

L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo:

“Pilates Fisios metodo Silvia Raneri[®] - SPINE REHAB Principi del metodo e sue applicazioni nella rieducazione funzionale della colonna vertebrale”

Relatrice: Silvia Raneri - Fisioterapista, Certified Pilates Teacher - www.pilatesfisios.it

PROGRAMMA DETTAGLIATO

1° Giornata (9 ore)

- **Ore 9.00** **Origini del metodo Pilates e presentazione dei grandi attrezzi** (Reformer, Cadillac, Chair, Step e Ladder Barrel), del matwork e dei piccoli attrezzi
- **I Principi Fondamentali** del metodo Pilates Fisios[®] e le **differenze** con il metodo Pilates originale
- **Obiettivi generali** del metodo Pilates Fisios[®] e suoi **benefici**
- **Le tre fasi della rieducazione funzionale della colonna vertebrale** con il metodo Pilates Fisios[®]
- La **valutazione individuale**: anamnesi, valutazione statica, valutazione dinamica e impostazione trattamento. Pratica tra gli allievi
- **Ore 11.00** *Coffee break*
- La **lombalgia** di origine meccanica: informazioni generali, cause, sintomatologia, classificazione, scale di valutazione, obiettivi terapeutici e precauzioni, fasi riabilitative
- Presentazione di **esercizi specifici con i lettini Pilates, a corpo libero e con i piccoli attrezzi** (corretta esecuzione, come eseguire l'esercizio se non si dispone dei lettini Pilates, manualita' del terapeuta, obiettivi di ogni esercizio, osservazione, controindicazioni, precauzioni) Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.
- **Patologie degenerative – la stenosi**: informazioni generali, cause, sintomatologia, classificazione, scale di valutazione, obiettivi terapeutici e precauzioni, fasi riabilitative
- **Ore 13.00** *Colazione*
- Presentazione di **esercizi specifici con i lettini Pilates, a corpo libero e con i piccoli attrezzi** (corretta esecuzione, come eseguire l'esercizio se non si dispone dei lettini Pilates, manualita' del terapeuta, obiettivi di ogni esercizio, osservazione, controindicazioni, precauzioni) Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.
- **Patologie degenerative - la spondilolistesi**: informazioni generali, cause, sintomatologia, classificazione, scale di valutazione, obiettivi terapeutici e precauzioni, fasi riabilitative
- Presentazione di **esercizi specifici con i lettini Pilates, a corpo libero e con i piccoli attrezzi** (corretta esecuzione, come eseguire l'esercizio se non si dispone dei lettini Pilates, manualita' del terapeuta, obiettivi di ogni esercizio, osservazione, controindicazioni, precauzioni) Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

- **Patologie degenerative – l'artrosi:** informazioni generali, cause, sintomatologia, classificazione, scale di valutazione, obiettivi terapeutici e precauzioni, fasi riabilitative
- Presentazione di **esercizi specifici con i lettini Pilates, a corpo libero e con i piccoli attrezzi** (corretta esecuzione, come eseguire l'esercizio se non si dispone dei lettini Pilates, manualità del terapeuta, obiettivi di ogni esercizio, osservazione, controindicazioni, precauzioni) Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.
- **Ore 18.00** Chiusura dei lavori

2° Giornata (8 ore)

- **Ore 9.00 Patologie degenerative – l'osteoporosi:** informazioni generali, cause, sintomatologia, classificazione, scale di valutazione, obiettivi terapeutici e precauzioni, fasi riabilitative
- Presentazione di **esercizi specifici con i lettini Pilates, a corpo libero e con i piccoli attrezzi** (corretta esecuzione, come eseguire l'esercizio se non si dispone dei lettini Pilates, manualità del terapeuta, obiettivi di ogni esercizio, osservazione, controindicazioni, precauzioni) Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.
- **Pre e post chirurgia - Micro-discectomia, laminectomia, stabilizzazione vertebrale:** informazioni generali, scale di valutazione, obiettivi terapeutici e precauzioni, fasi riabilitative
- Presentazione di **esercizi specifici con i lettini Pilates, a corpo libero e con i piccoli attrezzi** (corretta esecuzione, come eseguire l'esercizio se non si dispone dei lettini Pilates, manualità del terapeuta, obiettivi di ogni esercizio, osservazione, controindicazioni, precauzioni) Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.
- **Ore 11.00** *Coffee break*
- Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo (continua)
- Presentazione di **tre casi clinici**
- **Ore 13.00** *Pranzo*
- Come impostare le **sedute di gruppo a corpo libero, sui lettini Pilates, con i piccoli attrezzi:** il colloquio valutativo, la progressione degli esercizi, coordinare i vari livelli; sedute duetto e semiprivato, circuito.
- Pratica di conduzione di una seduta di gruppo con scambio di ruolo tra i partecipanti
- **Applicazione del metodo Pilates Fisios® nella rieducazione funzionale della colonna vertebrale in acqua:** differenze tra il trattamento a secco e in acqua, indicazioni generali per adattare il lavoro a secco in ambiente acquatico, esempi di esercizi per patologia.
- **Ore 17.00** Conclusioni, consegna degli attestati e dei crediti formativi