



pilates evidence
escuela de formación



PMATM CERTIFIED
PILATES
TEACHER

**FORMACIÓN DE PILATES
PARA FISIOTERAPEUTAS**



FORMACIÓN

El Programa completo de formación para profesionales del sector de la sanidad se establece en 60 horas presenciales dividido en dos módulos de 30 horas cada uno, es un curso completo de estudio que abarca los principios del método así como los ejercicios de aplicación a diferentes patologías como herramientas de aplicación para fisioterapeutas.

El plan de estudios proporciona conocimientos en relación con cada ejercicio: Propósito, Enfoque Muscular, Seguridad y Posicionamiento del cliente y el Instructor, secuencia y eficiencia del Movimiento, uso de la respiración, la alineación del cuerpo, variaciones y modificaciones, así como asistencias y protocolos de actuación.

El método Pilates dentro de la sanidad y la rehabilitación aporta muchísimas evidencias científicas. Todas ellas se aplican con fines terapéuticos. Pilates es uno de los métodos más eficaz para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de lesiones y problemas del aparato locomotor, y de numerosas patologías a través del ejercicio terapéutico.

El propósito de este curso es que el fisioterapeuta pueda tener herramientas para realizar un tratamiento o impartir clases como instructor de Pilates con diferentes tipos de patologías, poblaciones especiales o sanas a través del método pilates. Se mostrarán diferentes progresiones de los ejercicios de forma más sencilla para los pacientes. Las asistencias del instructor, consiste en manipular en diferentes posiciones y ejercicios, para la mejora de la conciencia corporal. Y sobre todo, que el fisioterapeuta llegue a ser un buen instructor de Pilates transmitiendo la esencia del método.



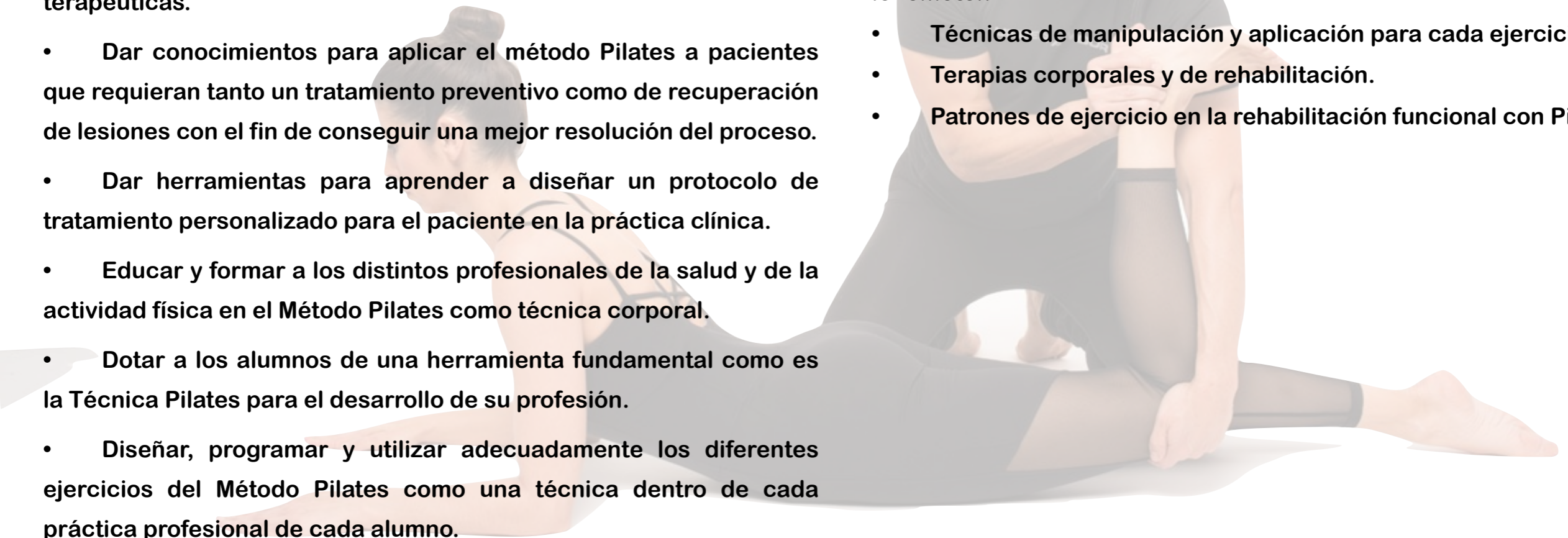


OBJETIVOS

El curso completo cumple con los requisitos para elegibilidad de Certificación PMA e incorpora anatomía aplicada, kinesiología, mecánica corporal funcional, técnicas de evaluación de clientes, protocolos de actuación y tratamientos terapéuticos. Los objetivos del curso son:

- Dotar al alumno de una herramienta más a utilizar en el tratamiento de los pacientes, ampliando así las opciones terapéuticas.
- Dar conocimientos para aplicar el método Pilates a pacientes que requieran tanto un tratamiento preventivo como de recuperación de lesiones con el fin de conseguir una mejor resolución del proceso.
- Dar herramientas para aprender a diseñar un protocolo de tratamiento personalizado para el paciente en la práctica clínica.
- Educar y formar a los distintos profesionales de la salud y de la actividad física en el Método Pilates como técnica corporal.
- Dotar a los alumnos de una herramienta fundamental como es la Técnica Pilates para el desarrollo de su profesión.
- Diseñar, programar y utilizar adecuadamente los diferentes ejercicios del Método Pilates como una técnica dentro de cada práctica profesional de cada alumno.

