

# Experto Universitario

## Método Pilates en Suelo



## Experto Universitario Método Pilates en Suelo

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-metodo-pilates-suelo](http://www.techtitute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-metodo-pilates-suelo)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 24*

06

Titulación

---

*pág. 32*

# 01

# Presentación

Las técnicas de Pilates han demostrado ser efectivas para la prevención y manejo de dolores crónicos y desequilibrios musculares. Por esta razón, los profesionales fisioterapeutas han incluido dichos ejercicios dentro de sus procedimientos terapéuticos para abordar patologías asociadas a la Columna Vertebral, Miembros Superiores e Inferiores. En consecuencia, TECH Universidad FUNDEPOS ha desarrollado este programa con el fin de ofrecerle a los profesionales una actualización en la adaptación de ejercicios de Pilates en Suelo para cada lesión, así como técnicas de estabilización central y articular. Todo esto, con una metodología 100% en línea, flexible y con contenido accesible en cualquier momento y ubicación, desde un dispositivo electrónico con conexión a internet.



“

*Gracias a este programa ampliarás tus conocimientos en torno a los Métodos de Pilates en Suelo más efectivos para tu práctica fisioterapéutica”*

La implementación del Método Pilates en Suelo para tratamientos de Fisioterapia ha demostrado ser beneficiosa para los pacientes que buscan prevenir lesiones y tratar problemas de dolor crónico y desequilibrios musculares. Es por esta razón que, al incorporar esta disciplina en los procedimientos de rehabilitación física, los profesionales trabajan de manera integral en la rehabilitación y prevención de lesiones musculoesqueléticas.

En este contexto, TECH Universidad FUNDEPOS ha desarrollado este programa que ofrece a los fisioterapeutas una oportunidad única de actualizarse en la adaptación de posiciones y ejercicios relacionados con esta actividad física. De esta forma, conseguirá mejorar sus habilidades para la evaluación de las capacidades de pacientes con diferentes patologías y la elección de los diferentes ejercicios.

Asimismo, esta propuesta académica ofrece la posibilidad de profundizar en los antecedentes y principios fundamentales del Método Pilates, así como en la distinción entre los diferentes tipos de métodos existentes. Todo esto, sin invertir largas horas de memorización y de estudio, gracias al método *Relearning* del que TECH Universidad FUNDEPOS es pionero.

Además, este Experto Universitario 100% en línea se enriquece con una serie de recursos multimedia disponibles en una biblioteca virtual, accesible las 24 horas del día, a través de un dispositivo digital con conexión a internet. De esta forma, el egresado cuenta con una mayor flexibilidad para sincronizar su actividad diaria con una propuesta académica de actualización de gran calidad.

Adicionalmente, TECH Universidad FUNDEPOS ha incluido en este plan de estudios una serie de *Masterclasses* exclusivas y complementarias, diseñadas por un afamado experto Internacional, un destacado especialista en Medicina Deportiva y Rehabilitación Física. Una forma excelente para que los egresados se actualicen en este campo tan relevante, con todas las garantías de calidad de TECH Universidad FUNDEPOS.

Este **Experto Universitario en Método Pilates en Suelo** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Fisioterapia y especialistas en Pilates
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*¿Quieres mantenerte al día en Medicina Deportiva y Rehabilitación Física? Ahora puedes gracias a TECH Universidad FUNDEPOS y a un conjunto de Masterclasses implementadas por un famoso experto internacional en este campo”*

“

*En tan solo 6 meses podrá incorporar en tu praxis clínica los ejercicios de Pilates en máquinas más eficientes para tratar patologías de la Rodilla”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Profundizarás en las enfermedades más comunes que afectan al adulto como la Osteoporosis y su abordaje mediante técnicas de Pilates.*

*Ahondarás en los ejercicios de fortalecimiento, funcionales y de movilidad para ofrecer la alternativa más adecuada a tus pacientes.*



# 02

## Objetivos

La finalidad de esta titulación universitaria es proporcionar a los fisioterapeutas la información más actualizada acerca del Método Pilates en Suelo. De este modo, podrán emplear esta disciplina como una herramienta terapéutica eficaz en el abordaje de diversas patologías. Del mismo modo, al incorporar principios y técnicas de esta actividad física en su praxis diaria, los profesionales ofrecerán a sus pacientes una opción de tratamiento complementaria que fomente su salud y bienestar. Para lograrlo, TECH Universidad FUNDEPOS ha creado este programa que le da al fisioterapeuta la posibilidad de combinar su puesta al día con sus actividades cotidianas y resolver cualquier duda que tenga con el equipo docente experto de este programa.



