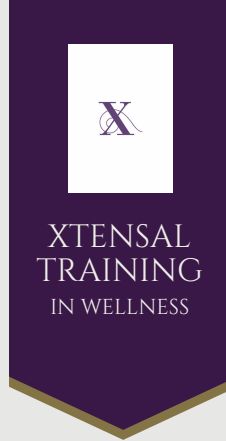


SEMINARIO ESPECIALIZACIÓN

SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN TOBILLO, RODILLA Y CADERA.

ABORDAMIENTO DESDE EL MÉTODO
PILATES A LAS ALTERACIONES DEL
APARATO LOCOMOTOR.

(MIEMBRO INFERIOR)



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN TOBILLO, RODILLA Y CADERA.

Son cada vez más los clientes que acuden a nuestros estudios con múltiples y diferentes alteraciones en las articulaciones del pie, la rodilla y la cadera. En ocasiones, todas las anteriormente mencionadas. (ligamento cruzado anterior de la rodilla, esguince por repetición, bursitis de cadera, fascitis plantar, prótesis de cadera, meniscopatías.....). Entender como funcionan y de que se componen estas articulaciones nos ayudará, y mucho, en el diseño final de la clase.

Nuestro trabajo entra en el proceso de readaptación, tras recibir el alta clínica por el profesional sanitario.

Con frecuencia nos encontraremos con rangos de movimiento disminuidos, procesos artrósicos o fases de readaptación tras cualquier tipo de lesión en el miembro inferior.

En este seminario de Especialización te dotaremos de las herramientas necesarias para poder abordar con seguridad los parámetros, en base a la alteración, de tu cliente.

Una "compensación" por un mal apoyo del pie tras una lesión puede desencadenar un exceso de tensión en los tejidos de la rodilla y la cadera. Y viceversa, también. Esto es un camino de ida y vuelta. " Toda la fuerza que va, viene ".

Debemos entender anatómica y biomecánicamente cada articulación, pero es a su vez, nuestra obligación para y con el Método Pilates, tener la capacidad de entender el miembro inferior como un todo integrado (Alcanzar la salud articular de nuestros clientes a través de un desarrollo muscular uniforme y con una respiración correcta).

Aunque lo primero, es analizar en profundidad cada una de las articulaciones del pie, la rodilla y la cadera.



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN TOBILLO, RODILLA Y CADERA.

CONTENIDOS:

1. PIE Y TOBILLO.

- INTRODUCCIÓN

- GENERALIDADES

- ANATOMÍA DEL TOBILLO

- FUNCIONES DEL TOBILLO Y PIE

- ARTICULACIONES

- TRÍPODE PODÁLICO O CALCÁNEO

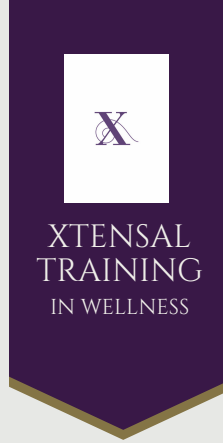
- BIOMECÁNICA Y TRASMISIÓN DE FUERZAS EN TOBILLO Y PIE

- LIGAMENTOS DEL TOBILLO

- ANATOMÍA MUSCULAR. MÚSCULOS DEL TOBILLO.

- SINDROMES DOLOROSOS Y PATOLOGÍAS DEL PIE (ANTEPIE, RETROPIE, PIE Y TOBILLO):

FASCITIS PLANTAR, ESPOLÓN CALCÁNEO, ESGUINCE, TENDINITIS AQUÍLEA, HALLUX VALGUS (JUANETES), DEDOS EN MARTILLO Y GARRA....



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN TOBILLO, RODILLA Y CADERA.

2. RODILLA.

- INTRODUCCIÓN Y GENERALIDADES

- ANATOMÍA DE LA RODILLA

- LA RÓTULA. LA POLEA ANATÓMICA

- ARTICULACIONES

- OSTEOCINEMÁTICA

- LIGAMENTOS DE LA RODILLA

- TENDONES DE INSERCIÓN

- ESTABILIDAD DE LA RODILLA.

1) ESTABILIDAD EN EXTENSIÓN:

2) ESTABILIDAD EN FLEXIÓN CON APOYO MONOPODAL

3) ESTABILIDAD ESTÁTICA

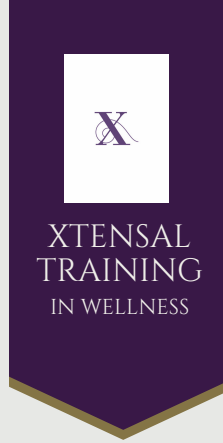
4) ESTABILIDAD DINÁMICA.

- ANATOMÍA MUSCULAR. MÚSCULOS DE LA RODILLA.

- LA IMPORTANCIA DEL ÁNGULO “Q” EN LAS ALTERACIONES DE RODILLA.

- SINDROMES DOLOROSOS Y PATOLOGÍAS DE LA RODILLA:

ARTROSIS, CONDROMALACIA ROTULIANA, ALTERACIONES MENISCALES Y LIGAMENTOSAS, LUXACIÓN DE RÓTULA...



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN TOBILLO, RODILLA Y CADERA.

3. CADERA.

- INTRODUCCIÓN Y GENERALIDADES

- ESTUDIO ANATÓMICO PROFUNDO DEL HUESO ILIACO O COXAL. MOVIMIENTOS DEL ILIACO: ANTEVERSIÓN Y RETROVERSIÓN.

- ESTUDIO ANATÓMICO PROFUNDO DEL HUESO FÉMUR.

- ESTRUCTURA ANATÓMICA, FUNCIÓN Y MECÁNICA DE LA ARTICULACIÓN COXOFEMORAL.

- ANATOMÍA MUSCULAR. MÚSCULOS DE LA CADERA.

- SÍNDROMES DOLOROSOS Y PATOLOGÍAS DE LA CADERA: ARTROSIS, BURSITIS DE CADERA. TROCANTERITIS, SÍNDROME DEL PIRÁMIDAL, FRACTURA-PRÓTESIS DE CADERA

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN Y ABORDAMIENTO CON MÉTODO PILATES.

NUESTRAS HERRAMIENTAS PARA ESTE SEMINARIO:

REFORMER. CADILLAC. HIGH CHAIR, FOOT CORRECTOR, TOES CORRECTOR, FOAM ROLLER. BANDA ELÁSTICA... ENTRE OTROS.

**PRECIO: 360 €
24 CRÉDITOS PMA**

