



CORSO AVANZATO COMPLETO

L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo ortopedico e neurologico
"Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® -

Universal Reformer, rehabilitation table (Cadillac), Step barrel, Ladder barrel,
Chair - base, intermedio, avanzato e protocolli riabilitativi"

Docente: Silvia Raneri - Fisioterapista, Certified Pilates Teacher

PROGRAMMA DETTAGLIATO (durata 8 giorni – 1 weekend al mese)

MODULO 1.

PILATES FISIOS® UNIVERSAL REFORMER PROGRAMMA BASE, INTERMEDIO, AVANZATO

1° giornata (8 ore)

ore 9.00 Caratteristiche degli attrezzi Universal Reformer e Rehabilitation Table-Cadillac (gli accessori, varie tipologie e combinati, principi per la scelta e strategie generali per poter adattare quando possibile, l'esecuzione degli esercizi se non si dispone dell'Universal Reformer e/o della Cadillac o per permettere al paziente di eseguire gli esercizi prescritti anche a casa)

ore 9.30 Valutazione dinamica con Universal Reformer e sua integrazione con la valutazione dinamica appresa precedentemente.

Dimostrazione e pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 *Coffee break*

ore 11.00 Universal Reformer base: progressione decubito supino, posizione seduta (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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 13.00 *Colazione*

ore 14.00 Universal Reformer base: progressione decubito supino, posizione seduta (segue)

ore 15.30 *Coffee break*

ore 15.45 Universal Reformer base: progressione decubito prono, a carponi (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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 17.00 chiusura 1° giornata

2° giornata (8 ore)

ore 9.00 Universal Reformer intermedio/avanzato: progressione decubito supino e posizione seduta

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 *Coffee break*

ore 11.00 Universal Reformer intermedio/avanzato: progressione decubito prono, a carponi, in ginocchio e in stazione eretta

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 13.00 *Colazione*

ore 14.00 Universal Reformer intermedio/avanzato (segue)

ore 15.30 *Coffee break*

ore 15.45 Esercizi sull' Universal Reformer con accessori e con l'integrazione dei piccoli attrezzi

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

Pratica tra i partecipanti con scambio di ruolo

ore 17.00 chiusura 2° giornata

MODULO 2.

PILATES FISIOS® REHABILITATION TABLE (CADILLAC)

PROGRAMMA BASE, INTERMEDIO, AVANZATO & PROTOCOLLI RIABILITATIVI

1° giornata (8 ore)

ore 9.00 Ripasso generale ed introduzione al Rehabilitation Table (Cadillac)

ore 9.30 Rehabilitation Table base, intermedio, avanzato: progressione decubito supino

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 *Coffee break*

ore 11.00 Rehabilitation Table base, intermedio, avanzato: progressione decubito supino (segue)

ore 13.00 *Colazione*

ore 14.00 Rehabilitation Table intermedio, avanzato: progressione decubito prono e sul fianco

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 15.30 *Coffee breack*

ore 15.45 Rehabilitation Table base, intermedio, avanzato: progressione decubito 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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 17.00 chiusura 1° giornata

2° giornata (8 ore)

ore 9.00 Rehabilitation Table base, intermedio, avanzato: progressione in ginocchio e in stazione eretta

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 *Coffee break*

ore 11.00 Come integrare l'utilizzo dei piccoli attrezzi con il Rehabilitation Table

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 11.45 Esercitazione di gruppo

Valutazione e impostazione trattamento di casi clinici a scelta o elaborazione di protocolli riabilitativi di patologie di interesse specifico per i partecipanti: morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla, Paraplegia, Paraparesi spastica, patologie funzionali del quadrante superiore (es. conflitto sub-acromiale) e del quadrante inferiore (es. protesi anca, intervento ricostruzione legamenti ginocchio) etc.. integrando l'utilizzo dell'Universal Reformer e del Rehabilitation Table

ore 13.00 *Colazione*

ore 14.00 Linee guida per protocolli riabilitativi Pilates Fisios®: patologie della colonna vertebrale

(lombalgia, artrosi, stenosi, spondilolistesi, osteoporosi, pre-post chirurgia, scoliosi)

ore 15.30 *Coffee breack*

ore 15.45 Come impostare le sedute di gruppo sugli attrezzi e a corpo libero:

il colloquio valutativo, la progressione degli esercizi, coordinare i vari livelli; sedute duetto e semiprivato, circuito. Pratica di conduzione di una seduta di gruppo o circuito su Cadillac, Universal Reformer e a corpo libero con scambio di ruolo tra i partecipanti

ore 16.45 Conclusioni, consegna degli attestati e dei crediti formativi

ore 17.00 Chiusura corso

MODULO 3.

