

Certificat

Pilates pendant la Grossesse
et le Post-partum



Certificat

Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaine
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/kinesithérapie/cours/pilates-pendant-grossesse-post-partum

Accueil

01

Présentation

page. 4

02

Objectifs

page. 8

03

Direction de la formation

page. 12

04

Structure et contenu

page. 16

05

Méthodologie

page. 20

06

Diplôme

page. 28

01

Présentation

Il y a quelques années, la grossesse était une période où l'on conseillait aux femmes de se reposer le maximum possible et de ne faire aucun effort. Mais la Science a prouvé le contraire et, à moins qu'il n'y ait un risque médical, ces patients peuvent et doivent faire de l'exercice modéré de façon continue. De cette manière, l'activité physique apporte de multiples avantages au cours de la grossesse, de l'accouchement et de la récupération post-partum. C'est pourquoi cette qualification a été créée dans le but de permettre aux professionnels d'améliorer leurs compétences en fonction du contenu le plus récent sur le Pilates et son impact sur la femme enceinte. Le tout dans un format d'enseignement 100% en ligne et avec une équipe d'enseignants très expérimentée.



“

Avec TECH, vous renforcerez vos compétences en fonction du contenu le plus actuel sur le Pilates et son incidence sur la grossesse de la femme"

Pendant la grossesse, le ventre et les muscles du plancher Pelvien sont soumis à une pression croissante au fur et à mesure que le bébé se développe. Aujourd'hui, le Pilates est une excellente option pour une grossesse plus saine, car il prévient les douleurs dorsales en renforçant le Plancher Pelvien et les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale.

C'est pourquoi le Pilates est aujourd'hui devenu l'option la plus exemplaire pour la gestion de la grossesse, grâce à des exercices qui permettent de soulager les douleurs musculaires dues au changement de posture et de tonifier les muscles qui travailleront le plus pendant l'accouchement. Dans ce contexte, naît ce Certificat en Pilates la Grossesse et le Post-partum d'une durée de 6 semaines.

Au cours de ce programme, le kinésithérapeute effectuera un ensemble complet à jour d'analyse des différents problèmes liés à la grossesse et sur la manière de les traiter à l'aide de la Méthode Pilates. En outre, l'étudiant en apprendra davantage sur la période du post-partum tardif et sur la manière dont la patiente doit se préparer à reprendre l'activité physique et depuis là approfondir ensuite sur les concepts tels que l'altération des muscles abdominaux profonds et le diastasis abdominal. Un programme qui intègre un corps enseignant spécialisé qui s'appuie sur un contenu multimédia de haute qualité, offrant dynamisme et commodité dans un mode 100% en ligne.

Pour accéder au large éventail de matériel didactique, l'étudiant n'a besoin que d'un appareil doté d'une connexion Internet et peut ainsi éviter de se déplacer inutilement dans un centre d'études présentiels. En plus, le système efficace de Relearning vous permettra de saisir beaucoup plus facilement les concepts clés, sans avoir à consacrer de longues heures à l'étude et à la mémorisation.

Ce **Certificat en Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Kinésithérapie avec un accent sur les Pilates la Grossesse et le Post-partum
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et pratiques sur ces disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques pour réaliser 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 n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Une proposition académique qui s'adapte à vous et à vos motivations pour mettre à jour vos connaissances à travers une méthodologie 100% en ligne"

“

Intégrer dans votre pratique les techniques thérapeutiques en Post-partum les plus efficaces pour traiter les patientes enceintes”

Le corps enseignant comprend des professionnels du domaine et qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'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 programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Tout ce dont vous avez besoin pour accéder à la vaste gamme de matériel didactique est un appareil électronique doté d'une connexion Internet.

Grâce au système Relearning, vous consoliderez les concepts clés d'une manière beaucoup plus rapide, plus facile et en peu de temps.



02 Objectifs

Ce Certificat en Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum a été créé principalement pour fournir aux professionnels les mises à jour les plus récentes dans le domaine de la Kinésithérapie. Pour ce faire, TECH fournit à l'étudiant un contenu rigoureux et de haute qualité ainsi que les informations les plus récentes, garantissant ainsi le succès du programme. A l'issue de cette qualification, l'étudiant aura nourrit ses connaissances sur les différentes techniques de cette discipline, ses bénéfices, ses recommandations et contre-indications tout au long de cette période de grossesse.



