

PILATES TERAPEUTICO

MILANO 5-6 novembre e 10-11 dicembre 2022

DOCENTE

Anna Maria COVA

Dottore in Fisioterapia,
Certified Teacher della Pilates Method Alliance (PMA), Milano

32 ECM

Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Massofisioterapisti, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 890



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



Anna Maria Cova, fisioterapista, apprende la tecnica Pilates a New York da Romana Kryzanowska, allieva diretta di Joseph Pilates. Apre il primo studio a Milano nel 1989, iniziando un percorso di diffusione del metodo che ha fatto scuola in Italia e a cui si sono ispirati gran parte dei metodi nati negli ultimi anni. A. M. Cova è membro e Certified Teacher della PMA, associazione internazionale che regola gli standard qualitativi degli insegnanti, a tutela della tecnica Pilates e dell'utente finale.

In questo corso, oltre all'introduzione alla tecnica Pilates e all'apprendimento dei principi del metodo Cova Tech®, si approfondiranno in ambito clinico-fisioterapico riabilitativo gli esiti di traumi, di patologie degenerative e le disfunzioni posturali. Saranno costruiti programmi di esercizi specifici da somministrare in progressione fino al recupero funzionale completo del paziente, con trattamento individuale o di gruppo.

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Introduzione alla tecnica Pilates e alla metodologia CovaTech®
- Differenze tra Pilates Fitness e Pilates Terapeutico
- Esercizi di impostazione iniziale
- Anatomia funzionale muscolare: muscoli pelvici, addominali e diaframma
- Esercizi di attivazione del perineo
- Esercizi di attivazione dei muscoli trasversi e posizione neutra della colonna da distesi supini
- Esercizi di attivazione dei retti addominali

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Esercizi di attivazione dei muscoli obliqui
- Neutro sul fianco - Posizione neutra della colonna vertebrale da prono
- Mobilizzazioni cingolo scapolo omerale e lombare in quadrupedia
- Mobilizzazione e stretch del grande pettorale
- Revisione degli esercizi di impostazione iniziale con utilizzo di soft ball

Terza giornata - h. 9.00-18.00

- Revisione degli esercizi di impostazione iniziale con utilizzo di bande elastiche, dei roller
- Mat work Stabilità e mobilità
- Modelli di movimento e guida alla scelta degli esercizi a corpo libero
- Utilizzo dei piccoli attrezzi indicati per ogni singolo esercizio
- Strutturazione di una lezione di gruppo e individuale

Quarta giornata - h. 9.00-18.00

Colonna vertebrale

- Biomeccanica articolare e muscolare della colonna
- Leggi di fisiologia della colonna vertebrale
- La posizione neutra del bacino
- Esercizi in quadrupedia
- Cenni alle patologie ricorrenti:
 - cervicalgia, lombalgia, protrusione discale, ernia del disco, spondilolisi e spondilolistesi
- Esercizi ipopressivi
- Indicazioni riabilitative e guida alla scelta degli esercizi
- Risvegliare e sensibilizzare il senso posturale e il controllo del "neutro"
- Posture e auto posture nel lavoro e nel quotidiano
- Strutturazione di una lezione di gruppo

Ginocchio

- Biomeccanica articolare e muscolare dell'articolazione
- Concetto riabilitativo di esercizi in carico, scarico, catena cinetica chiusa e aperta
- The wall
- Cenni alle patologie ricorrenti
 - lesione al legamento crociato anteriore e posteriore e dei legamenti collaterali laterali
 - lesioni meniscali traumatiche o degenerative
 - artrosi femorotibiale e femororotulea
 - sindromi da sovraccarico del ginocchio: borsite pre-rotulea, della zampa d'oca, sindrome della benedeletta ileotibiale
 - tendinite rotulea, plica sinoviale, cisti di Baker
- Indicazioni riabilitative e indicazione di scelta degli esercizi appropriati

Spalla

- Biomeccanica articolare e muscolare dell'articolazione
- Concetto riabilitativo di esercizi in carico, scarico, catena cinetica aperta, chiusa
- Utilizzo della physioball per stabilizzare l'articolazione del cingolo scapolo-omerale
- Utilizzo dei piccoli attrezzi con esercizi specifici per la cuffia dei rotatori
- Cenni alle patologie ricorrenti
 - artrosi sintomatica, conflitto o impingement sub acromiale, instabilità gleno-omerale
- Revisione dei concetti trattati durante il corso
- Valutazione degli esercizi da scegliere e combinare per patologie ricorrenti associate

Si consiglia abbigliamento idoneo per la parte pratica

Valutazione ECM