



## **CORSO BASE**

L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo ortopedico e neurologico  
"Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® - matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi"

Docente: Silvia M. Raneri - Fisioterapista, Certified Pilates Teacher + docenti Team Pilates Fisios

## **PRESENTAZIONE**

Il corso si compone di:

- ✓ corso residenziale della durata di 4 giorni
- ✓ materiale didattico pdf di approfondimento per studio personale (protocolli riabilitativi, studi scientifici, schede approfondimento etc.)
- ✓ il libro "Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® Matwork e piccoli attrezzi" manuale professionale per fisioterapisti edito da Piccin
- ✓ un set di piccoli attrezzi che include un magic circle, una banda elastica, un foam roller e una softball

Al termine del corso residenziale, dopo aver superato la prova di valutazione, verrà rilasciato il diploma ufficiale Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® che certifica l'apprendimento della tecnica a corpo libero e con i piccoli attrezzi ed autorizza ad esercitarla.

## **PROGRAMMA DETTAGLIATO**

### **1° giornata (docente Silvia Raneri)**

#### **8.30 - 9.00 Registrazione e Presentazione del corso**

#### **9.00 - 9.30 Origini e caratteristiche del metodo Pilates classico**

##### **Le componenti del metodo Pilates**

I grandi attrezzi Pilates: Universal Reformer, Cadillac, Ladder barrel, Step Barrel, Chair  
Il Matwork e i piccoli attrezzi

##### **Differenze tra l'utilizzo dei grandi attrezzi ed il matwork**

#### **9.30 - 12.00 Il Metodo Pilates: fitness o terapia?**

Obiettivi Pilates fitness vs obiettivi Pilates terapeutico

##### **Il metodo terapeutico PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®**

Differenze tra Pilates originale e PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® principio per principio:

- baricentro vs stabilizzazione e funzionalità motoria
- respirazione vs respirazione cosciente
- precisione vs precisione e allineamento
- controllo vs controllo motorio con approccio metacognitivo
- concentrazione vs concentrazione sulla propriocezione
- fluidità vs fluidità e coordinazione del SNC

##### **Principi fondamentali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®**

#### **1. Stabilizzazione e funzionalità motoria**

Core stability e stabilizzazione globale

Integrated model of Function di Lee e Vleeming

Movimento efficace e movimento efficiente

Muscoli stabilizzatori locali, globali e muscoli mobilizzatori

I meccanismi fisiologici che rendono possibile la core stability

Come ottenere un movimento funzionalmente efficiente

Ricerche scientifiche e considerazioni  
Neuroplasticità cerebrale ed apprendimento motorio  
Caratteristiche di uno schema motorio  
Il processo di apprendimento  
Tipologia di movimento che influisce sulla plasticità cerebrale  
Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione locale e globale e nella funzionalità motoria

## **2. Stabilizzazione vertebrale**

Spinal Stability Sistem di M. Panjabi  
Funzione normale, disfunzione ed adattabilità  
Qual è il miglior indicatore di instabilità spinale?  
Zona neutra, zona elastica e ROM intervertebrale  
Definizione di instabilità clinica secondo Panjabi  
Come ripristinare la stabilità vertebrale  
Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione vertebrale

## **3. Respirazione consapevole**

Tipo di respirazione utilizzata  
Come utilizzare la respirazione cosciente  
L'inspirazione aumenta la stabilità del core  
La respirazione facilita la stabilizzazione globale  
La respirazione facilita la mobilizzazione  
Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e della respirazione  
Consapevole

## **4. Precisione ed allineamento**

Concetto di Tensegrità  
Meridiani miofasciali di Myers: descrizione e considerazioni pratiche  
Importanza della precisione del movimento e dell'allineamento dinamico  
Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella precisione e allineamento

## **5. Controllo motorio con approccio metacognitivo**

Cosa si intende per controllo motorio  
In cosa consiste l'approccio metacognitivo  
Fase di conoscenza  
Fase di autoconsapevolezza  
Fase di elaborazione di strategie di autoregolazione motoria  
Variabili psicologiche sottostanti  
Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e del controllo motorio con approccio metacognitivo

## **6. Concentrazione sulla propriocezione**

Concentrazione sulla propriocezione  
Educare alla concentrazione  
Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e della concentrazione sulla Propriocezione

## **7. Fluidità e coordinazione del SNC**

La fluidità e la coordinazione nel SNC  
Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® e della fluidità e coordinazione del SNC

## **12.00 - 13.00 Obiettivi, benefici e limiti generali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®**

### **Indicazioni, precauzioni, evidenze scientifiche di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®**

- Alterazioni posturali e scoliosi
- Riabilitazione ortopedica
- Riabilitazione reumatologica
- Riabilitazione oncologica
- Riabilitazione neurologica
- Riabilitazione del pavimento pelvico
- Riabilitazione post-chirurgia cardiaca o toracica
- Riabilitazione geriatrica

- Riabilitazione sportiva

### **Valutazione e trattamento**

La valutazione individuale:

- anamnesi
- valutazione statica
- valutazione dinamica

Come impostare un trattamento: il ragionamento clinico

### **Presentazione di casi clinici**

13.00 - 14.00: *Pausa Pranzo*

### **14.00 - 14.30 La valutazione statica**

Dimostrazione pratica

### **14.30 - 18.30: Valutazione dinamica (prima parte)**

Dimostrazione pratica

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

## **2° giornata (docente Silvia Raneri)**

### **8.30 - 10.30: Valutazione dinamica (seconda parte)**

Dimostrazione pratica

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

### **10.30 - 13.00: Matwork base (prima parte)**

#### **• Progressione base decubito supino/seduto**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

13.00 - 14.00: *Pausa Pranzo*

### **14.00 – 18.30: Matwork base (seconda parte)**

#### **• Progressione base decubito prono**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

#### **• Progressione base decubito laterale**

**Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni.**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

## **3° giornata (docente Silvia Raneri e/o docente team Pilates Fisios)**

### **8.30 - 10.30: Matwork intermedio**

#### **• Progressione intermedia decubito supino/seduto**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

- **Progressione intermedia decubito prono**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

- **Progressione intermedia decubito laterale**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

### **10.30 - 13.00: Matwork avanzato (dimostrazione di alcuni esercizi ad interesse specifico dei corsisti)**

- **Progressione avanzata decubito supino/seduto**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

- **Progressione avanzata decubito prono**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

- **Progressione avanzata decubito laterale**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni. Dimostrazione pratica degli esercizi. Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

13.00 - 14.00: Pausa Pranzo

### **14.00 - 16.00: Come impostare un trattamento riabilitativo con Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®**

Lavoro di gruppo supervisionato dalla docente con confronto e discussione.

### **16.00 - 17.00: Esercizi di sensibilizzazione per il piano perineale**

Dimostrazione pratica.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

### **17.00 - 18.30: Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico (prima parte)**

Dimostrazione pratica degli esercizi. Analisi degli esercizi, apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia sviluppando un ragionamento critico finalizzato agli obiettivi del trattamento. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo e pratica in gruppo.

## **4° giornata (docente team Pilates Fisios)**

### **08.30 - 11.30: Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico (sec. parte)**

Dimostrazione pratica degli esercizi. Analisi degli esercizi, apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia sviluppando un ragionamento critico finalizzato agli obiettivi del trattamento. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo e pratica in gruppo.

### **11.30 - 12.30: Impostare e condurre una seduta di gruppo con l'integrazione dei piccoli attrezzi**

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo e pratica in gruppo.

### **12.30 - 13.00: Conclusioni, domande e risposte, moduli ECM, consegna attestati e chiusura del corso**