“

À l'issue de ce programme, le diplômé aura mis à jour ses connaissances sur les avantages de la méthode Pilates pour l'accouchement”



Objectifs généraux

- ♦ Améliorer les connaissances et les compétences professionnelles de la pratique et l'enseignement des exercices de la méthode Pilates au sol, sur les différentes machines et avec des outils
- ♦ Différencier les applications des exercices Pilates et les adaptations à faire pour chaque patiente
- ♦ Établir un protocole d'exercice adapté à la symptomatologie et à la pathologie de chaque patiente
- ♦ Définir les progressions et les régressions des exercices en fonction des différentes phases du processus de récupération d'une lésion
- ♦ Éviter les exercices contre-indiqués sur la base d'une évaluation préalable réalisée aux patientes et clientes
- ♦ Manipuler en profondeur les appareils utilisés dans la Méthode Pilates
- ♦ Fournir les informations nécessaires à la recherche d'informations scientifiques et actualisées des traitements de Pilates applicables à différentes pathologies
- ♦ Analyser les besoins et les améliorations de l'équipement Pilates dans un espace thérapeutique destiné pour l'exercice Pilates
- ♦ Développer des actions qui améliorent l'efficacité des exercices Pilates basés sur les principes de la méthode
- ♦ Exécuter de manière correcte et analytique les exercices basés sur la Méthode Pilates
- ♦ Analyser les changements physiologiques et posturaux affectant la femmes enceinte
- ♦ Concevoir des exercices adaptés à la femme dans le parcours de la grossesse jusqu'à l'accouchement
- ♦ Décrire l'application de la Méthode Pilates chez les sportifs de haut niveau





Objectifs spécifiques

- Différencier les différentes phases de la grossesse
- Déterminer les exercices spécifiques pour chaque phase
- Conseiller la femme pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum

“

TECH vous offre un contenu de haute qualité auquel vous pouvez accéder depuis le confort de votre ordinateur où que vous soyez dans le monde”

03

Direction de la formation

TECH offre une éducation d'élite aux étudiants qui suivent ses programmes grâce aux outils didactiques et technologiques les plus avancés, en menant à bien le développement de chacun de ses diplômés. En même temps, l'étudiant aura accès à un programme créé par une équipe d'enseignants spécialisés dans la Kinésithérapie du Plancher Pelvien et les Techniques Avancées en Kinésithérapie. Sa grande expérience et ses connaissances profondes permettront au kinésithérapeute de lever les doutes et de répondre aux questions qui se posent au cours de ce programme.



“

L'étudiant aura accès à un programme créé par une équipe d'enseignants spécialisés dans la Kinésithérapie du Plancher Pelvien avec une trajectoire consolidée dans le secteur"

Direction



M. González Arganda, Sergio

- ♦ CEO Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Chargé de cours du Master en Préparation Physique et Réadaptation Sportive en Football
- ♦ Chargé de cours en Certificat en Pilates clinique
- ♦ Chargé de cours du Master en Biomécanique et Kinésithérapie sportive
- ♦ Master en Ostéopathie de l'Appareil locomoteur par l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ♦ Expert en Réhabilitation Pilates par de la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Master en Biomécanique appliquée à l'Evaluation des Dommages et Techniques Avancées en Kinésithérapie
- ♦ Diplôme en Kinésithérapie à l'Université Pontificale de Comillas

Professeurs

Mme Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Kinésithérapeute du Plancher Pelvien dans la Fondation de Sclérose Multiple de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute du Plancher Pelvien à la Clinique Letfisio
- ♦ Kinésithérapeute à la Résidence des Personnes Âgés Orpea
- ♦ Master de Kinésithérapie en Pelvipérinéologie à l'Université de Castilla-La Mancha
- ♦ Formation d'Echographie Fonctionnelle en Kinésithérapie du Plancher Pelvien chez l'Homme et la Femme à FISIOMEDIT Formation
- ♦ Formation en Hypopressive à LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Diplôme de Kinésithérapie par l'Université Complutense de Madrid



