



Diploma de Posgrado en PilatesTerapéutico



UNIVERSITAT DE BARCELONA



IL3 Instituto de Formación Continua

Diploma de Posgrado en Pilates Terapéutico

Modalidad: Formación universitaria combinada

Duración: 500 horas

Acreditación: 20 ECTS

Dirigido a:

- Licenciados universitarios
- Diplomados universitarios
- Graduados universitarios



TABLA DE CONTENIDOS

1. Presentación.
2. Objetivos.
3. Dirección del Curso.
4. Estructura y contenido del Curso.
5. Metodología.
6. Acción tutorial.
7. Evaluación.
8. Información y contacto.

panamericana

1. PRESENTACIÓN.

Pilates es un sistema de ejercicios diseñado para promover la salud física y mental, situado hoy en la cima de la popularidad por sus resultados constatables. Sin embargo, la dificultad de encontrar fuentes fiables de protocolos terapéuticos actualizados y adaptados a las diferentes patologías, hace imprescindible establecer pautas concretas y someterlas a una evaluación permanente para conseguir los mejores resultados.

Dirigida a todos los interesados en el método Pilates, en la salud, la rehabilitación y la aplicación del movimiento, esta formación resultará una fuente valiosa de información y guía para quienes trabajen con esta excelente terapia.



2. OBJETIVOS.

Objetivo general:

Describir los criterios y los fundamentos que avalan la transferencia de los ejercicios Pilates a un entorno terapéutico y detallar la multitud de aspectos prácticos para llevarlos a cabo.

Objetivos específicos:

- Identificar aquellos problemas del aparato locomotor en los que tienen mayores indicaciones los ejercicios basados en el método Pilates
- Describir los patrones de ejercicios que actúan más específicamente sobre cada articulación.
- Identificar aquellos problemas generales del aparato locomotor que requieran un abordaje diferente.
- Reconocer las lesiones que provoca el propio método Pilates cuando se practica de forma inadecuada.

3. DIRECCIÓN DEL CURSO.

Juan Bosco Calvo Mínguez.

- Profesor Titular de Anatomía Humana. Facultad de Medicina y Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Alcalá de Henares. Escuela Fisioterapia y Enfermería. Universidad de Alcalá de Henares.
- Director de SANART-Medicina de las Artes. Centro dedicado a Traumatología y Recuperación de profesionales de la escena.
- Introdutor del Método Pilates en España. Certificado en Pilates.



4. ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL CURSO:

MÓDULO I: General.

- **Fundamentos del método Pilates:**

- El método Pilates. Reseña histórica
- Los principios originales
- Los principios Pilates para la rehabilitación

- **Objetivos y metodología de la rehabilitación basada en Pilates:**

- Áreas de prescripción de los ejercicios Pilates
- Objetivos del método Pilates en la rehabilitación del aparato locomotor
- Metodología de las sesiones
- Ejercicios

MÓDULO II: Aparato locomotor.

- **La columna:**

- Recuerdo anatómico
- Patrones de ejercicio en la rehabilitación funcional con Pilates
- Patología lumbar
- Dorsalgias
- Patología cervical
- Patología postural
- Escoliosis



- **El miembro inferior:**

- **La cadera:**

- Recuerdo anatómico
- Patrones de ejercicio en el tratamiento y rehabilitación funcional de la cadera con Pilates
- Patología médica de la cadera y del muslo
- Patología quirúrgica

- **La rodilla:**

- Recuerdo anatómico
- Patrones de ejercicio en la rehabilitación funcional con Pilates
- Patología médica
- Patología quirúrgica

- **El tobillo y el pie:**

- Recuerdo anatómico
- Patrones de ejercicio en el tratamiento y rehabilitación del tobillo y el pie con Pilates
- Patología médica del tobillo
- Patología quirúrgica del tobillo
- Patología del pie

- **El miembro superior:**

- **El hombro:**

- Recuerdo anatómico
- Patrones de ejercicio en la rehabilitación del hombro con Pilates
- Patología del hombro

- **El codo y antebrazo:**

- Recuerdo anatómico
- Rehabilitación con Pilates: patrones de ejercicio
- Patología médica por sobrecarga
- Traumatismos del codo y antebrazo

- **La muñeca y la mano:**

- Recuerdo anatómico
- Rehabilitación con Pilates: patrones de ejercicio
- Patología de la muñeca y la mano
- Síndromes canaliculares del miembro superior

- **Problemas generales del aparato locomotor:**

- Osteoporosis
- Fibromialgia
- Pacientes ancianos
- Pacientes con síndrome de inmovilismo y encamados

MÓDULO III: Prevención de lesiones.

- Lesiones en el entorno pilates
- El entorno Pilates
- Accidentes relacionados con las máquinas
- Accidentes debidos a los ejercicios
- Lesiones por sobrecarga
- Problemas médicos de interés
- Síndromes del monitor Pilates
- Prevención: la importancia del “cómo” en Pilates



5. METODOLOGÍA.

1. Análisis de casos elaborados y guiados por expertos. A través de las narrativas de profesionales expertos se puede adquirir un elevado grado de comprensión de las situaciones problemáticas más frecuentes. Se utilizará un sistema en el cual el alumno podrá ver al docente desarrollando los contenidos y su presentación multimedia en forma paralela.



2. Estudio de situaciones reales. Estas píldoras formativas pueden ayudar a identificar los pasos a seguir para la implementación de cambios que deben acometerse para la mejora de las presentaciones profesionales. Se utilizarán videos demostrativos de situaciones reales para la exposición de los contenidos y videos interactivos para la evaluación.



3. Enfoque situado y contextual. La práctica asistencial del profesional no es ajena al contexto en el que se produce. Si queremos capacitarnos para la mejora de nuestra práctica profesional, esta formación deberá situarse dentro del contexto en el que se produce.

6. ACCIÓN TUTORIAL.

El alumno contará, durante todo el desarrollo del curso con la posibilidad de comunicarse con el tutor a través de diferentes canales (email, chat, foros, videoconferencia, etc.) para consultar dudas, problemas, compartir opiniones, etc. Para ello, el campus virtual cuenta con un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido.



El tiempo de resolución de dudas será de 24-48 horas.

7. EVALUACIÓN.

Cada módulo será evaluado a través de una prueba test de autoevaluación que consistirá en 25 preguntas de respuesta múltiple.

8. TITULACIÓN.

La superación del 70% de las respuestas de las evaluaciones del curso dará lugar a la obtención de un **título acreditado por el Sistema Nacional de Salud con créditos CFC.**

Así mismo, la superación del curso supondrá la obtención de un título de **Diploma de Postgrado en Pilates Terapéutico** de la Universidad de Barcelona, acreditado con **20 créditos ECTS (European Credit Transfer System) válidos en toda la Unión Europea.**

8. INFORMACIÓN Y CONTACTO.

Editorial Médica Panamericana

Edificio Arcis

C/Quintanapalla, 8 - 4º B (Las Tablas) 28050 - Madrid

Tel. 902 570 229

www.medicapanamericana.com



panamericana

FORMACIÓN VIRTUAL
panamericana

The logo consists of the text 'FORMACIÓN VIRTUAL' in a yellow, sans-serif font, positioned above the word 'panamericana' in a larger, bold, blue, sans-serif font. A thick yellow swoosh underline starts under the 'a' in 'panamericana', curves under the entire word, and ends under the 'a' in 'panamericana'.