**Método Pilates Suelo**

**Introducción**

Nuestro curso de fisioterapia "Método Pilates suelo para fisioterapeutas" va dirigido a todos aquellos fisioterapeutas que quieran incorporar el Método Pilates para realizar tratamientos individuales o grupales, mejorando su éxito profesional.

El método Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado por Joseph Pilates a principios del s. XX. Se considera como una “contrología corporal”, estudiando el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de gente. Es una mezcla entre gimnasia oriental y occidental, basado en una higiene postural que busca conseguir la postura correcta previamente a la ejecución del movimiento.

Se basa en el conocimiento de distintas especialidades y une el fortalecimiento muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Hoy en día se ha convertido en una herramienta indispensable en la fisioterapia para prevenir y tratar patologías musculoesqueléticas de manera individual o en grupo.

**Objetivos**

Este curso va dirigido a todos aquellos fisioterapeutas que quieran incorporar el Método Pilates como método de tratamiento, mejorando su éxito profesional.

Objetivos principales:

* Conocer la historia de Joseph Pilates, sus principios y beneficios.
* Profundizar en la valoración de un paciente: historia clínica, anamnesis, valoración de la postura y pruebas funcionales.
* Aprender a realizar los ejercicios de nivel básico, medio y avanzado.
* Aprender estrategias de enseñanza de los ejercicios en los pacientes.
* Aportar estrategias de adaptación en función de cada patología y paciente.
* Capacidad para estructurar e impartir una clase en grupo.
* Capacidad para estructurar una clase de preparto y postparto

**Programa completo del curso**

**1.INTRODUCCIÓN**

* Historia de Joseph Pilates
* ¿Qué es el Método Pilates?
* Principios del Método Pilates
* Beneficios de Método Pilates

**2.ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA DEL CUERPO Y SU RELACIÓN CON EL MÉTODO PILATES**

**3.VALORACIÓN DEL PACIENTE**

* Historia clínica y anamnesis
* Análisis de la postura. Valoración estática
* Valoración dinámica: pruebas globales y pruebas analíticas.

**4.EJERCICIOS DE PILATES MATWORK NIVEL BÁSICO**

**5.EJERCICIOS DE PILATES MATWORK NIVEL MEDIO**

**6.EJERCICIOS DE PILATES MATOWORK NIVEL AVANZADO**

**7. EJERCICIOS DE PILATES CON FITBALL**

**8. EJERCICIOS DE PILATES CON OTROS INSTRUMENTOS**

**9. FISIOTERAPIA Y EL MÉTODO PILATES**

* Cervicalgias
* Dorsalgias
* Lumbalgias
* Patologías articulares
* Escoliosis
* Hernias discales
* Enfermedades reumáticas

**10. MÉTODO PILATES EN EMBARAZO Y POSTPARTO**

**Profesor**  
**Laura Calzado**

Fisioterapeuta 7766 por el Colegio de Fisioterapeutas de Madrid.  
Especialista en Uroginecología y Obstetricia.  
Doctorando en Ciencias de la Salud en la UAH.  
Máster Universitario en Técnicas avanzadas en Fisioterapia para la mujer Universidad Europea de Madrid.  
Postgrado de Experto en Fisioterapia Obstétrica y Uroginecología.  
Directora y fisioterapeuta en la clínica LC Fisioterapia en Madrid, centro dedicado principalmente a la fisioterapia de la mujer.  
Imparte conferencias en la Universidad Rey Juan Carlos.  
Imparte seminarios Teórico-Prácticos en el Grado y en el Máster en la UAH.  
Profesora de cursos de postgrado relacionados con el suelo pélvico y obstreticia.   
Instructora de Pilates en suelo y avanzado.

**Caterina Gornés**

Fisioterapeuta 11013 por el Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya.  
Graduada en Fisioterapia y especializada en Aparato Locomotor por la Universidad Gimbernat (UAB).  
Colegiada por el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.  
Formación de postgrado en Pilates Matwork y Pilates terapéutico.  
Especialización en “Neuromiostática visceral. Reeducación uroginecológica y visceral digestiva”.  
Especialista en fisiosexología.  
Certificada en Método Naces, acompañamiento a la maternidad.  
Experiencia clínica como fisioterapeuta e instructora de Pilates en clínicas privadas en Método Pilates Barcelona y Sant Feliu de Llobregat.