“

*Proporcionarás soluciones adaptadas a las necesidades de tus pacientes y emplearás las técnicas más vanguardistas de la terapia basada en Pilates de Suelo”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Potenciar el conocimiento y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates en suelo, en las diferentes máquinas y con implementos
- ♦ Diferenciar las aplicaciones de los ejercicios Pilates y las adaptaciones a realizar para cada paciente
- ♦ Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada paciente
- ♦ Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios en función de las distintas fases en el proceso de recuperación de una lesión
- ♦ Evitar los ejercicios contraindicados en función de la valoración previa realizada a los pacientes y clientes
- ♦ Manejar en profundidad los aparatos utilizados en el Método Pilates
- ♦ Aportar la información necesaria para ser capaz buscar información científica y actualizada de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías
- ♦ Analizar las necesidades y mejoras de equipamiento Pilates en un espacio terapéutico destinado al ejercicio Pilates
- ♦ Desarrollar acciones que mejoren la efectividad de los ejercicios Pilates basados en los principios del método
- ♦ Realizar de manera correcta y analítica los ejercicios basados en el Método Pilates
- ♦ Analizar los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada
- ♦ Diseñar ejercicios adaptados a la mujer en el transcurso del embarazo hasta el parto
- ♦ Describir la aplicación del Método Pilates en deportistas de alto nivel





## Objetivos específicos

---

### **Módulo 1. Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral**

- ♦ Indagar en los principales problemas de la Columna y su abordaje
- ♦ Actualizar conocimiento sobre los principales problemas de la Espalda y su abordaje
- ♦ Aplicar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

### **Módulo 2. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior**

- ♦ Identificar las patologías del Hombro y su manejo
- ♦ Desarrollar conocimientos sobre la patología del Codo y su abordaje
- ♦ Ahondar en la patología Muñeca y su abordaje

### **Módulo 3. Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior**

- ♦ Detectar características distintivas de cada lesión
- ♦ Abordar las alteraciones mediante ejercicios basados en el Método Pilates
- ♦ Adecuar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

### **Módulo 4. Patología general y su tratamiento con Pilates**

- ♦ Dominar características de cada patología
- ♦ Identificar las principales alteraciones de cada patología
- ♦ Abordar las alteraciones mediante ejercicios basados en el Método Pilates

03

# Dirección del curso

Con el fin de preservar la calidad académica que caracteriza a TECH Universidad FUNDEPOS, este programa ha reunido a expertos reconocidos con una vasta experiencia en el campo de la Fisioterapia. De esta manera, los profesionales fisioterapéuticos tendrán acceso a un programa de excelencia desarrollado por auténticos especialistas en el Método Pilates. Esta propuesta académica ofrece a los graduados una experiencia excepcional de actualización con destacados profesionales en este ámbito.



“

*Explorarás junto a expertos destacados en el campo de la Fisioterapia cómo el método Pilates puede desempeñar un papel efectivo en el tratamiento de los atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior”*

## Director Invitado Internacional

El Doctor Edward Laskowski es una figura destacada internacional en el campo de la **Medicina Deportiva** y la **Rehabilitación Física**. Certificado por la **Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación**, ha sido una parte integral del prestigioso personal de la **Clínica Mayo**, donde se ha desempeñado como **Director del Centro de Medicina Deportiva**.

Asimismo, su experiencia abarca una amplia gama de disciplinas, desde la **Medicina Deportiva**, hasta el **Fitness** y el **Entrenamiento de Fuerza y Estabilidad**. Así, ha trabajado en estrecha colaboración con un equipo multidisciplinario de especialistas en **Medicina Física, Rehabilitación, Ortopedia, Fisioterapia y Psicología Deportiva**, para proporcionar un enfoque integral en el cuidado de sus pacientes.

