

PILATES FISIOS®

Matwork

BASE - INTERMEDIO - AVANZATO
E PICCOLI ATTREZZI

Programma

Il corso, della durata di quattro giorni consecutivi (1-2-3-4 febbraio "L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo: Pilates Fisios® metodo Silvia Raneri matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi"), verrà tenuto dall'ideatrice del metodo Dott.ssa Silvia Raneri, fisioterapista.

1° Giorno

09.00 - 10.15: Origini del metodo Pilates, presentazione grandi attrezzi, matwork e piccoli attrezzi. Differenze tra "Fitness Pilates" e "Pilates terapeutico Pilates Fisios® metodo Silvia Raneri"

10.15 - 10.45: I principi fondamentali Pilates Fisios® metodo Silvia Raneri (prima 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

Ispirazione nei movimenti in Pilates Fisios® metodo Silvia Raneri

10.45 - 11.00: Pausa Caffè

11.00 - 12.00: I principi fondamentali Pilates Fisios® metodo Silvia Raneri (seconda 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 e 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
- 12.00 - 12.30: Benefici generali del metodo e sue indicazioni generali in riabilitazione ortopedica e neurologica
- Alterazioni posturali
 - Rieducazione funzionale della colonna e delle grandi articolazioni
 - Osteoporosi
 - Gravidanza e post parto
 - Geriatria
 - Parkinson
 - Sclerosi multipla
 - Emiplegia
 - Esiti di trauma cranico
 - Paraplegia
- 12.30 - 12.45: Obiettivi generali del metodo
- 12.45 - 13.00: La Valutazione statica e dinamica
- Come impostare un trattamento
 - Struttura delle sedute
 - Trattamento individuale
 - Piccolo gruppo
- 13.00 - 14.00: Pausa Pranzo

- Struttura delle sedute
 - Trattamento individuale
 - Piccolo gruppo
- 13.00 - 14.00: Pausa Pranzo
- 14.00 - 14.30: Valutazione statica e pratica tra gli allievi con scambio di ruolo
- 14.30 - 15.45: Valutazione dinamica: dimostrazione pratica tra gli allievi con scambio di ruolo
- 15.45 - 16.00: Pausa Caffè
- 16.00 - 18.00: Valutazione dinamica e chiusura prima giornata

2° Giorno

09.00 - 11.15: Esercizi di sensibilizzazione per il piano perineale, dimostrazione pratica

- Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo
- 11.15 - 11.30: Pausa Caffè
- 11.30 - 13.00: Matwork Base
- Il movimento vissuto: essere nel corpo (parte I)
 - 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 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
 - Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo
 - Il movimento vissuto: essere nel corpo (parte II)
 - 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 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

- Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo
- Il movimento vissuto: essere nel corpo (parte III)
- 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 della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapista
- Come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia
- Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

13.00 - 14.00: Pausa Pranzo

14.00 - 15.45: Matwork base

15.45 - 16.00: Pausa Caffè

16.00 - 17.00: Matwork base e chiusura seconda giornata

3° Giorno

09.00 - 11.15: Matwork Intermedio

- Il movimento vissuto : essere nel corpo (parte I)
- 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 e seduto:
- Obiettivi generali
- Progressione e final format
- Indicazioni, controindicazioni e precauzioni
- Dimostrazione pratica degli esercizi
- Apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapista
- 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 (parte II)
- 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 della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapista
- 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 della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapista
- Come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia
- Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo
- 11.15 - 11.30: Pausa Caffè
- 11.30 - 13.00: Matwork intermedio
- 13.00 - 14.00: Pausa Pranzo
- 14.00 - 15.45: Matwork Avanzato
- Dimostrazione di esercizi a scelta tra quelli riportati su manuale ad interesse specifico dei corsisti
- Il movimento vissuto: essere nel corpo (parte I)
- Momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di torsione contro gravità
- Spostare i fluidi dal bacino alla spalla opposta
- 15.45 - 16.00: Pausa Caffè
- 16.00 - 17.00: Progressione avanzata decubito supino/seduto:
- Obiettivi generali
- Progressione e final format
- Indicazioni, controindicazioni e precauzioni
- Dimostrazione pratica degli esercizi
- Apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapista
- 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 (parte II)
- Momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza - dai piedi alla spalla controlaterale
- 17.00 - 18.00: Progressione avanzata decubito prono:
- Obiettivi generali
- Progressione e final format
- Indicazioni, controindicazioni e precauzioni

- Indicazioni, controindicazioni e precauzioni
- Dimostrazione pratica degli esercizi
- Apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapista
- Come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia
- Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

4° Giorno

09.00 - 10.00: Come elaborare un trattamento riabilitativo per differenti patologie

- Lavoro in gruppi supervisionato dalla docente con confronto finale e discussione
- 10.00 - 11.15: 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 terapista
- 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
- 11.15 - 11.30: Pausa Caffè
- 11.30 - 13.00: Esercizi con i piccoli attrezzi (prima parte)
- 13.00 - 14.00: Pausa Pranzo
- 14.00 - 15.45: Esercizi con i piccoli attrezzi (seconda parte)
- 15.45 - 16.00: Pausa Caffè
- 16.00 - 16.30: Come impostare e condurre una seduta in gruppo
- Pratica in gruppo
- 16.30 - 16.45: Protocolli esercizi per varie patologie
- Presentazione casi clinici e video di trattamenti con pazienti
- 16.45 - 17.00: Conclusioni, domande e risposte, moduli ECM, consegna dei diplomi in Pilates Fisios® e chiusura del corso

Info



338.1083545



info@phisiovit.it



www.phisiovit.it

Organizzazione Scientifica



Provider AGE, N.A.S. n°2835

Seguici sui Social
PhisioVit

