



Curso de Pilates en Prevención y Rehabilitación Funcional para patologías controladas.

"Desarrollando una herramienta de prevención y rehabilitación efectiva desde la técnica Pilates".

Una de las principales características de la época en que vivimos, es la mayor esperanza de vida y con ello el deterioro en nuestra calidad de vida y por ende de nuestra salud. Es por esto que existe una necesidad de desarrollar nuevas estrategias de rehabilitación desde una perspectiva integral y para ello Pilates es una gran alternativa en la medida que tenga una base en neuro – rehabilitación funcional. Este curso busca ampliar las fronteras del conocimiento desde el tejido conectivo y sistema nervioso, con una mirada global del ser humano. Por ello, uno de los grandes desafíos que se plantea desde la salud y Pilates es la integración práctica de fundamentos que permitan generar herramientas y estrategias que realmente posibiliten hacer mejoras concretas en la prevención y en la calidad de vida, a través de una rehabilitación efectiva y que se mantenga en el tiempo.

El Curso es dirigido por Rodrigo Abett de la Torre Director Centros Pilates Qi – Mundopilates con más de 18 años de experiencia en Pilates y rehabilitación.

Contenidos del curso:

Este curso está diseñado para instructores de Pilates especialistas en máquinas y accesorios de cualquier escuela. El objetivo es entregar los conocimientos y herramientas de evaluación y prevención necesarias para reconocer distintas patologías y desarrollar una estrategia efectiva frente a las diferentes patologías desde la rehabilitación funcional ya sea en clases individuales o grupales.

Programa del Curso

Contenidos:

Presentación PilatesQi Prevención y Rehabilitación Funcional para patologías controladas.

Un nuevo modelo en Prevención y Rehabilitación funcional con Pilates para un apoyo terapéutico efectivo. Ventajas del método en la prevención y rehabilitación, objetivos terapéuticos. Cadenas musculares, desarrollo motor y sistema de fascia.

Evaluación funcional integrando conceptos de kinesiología. Conceptos funcionales del movimiento, biomecánica y anatomía. Patrones de movimiento normal. Desequilibrios musculares.

Interacción de los sistemas durante el movimiento: Sistema nervioso, sistema osteomuscular, cadenas musculares y sistema de fascias. Conceptos de neuroplasticidad y aprendizaje.

Patologías de columna, revisión de las más frecuentes. Abordaje y consideraciones desde el método Pilates.

Patologías de extremidad superior, abordaje y consideraciones.

Patologías de extremidad inferior abordaje y consideraciones.

Estrategias de prevención y rehabilitación funcional
Integración psico-corporal y emocional. Reflexiones y preguntas.

Lugar: Centro PilatesQi1 Providencia 835 metro Salvador

Día: Sábado 9 de Septiembre de 9:45 a 18:30 hrs.

El examen del curso es una clase práctica de patologías en día y horario a coordinar en conjunto.

Curso Pilates Studio para patologías controladas PilatesQi Educación*

Contenidos Teórico - Prácticos:

Cadenas musculares, sistema nervioso y lesiones controladas

Principios PilatesQi: pelvis neutra – respiración – alineamiento – estabilidad de tórax y cintura escapular – posición de cabeza, zona cervical y sistema visual – estabilidad de centro – conexión sacro iliaca – elongación axial – descarga de peso a las extremidades.

Fundamentos Neuro-biomecánicos y Evaluación Funcional dinámica

Teórico – práctico de Patologías controladas:

Columna – pelvis – extremidad inferior – extremidad superior

Lumbago - Disfunción Sacro iliaca - Síndrome facetaria - Escoliosis - Hiperlordosis – Hipercifosis - Artrosis - Hombro doloroso - Hombro hiperlaxo - Hombro congelado - Síndrome de manguito rotador - Síndrome del túnel carpiano - Tendinitis - Bursitis – Osteoporosis - Patologías de cadera - Inestabilidades de tobillo - Disfunción Patelo Femoral.

Docentes a cargo:

Paula Toro:

Kinesióloga, quiropráctica, Instructora – Educadora PilatesQi Educación.

*Nuestra escuela está en el Registry Of School Pilates Method Alliance, es la primera en Chile en tener este respaldo, además participamos del Fostering Future Professionals PMA que tiene como objetivo difundir el Pilates como una herramienta de desarrollo profesional.

Gabriel Varela:

Coordinador General Pilates Future Program, Facilitador PilatesQi, Educador PilatesQi Educación.

Público: Sólo instructores Certificados en Pilates Studio.

Valor: \$95.000

Curso Pilates Studio para patologías controladas:

9:45 Acreditación

10:00 Bienvenida, progresión por desarrollo motor, cadenas musculares, neuroplasticidad y principios neuro-biomecánicos

11:00 a 12:30 Patologías controladas de columna:

Lumbago - Disfunción Sacro iliaca - Síndrome facetaría - Escoliosis - Hiperlordosis – Hipercifosis – Artrosis – Osteoporosis.

Practico de lesiones de columna en Reformer, Unidad de muro , Chair, Cadillac y accesorios.

Ejercicios en supino, lateral, cuadrupedia, sedente, bípedo.

Progresiones en función de la estabilidad, plasticidad y movilidad.

Consideraciones para realizar clase de Pilates post kinésico grupal.

13:30 a 14:30 almuerzo

14:45 a 16:00 Patologías controladas de extremidad superior:

Hombro doloroso - Hombro hiperlaxo - Hombro congelado - Síndrome de manguito rotador - Síndrome del túnel carpiano - Tendinitis - Bursitis .

Practico de lesiones en Reformer, Unidad de muro , Chair, Cadillac y accesorios.

Ejercicios en supino, lateral, cuadrupedia, sedente, bípedo.

Progresiones en función de la estabilidad, plasticidad y movilidad.

Consideraciones para realizar clase de Pilates post kinésico grupal.

16:15 a 17:15 Patologías controladas de ee ii:

Patologías de cadera - Inestabilidades de tobillo - Disfunción Patelo Femoral – condromalacia.

Practico de lesiones en Reformer, Unidad de muro , Chair, Cadillac y accesorios.

Ejercicios en supino, lateral, cuadrupedia, sedente, bípedo.

17:15 a 18 Progresiones en función de la estabilidad, plasticidad y movilidad.

Consideraciones para realizar clase de Pilates post kinésico grupal.

Integración a una clase grupal distintas patologías.

18 a 18:15 Entrega de Diplomas de participación.

Coordinador: Gabriel Varela

Gerencia de Proyectos Mundopilates - PilatesQi

Correo: info@mundopilates.cl