Igualmente, su influencia se extiende más allá de la **práctica clínica**, ya que ha sido reconocido **nacional e internacionalmente** por sus contribuciones al mundo del **deporte** y la **salud**. De esta forma, fue nombrado por el presidente **George W. Bush** para el **Consejo del Presidente sobre Aptitud Física y Deportes**, y galardonado con un **Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos**, subrayando su compromiso con la promoción de **estilos de vida saludables**.

Además, ha sido un elemento clave en **eventos deportivos** de renombre, como los **Juegos Olímpicos de Invierno (2002)**, en **Salt Lake City**, y el **Maratón de Chicago**, proporcionando **atención médica** de calidad. A esto hay que sumar su dedicación a la **divulgación**, que ha quedado reflejada en su extenso trabajo en la creación de **recursos académicos**, incluido el **CD-ROM** de la **Clínica Mayo** sobre **Deportes, Salud y Fitness**, así como su papel como **Editor Contribuyente** del libro *"Mayo Clinic Fitness for Everybody"*. Con una pasión por desterrar mitos y proporcionar información precisa y actualizada, el Doctor Edward Laskowski continúa siendo una voz influyente en la **Medicina Deportiva** y el **Fitness** mundial.



## Dr. Laskowski, Edward

---

- ♦ Director del Centro de Medicina Deportiva de la Clínica Mayo, Estados Unidos
- ♦ Médico Consultor en la Asociación de Jugadores de la Liga Nacional de Hockey, Estados Unidos
- ♦ Médico en la Clínica Mayo, Estados Unidos
- ♦ Miembro del Policlínico Olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno (2002), Salt Lake City
- ♦ Especialista en Medicina Deportiva, Fitness, Entrenamiento de Fuerza y Entrenamiento de Estabilidad
- ♦ Certificado por la Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación
- ♦ Editor Contribuyente del libro *"Mayo Clinic Fitness for Everybody"*
- ♦ Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos
- ♦ Miembro de: *American College of Sports Medicine*

“

*Gracias a TECH Universidad FUNDEPOS podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### D. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO Fisis Domicilio Madrid
- ♦ Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- ♦ Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- ♦ Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- ♦ Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- ♦ Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

## Profesores

### Dña. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Fisioterapeuta en clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta en el Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña de Hockey
- ♦ Fisioterapeuta en Fisi Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapia traumatológica en Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta en Club SPV51 y Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Diplomada en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid

### D. Pérez Costa, Eduardo

- ♦ CEO de Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ♦ Fisioterapeuta autónomo, tratamiento a domicilio en Madrid
- ♦ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ♦ Readaptador deportivo del Club Baloncesto Zona Press
- ♦ Fisioterapeuta en el filial de la UD Sanse
- ♦ Fisioterapeuta a pie de campo con la Fundación Marcet
- ♦ Fisioterapeuta en clínica Pascual & Muñoz
- ♦ Fisioterapeuta en la clínica Fisi Life Plus
- ♦ Máster en Fisioterapia manual en el aparato locomotor en la Universidad de Alcalá
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá

### Dña. García Ibáñez, Marina

- ♦ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid y consulta privada domicilio
- ♦ Fisioterapeuta en tratamientos a domicilio en pediatría y adultos con patología neurológica
- ♦ Fisioterapeuta en Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta en Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta en Clínica San Nicolás
- ♦ Experto en Fisioterapia Neurológica en la Universidad Europea de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Fisioterapia Neurológica: Técnicas de valoración y tratamiento en la Universidad Europea de Madrid
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá



*Una experiencia de capacitación  
única, clave y decisiva para impulsar  
tu desarrollo profesional”*

# 04

## Estructura y contenido

Esta titulación universitaria proporciona una completa actualización en el campo del Método Pilates en Suelo, ofreciendo al especialista la oportunidad de ampliar sus conocimientos y profundizar en la biomecánica de la columna vertebral, los ejercicios de estabilización del núcleo y los trastornos de los discos. Asimismo, el egresado explorará los ejercicios específicos para trastornos neurológicos en las extremidades superiores e inferiores, así como la disociación. Todo esto con numeroso material didáctico, accesible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.





