

# Certificat

## Pilates dans les Altérations de la Colonne Vertébrale en Soins Infirmiers





## Certificat

### Pilates dans les Altérations de la Colonne Vertébrale en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtute.com/fr/infirmier/cours/pilates-alterations-colonne-vertebrale-soins-infirmiers](http://www.techtute.com/fr/infirmier/cours/pilates-alterations-colonne-vertebrale-soins-infirmiers)

# Accueil

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 18*

05

Méthodologie

---

*page 22*

06

Diplôme

---

*page 30*

# 01

# Présentation

La méthode Pilates est plus qu'une simple activité de remise en forme, elle a également un effet très positif sur le dos, en particulier dans la région lombaire, qui est la zone qui cause le plus de douleur et d'inconfort dans la population. C'est pourquoi le Pilates est une technique de rééducation efficace et l'une des plus utilisées. En raison de l'importance de cette discipline, cette formation universitaire a été conçue pour fournir au professionnel infirmier les outils nécessaires dans ce domaine d'étude avec un contenu exclusif sur les principaux problèmes de la colonne vertébrale et leur approche. Ce contenu est soutenu par du matériel audiovisuel qui dynamise le programme et par la commodité d'un format 100% en ligne.





“

*TECH vous fournira du matériel de première main dans le secteur du Pilates Thérapeutique, ainsi qu'un soutien audiovisuel du plus haut niveau"*

La pathologie de la Colonne Vertébrale Lombaire est l'une des principales causes de douleur chronique. En ce sens, la majorité des cas sont causés par des douleurs vertébrales dues à une mauvaise posture ou à des mouvements mal exécutés lors de l'exécution d'une action. C'est là qu'intervient le professionnel infirmier, qui utilisera les techniques et méthodologies les plus actuelles et innovantes pour le traitement de ce type d'inconfort, le tout par le biais de la méthode Pilates. De cette façon, les interventions de rééducation de la zone lombaire auront une efficacité de récupération optimale et le patient aura un guide pour réaliser les exercices grâce aux connaissances et à la supervision du spécialiste.

C'est pour cette raison que les études, les tests et les recherches réalisés ont été développés avec beaucoup de succès, mettant en œuvre une discipline comme mécanisme de récupération chez les patients. Par conséquent, le professionnel dans ce domaine de connaissances doit être à jour avec les nouveautés concernant le secteur à traiter. Ainsi, ce Certificat fournira au professionnel des compétences et des outils innovants sur l'application de protocoles dans des exercices spécifiques pour le processus de récupération des blessures.

Le diplômé élargira ses compétences dans différents aspects en fonction de la connaissance actualisée des principaux problèmes de dos et de leur approche. En ce sens, ce programme dispose d'un corps enseignant doté d'une vaste expérience dans le domaine et d'un large bagage, en plus de disposer d'un contenu audiovisuel de haute qualité et d'une charge de 150 heures de diverses ressources accessibles à tout moment depuis la Plateforme Virtuelle.

C'est pourquoi TECH coordonne au mieux l'efficacité et le confort, de sorte que cette formation présente les avancées les plus innovantes, positionnant ses étudiants avec les meilleurs standards académiques à la fin du programme. L'étudiant n'aura besoin que d'un appareil électronique doté d'une connexion Internet, ce qui lui permettra de bénéficier de flexibilité quant aux horaires, et de la commodité de l'endroit où il se trouve.

Ce **Certificat en Pilates dans les Altérations de la Colonne Vertébrale en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Kinésiologie et des Spécialiste en Pilates
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis tout dispositif fixe ou portable doté d'une simple connexion à internet



*Vous mettrez en œuvre les mécanismes les plus innovants de la rééducation par la méthode Pilates en seulement 6 semaines"*

“

*Ce Certificat vous amènera à appliquer les piliers fondamentaux en pathologie articulaire et musculaire à travers une modalité 100% en ligne”*

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du Certificat. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Vous renforcerez vos connaissances dans des domaines spécifiques liés aux syndromes cervicaux grâce à 150 heures de cours théoriques et pratiques.*

*La formation TECH est très flexible, sans horaire fixe, et vous permettra d'assister à vos sessions depuis le confort de votre domicile.*



# 02

## Objectifs

Ce Certificat en Pilates dans les Altérations de la Colonne Vertébrale en Soins Infirmiers permettra au diplômé d'acquérir les principales compétences de la main des meilleurs professionnels dans ce domaine, en acquérant les innovations les plus indispensables pour la profession et les défis auxquels elle est confrontée. Ainsi, les étudiants auront à leur disposition différents outils répondant aux normes les plus élevées, ce qui garantira la réussite du programme. À l'issue de la formation, ils auront renforcé leurs connaissances des pathologies les plus courantes qui peuvent être traitées par le Pilates.





