



Sinergia & Sviluppo srl

Formazione e Servizi
per le Professioni Sanitarie

Provider ECM nazionale n.1185

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

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 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	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>influenza nella scelta degli esercizi per il trattamento. 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®. 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	La valutazione statica Dimostrazione pratica	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche Role Playing	illustrazione ed esecuzione della tecnica di valutazione statica	0	30
11.00	Coffee Break				
11.15	Valutazione dinamica (prima 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	1	15
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	illustrazione ed esecuzione della tecnica di	2	00



		Role Playing	valutazione dinamica		
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

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 equilibri nella posizione sul fianco. Equilibrarsi attraverso i fluidi; scaricare la gamba alla spalla opposta. <ul style="list-style-type: none"> Progressione base decubito laterale Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. 	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>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 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 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" 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 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. 	<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>		
16.00	Coffee Break				
16.15	Matwork avanzato (dimostrazione di alcuni esercizi ad	Esecuzione diretta	illustrazione ed	2	00



	<p>interesse specifico dei corsisti) Il movimento vissuto: "essere nel corpo" 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" 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" 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>da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche</p> <p>Role Playing</p>	<p>esecuzione delle tecniche di trattamento</p>		
18.15	<p>Esercizi di sensibilizzazione per il piano perineale 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 delle tecniche di trattamento</p>	1	15
19.30	<p>Chiusura seconda giornata</p>				

Giorno 3

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato	Tempo
--------	-----------	-------------	-----------	-------



Sinergia & Sviluppo srl

Formazione e Servizi
per le Professioni Sanitarie

Provider ECM nazionale n.1185

			atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Ore	Min.
8.30	Come impostare un trattamento riabilitativo con Pilates Fiosis 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				