“

*Mediante el método Relearning optimizarás tu tiempo de estudio y consolidarás de manera duradera los conceptos más complejos en menos tiempo”*

## Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Libros y postulados
  - 1.1.3. Legado
  - 1.1.4. Origen ejercicio personalizado
- 1.2. Antecedentes del Método Pilates
  - 1.2.1. Referencias
  - 1.2.2. Evolución
  - 1.2.3. Situación actual
  - 1.2.4. Conclusiones
- 1.3. Evolución del Método
  - 1.3.1. Mejoras y modificaciones
  - 1.3.2. Aportaciones al método Pilates
  - 1.3.3. Pilates Terapéutico
  - 1.3.4. Pilates y Actividad Física
- 1.4. Principios Método Pilates
  - 1.4.1. Definición de los principios
  - 1.4.2. Evolución de los principios
  - 1.4.3. Niveles de progresión
  - 1.4.4. Conclusiones
- 1.5. Pilates Clásico versus Contemporáneo/Moderno
  - 1.5.1. Puntos clave en el Pilates Clásico
  - 1.5.2. Análisis Pilates moderno/Clásico
  - 1.5.3. Aportaciones del Pilates Moderno
  - 1.5.4. Conclusiones
- 1.6. Pilates Suelo y Pilates Máquinas
  - 1.6.1. Fundamentos en Pilates Suelo
  - 1.6.2. Evolución pilates suelo
  - 1.6.3. Fundamentos en Pilates Máquinas
  - 1.6.4. Evolución en pilates Máquinas

- 1.7. Evidencias científicas
  - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas con Pilates
  - 1.7.2. Tesis doctorales sobre Pilates
  - 1.7.3. Publicaciones de Pilates
  - 1.7.4. Aplicaciones para Pilates
- 1.8. Orientaciones del Método Pilates
  - 1.8.1. Tendencias Nacionales
  - 1.8.2. Tendencias internacionales
  - 1.8.3. Análisis de las tendencias
  - 1.8.4. Conclusiones
- 1.9. Las Escuelas
  - 1.9.1. Escuelas de Formación de Pilates
  - 1.9.2. Revistas
  - 1.9.3. Evolución escuelas pilates
  - 1.9.4. Conclusiones
- 1.10. Las Asociaciones y federaciones de Pilates
  - 1.10.1. Definiciones
  - 1.10.2. Aportaciones
  - 1.10.3. Objetivos
  - 1.10.4. PMA

## Módulo 2. Pilates en las alteraciones del Miembro Superior

- 2.1. Recuerdo anatómico básico
  - 2.1.1. Osteología del Miembro Superior
  - 2.1.2. Miología del Miembro Superior
  - 2.1.3. Biomecánica del Miembro Superior
  - 2.1.4. Buenas prácticas
- 2.2. Ejercicios de estabilización
  - 2.2.1. Introducción a los ejercicios de estabilización
  - 2.2.2. Ejercicios de estabilización MATT
  - 2.2.3. Ejercicios de estabilización en máquina
  - 2.2.4. Mejores ejercicios de estabilización

- 2.3. Ejercicios de movilización articular
  - 2.3.1. Introducción a los ejercicios de movilidad articular
  - 2.3.2. Ejercicios de movilidad articular MATT
  - 2.3.3. Ejercicios de movilidad articular en máquina
  - 2.3.4. Mejores ejercicios de movilidad articular
- 2.4. Ejercicios de fortalecimiento
  - 2.4.1. Introducción a los ejercicios de fortalecimiento
  - 2.4.2. Ejercicios de fortalecimiento MATT
  - 2.4.3. Ejercicios de fortalecimiento en máquina
  - 2.4.4. Mejores ejercicios de fortalecimiento
- 2.5. Ejercicios funcionales
  - 2.5.1. Introducción a los ejercicios funcionales
  - 2.5.2. Ejercicios funcionales MATT
  - 2.5.3. Ejercicios funcionales en máquina
  - 2.5.4. Mejores ejercicios funcionales
- 2.6. Patología del Hombro. Protocolos específicos
  - 2.6.1. Hombro doloroso
  - 2.6.2. Hombro congelado
  - 2.6.3. Hombro hipomóvil
  - 2.6.4. Ejercicios de hombro
- 2.7. Patología del Codo. Protocolos específicos
  - 2.7.1. Patología articular
  - 2.7.2. Patología musculotendinosa
  - 2.7.3. Codo postraumático o postquirúrgico
  - 2.7.4. Ejercicios de Codo
- 2.8. Patología de la Muñeca
  - 2.8.1. Principales síndromes
  - 2.8.2. Tipo de patología Muñeca
  - 2.8.3. Ejercicios de Muñeca
  - 2.8.4. Conclusiones

