

Pamplona-Iruña

18, 19 y 20 / 25, 26 y 27 de octubre de 2019

CURSO
**PILATES SUELO, ACCESORIOS Y
SU APLICACIÓN TERAPÉUTICA
EN FISIOTERAPIA**

Acreditado por la Comisión de Formación Continuada



Pio XII, 31 1º (Entreplanta)
31008 Iruña-Pamplona
T. 948 174 806
F. 948 173 954
E. info@cofn.net
www.cofn.net

ORGANIZA

Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra.

COLABORA

Departamento de Salud del Gobierno de Navarra.
Physiobox.

PROFESORA

Dra. **Crístina García García**, fisioterapeuta.

DIRIGIDO A

Fisioterapeutas.

FECHAS

18, 19 y 20 / 25, 26 y 27 de octubre de 2019.

DURACIÓN

46 horas teórico-prácticas.

HORARIO

Viernes y sábados de 9,00 h. a 14,00 h. y de 15,00 h. a 19,00 h.
Domingos de 9,00 h. a 14,00 h.

LUGAR

Hotel Abba Reino de Navarra, C/ De Acella, nº 1, 31008 Pamplona-Iruña.

PRECIO

500 €. Número máximo de alumnos/as: 20.

Para más información y/o inscripciones al curso consultar la web www.cofn.net o contactar con la Secretaría Técnica: secretariatecnica@cofn.net / 948 17 48 06

PRESENTACIÓN DEL CURSO

A día de hoy, son muchos los profesionales sanitarios que prescriben a sus pacientes la práctica del Método Pilates, con el objetivo de prevenir lesiones, para la rehabilitación de una amplia variedad de lesiones y patologías musculoesqueléticas o simplemente para conservar o incrementar una buena condición física.

El Método Pilates es, sin lugar a dudas, una herramienta terapéutica eficaz, que permite a los profesionales fisioterapeutas, trabajar con el paciente de manera global, mediante una gran variedad de ejercicios controlados, combinando una postura correcta en conjunto con la respiración.

Desde el punto de vista laboral, el Método Pilates se ha convertido en una disciplina completamente necesaria para los fisioterapeutas, debido a que cada vez son más las clínicas de fisioterapia que demandan profesionales formados en esta disciplina.

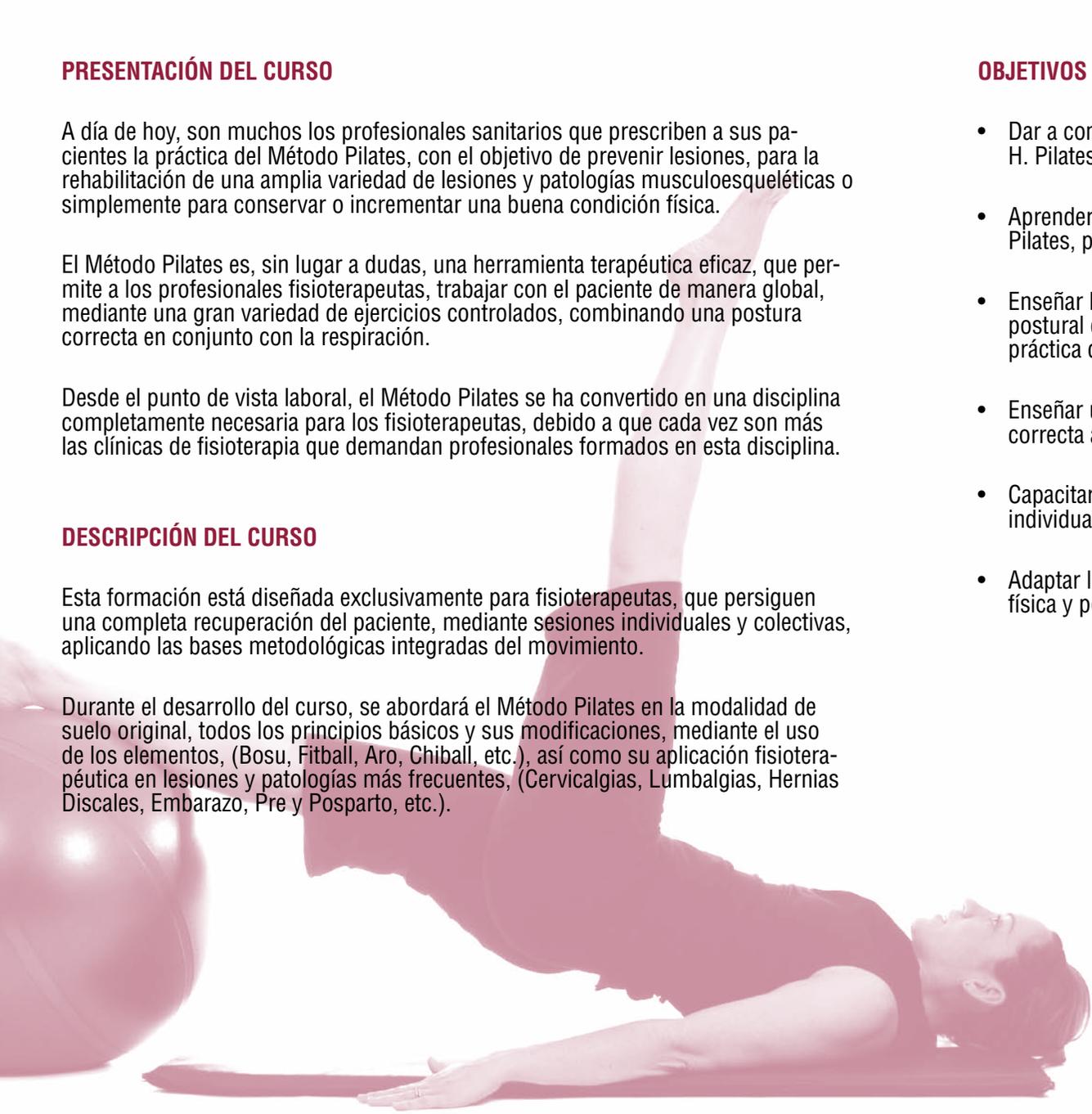
DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Esta formación está diseñada exclusivamente para fisioterapeutas, que persiguen una completa recuperación del paciente, mediante sesiones individuales y colectivas, aplicando las bases metodológicas integradas del movimiento.

