

OBIETTIVI

Al termine dell'intero percorso formativo il partecipante sarà in grado di:

- Aver acquisito conoscenze specifiche sulla tecnica Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® tali da riuscire ad eseguire una valutazione statica e dinamica del paziente secondo i principi del metodo
- 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
- 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
- Aver acquisito competenza nella conduzione della pratica terapeutica in base all'aggiornamento delle conoscenze e all'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 paziente e 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

STEP 1 FAD ASINCRONA

- Le lezioni asincrone a distanza sono condotte dalla Dott.ssa Silvia Raneri, fisioterapista e ideatrice del metodo Pilates Fisios, secondo il seguente programma:

- **Lezione 1** - Presentazione del corso
- Presentazione del corso introduttivo
- Obiettivi e finalità

- **Lezione 2** - Il metodo Pilates
- Le origini del metodo Pilates

- **Lezione 2/A** - Il metodo Pilates
- Il metodo Pilates originale

- **Lezione 3** - Le componenti del metodo Pilates
- Le componenti del metodo Pilates
- I grandi attrezzi Pilates: Universal Reformer, Cadillac,

- **Lezione 3/A** - Il Matwork e i piccoli attrezzi
- Magic circle, foam roller, rotator disk, bande elastiche, softball, surfboard Pilates Fisios

- **Lezione 3/B** - Differenze tra l'utilizzo dei grandi attrezzi ed il matwork

- **Lezione 4** - Il Metodo Pilates: fitness o terapia?
- Pilates: fitness o terapia?
- Obiettivi Pilates fitness vs obiettivi Pilates terapeutico
- Il metodo terapeutico Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

- **Lezione 5** - Differenze tra Pilates originale e Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®
- Pilates originale vs Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®
- Le differenze principio per principio:
- Baricentro vs stabilizzazione e funzionalità motoria
- Respirazione vs respirazione cosciente
- Precisione vs precisione e allineamento
- Controllo vs controllo motorio con approccio metacognitivo
- Concentrazione vs concentrazione sulla propriocezione



- Fluidità vs fluidità e coordinazione del SNC

- **Lezione 6** – Principi fondamentali di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®

- Stabilizzazione e funzionalità motoria:
- Core stability
- Stabilizzazione globale
- Stabilizzazione vertebrale

- Potenzialità di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®
- Respirazione consapevole:
- Come utilizzare la respirazione cosciente
- potenzialità di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®

- **Lezione 6/A** – Principi fondamentali di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®

- Precisione ed allineamento:
- Importanza della precisione del movimento e dell'allineamento dinamico
- Potenzialità di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®
- Controllo motorio con approccio metacognitivo:
- Cosa si intende per controllo motorio
- In cosa consiste l'approccio metacognitivo
- Potenzialità di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®
- Concentrazione sulla propriocezione:
- Educare alla concentrazione
- Potenzialità di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®
- Fluidità e coordinazione del SNC:
- La fluidità e la coordinazione nel SNC
- Potenzialità di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®

- **Lezione 7** – Obiettivi, benefici e limiti di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®

- Obiettivi, benefici e limiti generali di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®

- **Lezione 8** - Indicazioni, precauzioni, evidenze scientifiche di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®

- Alterazioni posturali e scoliosi
- Riabilitazione ortopedica
- Riabilitazione reumatologica

- Riabilitazione oncologica
- Riabilitazione neurologica
- Riabilitazione del pavimento pelvico
- Riabilitazione post-chirurgia cardiaca o toracica
- Riabilitazione geriatrica
- Riabilitazione sportiva

- **Lezione 9** – Valutazione e trattamento

- La valutazione individuale:
- Anamnesi
- Valutazione statica
- Valutazione dinamica
- Come impostare un trattamento

- **Lezione 10** – Presentazione di un caso clinico

- Anamnesi, valutazione statica e valutazione dinamica
- Trattamento
- Risultati

- **Lezione 11** – Conclusioni e percorso formativo

- Conclusioni
- Presentazione del percorso formativo
- Materiale didattico

STEP 2 RESIDENZIALE IN AULA

- Il corso in presenza, strettamente pratico, successivo alla FAD asincrona e della durata di tre giorni consecutivi, è condotto dalla Dott.ssa Silvia Maria Raneri, fisioterapista e ideatrice del metodo Pilates Fisis, secondo il seguente programma:

GIORNO 1

8.30 - 10.30: Approfondimenti sui principi fondamentali del Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®

Stabilità del core e funzionalità motoria, studi scientifici e modelli di funzionalità

- Modello integrato di funzionalità (Lee & Vleeming)
- Caratteristiche funzionali e meccanismi di stabilizzazione del core e del sistema globale. Ricerche scientifiche e considerazioni

pratiche. Le abilità motorie e la loro acquisizione. Potenzialità di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione locale e globale.