- 2.9. Patología de la Mano
  - 2.9.1. Principales síndromes
  - 2.9.2. Tipo de patología Mano
  - 2.9.3. Ejercicios de Mano
  - 2.9.4. Conclusiones
- 2.10. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior
  - 2.10.1. Plexo braquial
  - 2.10.2. Nervios periféricos
  - 2.10.3. Tipo de patología
  - 2.10.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Superior

### Módulo 3. Pilates en las alteraciones del Miembro Inferior

- 3.1. Recuerdo anatómico básico
  - 3.1.1. Osteología del Miembro Inferior
  - 3.1.2. Miología del Miembro Inferior
  - 3.1.3. Biomecánica del Miembro Inferior
  - 3.1.4. Buenas prácticas
- 3.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
  - 3.2.1. Patologías del crecimiento
  - 3.2.2. Patologías en el deportista
  - 3.2.3. Otro tipo de patologías
  - 3.2.4. Conclusiones
- 3.3. Ejercicios indicados en Mat, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
  - 3.3.1. Ejercicios de disociación
  - 3.3.2. Ejercicios de movilización
  - 3.3.3. Ejercicios de fortalecimiento
  - 3.3.4. Ejercicios funcionales
- 3.4. Patología de la Cadera
  - 3.4.1. Patología articular
  - 3.4.2. Patología músculo-tendinosa
  - 3.4.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 3.4.4. Ejercicios de Cadera

- 3.5. Patología de la Rodilla
  - 3.5.1. Patología articular
  - 3.5.2. Patología músculo-tendinosa
  - 3.5.3. Patología quirúrgica. Prótesis
  - 3.5.4. Ejercicios de Rodilla
- 3.6. Patología del Tobillo
  - 3.6.1. Patología articular
  - 3.6.2. Patología músculo-tendinosa
  - 3.6.3. Patología quirúrgica
  - 3.6.4. Ejercicios de Tobillo
- 3.7. Patología del Pie
  - 3.7.1. Patología articular y fascial
  - 3.7.2. Patología músculo-tendinosa
  - 3.7.3. Patología quirúrgica
  - 3.7.4. Ejercicios Pie
- 3.8. Atrapamientos nerviosos en el Miembro Inferior
  - 3.8.1. Plexo braquial
  - 3.8.2. Nervios periféricos
  - 3.8.3. Tipo de patología
  - 3.8.4. Ejercicios para atrapamientos nerviosos en el Miembro Inferior
- 3.9. Análisis de la cadena antero-lateral del Miembro Inferior
  - 3.9.1. ¿Qué es la cadena antero-lateral y qué importancia tiene en el paciente?
  - 3.9.2. Aspectos importantes para la valoración
  - 3.9.3. Relación de la cadena con patología ya descrita
  - 3.9.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena antero-lateral
- 3.10. Análisis de la cadena postero-medial del Miembro Inferior
  - 3.10.1. ¿Qué es la cadena postero-medial y que importancia tiene en el paciente?
  - 3.10.2. Aspectos importantes para la valoración
  - 3.10.3. Relación del complejo con patología ya descrita
  - 3.10.4. Ejercicios de trabajo sobre la cadena postero-medial