“

*L'un des objectifs de TECH est de garantir votre croissance professionnelle grâce à la mise en œuvre du matériel le plus innovant du secteur"*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Établir un protocole d'exercices adapté aux symptômes et à la pathologie de chaque patient
- ♦ Délimiter les progressions et régressions des exercices en fonction des différentes phases du processus de récupération d'une blessure
- ♦ Éviter les exercices contre-indiqués d'après l'évaluation préalable effectuée sur les patients et les clients
- ♦ Fournir les informations nécessaires pour pouvoir rechercher des informations scientifiques et actualisées sur les traitements Pilates applicables à différentes pathologies
- ♦ Analyser les besoins et les améliorations de l'équipement Pilates dans un espace thérapeutique destiné à l'exercice de cette discipline





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ S'informer sur les principaux problèmes de la Colonne Vertébrale et leur approche
- ◆ Mettre à jour les connaissances sur les principaux problèmes de la Colonne Vertébrale et leur approche
- ◆ Appliquer des protocoles d'exercices spécifiques pour le processus de récupération des blessures

“

*Vous atteindrez vos objectifs grâce aux outils audiovisuels, où vous serez également accompagnés par les meilleurs spécialistes du domaine”*

03

# Direction de la formation

TECH est à l'avant-garde de l'éducation, offrant le plus haut niveau d'enseignement aux étudiants qui suivent ses programmes avec le soutien d'outils technologiques qui permettent de développer avec succès chacune de ses formations. En ce sens, le diplômé aura accès à un contenu conçu par une équipe professionnelle expérimentée, spécialisée dans l'ostéologie, la biomécanique et la myologie de la Colonne Vertébrale. Leur solide expérience et leur vaste parcours dans le secteur permettront au professionnel de résoudre toutes sortes de questions générées par le suivi du cours.



“

*Ce programme dispose d'un corps enseignant hautement qualifié qui met l'accent sur la Biomécanique appliquée à l'Évaluation des Blessures"*

## Directeur Invité International

Le Docteur Edward Laskowski est une figure internationale de premier plan dans le domaine de la **Médecine Sportive** et de la **Réadaptation Physique**. Certifié par le **Conseil Américain de Médecine Physique et de Réadaptation**, il a fait partie intégrante de la prestigieuse équipe de la **Clinique Mayo**, où il a occupé le poste de **Directeur du Centre de Médecine Sportive**.

Son expertise couvre un large éventail de disciplines, de la **Médecine Sportive** au **Fitness** et à **l'Entraînement de la Force et de la Stabilité**. Il a travaillé en étroite collaboration avec une équipe multidisciplinaire de spécialistes en **Médecine Physique, Réadaptation, Orthopédie, Kinésithérapie** et **Psychologie du Sport** afin d'apporter une approche holistique aux soins de ses patients.

De même, son influence s'étend au-delà de la **pratique clinique**, puisqu'il a été reconnu au **niveau national et international** pour ses contributions au monde du **sport** et de la **santé**. Ainsi, il a été nommé par le président **George W. Bush** au **Conseil Présidentiel sur la Condition Physique et les Sports**, et a reçu le **Prix de Service Distingué** du **Département de la Santé et des Services Humains**, soulignant son engagement pour la promotion de **modes de vie sains**.

En outre, il a joué un rôle clé dans des **événements sportifs** majeurs tels que les **Jeux Olympiques d'Hiver de 2002** à **Salt Lake City** et le **Marathon de Chicago**, en fournissant des **soins médicaux** de qualité. En outre, son dévouement à la **sensibilisation** s'est traduit par un travail considérable dans la création de **ressources universitaires**, notamment le **CD-ROM** de la **Clinique Mayo** sur le **Sport, la Santé et le Fitness**, ainsi que par son rôle de **Rédacteur en Chef Adjoint** du livre *"Mayo Clinic Fitness for Everybody"*. Passionné par la lutte contre les mythes et la fourniture d'informations précises et actualisées, le Docteur Edward Laskowski continue d'être une voix influente dans le domaine de la **Médecine du Sport** et de **Fitness** dans le monde entier.



