



# PILATES FISIOS

## Metodo Silvia Raneri®



Matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi

### Docente:

**Silvia Raneri.** Dottoressa in Fisioterapia, Certified Pilates Teacher.

Nata a Milano il 26 gennaio 1967. È Fisioterapista dal 1995. Ha lavorato in ambito neurologico presso la Fondazione Don Gnocchi e ha fatto parte dell'equipe della Prof.ssa Cecilia Morosini dell'Associazione Riabilitazione Comatosi AR\ICO. Successivamente ha approfondito lo studio di varie tecniche riabilitative tra cui la manipolazione fasciale, il metodo Mckenzie per la diagnosi e terapia della colonna vertebrale, il metodo Mézières ed il metodo Pilates nel quale si è specializzata dopo aver frequentato corsi di perfezionamento in Italia e all'estero. Nel 2006 ha rielaborato i principi del metodo Pilates integrandoli nei suoi trattamenti riabilitativi ed identificando questo suo personale approccio come Pilates Fiosis metodo Silvia Raneri®.



### Introduzione:

Il Corso si propone di guidare il fisioterapista all'acquisizione di nozioni teorico-pratiche per l'apprendimento della tecnica Pilates Fiosis a corpo libero e con piccoli attrezzi, al fine di poter elaborare un programma riabilitativo completo applicabile a differenti tipologie di paziente. Al fisioterapista verrà proposta una visione globale del paziente e della sua unicità, non soffermandosi solo sulla rieducazione segmentaria o sulla relazione tra i muscoli ma esplora le connessioni che esistono tra le varie parti del corpo e il modo in cui ogni soggetto elabora strategie motorie finalizzate ad un obiettivo.

### Obiettivi:

La tecnica Pilates Fiosis ha l'obiettivo di restituire al paziente la **miglior funzionalità motoria possibile quale che sia la sua patologia** (ortopedica o neurologica), considerando sia le implicazioni fisiche che mentali e psichiche, e di renderlo autonomo nella gestione dei propri limiti e delle proprie potenzialità motorie nella vita quotidiana.

### Perché partecipare:

Questo metodo propone una **visione globale del paziente** e della sua unicità, non soffermandosi solo sulla rieducazione segmentaria o sulle relazioni tra i muscoli ma esplora le connessioni che esistono tra le varie parti del corpo e il modo in cui ogni soggetto elabora strategie motorie finalizzate ad un obiettivo. Gli esercizi e il movimento diventano **"strumenti terapeutici"**, utili dapprima a **"valutare"** il paziente e poi a **"riabilitarlo"**. Per questo motivo Pilates Fiosis® non si fonda su protocolli standardizzati da applicare a seconda delle patologie, ma insegna e promuove la capacità del fisioterapista di **elaborare un ragionamento critico** finalizzato agli obiettivi del trattamento riabilitativo. Ciò rende possibile anche la sua integrazione con altre metodiche riabilitative senza che ne vengano snaturati i principi fondamentali.



### Quando

13-16 GIUGNO 2019



### Dove

VEDANO AL LAMBRO (MB)  
CASA FRANCESCO Vedano al Lambro,  
Largo Vittime del Dovero 1 (angolo  
con via Monte Grappa



### Orario

Registrazione: ore 8.30  
Corso:  
ore 9.00-17.30 (1° giorno)  
ore 8.45-17.30 (2°, 3°, 4° giorno)



### Destinatari

Fisioterapisti



### Partecipanti

min. 16 – max 25



### Quota di partecipazione

Fisioterapisti € 750,00



### Termine iscrizioni

12 novembre 2019



### Per informazioni

info@sinergiaesviluppo.it  
www.sinergiaesviluppo.com

### Modalità di iscrizione

Per accedere all'**iscrizione on line** è necessario:



1. Entrare nel sito [www.sinergiaesviluppo.com](http://www.sinergiaesviluppo.com) e cercare l'evento desiderato.
2. Cliccare su **ISCRIVITI ORA** ed effettuare il login al proprio account o procedere con la registrazione alla piattaforma se non ancora effettuata.
3. Scegliere il corso e procedere con l'iscrizione compilando i campi richiesti.



