

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Il principio che è stato estrapolato dal lavoro di J. Pilates si propone di **identificare la muscolatura profonda dell'addome attraverso respirazioni diaframmatiche** e nel contempo di **creare esercizi articolari che mirino a un allungamento assiale**.

Durante il corso i partecipanti arriveranno a conoscere la giusta meccanica di attivazione muscolare per sviluppare forza nella muscolatura profonda, creare il supporto giusto per controllare la giusta posizione della colonna in neutro, creare una seduta di riabilitazione individualizzata alle esigenze e ai sintomi del cliente. Quasi tutti i **40 esercizi** originali del metodo Pilates verranno analizzati singolarmente sia in termini di corretta esecuzione sia come inquadramento in una specifica patologia. In quest'ottica verranno anche elaborati piani di trattamento su patologie di interesse riabilitativo.

Parte fondamentale del corso è rappresentata dalle **esercitazioni pratiche** in cui i partecipanti svolgeranno gli esercizi per capirli e sentirli prima su loro stessi.

OBIETTIVI

Questo corso è progettato per **introdurre i fisioterapisti al metodo Pilates** dell'esercizio fisico, basandosi sulla valutazione e trattamento degli squilibri muscolari. Tali squilibri possono essere il risultato di **traumi acuti ad alto carico** oppure di **disfunzione posturale a basso carico**. Utilizzando i principi Pilates verranno ideati dei protocolli specifici di trattamento e portati in progressione fino al recupero della funzione completa.

PROGRAMMA

PRIMA GIORNATA

9.00 - 10.00 Presentazione e spiegazione del perché Pilates in riabilitazione.

10.00 - 11.00 I 6 principi del metodo Pilates (*lez. magistrale*)

11.00 - 12.00 Respirazione diaframmatica (*lez. pratica*)

12.00 - 13.00 Depressione del cingolo scapolare e organizzazione cervicale (*lez. pratica*)

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

14.00 - 15.00 Allungamento assiale (*lez. pratica*)

15.00 - 16.00 Contrazione del cingolo Pelvico (*lez. pratica*)

16.00 - 17.00 Trasferimento del peso sugli AA. II. e sugli AA.SS. (*lez. pratica*)

17.00 - 18.00 Classe di MAT

SECONDA GIORNATA

9.00 - 11.00 Mobilità dorsale e integrazione costale (*lez. pratica*)

10.00 - 11.00 Mobilità della Pelvi (*lez. pratica*)

11.00 - 12.00 Mobilità in flessione laterale e rotazione della colonna (*lez. pratica*)

12.00 - 13.00 Impostazione di una seduta di fisioterapia vertebrale con il **foam roller**

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

14.00 - 17.00 Analisi dei singoli 40 esercizi della PMA (*Pilates Mondial alliance*)

17.00 - 18.00 Impostazione di una seduta di fisioterapia vertebrale con il **cerchio simulate**.

TERZA GIORNATA

9.00 - 10.00 Impostazione di una seduta di fisioterapia vertebrale con **le bende elastiche**

10.00 - 11.00 Il controllo consapevole e costante del movimento: teoria dell'apprendimento motorio (*lez. magistrale*)

11.00 - 12.00 Impostazione di una seduta di fisioterapia vertebrale con la **soft ball**

12.00 - 13.00 Revisione della progressione delle sedute di fisioterapia (*in gruppi*)

13.00 - 14.00 Valutazione dell'apprendimento somministrazione test ECM

REGOLAMENTO

1. L'accettazione ed osservanza del seguente regolamento sono condizione obbligatoria per l'ammissione e la frequenza al corso.
2. La Segreteria Organizzativa non risponde del mancato svolgimento del corso sia per il non raggiungimento del numero minimo di partecipanti, sia per cause di forza maggiore, sia per qualsiasi motivo indipendente dalle sue responsabilità.
3. Il versamento della quota d'iscrizione al corso è indipendente dall'ottenimento dei Crediti Formativi del programma ECM.
4. L'iscrizione al corso non è in alcun caso restituibile, salvo in caso di annullamento del corso. È prevista la possibilità di farsi sostituire da altra persona che abbia i requisiti per la frequenza del corso.
5. L'allievo è tenuto alla puntualità, al rispetto dell'orario del corso e alla presenza in aula a tutte le ore di formazione. Si ricorda che l'orario dichiarato sulla piattaforma ECM viene totalmente accreditato, pertanto ogni ritardo o variazione di orario può far invalidare il corso per il singolo operatore oppure il corso completo.
6. Durante le lezioni il partecipante è tenuto ad un comportamento corretto nei confronti dei docenti e dei colleghi. Un comportamento che turbi il regolare svolgimento delle lezioni è motivo di allontanamento dall'aula senza che il partecipante abbia diritto ad alcun tipo di rimborso.
7. Il partecipante che, per sua negligenza o altre cause dirette o indirette, causerà danni a cose e/o persone, è tenuto al risarcimento civile e penale.
8. Vi possono essere dei corsi nei quali il partecipante sarà coinvolto dal docente nell'esercizio delle manovre pratiche sia come operatore che come paziente. Nel caso in cui non possa essere sottoposto, come paziente, ad alcune o tutte le manovre pratiche previste nel programma del corso deve darne preventiva comunicazione scritta alla Segreteria che avviserà il docente del corso.
9. Il materiale didattico non può essere riprodotto ed è proibito fare fotografie e/o filmati e/o registrazioni audio durante le lezioni se non espressamente consentito dal docente e dai partecipanti.

DATA

FIRMA

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Approccio riabilitativo con il metodo Pilates

COGNOME _____

NOME _____

DATA DI NASCITA _____

LUOGO DI NASCITA _____

CODICE FISCALE _____

PARTITA IVA _____

INDIRIZZO (Via/piazza) _____

CITTÀ _____

CAP _____ PROV _____

RECAPITO TELEFONICO _____

EMAIL _____

PROFESSIONE _____

PROFESSIONISTA STUDENTE

DATI PER FATTURAZIONE (se diversi)

RAGIONE SOCIALE _____

Ente Pubblico S I NO

PARTITA IVA _____

INDIRIZZO (Via/piazza) _____

CITTÀ _____

CAP _____

PROV _____

CODICE UNIVOCO (SDI) _____

PRIVACY - Acquisizione del consenso dell'interessato ai sensi dell'art. 13 del D.lgs 30.06.2003, n. 196 e successive modifiche ed integrazioni. Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni fornite ai sensi dell'art. 13 del D.lgs 196/2003 e successive modifiche ed integrazioni, autorizza il trattamento dei propri dati identificativi e personali.

FIRMA PER ACCETTAZIONE