



CORSO BASE (aggiornato 2014)

L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo ortopedico e neurologico
"Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® - matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi"

Docente: Silvia Raneri - Fisioterapista, Certified Pilates Teacher

PROGRAMMA DETTAGLIATO (durata 4 giorni)

1° giornata (8 ore)

ore 9.30 **Registrazione dei partecipanti**

ore 10.00 **Origini del metodo Pilates, presentazione grandi attrezzi, matwork e piccoli attrezzi.** Differenze tra "fitness Pilates" e "Pilates terapeutico Pilates Fisios metodo Silvia Raneri"

ore 10.15 **I Principi Fondamentali Pilates Fisios metodo Silvia Raneri I parte**

Stabilità del baricentro e funzionalità motoria:

Studi scientifici e modello di funzionalità: modello stabilità spinale di Panjabi (funzione, disfunzione, zona neutra); Modello integrato della funzione di Lee & Vleeming (form closure, force closure, controllo motorio e consapevolezza emozionale) Sistema locale e sistema globale muscolare: stabilizzatori locali, globali e mobilizzatori, caratteristiche funzionali e meccanismi di stabilizzazione del baricentro e del sistema globale, la componente prassica del movimento, le abilità motorie e la loro acquisizione, come educare alla stabilità del baricentro e alla funzionalità motoria in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri

Respirazione cosciente: respirazione utilizzata, facilitazione della stabilizzazione e dell'articolazione della colonna attraverso la respirazione; come educare alla coscientizzazione ed integrazione della respirazione nei movimenti in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri

ore 10.45 *Coffee break*

ore 11.00 **I Principi Fondamentali Pilates Fisios metodo Silvia Raneri II parte**

Precisione e allineamento: importanza dell'integrazione delle varie parti del corpo per attuare una correzione posturale durante il movimento, interesse dei meridiani miofasciali di Myers, come educare alla precisione del movimento e all'allineamento posturale in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri

Controllo motorio con approccio metacognitivo: cosa si intende per controllo motorio con approccio metacognitivo in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri e come si ottiene, il ruolo del terapeuta nella relazione di aiuto

Concentrazione: utilizzo della concentrazione in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri, focalizzazione sulla propriocezione e uso delle visualizzazioni mentali

Fluidità e coordinazione: come vengono intese in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri: completa interiorizzazione del movimento, adeguato tono muscolare sia nella stabilizzazione che nell'esecuzione del movimento, capacità di unire più input

in uno schema di movimento complesso, il ruolo del ritmo nell'apprendimento di abilità motorie.

ore 12.00 Benefici generali del Metodo

Ore 12.15 Indicazioni generali in riabilitazione ortopedica e neurologica (alterazioni posturali, rieducazione funzionale colonna e grandi articolazioni, osteoporosi, gravidanza e post parto, geriatria, Parkinson, sclerosi multipla, emiplegia, esiti di trauma cranico, paraplegia, atleti)

ore 12.30 Obiettivi generali del Metodo

ore 12.45 Valutazione statica e dinamica, impostazione trattamento:
struttura delle sedute (trattamento individuale, piccolo gruppo)

ore 13.00 *Colazione*

ore 14.00 Esempio di valutazione statica su due casi clinici

ore 14.30 Valutazione dinamica.

Dimostrazione pratica. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

ore 15.45 *Coffee break*

ore 16.00 Valutazione dinamica (continua)

ore 17.30 chiusura 1° giornata

2° giornata (8 ore)

ore 9.30 Esercizi di sensibilizzazione per il Piano Perineale.

Dimostrazione pratica. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

ore 11.15 *Coffee break*

ore 11.30 Matwork base:

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di flessione (portare i fluidi via dalla testa)

Progressione base decubito supino/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 gli allievi con scambio di ruolo

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di estensione (svuotamento delle gambe da prono, svuotamento delle spalle da prono)

Progressione base decubito prono (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 gli allievi con scambio di ruolo

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione degli equilibri nella posizione sul fianco. (equilibrarsi attraverso i fluidi; scaricare la gamba alla spalla opposta)

Progressione base decubito laterale (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 gli allievi con scambio di ruolo

ore 13.00 *Colazione*

ore 14.00 Matwork base (continua)

ore 17.30 chiusura 2° giornata

3° giornata (8 ore)

ore 9.30 Matwork intermedio:

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di flessione contro gravità (muovere i fluidi dalla spalla al fianco opposto; portare via i fluidi dai piedi verso la testa)

Progressione intermedia decubito supino/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 gli allievi con scambio di ruolo

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza delle braccia (dalla mano alla spalla; dal braccio al tronco)

Progressione intermedia decubito prono (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 gli allievi con scambio di ruolo

Progressione intermedia decubito laterale (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 gli allievi con scambio di ruolo

ore 11.15 *Coffee break*

ore 11.30 Matwork intermedio (continua)

ore 13.00 *Colazione*

ore 14.00 Matwork avanzato (dimostrazione di esercizi a scelta tra quelli riportati su manuale ad interesse specifico dei corsisti):

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di torsione contro gravità (spostare i fluidi dal bacino alla spalla opposta)

Progressione avanzata decubito supino/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 gli allievi con scambio di ruolo

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza (dai piedi alla spalla controlaterale)

Progressione avanzata decubito prono (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 gli allievi con scambio di ruolo

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza delle braccia (autopostura dal braccio al tronco)

Progressione avanzata decubito laterale (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 gli allievi con scambio di ruolo

individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo
ore 17.30 chiusura 3° giornata

4° giornata (8 ore)

ore 9.30 Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico.

Dimostrazione pratica degli esercizi. Analisi degli esercizi, apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia sviluppando un ragionamento critico finalizzato agli obiettivi del trattamento. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

ore 11.15 *Coffee break*

ore 11.30 Esercizi con i piccoli attrezzi (continua)

ore 13.00 *Colazione*

ore 14.00 Esercizi con i piccoli attrezzi (continua)

ore 16.15 Esempi di protocollo esercizi matwork e piccoli attrezzi

per gravidanza, lombalgia, morbo di Parkinson, osteoporosi

ore 16.30 Conclusioni, Elaborazione e consegna dei test di verifica

ore 17.30 Consegna attestato e ritiro dei crediti formativi