Durante el desarrollo del curso, se abordará el Método Pilates en la modalidad de suelo original, todos los principios básicos y sus modificaciones, mediante el uso de los elementos, (Bosu, Fitball, Aro, Chiball, etc.), así como su aplicación fisioterapéutica en lesiones y patologías más frecuentes, (Cervicalgias, Lumbalgias, Hernias Discales, Embarazo, Pre y Posparto, etc.).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL CURSO

- Dar a conocer los orígenes del Método Pilates y la historia de su creador Joseph H. Pilates.
- Aprender los principios básicos, las modificaciones y los beneficios del método Pilates, para una apropiada aplicación fisioterapéutica.
- Enseñar las bases metodológicas, para aplicar un adecuado examen físico y postural del paciente, que permita conocer su estado previo antes del inicio de la práctica del método.
- Enseñar una amplia gama de ejercicios en suelo y con elementos así como una correcta aplicación en diferentes patologías musculoesqueléticas.
- Capacitar al alumno de los medios necesarios para programar y realizar sesiones individuales o colectivas.
- Adaptar la disciplina, modificando las sesiones, en función del nivel de condición física y postural, con el objetivo de obtener una mejora progresiva del paciente.



PROGRAMA

1. Introducción: ¿Qué es el método Pilates?
2. Principios básicos: Respiración, fluidez, concentración, control motor, precisión, centralización.
3. Principios complementarios: coordinación, flexibilidad, integración, imaginación, estabilidad.
4. Tipos de respiración: diafragmática, costal superior y costal inferior. Hiperventilación.
5. Postura:
 - 5.1. “Core” o “centro” del cuerpo: segmento abdomino-pélvico (power house): músculos abdominales, lumbares, glúteos y suelo pélvico.
 - 5.2. Análisis postural completo:
 - a. Estático: base de sustentación, apoyo podal, centro de gravedad, cintura escapular, cintura pélvica, alineamiento craneal.
 - b. Dinámico: examen básico a nivel global de tronco, extremidades y cabeza. Análisis de dificultades, limitaciones y compensaciones.
6. Activación del músculo transverso en diferentes posiciones.
7. Ejercicios de calentamiento
8. Decúbito supino:
 - 8.1. Tronco:
 - báscula pélvica
 - conectar escapular
 - cierre de cremallera abdominal
 - contracción de glúteos y suelo pélvico
 - 8.2. Miembros: Iniciación de movilización de segmentos mediante la estabilización de la zona centro. Control de cadera (MMII) y control de hombro (MMSS)
9. Indicaciones y Contraindicaciones.

