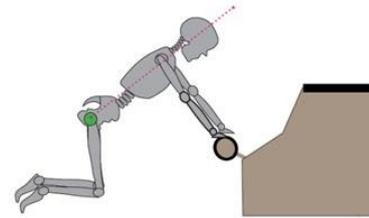
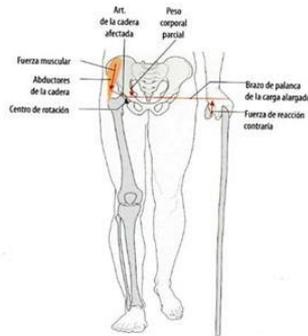


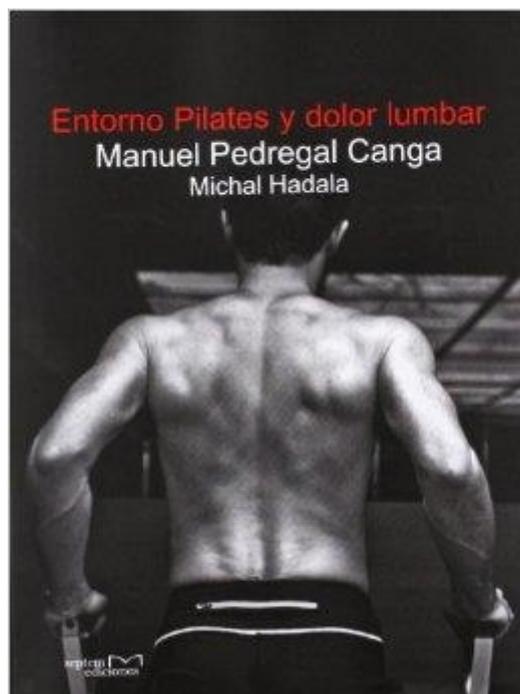
# ENTORNO PILATES

## PREVENCIÓN & POST REHABILITACIÓN DEL DOLOR LUMBAR



- Descripción del movimiento de la columna lumbar
  - Flexión
  - Extensión
  - Rotación
  - Flexión lateral
  - Movimientos acoplados
- Descripción del movimiento en la pelvis relacionado con
  - Iliacos-pubis-sacro
  - Cierre de forma
  - Relación con el movimiento de la cadera (ante- retroversión pélvica)
  - Cierre de fuerza
- Concepto de estabilidad local – global
- Relación del concepto de estabilidad con la intensidad de la carga y el umbral de activación muscular.
  - Bajo umbral
  - Alto umbral
- Clasificación muscular y su rol específico de acuerdo con la escuela “Kinetic control”
  - Estabilidad local
  - Estabilidad global
  - Movilizadores globales
- Observación del fallo o movimiento alterado en la región lumbar
  - Evidencia de la relación dolor y patología con el movimiento alterado
- Ejercicios de matwork relacionados con evaluar el movimiento incontrolado
- Control de la zona neutra
  - Bajo
  - Alto umbral

- Control de:
  - flexión
  - extensión
  - rotación
  - combinados
- Planificación del reentrenamiento en función del fallo y el umbral alterado
- Énfasis en los principios de la respiración-elongación axial-articulación de la columna
  
- Última etapa:
  - integración del control del fallo con ejercicios asistidos (ausencia de carga) en varios planos simultáneamente
  - integración del control del fallo con ejercicios en carga o resistidos.



#### **Descripción del curso:**

Movimiento de la columna lumbar, que movimiento esta facilitado? Qué movimiento esta dificultado,. Cuáles son los movimientos acoplados?. Estudio de estos movimientos con el patrón postural de cada persona. Diferencia de estos movimientos en bajo y en alto umbral de carga. Actualmente se distinguen patrones de movimiento, patrones de reclutamiento y diferentes umbrales de activación muscular en función de la carga. Fallos en la cadena de movimiento, repaso de los diferentes fallos o alteraciones del movimiento en la columna lumbar. Relación de estos fallos con la dirección de los síntomas. Habitualmente podemos diferenciar un movimiento provocador u otro opuesto que alivia los síntomas.

Entorno pilates y dolor lumbar

Relación de los distintos test para encontrar los fallos o movimientos relacionados con el dolor. Podemos tipificar los movimientos incontrolados con test de diferenciación (disociación) en los distintos umbrales de carga.

En este curso podrás encontrar herramientas para evaluar los movimientos de la columna lumbar y la pelvis en los alumnos. Descifraras si el origen del fallo esta en bajo o en alto umbral de carga, definiremos los distintos niveles de control central posible en función del reclutamiento utilizado en cada uno de ellos.

Como profesores de Pilates podemos relacionar el control del centro con los distintos test para controlar la dirección del movimiento alterado. La elongación axial y el control del centro debemos relacionarlos con el control de la zona neutra. Podemos planificar reentrenamientos específicos para el control de la zona neutra (énfasis en la estabilidad local) o por el contrario debemos distinguir reentrenamientos para controlar la dirección del fallo, principios de articulación de la columna, elongación axial pueden explorarse para hacer énfasis en el control de la dirección (énfasis en la estabilidad global)

Los principios de articulación de la columna, organización de la cintura escapular o soporte sobre las extremidades pueden aplicarse en términos de control del rango...necesitamos evaluar si nuestro sistema estabilizador global es competente para controlar el movimiento excéntricamente por ej.

Todos estos conceptos aplicados en el contexto de una sala de Pilates pueden desarrollarse utilizando las herramientas propias al sistema. A lo largo del curso desarrollaremos baterías de test y reentrenamientos relacionados con los diferentes patrones de movimiento alterado y sus correspondientes patrones posturales relacionados..