

# PILATES FISIOS

METODO SILVIA RANERI®

MATWORK E PICCOLI ATTREZZI

## Programma

Il corso, della durata di quattro giorni consecutivi "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®
- 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

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 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 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 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 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
- 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 III)
- 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 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

#### 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 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

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 metodo Silvia Raneri® e chiusura del corso