PILATES FISIOS® STEP BARREL & LADDER BARREL

PROGRAMMA BASE, INTERMEDIO, AVANZATO & PROTOCOLLI RIABILITATIVI

1° giornata (8 ore)

ore 9.00 Caratteristiche degli attrezzi Step barrel e Ladder barrel

(varie tipologie, principi per la scelta)

ore 9.30 Step barrel base, intermedio, avanzato

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 Coffee break

ore 11.00 Step barrel base, intermedio, avanzato (segue)

ore 13.00 Colazione

ore 14.00 Step barrel base, intermedio, avanzato (segue)

ore 15.30 Coffee break

ore 15.45 Step barrel base, intermedio, avanzato (segue)

ore 17.00 chiusura 1° giornata

2° giornata (8 ore)

ore 9.00 Ladder barrel base, intermedio, avanzato

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 10.45 Coffee break

ore 11.00 Ladder barrel base, intermedio, avanzato (segue)

ore 13.00 Colazione

ore 14.00 Linee guida per protocolli riabilitativi Pilates Fisios®: riabilitazione post-chirurgia oncologica del seno

Ore 15.30 Coffee break

Ore 15.45 Esercitazione di gruppo

Valutazione e impostazione trattamento di casi clinici a scelta o elaborazione di protocolli riabilitativi di patologie di interesse specifico per i partecipanti: morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla, Paraplegia, Paraparesi spastica, patologie funzionali del quadrante superiore (es. conflitto sub-acromiale) e del quadrante inferiore (es. protesi anca, intervento ricostruzione legamenti ginocchio) etc... .. integrando l'utilizzo delle barrels

ore 17.00 chiusura 2° giornata

MODULO 4.

PILATES FISIOS® CHAIR

PROGRAMMA BASE, INTERMEDIO, AVANZATO & PROTOCOLLI RIABILITATIVI

1° giornata (8 ore)

ore 9.00 Caratteristiche dell'attrezzo Chair

(varie tipologie, principi per la scelta)

ore 9.30 Chair base, intermedio, avanzato

(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 i partecipanti con scambio di ruolo

ore 13.00 Colazione

ore 14.00 Chair base, intermedio, avanzato (segue)

Ore 15.30 Coffee break

ore 15.45 Chair base, intermedio, avanzato (segue)

ore 17.00 chiusura 1° giornata

2° giornata (8 ore)

ore 9.00 Chair base, intermedio, avanzato (segue)

ore 10.45 Coffee break

ore 11.00 Come impostare le sedute di gruppo:

Pratica di conduzione di una seduta di gruppo o circuito utilizzando le barrels, la chair e il matwork con scambio di ruolo tra i partecipanti

ore 13.00 Colazione

ore 14.00 Linee guida per protocolli riabilitativi Pilates Fisios®: integrare il pavimento pelvico

Esercizi per favorire la consapevolezza corporea e l'attivazione del pavimento pelvico sia in statica che in dinamica

Ore 15.30 Coffee break

ore 15.45 Esercitazione di gruppo

Valutazione e impostazione trattamento di casi clinici a scelta o elaborazione di protocolli riabilitativi di patologie di interesse specifico per i partecipanti: morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla, Paraplegia, Paraparesi spastica, patologie funzionali del quadrante superiore (es. conflitto sub-acromiale) e del quadrante inferiore (es. protesi anca, intervento ricostruzione legamenti ginocchio) etc.. integrando l'utilizzo della Chair

ore 16.45 Conclusioni, consegna degli attestati e dei crediti formativi

ore 17.00 chiusura corso