• Modello di stabilità spinale (Panjabi)

- Spinal stability system: sistema attivo, sistema passivo e sistema neurologico. Funzione normale, disfunzione, adattabilità.

Miglior indicatore di instabilità. Termini e concetti di zona neutra, zona elastica e ROM fisiologico intervertebrale.

- Come ripristinare la stabilità vertebrale e ridurre l'ampiezza della zona neutra.

- Potenzialità di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione vertebrale. Come educare alla stabilità e alla funzionalità motoria con Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®.

Respirazione cosciente

- Come aumentare la core stability con la respirazione.
- Come facilitare o sfidare la stabilizzazione globale e facilitare la mobilizzazione articolare attraverso l'uso della respirazione.
- Come educare alla coscientizzazione ed integrazione della respirazione col movimento in Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®.
- Potenzialità di Pilates Fisis metodo S.Raneri® nella respirazione.

Precisione e allineamento

- Tensegrità e meridiani miofasciali di Myers.
- Decorso e funzione dei meridiani miofasciali.
- Riflessioni pratiche sull'utilizzo dei meridiani miofasciali per la valutazione statica e loro influenza nella scelta degli esercizi per il trattamento.
- Importanza dell'allineamento e della precisione durante il movimento.
- Come educare alla precisione del movimento e all'allineamento posturale dinamico in Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®.
- Potenzialità di Pilates Fisis metodo Silvia Raneri® nell'allineamento e nella precisione del movimento.

Controllo motorio con approccio metacognitivo

- Le fasi dell'approccio metacognitivo.
- Come educare al controllo motorio con approccio metacognitivo in Pilates Fisis metodo Silvia Raneri®: il ruolo e le

modalità di azione del terapeuta nella pratica del trattamento.

- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nel controllo del movimento con approccio metacognitivo. Concentrazione
- Focalizzazione dell'attenzione sulla propriocezione e uso delle visualizzazioni mentali.
- Come educare il paziente a concentrarsi sulla propriocezione in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella capacità di concentrazione e sulla propriocezione. Fluidità e coordinazione
- Come educare il paziente alla fluidità e alla coordinazione motoria in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.
- Il ruolo del ritmo nell'apprendimento di abilità motorie.
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella fluidità e coordinazione del movimento.

10.30 - 11.00: La valutazione statica

- Dimostrazione pratica

11.00 - 11.15: Pausa Caffè



11.15 - 13.00: Valutazione dinamica (prima parte)

- Dimostrazione pratica
- Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

13.00 - 14.00: Pausa Pranzo

14.00 - 16.00: Valutazione dinamica (seconda parte)

- Dimostrazione pratica
- Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

16.00 - 16.15: Pausa Caffè

16.15 - 17.30: Valutazione dinamica (terza parte)

- Dimostrazione pratica
- Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

17.30 - 19.30: Matwork base (prima 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).

GIORNO 2

08.30 - 11.00: Matwork base (seconda 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.

11.00 - 11.15: Pausa Caffè

11.15 - 13.00: Matwork base (terza parte)

13.00 - 14.00: Pausa Pranzo

14.00 - 16.00: 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.