## Programma

---

### Giorno 1

---

#### **8.30 Registrazione dei partecipanti**

**9.00 Origini del metodo Pilates, presentazione grandi attrezzi, matwork e piccoli attrezzi.** Differenze tra "fitness Pilates" e "Pilates terapeutico Pilates Fisios metodo Silvia Raneri"

#### **9.30 I Principi Fondamentali Pilates Fisios metodo Silvia Raneri I parte**

Stabilità del baricentro e funzionalità motoria:

Studi scientifici e modello di funzionalità: modello stabilità spinale di Panjabi (funzione, disfunzione, zona neutra); Modello integrato della funzione di Lee & Vleeming (form closure, force closure, controllo motorio e consapevolezza emozionale) Sistema locale e sistema globale muscolare: stabilizzatori locali, globali e mobilizzatori, caratteristiche funzionali e meccanismi di stabilizzazione del baricentro e del sistema globale, la componente prassica del movimento, le abilità motorie e la loro acquisizione, come educare alla stabilità del baricentro e alla funzionalità motoria in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri

Respirazione cosciente: respirazione utilizzata, facilitazione della stabilizzazione e dell'articolazione della colonna attraverso la respirazione; come educare alla coscientizzazione ed integrazione della respirazione nei movimenti in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri  
ore 10.45 *Coffee break*

#### **ore 11.00 I Principi Fondamentali Pilates Fisios metodo Silvia Raneri II parte**

Precisione e allineamento: importanza dell'integrazione delle varie parti del corpo per attuare una correzione posturale durante il movimento, interesse dei meridiani miofasciali di Myers, come educare alla precisione del movimento e all'allineamento posturale in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri

Controllo motorio con approccio metacognitivo: cosa si intende per controllo motorio con approccio metacognitivo in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri e come si ottiene, il ruolo del terapeuta nella relazione di aiuto

Concentrazione: utilizzo della concentrazione in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri, focalizzazione sulla propriocezione e uso delle visualizzazioni mentali

Fluidità e coordinazione: come vengono intese in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri: completa interiorizzazione del movimento, adeguato tono muscolare sia nella stabilizzazione che nell'esecuzione del movimento, capacità di unire più input in uno schema di movimento complesso, il ruolo del ritmo nell'apprendimento di abilità motorie.

#### **ore 12.00 Benefici generali del Metodo**

**Ore 12.15 Indicazioni generali in riabilitazione ortopedica e neurologica** (alterazioni posturali, rieducazione funzionale colonna e grandi articolazioni, osteoporosi, gravidanza e post parto, geriatria, Parkinson, sclerosi multipla, emiplegia, esiti di trauma cranico, paraplegia, atleti)

#### **ore 12.30 Obiettivi generali del Metodo**

#### **ore 12.45 Valutazione statica e dinamica, impostazione trattamento:**

struttura delle sedute (trattamento individuale, piccolo gruppo)

ore 13.00 *Colazione*

#### **ore 14.00 Esempio di valutazione statica su due casi clinici**

#### **ore 14.30 Valutazione dinamica.**

Dimostrazione pratica. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

#### **ore 16.00 Valutazione dinamica (continua)**

#### **ore 17.30 chiusura 1° giornata**

### Giorno 2

---

#### **8.45 Esercizi di sensibilizzazione per il Piano Perineale.**

Dimostrazione pratica. Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

ore 11.15 *Coffee break*

#### **ore 11.30 Matwork base:**

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di flessione (portare i fluidi via dalla testa)



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

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di estensione (svuotamento delle gambe da prono, svuotamento delle spalle da prono)

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

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione degli equilibri nella posizione sul fianco. (equilibrarsi attraverso i fluidi; scaricare la gamba alla spalla opposta)

Progressione base 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

ore 13.00 *Colazione*

**ore 14.00 Matwork base (continua)**

**ore 17.30 chiusura 2° giornata**

## Giorno 3

### **8.45 Matwork intermedio:**

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di flessione contro gravità (muovere i fluidi dalla spalla al fianco opposto; portare via i fluidi dai piedi verso la testa)

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

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza delle braccia (dalla mano alla spalla; dal braccio al tronco)

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

ore 11.15 *Coffee break*

**ore 11.30 Matwork intermedio (continua)**

ore 13.00 *Colazione*

**ore 14.00 Matwork avanzato (dimostrazione di esercizi a scelta tra quelli riportati su manuale ad interesse specifico dei corsisti):**

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di torsione contro gravità (spostare i fluidi dal bacino alla spalla opposta)

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

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza (dai piedi alla spalla controlaterale)

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

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"



momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza delle braccia (autopostura dal braccio al tronco)  
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  
**ore 17.30 chiusura 3° giornata**

## Giorno 4

---

### **8.45 Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico.**

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

ore 11.15 *Coffee break*

### **ore 11.30 Esercizi con i piccoli attrezzi (continua)**

ore 13.00 *Colazione*

### **ore 14.00 Esercizi con i piccoli attrezzi (continua)**

### **ore 16.15 Esempi di protocollo esercizi matwork e piccoli attrezzi**

per gravidanza, lombalgia, morbo di Parkinson, osteoporosi

### **16.45 Conclusioni,**

**ore 16.45-17.30 Prova pratica finale e compilazione questionario di gradimento**

**ore 17.30 Consegna attestato**