- Utilizar las diferentes técnicas de Pilates con diferentes fines orientados a la salud o al acondicionamiento físico.
- Desarrollar la creatividad para nuevas formas de acondicionamiento físico y mental y/o de tratamientos clínicos utilizando las técnicas de Pilates.
- Áreas de prescripción de los ejercicios de Pilates.
- Objetivos del método Pilates en la rehabilitación del aparato locomotor.
- Técnicas de manipulación y aplicación para cada ejercicio.
- Terapias corporales y de rehabilitación.
- Patrones de ejercicio en la rehabilitación funcional con Pilates.





DOCENTES



Rafael Humanes Balmont

Certificated Pilates Teacher nº 11253 (2009)

- Máster Universitario en innovación e investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Con carácter de excelencia. Universidad de León. “Tesina sobre la actividad muscular en el transverso en ejercicios del método Pilates”. Promoción 2011-2012.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León. Promoción 2002-2005.
- Diplomado en Magisterio por la Especialización de Educación Física. Universidad “Sagrado Corazón”. Córdoba. Promoción 1999-2002.

Publicaciones en congresos

- Junio 2014: IV NSCA. International Conference Human Performance Development through Strength and Conditioning, UCAM, Murcia - Spain. Humanes, R., Rial, T., Chulvi, I. has given an oral presentation titled Does hypopressive technique and Pilates increases the activity of the stabilizing core muscles?
- Noviembre 2013: FEMEDE. Zaragoza. Ponente en la “V Jornadas Nacionales de Medicina del Deporte” Estudio: “Comparación de tres técnicas abdominales a través del registro electromiográfico del recto y oblicuo interno del abdomen”.

Publicaciones editoriales

- Junio 2014: Autor del libro: Humanes Balmont R. Pilates: Guía del instructor. Basado en evidencias científicas. Madrid: Vivelibro; 2014. ISBN 978-84-16097-95-1



Manuela Maestre Navarro

2013-2014. Master en Actividad Física Terapeutica. UCAM, Universidad Católica San Antonio de Murcia.

2008-2011. Formación Internacional Pilates. Comprehensive Certification Level I, II y III. (Mat y Studio) Peak Pilates Barcelona.

2005-2008. Diplomada en Fisioterapia. CEU, Universidad Cardenal Herrera Oriá Elche.

- 2016. Exploración, diagnóstico y tratamiento de la región cervical, su relación cráneo-mandibular y control motor. Advanced Courses. International Formation. Madrid. 2016. Redcord Medical. Neurac 1.Terapia y Rehabilitación.. Akroestudio Madrid.
- 2012. Método McENZIE parte A y B: lumbares, dorsales y cervicales. Sistema de valoración y tratamiento de los problemas mecánicos. Colegio de Fisioterapeutas Comunidad Valenciana, Alicante
- 2009. Cadenas musculares en la Terapia Manual. Técnica Rolfer y Thomas Myer. Impartido por James Earls.
- 2008. Neurodinámica. Terapia Manual en el Síndrome Compresivo del Sistema Nervioso Periférico. Concepto Butler (D. Rafael Caliente Marín)
- 2006. Curso de Primeros Auxilios, Verano Saludable realizado en el Colegio CEU Jesús María, Alicante.



PROGRAMACIÓN

MÓDULO I

BLOQUE I: ESTUDIOS Y CONCLUSIONES SOBRE EL MÉTODO PILATES.

Orígenes y conceptos del Método Pilates

Evidencias científicas del método Pilates.

Evaluación de un alumno que se inicia en el método:

Entrevista y admisión

Evaluación física y postural

Fijación de las metas

BLOQUE II: FUNDAMENTOS

Fundamentos del método Pilates:

Suelo pélvico

Transverso

Respiración

Alargamiento axial

Estabilización del cinturón escapular

Alineación

BLOQUE III: EJERCICIOS APLICADOS A LA FISIOTERAPIA (I)

Ejercicios de Pilates y análisis del movimiento aplicados a la Fisioterapia.

Patrones de ejercicio en el tratamiento y rehabilitación funcional del dolor lumbar con Pilates.

Ejercicios de estabilidad lumbopélvica para la mejora del dolor lumbar.

Patrones de ejercicio en la rehabilitación funcional con Pilates y dolor lumbar.

Ejercicios para el fortalecimiento del core.

Valoración y activación de la musculatura profunda del core.

Patrones de ejercicio en el tratamiento del dolor lumbar.

MÓDULO II

BLOQUE IV: EJERCICIOS APLICADOS A LA FISIOTERAPIA (II)

Patrones de ejercicio en el tratamiento y rehabilitación funcional de la cadera con Pilates.

Ejercicios de integración funcional de la cadera y desafío al equilibrio.

Ejercicios para el fortalecimiento muscular de cuádriceps.

Ejercicios concéntricos, excéntricos e isométricos de rehabilitación de rodilla

Propiocepción y equilibrio.

Patrones de ejercicio en el tratamiento y la rehabilitación del tobillo y el pie con Pilates.

Masaje miofascial con foam roller de forma activa y pasiva

Materiales con bases inestables (bosu, fitball y foam roller)

BLOQUE V: EJERCICIOS APLICADOS A LA FISIOTERAPIA (III)

Patrones de ejercicio en la rehabilitación del hombro con Pilates

Ejercicios de estabilización del hombro

Ejercicios concéntricos, excéntricos e isométricos de rehabilitación

Criterios para la rehabilitación del hombro con Pilates

BLOQUE VI: ESTRUCTURAS DE CLASES

Estructura y pautas de una sesión de pilates.

Instrucciones verbales

Instrucciones de uso táctil.

Disposición y organización de la clase.

Diseño de Sesión

Cómo dirigir una clase

Preparación de una sesión para poder impartir a cualquier paciente

10 cosas más importantes de un instructor de Pilates

Asistencias del instructor

