



Pilates Fisios metodo Silvia Raneri™

Matwork e piccoli attrezzi.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

CORSO INTRODUTTIVO FAD CON VIDEOLEZIONI

Lezione 1 – Presentazione del corso

Presentazione del corso introduttivo: obiettivi e finalità.

Lezione 2 - Il metodo Pilates

Le origini del metodo Pilates

Lezione 2a - 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, Ladder barrel, Step Barrel, Chair

Lezione 3a - Il Matwork e i piccoli attrezzi

Magic circle, foam roller, rotator disk, bande elastiche, softball, surfboard Pilates Fisios Lezione 3b - 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 FISIOS metodo Silvia Raneri®

Stabilizzazione e funzionalità motoria

- Core stability
- Stabilizzazione globale
- Stabilizzazione vertebrale
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®



Respirazione consapevole

- Come utilizzare la respirazione cosciente
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

Lezione 6a – Principi fondamentali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Precisione ed allineamento

- Importanza della precisione del movimento e dell'allineamento dinamico
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

Controllo motorio con approccio metacognitivo

- Cosa si intende per controllo motorio
- In cosa consiste l'approccio metacognitivo
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

Concentrazione sulla propriocezione

- Educare alla concentrazione
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

Fluidità e coordinazione del SNC

- La fluidità e la coordinazione nel SNC
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

Lezione 7 – Obiettivi, benefici e limiti di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Obiettivi, benefici e limiti generali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Lezione 8 - Indicazioni, precauzioni, evidenze scientifiche di PILATES FISIOS 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

Test finale a scelta multipla (non valido ai fini ECM)

CORSO RESIDENZIALE

Giorno 1 – 24 giugno 2022

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min.
8.15	Registrazione Partecipanti				
8.30	<p>Approfondimenti sui principi fondamentali del Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®</p> <ul style="list-style-type: none">Stabilità del core e funzionalità motoria, studi scientifici e modelli di funzionalità - <i>Modello integrato di funzionalità (Lee & Vleeming)</i> 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 Fisios metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione locale e globale. - <i>Modello di stabilità spinale (Panjabi)</i> 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 Fisios metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione vertebrale. Come educare alla stabilità e alla funzionalità motoria con Pilates Fisios 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 Fisios metodo Silvia Raneri®. Potenzialità di Pilates Fisios metodo S.Raneri® nella respirazione.Precisione e allineamento	Lezione magistrale	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la funzionalità motoria e la riprogrammazione del movimento e loro influenza in termini di ragionamento clinico e formulazione di piano riabilitativo	2	00



	<p>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.</p> <p>Importanza dell'allineamento e della precisione durante il movimento. Come educare alla precisione del movimento e all'allineamento posturale dinamico in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.</p> <p>Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nell'allineamento e nella precisione del movimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controllo motorio con approccio metacognitivo Le fasi dell'approccio metacognitivo. Come educare al controllo motorio con approccio metacognitivo in Pilates Fisios 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	<p>La valutazione statica Dimostrazione pratica</p>	<p>Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche</p> <p>Role Playing</p>	<p>illustrazione ed esecuzione della tecnica di valutazione statica</p>	0	30
11.00	Coffee Break				
11.15	<p>Valutazione dinamica (prima parte) Dimostrazione pratica Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo</p>	<p>Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche</p> <p>Role Playing</p>	<p>illustrazione ed esecuzione della tecnica di valutazione dinamica</p>	1	15



Sinergia & Sviluppo srl

Formazione e Servizi
per le Professioni Sanitarie

Provider ECM nazionale n.1185

13.00	Pausa Pranzo				
14.00	Valutazione dinamica (seconda parte) Dimostrazione pratica Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione della tecnica di valutazione dinamica	2	00
16.00	Coffee Break				
16.15	Valutazione dinamica (terza parte) Dimostrazione pratica Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione della tecnica di valutazione dinamica	0	45
17.30	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). <ul style="list-style-type: none"> 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).	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	2	00
19.30	Chiusura prima giornata				

Giorno 2 – 25 giugno 2022

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso <small>in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi</small>	Tempo	
				Ore	Min.
8.30	Matwork base (seconda parte) <ul style="list-style-type: none"> 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	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	2	30



	<p>equilibri nella posizione sul fianco. Equilibrarsi attraverso i fluidi; scaricare la gamba alla spalla opposta.</p> <ul style="list-style-type: none"> Progressione base decubito laterale <p>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.</p>				
11.00	Coffee Break				
11.15	Matwork base (terza parte)	<p>Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche</p> <p>Role Playing</p>	<p>illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento</p>	1	45
13.00	Pausa Pranzo				
	<p>Matwork intermedio</p> <p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"> Progressione intermedia decubito supino/seduto <p>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.</p> <p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"> Progressione intermedia decubito prono <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> Progressione intermedia decubito laterale <p>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.</p>	<p>Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche</p> <p>Role Playing</p>	<p>illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento</p>		



	individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.				
16.00	Coffee Break				
16.15	<p>Matwork avanzato (dimostrazione di alcuni esercizi ad interesse specifico dei corsisti)</p> <p>Il movimento vissuto: "essere nel corpo"</p> <p>Momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di torsione contro gravità (spostare i fluidi dal bacino alla spalla opposta).</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Il movimento vissuto: "essere nel corpo"</p> <p>Momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza (dai piedi alla spalla controlaterale).</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Il movimento vissuto: "essere nel corpo"</p> <p>Momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza delle braccia (autopostura dal braccio al tronco).</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche</p> <p>Role Playing</p>	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	2	00
18.15	<p>Esercizi di sensibilizzazione per il piano perineale</p> <p>Dimostrazione pratica.</p> <p>Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.</p>	<p>Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche</p> <p>Role Playing</p>	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	1	15
19.30	Chiusura seconda giornata				



Giorno 3 – 26 giugno 2022

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min.
8.30	Come impostare un trattamento riabilitativo con Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® Lavoro di gruppo supervisionato dalla docente con confronto e discussione.	Presentazione di problemi o di casi clinici in seduta plenaria (non a piccoli a gruppi)	applicare un procedimento sistematico e ragionato (ragionamento clinico) per formulare un piano riabilitativo personalizzato	1	45
10.15	Presentazione casi clinici	Presentazione di problemi o di casi clinici in seduta plenaria (non a piccoli a gruppi)	Presentazione casi clinici	0	15
10.30	Coffee Break				
10.45	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. Come impostare e condurre una seduta di gruppo con l'integrazione dei piccoli attrezzi.	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione delle tecniche di trattamento	2	00
12.45	Conclusioni, domande e risposte.			0	15
13.00	Documentazione ECM				