

PILATES FISIOS

METODO SILVIA RANERI®

MATWORK E PICCOLI ATTREZZI

PRESENTAZIONE, STORIA E RAZIONALE SCIENTIFICO

Questo progetto formativo dal titolo "L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo: Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi" fa parte di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® che è un approccio alla tecnica Pilates integrata con le più recenti conoscenze medico-scientifiche. Elaborata specificatamente per l'utilizzo riabilitativo, essa permette di eseguire un trattamento terapeutico completo sia in ambito ortopedico che neurologico attraverso il recupero di un movimento funzionale ed efficiente privilegiando l'allungamento, la stabilizzazione e l'allineamento corporeo. Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nasce dalla necessità di codificare un metodo riabilitativo basato sulle intuizioni di Pilates ma che soddisfi anche i criteri delle moderne ricerche in ambito medico-scientifico e che si differenzi da altri approcci con finalità più generiche nell'ambito del fitness o del benessere. Elaborato dalla fisioterapista Silvia Raneri, Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® ha l'obiettivo di restituire al paziente la miglior funzionalità motoria possibile quale che sia la sua patologia, ortopedica o neurologica, considerando sia le implicazioni fisiche che mentali e psichiche. Oltre a ciò, un'altra precisa finalità è quella di rendere il paziente autonomo nella gestione dei propri limiti e delle proprie potenzialità motorie nella vita quotidiana

L'APPROCCIO METACOGNITIVO DI PILATES FISIOS METODO SILVIA RANERI®

Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® pone il paziente al centro del processo terapeutico: questo tipo di approccio, definito metacognitivo, tende a sviluppare nel paziente la consapevolezza di quello che sta facendo, del perché lo fa, di quando è opportuno farlo e in quali condizioni; tende a formare la capacità di essere gestori diretti delle proprie capacità, modificandole attivamente con proprie valutazioni e indicazioni operative. Così, attraverso la consapevolezza e la gestione diretta della propria motricità, il paziente può riconoscere, ridurre o eliminare i comportamenti compensatori da lui sviluppati e sostituirli con comportamenti più funzionali

LA STRUTTURA DEL CORSO E LE FINALITÀ

Il metodo Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® propone una visione globale del paziente e della sua unicità, non soffermandosi solo sulla rieducazione segmentaria o sulle relazioni tra i muscoli ma esplora le connessioni che esistono tra i vari distretti anatomico-funzionali e il modo in cui ogni soggetto elabora strategie motorie finalizzate ad un obiettivo. Gli esercizi e il movimento diventano strumenti terapeutici, utili dapprima a valutare il paziente e poi a riabilitarlo. Per questo motivo Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® non si fonda su protocolli standardizzati da applicare a seconda delle patologie, ma insegna e promuove la capacità del riabilitatore di elaborare un ragionamento critico finalizzato agli obiettivi del trattamento riabilitativo. Ciò rende possibile anche la sua integrazione con altre metodiche riabilitative senza che ne vengano snaturati i principi fondamentali. Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® può essere praticato da tutti e a tutte le età come trattamento riabilitativo e come trattamento di mantenimento per diminuire il rischio di recidive. Il corso si sviluppa con un'introduzione teorica cui fa seguito un'ampia parte pratica in cui i discenti potranno sperimentare l'esecuzione degli esercizi con scambio di ruoli, affinando le varie manualità di assistenza. Questo accurato progetto formativo prevede lo sviluppo dei seguenti argomenti:

- Origini del metodo Pilates
- Differenze tra il metodo Pilates classico e Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®
- Principi del metodo Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®
- Valutazione terapeutica statica e dinamica
- Esercizi per il pavimento pelvico
- Matwork base, intermedio e avanzato in riabilitazione
- Momenti esperienziali di percezione ed integrazione del corpo in movimento

Per ogni discente è previsto un kit compreso nel costo del corso composto da: un manuale professionale "Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® - Matwork e piccoli attrezzi" Ed. Piccin del valore di €35 (guarda qui il video di presentazione del libro) ed un kit di piccoli attrezzi del valore di €40 che include un magic circle, una banda elastica, un foam roller e una soft ball. Al termine dei quattro giorni, dopo aver superato la prova di valutazione, all'allievo verrà rilasciato il diploma ufficiale Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® che certifica l'apprendimento della tecnica ed autorizza ad esercitarla. Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® accredita dal 2009 tutti i fisioterapisti che si vogliono specializzare nell'utilizzo del metodo Pilates in ambito terapeutico e collabora con AIFI - Associazione Italiana Fisioterapisti - e Università di Milano per mantenere un alto livello di formazione in linea con le ricerche scientifiche attuali



