



CORSO BASE

L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo ortopedico e neurologico
"Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® - matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi"

Docenti: Dott.ssa Silvia M. Raneri - Fisioterapista, Certified Pilates Master Teacher e
Dott.sse Team Pilates Fisios - Fisioterapiste, Certified Pilates Fisios Teacher

PRESENTAZIONE

Il corso si compone di:

- ✓ **corso introduttivo** con 11 videolezioni
- ✓ **materiale didattico** di approfondimento per studio personale (protocolli riabilitativi, studi scientifici, schede approfondimento etc.)
- ✓ **corso residenziale** della durata di tre giorni
- ✓ **il libro** "Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® Matwork e piccoli attrezzi" manuale professionale per fisioterapisti edito da Piccin
- ✓ **un set di piccoli attrezzi** che include un magic circle, una banda elastica, un foam roller e una soft ball

Il discente iscritto al corso base riceverà l'accesso online alle videolezioni del *corso introduttivo* da visionare a casa prima della data fissata per il *corso residenziale*. Prima di accedere al corso residenziale dovrà completare un *test di apprendimento* a scelta multipla.

Al *corso residenziale* riceverà un *kit* comprendente un *libro* e un *set di piccoli attrezzi* ed il materiale didattico di approfondimento.

Al termine del corso residenziale, dopo aver superato la *prova di valutazione*, verrà rilasciato il diploma ufficiale Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® che certifica l'apprendimento della tecnica a corpo libero e con i piccoli attrezzi ed autorizza ad esercitarla.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

CORSO INTRODUTTIVO

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 e stabilizzazione globale
 - Integrated model of Function di Lee e Vleeming
 - Movimento efficace e movimento efficiente
 - Muscoli stabilizzatori locali, globali e muscoli mobilizzatori
 - I meccanismi fisiologici che rendono possibile la core stability
 - Come ottenere un movimento funzionalmente efficiente

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

- Ricerche scientifiche e considerazioni
- Neuroplasticità cerebrale ed apprendimento motorio
 - Caratteristiche di uno schema motorio
 - Il processo di apprendimento
 - Tipologia di movimento che influisce sulla plasticità cerebrale
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione locale e globale e nella funzionalità motoria
- Stabilizzazione vertebrale

Spinal Stability Sistem di M. Panjabi
Funzione normale, disfunzione ed adattabilità
Qual è il miglior indicatore di instabilità spinale?
Zona neutra, zona elastica e ROM intervertebrale
Definizione di instabilità clinica secondo Panjabi
Come ripristinare la stabilità vertebrale

- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione vertebrale

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

Respirazione consapevole

Tipo di respirazione utilizzata

- Come utilizzare la respirazione cosciente
 - L'inspirazione aumenta la stabilità del core
 - La respirazione facilita la stabilizzazione globale
 - La respirazione facilita la mobilizzazione
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e della respirazione consapevole

Precisione ed allineamento

Concetto di Tensegrità

Meridiani miofasciali di Myers: descrizione e considerazioni pratiche

- Importanza della precisione del movimento e dell'allineamento dinamico
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella precisione e allineamento

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

Controllo motorio con approccio metacognitivo

- Cosa si intende per controllo motorio
- In cosa consiste l'approccio metacognitivo
 - Fase di conoscenza
 - Fase di autoconsapevolezza
 - Fase di elaborazione di strategie di autoregolazione motoria
 - Variabili psicologiche sottostanti
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e del controllo motorio con approccio metacognitivo

Concentrazione sulla propriocezione

- Concentrazione sulla propriocezione
- Educare alla concentrazione
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e della concentrazione sulla propriocezione

Fluidità e coordinazione del SNC

- La fluidità e la coordinazione nel SNC
- Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e della fluidità e coordinazione del SNC

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

CORSO RESIDENZIALE

1° giornata

8.30 – 9.00: Domande e chiarimenti sui contenuti del corso introduttivo

9.00 - 9.30: La valutazione statica

Dimostrazione pratica

9.30 - 11.00: Valutazione dinamica

Dimostrazione pratica

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

11.00 - 11.15: Pausa Caffè

11.15 - 13.00: Valutazione dinamica (segue)

Dimostrazione pratica

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

13.00 - 14.00: Pausa Pranzo

14.00 - 16.00: Valutazione dinamica (segue)

Dimostrazione pratica

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

16.00 - 16.15: Pausa Caffè

16.15 - 17.30: Valutazione dinamica (segue)

Dimostrazione pratica

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

17.30 - 19.30: Matwork base

- **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.

2° giornata

08.30 - 11.00: Matwork base (segue)

- **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.

- **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.

11.00 - 11.15: Pausa Caffè

11.15 - 13.00: Matwork base (segue)

- **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.

13.00 - 14.00: Pausa Pranzo

14.00 - 16.00: Matwork intermedio

- **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.

- **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 - 18.30: Matwork avanzato (dimostrazione di alcuni esercizi ad interesse specifico dei corsisti)

- **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.

- **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.

- **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.

3° giornata

08.30 - 9.30: Esercizi di sensibilizzazione per il piano perineale

Dimostrazione pratica.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

9.15 - 10.30: 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.

10.30 - 10.45: Pausa Caffè

10.45 - 11.30: Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico (segue)

11.30 - 12.45: Come impostare un trattamento riabilitativo con Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

Lavoro di gruppo supervisionato dalla docente con confronto e discussione.

12.45 - 13.00: Conclusioni e consegna attestati, chiusura del corso