16.00 - 16.15: Pausa Caffè

16.15 - 18.15: Matwork avanzato (dimostrazione di alcuni esercizi a scelta 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"

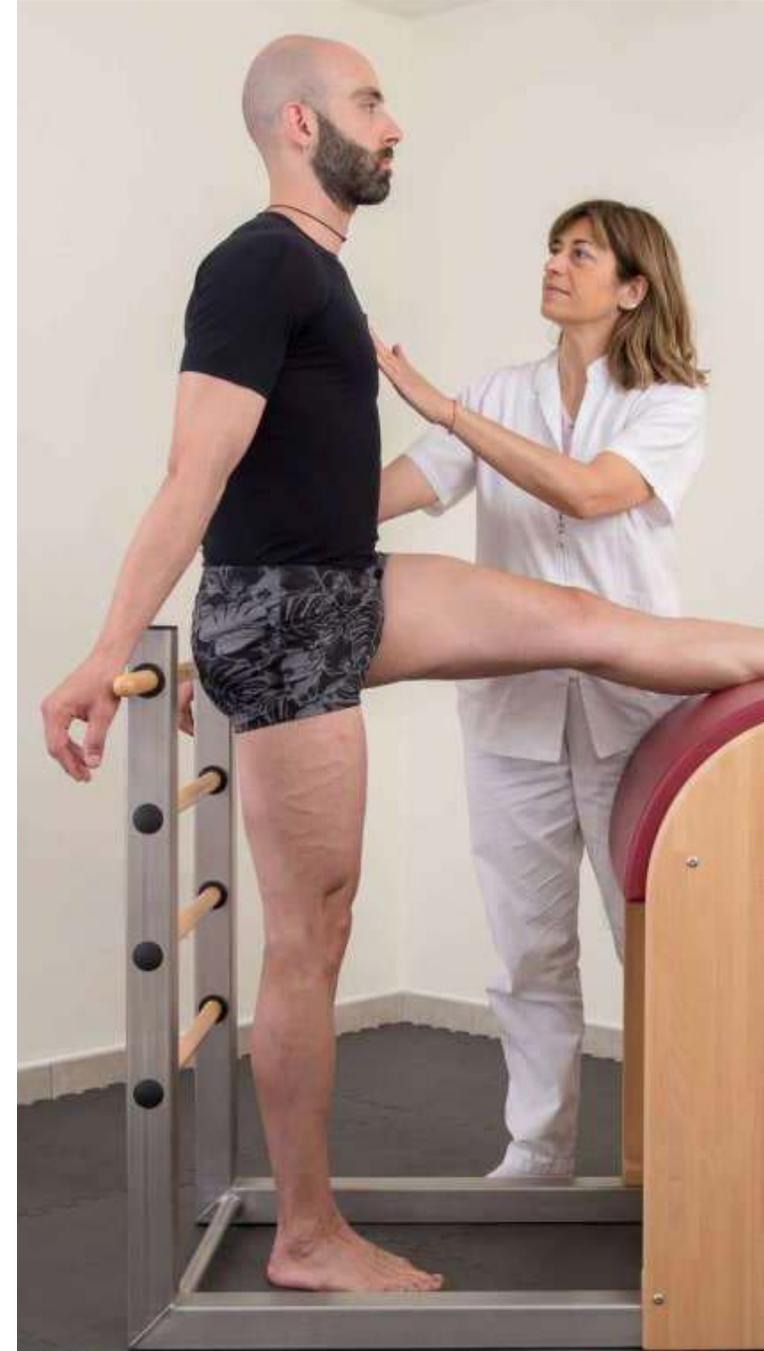
- Momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza (dai piedi alla spalla controlaterale).

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.

18.15 - 19.30: Esercizi di sensibilizzazione per il piano perineale

- Dimostrazione pratica.

- Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

GIORNO 3

08.30 - 10.15: Come impostare un trattamento riabilitativo con Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

- Lavoro di gruppo supervisionato dalla docente con confronto e discussione.

10.15 - 10.45: Presentazione casi clinici

10.45 - 11.00: Pausa Caffè

11.00 - 12.45: Come impostare e condurre una seduta di gruppo con l'integrazione dei piccoli attrezzi. 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 e pratica in gruppo.

12.45 - 13.00: 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



Organizzazione Scientifica - Provider AGE.NA.S. n°3835



Registrato con accreditamento ECM presso



IN PARTNERSHIP CON



Conforme ai requisiti della Norma EN ISO 9001:2015



Certificato No. IT19-7301A

Info

0761.221482

377.3796477

info@phisiovit.it

www.phisiovit.it

Seguici sui Social
PhisioVit



50 CREDITI ECM