer base: progressione decubito prono, a carponi** (obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni) Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

**ore 17.00 chiusura 1° giornata**

##### 2° giornata (8 ore)

**ore 9.00 Universal Reformer intermedio/avanzato: progressione decubito supino e posizione seduta**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 *Coffee break*

**ore 11.00 Universal Reformer intermedio/avanzato: progressione decubito prono, a carponi, in ginocchio e in stazione eretta**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 13.00 *Colazione*

**ore 14.00 Universal Reformer intermedio/avanzato (segue)**

ore 15.30 *Coffee break*

**ore 15.45 Esercizi sull' Universal Reformer con accessori e con l'integrazione dei piccoli attrezzi**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

**ore 17.00 chiusura 2° giornata**

**MODULO 2.**

**PILATES FISIOS® REHABILITATION TABLE (CADILLAC)**

**PROGRAMMA BASE, INTERMEDIO, AVANZATO & PROTOCOLLI RIABILITATIVI**

**1° giornata (8 ore)**

**ore 9.00 Ripasso generale ed introduzione al Rehabilitation Table (Cadillac)**

**ore 9.30 Rehabilitation Table base, intermedio, avanzato: progressione decubito supino**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 *Coffee break*

**ore 11.00 Rehabilitation Table base, intermedio, avanzato: progressione decubito supino (segue)**

ore 13.00 *Colazione*

**ore 14.00 Rehabilitation Table intermedio, avanzato: progressione decubito prono e sul fianco**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 15.30 *Coffee breack*

**ore 15.45 Rehabilitation Table base, intermedio, avanzato: progressione decubito seduto**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

**ore 17.00 chiusura 1° giornata**

**2° giornata (8 ore)**

**ore 9.00 Rehabilitation Table base, intermedio, avanzato: progressione in ginocchio e in stazione eretta**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 *Coffee break*

**ore 11.00 Come integrare l'utilizzo dei piccoli attrezzi con il Rehabilitation Table**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

**ore 11.45 Esercitazione di gruppo**

Valutazione e impostazione trattamento di casi clinici a scelta o elaborazione di protocolli riabilitativi di patologie di interesse specifico per i partecipanti: morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla, Paraplegia, Paraparesi spastica, patologie funzionali del quadrante superiore (es. conflitto sub-acromiale) e del quadrante inferiore (es. protesi anca, intervento ricostruzione legamenti ginocchio) etc.. integrando l'utilizzo dell'Universal Reformer e del Rehabilitation Table

ore 13.00 *Colazione*

**ore 14.00 Linee guida per protocolli riabilitativi Pilates Fisios®: patologie della colonna vertebrale**

(lombalgia, artrosi, stenosi, spondilolistesi, osteoporosi, pre-post chirurgia, scoliosi)

ore 15.30 *Coffee breack*

**ore 15.45 Come impostare le sedute di gruppo sugli attrezzi e a corpo libero:**

il colloquio valutativo, la progressione degli esercizi, coordinare i vari livelli; sedute duetto e semiprivato, circuito. Pratica di conduzione di una seduta di gruppo o circuito su Cadillac, Universal Reformer e a corpo libero con scambio di ruolo tra i partecipanti

**ore 16.45 Conclusioni, consegna degli attestati e dei crediti formativi**

**ore 17.00 Chiusura corso**

**MODULO 3.**

**PILATES FISIOS® STEP BARREL & LADDER BARREL**

**PROGRAMMA BASE, INTERMEDIO, AVANZATO & PROTOCOLLI RIABILITATIVI**

**1° giornata (8 ore)**

**ore 9.00 Caratteristiche degli attrezzi Step barrel e Ladder barrel**

(varie tipologie, principi per la scelta)

### **ore 9.30 Step barrel base, intermedio, avanzato**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

*ore 10.45 Coffee break*

### **ore 11.00 Step barrel base, intermedio, avanzato (segue)**

*ore 13.00 Colazione*

### **ore 14.00 Step barrel base, intermedio, avanzato (segue)**

*ore 15.30 Coffee break*

### **ore 15.45 Step barrel base, intermedio, avanzato (segue)**

**ore 17.00 chiusura 1° giornata**

## **2° giornata (8 ore)**

### **ore 9.00 Ladder barrel base, intermedio, avanzato**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

*ore 10.45 Coffee break*

### **ore 11.00 Ladder barrel base, intermedio, avanzato (segue)**

*ore 13.00 Colazione*

### **ore 14.00 Linee guida per protocolli riabilitativi Pilates Fisios®: riabilitazione post-chirurgia oncologica del seno**

*Ore 15.30 Coffee break*

### **Ore 15.45 Esercitazione di gruppo**

Valutazione e impostazione trattamento di casi clinici a scelta o elaborazione di protocolli riabilitativi di patologie di interesse specifico per i partecipanti: morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla, Paraplegia, Paraparesi spastica, patologie funzionali del quadrante superiore (es. conflitto sub-acromiale) e del quadrante inferiore (es. protesi anca, intervento ricostruzione legamenti ginocchio) etc... .. integrando l'utilizzo delle barrels

**ore 17.00 chiusura 2° giornata**

## **MODULO 4.**

### **PILATES FISIOS® CHAIR**

### **PROGRAMMA BASE, INTERMEDIO, AVANZATO & PROTOCOLLI RIABILITATIVI**

## **1° giornata (8 ore)**

### **ore 9.00 Caratteristiche dell'attrezzo Chair**

(varie tipologie, principi per la scelta)

### **ore 9.30 Chair base, intermedio, avanzato**

(obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni)  
Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

*ore 13.00 Colazione*

**ore 14.00 Chair base, intermedio, avanzato (segue)**

*Ore 15.30 Coffee break*

**ore 15.45 Chair base, intermedio, avanzato (segue)**

**ore 17.00 chiusura 1° giornata**

**2° giornata (8 ore)**

**ore 9.00 Chair base, intermedio, avanzato (segue)**

*ore 10.45 Coffee break*

**ore 11.00 Come impostare le sedute di gruppo:**

Pratica di conduzione di una seduta di gruppo o circuito utilizzando le barrels, la chair e il matwork con scambio di ruolo tra i partecipanti

*ore 13.00 Colazione*

**ore 14.00 Linee guida per protocolli riabilitativi Pilates Fisios®: integrare il pavimento pelvico**

Esercizi per favorire la consapevolezza corporea e l'attivazione del pavimento pelvico sia in statica che in dinamica

*Ore 15.30 Coffee break*

**ore 15.45 Esercitazione di gruppo**

Valutazione e impostazione trattamento di casi clinici a scelta o elaborazione di protocolli riabilitativi di patologie di interesse specifico per i partecipanti: morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla, Paraplegia, Paraparesi spastica, patologie funzionali del quadrante superiore (es. conflitto sub-acromiale) e del quadrante inferiore (es. protesi anca, intervento ricostruzione legamenti ginocchio) etc.. integrando l'utilizzo della Chair

**ore 16.45 Conclusioni, consegna degli attestati e dei crediti formativi**

**ore 17.00 chiusura corso**