SERIES DE EJERCICIOS:

- Los ejercicios comenzarán en bipedestación y continuarán con series en sedestación, decúbito supino, prono y cuadrupedia.
- Los ejercicios están basados en el eje cráneo-sacro y se realizarán tanto cráneo-caudal como caudo-craneal.
- Las series de ejercicios están diseñadas de la más fácil a la más compleja.

SERIE COMPLETA DE TRONCO:

- Movilización de pelvis
- Flexibilización lumbar
- Tonificación abdominal

SERIE COMPLETA DE MMII:

- Articulación de cadera como base del miembro inferior
- Estabilización pélvica.
- Coordinación de MMII
- Integración de tronco y MMII.

SERIE COMPLETA DE MMSS

- Articulación del hombro
- Estabilización escapular
- Coordinación de MMSS
- Integración del tronco + MMSS

SERIE COMPLETA DE TODO EL CUERPO

- Fluidez de ejercicios de nivel básico.
- Aumento de dificultad a nivel medio y nivel alto de control motor.

Diseño de clases completas.

ELEMENTOS DE PILATES

- Fitball: series de ejercicios en bipedestación, sedestación, dcs, dcp y dcl.
- Aro: series de ejercicios en sedestación, bipedestación, dcs y dcl.
- Chi- Ball: series de ejercicios en sedestación, dcs y dcl.
- Combinación de elementos:
 - Fitball + chi-ball
 - Fitball + aro
 - Chi-ball + aro
- Rulo: Series de ejercicios en bipedestación, sedestación, dcs y dcp.

Theraband: serie de ejercicios en bipedestación, sedestación, dcs y dcl.

- Utilización del elemento como complemento en estiramientos.
- Diseño de clases particulares o clases colectivas en pequeños grupos con personas de patologías comunes.
- Ficha básica del alumno antes de iniciar el método: Anamnesis, Inspección, Movimiento activo, movimiento pasivo, test ortopédicos, reflejos, testing muscular.
- Diseño de objetivos a corto, medio y largo plazo según amplitud articular y dolor.
- Plan de ejercicios adaptado a:
 - Cervicalgia
 - Patología respiratoria
- Indicaciones y contraindicaciones
- Plan de ejercicios adaptado a:
 - Osteoporosis
 - Lumbalgia y hernias discales
- Embarazo
- Indicaciones y contraindicaciones

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

PILATES SUELO, ACCESORIOS Y SU APLICACIÓN TERAPEUTICA EN FISIOTERAPIA

Derechos de Inscripción: 500 €

Normas de Inscripción:

1º- Se realizará la preinscripción, llamando a la Secretaría Técnica del COFN (Tel. 948 17 48 06), en la cual se le indicará la disponibilidad de plaza en el curso y quedará reservada la plaza.

2º- Deberá proceder al pago de la matrícula:

- Abonar mediante ingreso transferencia bancaria el total del importe de matriculación.

(Nº cuenta: Caja Rural de Navarra ES21 3008 0191 0834 8692 6821)

- Es posible dividir el pago de la matrícula en dos plazos: un primer pago del 50% del importe al formalizar la matrícula y un segundo pago, el 50% restante, un mes antes del comienzo del curso.

Si no se efectuara el ingreso, se perderá la plaza reservada pasando el turno a la Lista de Espera, y dispondrá de 2 días hábiles para continuar el proceso de matrícula.

El alumno perderá el importe de la matrícula si no se ajusta a la normativa que se marca desde el COFN para la cancelación de cursos.

(Consultar www.cofn.net, apartado "NORMATIVA de preinscripción en cursos COFN").

3º- Deberá remitir a la Secretaría Técnica del COFN, el boletín de inscripción y copia del pago.

En caso de pertenecer a otro Colegio, deberá remitir además un certificado colegial del Colegio de procedencia.

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

PILATES SUELO, ACCESORIOS Y SU APLICACIÓN TERAPEUTICA EN FISIOTERAPIA

Apellidos y nombre:

Nº de colegiado:

Colegio:

Lugar de trabajo:

Domicilio:

Población:

C. Postal:

Teléfono de contacto:

D.N.I.

Correo electrónico:

[Acepto y he leído la política de protección de datos](#)

De acuerdo con lo establecido por el REGLAMENTO (UE) 2016/679 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE (Reglamento general de protección de datos), le informamos que sus datos están incorporados en un fichero del que es titular COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS DE NAVARRA, con la finalidad de realizar la gestión profesional, así como enviarle comunicaciones sobre nuestros servicios. Puede consultar el texto completo en <http://www.cofn.net/es/privacidad>

Asimismo, le informamos de la posibilidad de ejercer los derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación del tratamiento, portabilidad de los datos y oposición de sus datos en info@cofn.net