## Dr. Laskowski, Edward

---

- Directeur du Centre de Médecine du Sport de la Clinique Mayo, États-Unis
- Médecin Consultant auprès de l'Association des Joueurs de la Ligue Nationale de Hockey, États-Unis
- Médecin à la Clinique Mayo, États-Unis
- Membre de la Polyclinique Olympique aux Jeux Olympiques d'hiver (2002), Salt Lake City, Salt Lake City
- Spécialiste de la Médecine du Sport, du Fitness, de la Musculation et de l'Entraînement à la Stabilité
- Certifié par le Conseil Américain de la Médecine Physique et de la Réadaptation
- Rédacteur Collaborateur du livre *"Mayo Clinic Fitness for Everybody"*
- Prix du Service distingué du Département de la Santé et des Services Humains
- Membre de: *American College of Sports Medicine*

“

*Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”*

## Direction



### **M. González Arganda, Sergio**

- ♦ Kinésithérapeute Atlético de Madrid Club de Football
- ♦ PDG de Físio Domicilio Madrid
- ♦ Professeur au Master en Préparation Physique et Réadaptation Sportive dans le Football
- ♦ Professeur du Certificat Avancé en Pilates Clinique
- ♦ Professeur du Master en Biomécanique et Kinésithérapie du Sport
- ♦ Master en Ostéopathie du Système Locomoteur par l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ♦ Expert en Pilates et Réhabilitation par la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Mastère Spécialisé en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures et Techniques Avancées en Physiothérapie
- ♦ Diplômé en Kinésithérapie de l'Université Pontificale de Comillas



# 04

## Structure et contenu

Cette formation universitaire met en œuvre un programme qui fournit un excellent contenu en Pilates dans les Altérations de la Colonne Vertébrale en Soins Infirmiers grâce à des études récentes dans le domaine du Pilates Thérapeutique. Ce Certificat vise à fournir à l'étudiant un matériel unique relatif à la pathologie sacro-iliaque, sa symptomatologie et ses protocoles spécifiques. Tout cela au moyen du système de *Relearning* qui offre un grand dynamisme d'apprentissage et une plus grande attractivité à cette formation universitaire.



“

*Un programme conçu pour approfondir vos connaissances des exercices MATT, sur machines et avec outils”*

## Module 1. Pilates dans les Altérations de la Colonne Vertébrale

- 1.1. Rappel anatomique basic
  - 1.1.1. Ostéologie de la colonne vertébrale
  - 1.1.2. Myologie de la colonne vertébrale
  - 1.1.3. Biomécanique de la colonne vertébrale
  - 1.1.4. Conclusions
- 1.2. Pathologies fréquentes susceptibles d'être traitées avec la méthode Pilates
  - 1.2.1. Pathologies de croissance
  - 1.2.2. Pathologies chez les personnes âgées
  - 1.2.3. Pathologies des personnes sédentaires
  - 1.2.4. Pathologies chez les sportifs
- 1.3. Exercices indiqués dans MATT, sur des machines et avec des outils. Protocole général
  - 1.3.1. Exercices d'allongement
  - 1.3.2. Exercices de stabilisation centrale
  - 1.3.3. Exercices de mobilisation artulaire
  - 1.3.4. Exercices de renforcement
  - 1.3.5. Exercices fonctionnels
- 1.4. Pathologie du disque
  - 1.4.1. Pathomécanique
  - 1.4.2. Syndrome du disque
  - 1.4.3. Différences entre les types de pathologie
  - 1.4.4. Bonnes pratiques
- 1.5. Pathologie des articulations
  - 1.5.1. Pathomécanique
  - 1.5.2. Syndromes articulaires
  - 1.5.3. Types de pathologie
  - 1.5.4. Conclusions
- 1.6. Pathologie musculaire
  - 1.6.1. Pathomécanique
  - 1.6.2. Synromes musculaires
  - 1.6.3. Types de pathologies
  - 1.6.4. Conclusions





- 1.7. Pathologie du rachis cervical
  - 1.7.1. Symptomatologie
  - 1.7.2. Syndromes cervicaux
  - 1.7.3. Protocoles spécifiques
  - 1.7.4. Conclusions
- 1.8. Pathologie du rachis dorsal
  - 1.8.1. Symptomatologie
  - 1.8.2. Syndromes dorsaux
  - 1.8.3. Protocoles spécifiques
  - 1.8.4. Conclusions
- 1.9. Pathologie du rachis lombaire
  - 1.9.1. Symptomatologie
  - 1.9.2. Syndromes lombaires
  - 1.9.3. Protocoles spécifiques
  - 1.9.4. Conclusions
- 1.10. Pathologie de la sacro-iliaque
  - 1.10.1. Symptomatologie
  - 1.10.2. Syndromes lombaires
  - 1.10.3. Protocoles spécifiques
  - 1.10.4. Conclusions