OBIETTIVI

Al termine del corso il partecipante sarà in grado di:

- Utilizzare la tecnica Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® per impostare un trattamento fisioterapico completo in riabilitazione ortopedica, neurologica e sportiva con sedute individuali e/o di gruppo
- Acquisire conoscenze specifiche sulla tecnica Pilates Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® tali da poter eseguire una valutazione statica e dinamica del paziente secondo i principi del metodo
- Impostare un trattamento riabilitativo per patologie ortopediche e neurologiche selezionando e somministrando esercizi a terra, con piccoli attrezzi e con le adeguate manualità di assistenza
- Acquisire competenza nella conduzione della pratica terapeutica in base all'aggiornamento delle conoscenze e alla Evidence Based Medicine
- Sviluppare il ragionamento clinico in modo da seguire il paziente dalla fase valutativa al trattamento e per stabilire una corretta prognosi funzionale
- Stimolare comportamenti e aspetti relazionali tra il paziente e il terapeuta
- Stimolare il paziente a prendere coscienza del proprio corpo, educarlo all'ascolto continuo delle proprie reazioni e delle posture mantenute nelle situazioni della vita quotidiana

PROGRAMMA

Il corso, "L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo: Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi", verrà articolato in quattro giorni consecutivi.

• 1° GIORNO

13.00 - 14.15: Origini del metodo Pilates, presentazione grandi attrezzi, matwork e piccoli attrezzi

• Differenze tra "Fitness Pilates" e "Pilates terapeutico Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®"

14.15 - 16.00: I Principi Fondamentali Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

- Stabilità del core e funzionalità motoria:

• Studi scientifici e modello di funzionalità: modello stabilità spinale di Panjabi, modello integrato della funzione di Lee & Vleeming. Sistema locale e sistema globale muscolare: stabilizzatori locali, globali e mobilizzatori, caratteristiche funzionali e meccanismi di stabilizzazione del core e del sistema globale, le abilità motorie e la loro acquisizione, come educare alla stabilità del core 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®.

• 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.

16.00 - 16.30: Benefici generali di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e sue indicazioni generali in riabilitazione

16.30 - 16.45: Obiettivi generali di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

16.45 - 17.00: Pausa Caffè

17.00 - 17.15: La valutazione statica e dinamica

• Come impostare un trattamento
• Struttura delle sedute (trattamento individuale, piccolo gruppo)

17.15 - 17.45: Valutazione statica

• Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

17.45 - 20.00: Valutazione dinamica

• Dimostrazione pratica

• Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

• 2° GIORNO

08.30 - 09.30: Esercizi di sensibilizzazione per il piano perineale

• Dimostrazione pratica

• Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

09.30 - 10.45: Matwork base (1^ Parte)

- 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)

10.45 - 11.00: Pausa Caffè

11.00 - 13.00: Matwork base (2^ Parte)

- 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.

13.00 - 14.00: Pausa Pranzo

14.00 - 16.45: Matwork base (3^ Parte)

16.45 - 17.00: Pausa Caffè

17.00 - 18.30: Matwork intermedio (1^ Parte)

- 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 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

• 3° GIORNO

08.30 - 10.45: Matwork intermedio (2^ Parte)

- 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 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.

10.45 - 11.00: Pausa Caffè

11.00 - 13.00: Matwork intermedio (3^ Parte)

- 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 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 - 15.00: Matwork intermedio (4^ Parte)

- 15.00 - 16.45: Matwork avanzato (1^ Parte): 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 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"
 - Momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza (dai piedi alla spalla controlaterale)
- 16.45 - 17.00: Pausa Caffè
- 17.00 - 18.30: Matwork avanzato (2^ Parte): dimostrazione di esercizi a scelta tra quelli riportati su manuale ad interesse specifico dei corsisti
- 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 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"
 - 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 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

08.30 - 09.30: Come elaborare un trattamento riabilitativo per differenti patologie

- Lavoro di gruppo supervisionato dalla docente con confronto e discussione

09.30 - 10.00: Presentazione casi clinici e video di trattamenti con pazienti

10.00 - 10.15: Pausa Caffè

10.15 - 13.15: Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico

- Come impostare e condurre una seduta in gruppo a corpo libero e con l'integrazione dei piccoli attrezzi

- 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 e pratica in gruppo.
- 13.15 - 13.30: Conclusioni, domande e risposte, moduli ECM, consegna dei diplomi in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi, chiusura del corso



CREDITI ■

43

ECM

Organizzazione Scientifica



PhisioVit

Provider AGE.NA.S. n° 3835

info



338.1083545



info@phisiovit.it



www.corsiectm-phisiovit.it

Seguici sui Social

PhisioVit

