

ENTREVISTA PROFESOR CURSO DE PILATES TERAPEUTICO: MARWORK, PREPILATES E IMPLEMENTOS



Víctor Jiménez Ruiz. Fisioterapeuta. Instructor Profesional de Método Pilates Suelo.

Master oficial en técnicas del aparato locomotor, realizado por la Escuela de Osteopatía de Madrid (EOM).

¿Qué es el Método Pilates?

El **método Pilates**, es un sistema de ejercicio físico desarrollado a principios del siglo XX por Joseph Pilates. El objetivo del método se basa en varios aspectos tales como:

1. El aprendizaje del paciente para la utilización del desarrollo de la musculatura profunda.
2. La mejorar la postura para lograr una correcta higiene postural.
3. Trabajo del equilibrio y la flexibilidad de las articulaciones para el mantenimiento, mejora o restauración de la función física.

Todo ello ajustándolo a las posibles patologías que tenga cada paciente, de ahí que el Pilates se denomine, Pilates Terapéutico.

¿Cuál es la utilidad del curso?

La utilidad de este curso, es poder aportar al fisioterapeuta herramientas acerca del Método Pilates y del ejercicio terapéutico, para poder ponerlas en práctica, tanto en el desarrollo del tratamiento de un paciente, como en desarrollo de un grupo de pilates.

Para ello trabajaremos los aspectos básicos del método, como son la estabilización pélvica y escapular, la respiración y añadiremos el concepto de activación muscular que ayuda muchísimo al paciente para conocer los músculos que trabaja en cada sesión.

La finalidad del curso es que el alumno pueda afrontar una patología en lo referente al ejercicio terapéutico, y sepa desarrollar diferentes ejercicios según las necesidades del paciente.

¿Cuáles son los objetivos del curso?

- Descubrir el pilates suelo y pilates con implementos y sus posibilidades en lo referente a la aplicación de las patologías que a diario nos encontramos como fisioterapeutas.
- Conocer los beneficios del Pilates como método de refuerzo y tonificación de la musculación.
- Aprender la técnica correcta la utilización y la adaptación de los implementos a los ejercicios de pilates suelo.

¿Qué son los ejercicios “pre-Pilates”?

El término “pre” **Pilates** se utiliza para definir aquellos ejercicios que sirven de preparación al paciente, antes de comenzar a realizar los ejercicios básicos del método. Se realizan de forma evolutiva y los podemos dividir según el concepto del método que vayamos a utilizar, por ejemplo:

Ejercicios “pre” **Pilates** respiratorios, de estabilización pélvica y escapular y de activación muscular.

Fueron creados por una alumna directa del Método Pilates, Carola Trier y nos ayudan a comprender el método Pilates, también a que el paciente tenga una mayor conciencia corporal de su lesión (si la hay).

¿Para qué sirven los “implementos”?

Los implementos en el Método Pilates, inicialmente nos ayudan a comprender la realización del ejercicio y nos facilita su ejecución. Una vez que el paciente está preparado, con los implementos se puede complicar la ejecución del ejercicio y ayudar a que el paciente aumente su fuerza muscular, además de su elasticidad.

Dentro de la variedad de implementos encontramos los siguientes: magic circle, weith balls, foam roller, bandas elásticas, TRX, etc. En el curso que se va a ofrecer además de estos implementos, enseñaremos a al alumno a trabajar con un estabilizador, muy útil para la propiocepción del método, además de utilizar otros implementos como antifaces, picas, etc...

¿Qué salidas profesionales tiene el Pilates?

Creo que a nivel terapéutico el conocimiento del Método Pilates, nos abre como fisioterapeutas, un amplio margen de posibilidades en lo referente al ejercicio terapéutico.

No podemos olvidar que es el FISIOTERAPEUTA, el único sanitario con las capacidades necesarias para la recomendación del EJERCICIO TERAPEUTICO.

Hoy en día, el Pilates Terapéutico es una ayuda muy importante para completar el tratamiento de nuestros pacientes, ya que les ayudará a que la lesión que sufra no vaya a un estadio mayor y a reforzar la musculatura implicada en ello.

¿Pilates es una profesión?

Como tal no lo es, pero como he citado anteriormente, en lo que se refiere al ejercicio terapéutico las COMPETENCIAS son exclusivas del fisioterapeuta.

Tenemos que enseñar a los pacientes la diferencia entre hacer Pilates en el gimnasio en una clase de 20 personas y hacer Pilates Terapéutico, con un fisioterapeuta y en grupos reducidos de no más de 6 u 8 personas.

¿Por qué elegir este curso?

- Para tener como fisioterapeuta una habilidad más que poder utilizar en mis tratamientos.
- Porque le servirá al alumno para poder indagar más acerca del ejercicio terapéutico y así valorar la importancia que tiene de cara al paciente.

El **CONTENIDO** se estructura en los módulos:

- Origen, características, principios del método, conceptos del método, además de otros que incluimos.
- Objetivos, beneficios, precauciones y contraindicaciones del Método Pilates.
- Biomecánica de la respiración, de la zona escapular y de la pelvis. Incluyendo ejercicios para su mejor comprensión.
- Descripción de los ejercicios de suelo y su adaptación a las patologías más comunes que podamos encontrar en el día a día.
- Propiedades generales de los implementos, características específicas de los implementos, aplicación de los implementos a los ejercicios pilates, aplicación de los implementos a los ejercicios pilates, beneficios.

El **sistema de evaluación será** mediante la realización de pruebas de evaluación teórico – prácticas por cada uno de los temas de los que se compone el curso.

Está **DIRIGIDO A:** fisioterapeutas.