“

*Un programme créé par un corps professoral très réputé qui met l'accent sur la stabilisation centrale et la mobilisation des articulations”*

# 05

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*

## À TECH, School nous utilisons la Méthode des cas

Dans une situation clinique donnée: que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les personnels infirmiers apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, le personnel infirmier fait l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle réelle, en essayant de recréer les véritables conditions de la pratique professionnelle des soins infirmiers.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"*

#### L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les personnels infirmiers qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques, ce qui permet au professionnel des soins infirmiers une meilleure intégration des connaissances dans le domaine hospitalier ou des soins de santé primaires.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Notre Université est la première au monde à combiner l'étude de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la pratique et combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque cours. Ceci représente une véritable révolution par rapport à une simple étude et analyse de cas.

*Le personnel infirmier apprendra à travers des études de cas réels ainsi qu'en s'exerçant à résoudre des situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.*



Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Grâce à cette méthodologie, nous avons formé plus de 175.000 infirmiers avec un succès sans précédent et ce dans toutes les spécialités, quelle que soit la charge pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui vont enseigner le programme universitaire, spécifiquement pour lui, de sorte que le développement didactique est vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Techniques et procédures infirmières en vidéo

Nous vous rapprochons des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques à l'avant-garde des techniques actuelles des soins infirmiers. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les visionner autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

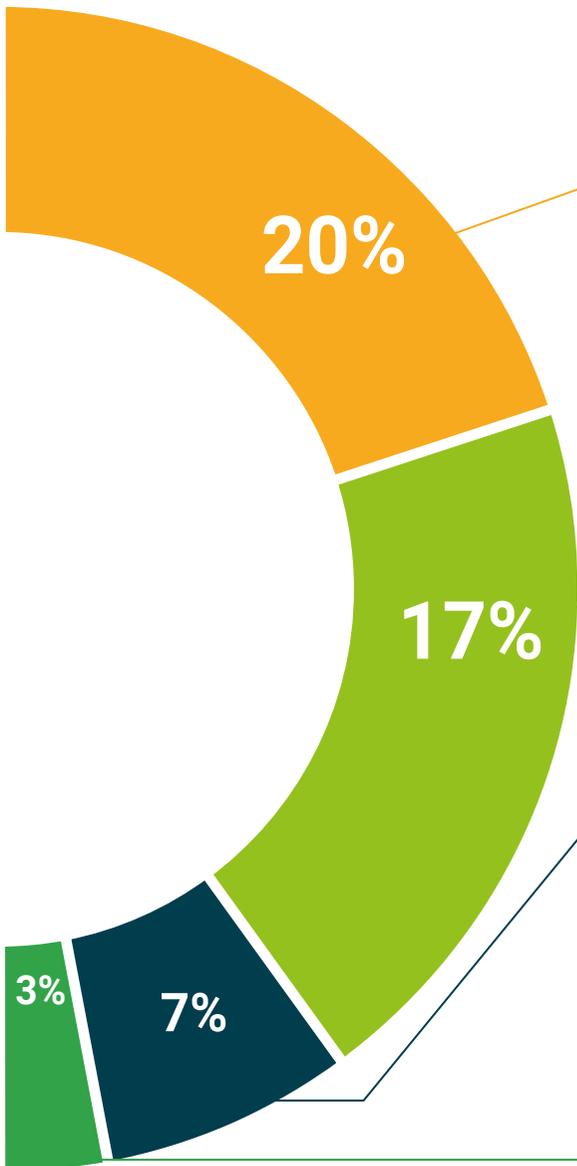
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation: vous pouvez ainsi constater vos avancées et savoir si vous avez atteint vos objectifs.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Pilates dans les Altérations de la Colonne Vertébrale en Soins Infirmiers vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès  
et recevez votre diplôme sans avoir  
à vous soucier des déplacements ou  
des formalités administratives”*

Ce **Certificat en Pilates dans les Altérations de la Colonne Vertébrale en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Pilates dans les Altérations de la Colonne Vertébrale en Soins Infirmiers**

N° d'heures officielles: **150 h.**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

**tech** université  
technologique

**Certificat**

Pilates dans les Altérations  
de la Colonne Vertébrale  
en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

**Certificat**

Pilates dans les Altérations de la Colonne  
Vertébrale en Soins Infirmiers