## Módulo 4. Patología general y su tratamiento con Pilates

- 4.1. Sistema nervioso
  - 4.1.1. Sistema nervioso central
  - 4.1.2. Sistema nervioso periférico
  - 4.1.3. Breve descripción de las vías neuronales
  - 4.1.4. Beneficios del Pilates en patología neurológica
- 4.2. Valoración neurológica enfocada al Pilates
  - 4.2.1. Anamnesis
  - 4.2.2. Valoración fuerza y tono
  - 4.2.3. Valoración sensibilidad
  - 4.2.4. Test y escalas
- 4.3. Patologías neurológicas con más prevalencia y evidencia científica en Pilates
  - 4.3.1. Breve descripción de las patologías
  - 4.3.2. Principios básicos de Pilates en patología neurológica
  - 4.3.3. Adaptación de posiciones de Pilates
  - 4.3.4. Adaptación de ejercicios de Pilates
- 4.4. Esclerosis Múltiple
  - 4.4.1. Descripción de la patología
  - 4.4.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.4.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 4.4.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 4.5. Accidente cerebrovascular
  - 4.5.1. Descripción de la patología
  - 4.5.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.5.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 4.5.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 4.6. Parkinson
  - 4.6.1. Descripción de la patología
  - 4.6.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.6.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 4.6.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos



- 4.7. Parálisis cerebral
  - 4.7.1. Descripción de la patología
  - 4.7.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.7.3. Adaptación de ejercicios de Pilates suelo
  - 4.7.4. Adaptación de ejercicios de Pilates con elementos
- 4.8. Adultos mayores
  - 4.8.1. Patologías asociadas a la edad
  - 4.8.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.8.3. Ejercicios indicados
  - 4.8.4. Ejercicios contraindicados
- 4.9. Osteoporosis
  - 4.9.1. Descripción de la patología
  - 4.9.2. Valoración de las capacidades del paciente
  - 4.9.3. Ejercicios indicados
  - 4.9.4. Ejercicios contraindicados
- 4.10. Problemas de Suelo Pélvico: incontinencia urinaria
  - 4.10.1. Descripción de la patología
  - 4.10.2. Incidencia y prevalencia
  - 4.10.3. Ejercicios indicados
  - 4.10.4. Ejercicios contraindicados

“Aprovecharás la modalidad 100% en línea que ofrece este programa, el cual te permitirá acceder en el momento y lugar de tu elección, las 24 horas del día”

# 05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el **New England Journal of Medicine**.





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## En TECH Universidad FUNDEPOS empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los fisioterapeutas/kinesiólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH Universidad FUNDEPOS podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la fisioterapia.

“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

#### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los fisioterapeutas/kinesiólogos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al fisioterapeuta/kinesiólogo una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



## Relearning Methodology

TECH Universidad FUNDEPOS aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.



*El fisioterapeuta/kinesiólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga manual/práctica. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el programa universitario, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH Universidad FUNDEPOS. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Técnicas y procedimientos de fisioterapia en vídeo

TECH Universidad FUNDEPOS acerca al alumno las técnicas más novedosas y los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/kinesiología. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.



#### Resúmenes interactivos

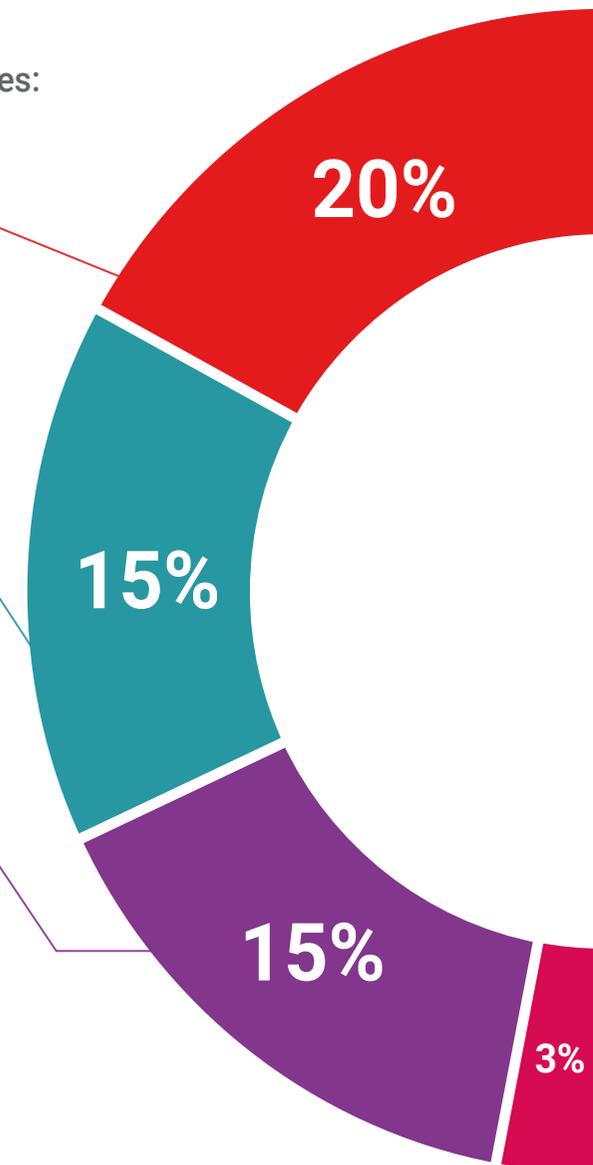
El equipo de TECH Universidad FUNDEPOS presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

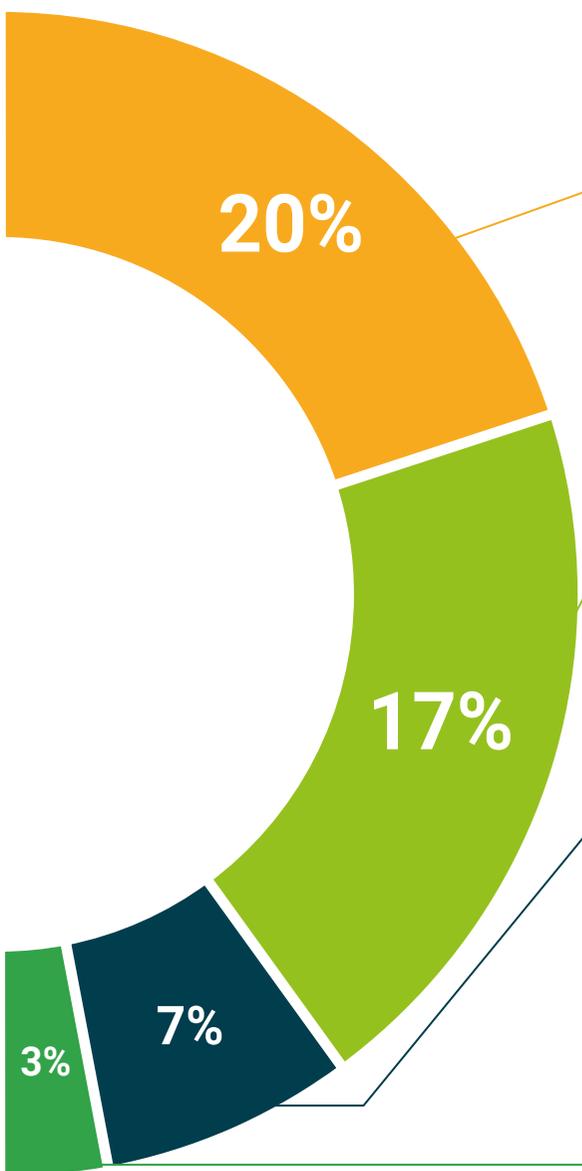
Este sistema exclusivo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH Universidad FUNDEPOS el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH Universidad FUNDEPOS presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

TECH Universidad FUNDEPOS ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Experto Universitario en Método Pilates en Suelo garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Experto Universitario, uno expedido por TECH Universidad Tecnológica y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

El programa del **Experto Universitario en Método Pilates en Suelo** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Universidad Tecnológica, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Universidad Tecnológica y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Experto Universitario en Método Pilates en Suelo**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**



\*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su diploma de TECH Universidad Tecnológica recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

salud futuro  
confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas

**tech** universidad  
FUNDEPOS

## Experto Universitario Método Pilates en Suelo

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Método Pilates en Suelo