04

Structure et contenu

Ce certificat a pour but de fournir l'information la plus récente et exhaustive sur le système Pilates durant la grossesse et le Post-partum dans but de mettre l'accent sur l'influence de ce système sur la femme enceinte et dans la récupération post-partum. Un syllabus décrivant les fondements de la méthode mentionnée, son évolution et les principaux outils ou instruments qui facilitent sa mise en œuvre dans les séances de Kinésithérapie. De cette façon, l'étudiant sera à jour en seulement 150 heures d'enseignement avec les différents exercices spécifiques qui sont mis en œuvre dans cette discipline pour contrer la douleur et renforcer les différentes zones du corps en fonction du processus de gestation.





“

Au cours des 150 heures de formation, vous apprendrez en profondeur les différents exercices spécifiques pour contrer la douleur et renforcer les différentes zones du corps en fonction du processus de gestation”

Module 1. Piliers la Grossesse, l'Accouchement et le Post-partum

- 1.1. Premier trimestre
 - 1.1.1. Changements en premier trimestre
 - 1.1.2. Avantages et objectifs
 - 1.1.3. Exercices indiqués
 - 1.1.4. Contre-indications
- 1.2. Deuxième trimestre
 - 1.2.1. Changements en deuxième trimestre
 - 1.2.2. Avantages et objectifs
 - 1.2.3. Exercices indiqués
 - 1.2.4. Contre-indications
- 1.3. Troisième trimestre
 - 1.3.1. Changements en troisième trimestre
 - 1.3.2. Avantages et objectifs
 - 1.3.3. Exercices indiqués
 - 1.3.4. Contre-indications
- 1.4. Accouchement
 - 1.4.1. Phase de dilatation et d'expulsion
 - 1.4.2. Avantages et objectifs
 - 1.4.3. Recommandations
 - 1.4.4. Contre-indications
- 1.5. Post-partum immédiat
 - 1.5.1. Récupération et puerpéralité
 - 1.5.2. Avantages et objectifs
 - 1.5.3. Exercices indiqués
 - 1.5.4. Contre-indications
- 1.6. Incontinence Urinaire et Plancher Pelvien
 - 1.6.1. Anatomie impliquée
 - 1.6.2. Physiopathologie
 - 1.6.3. Exercices indiqués
 - 1.6.4. Contre-indications





- 1.7. Problèmes liés à la grossesse et traitement par la méthode Pilates
 - 1.7.1. Modification statique corporelle
 - 1.7.2. Les problèmes les plus fréquents
 - 1.7.3. Exercices indiqués
 - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Préparation à la grossesse
 - 1.8.1. Les avantages de la préparation physique pendant la recherche d'une grossesse
 - 1.8.2. Activité physique recommandée
 - 1.8.3. Exercices indiqués lors de la première grossesse
 - 1.8.4. Préparation lors durant la recherche de la deuxième et des suivantes
- 1.9. Post-partum tardif
 - 1.9.1. Changements anatomiques à long terme
 - 1.9.2. Préparation pour la reprise de l'activité physique
 - 1.9.3. Exercices indiqués
 - 1.9.4. Contre-indications
- 1.10. Altérations post-partum
 - 1.10.1. Diastase abdominale
 - 1.10.2. Changement statique prolapsus pelvien
 - 1.10.3. Altérations de la musculature abdominale profonde
 - 1.10.4. Indications et contre-indications en Césarienne



Les études de cas vous donnent une vision de la méthodologie la plus efficace pour traiter les femmes enceintes pour la première fois"

05

Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **le Relearning**. Ce système d'enseignement est utilisé, par exemple, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH nous utilisons la Méthode des Cas

Dans une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, les étudiants seront confrontés à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels ils devront enquêter, établir des hypothèses et enfin résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes et les kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable.

Avec TECH, vous pouvez faire l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle 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 basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de l'exercice professionnel de la kinésithérapie.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient 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 réalisations clés:

1. Les kinésithérapeutes/kinésiologues 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 qui permettent au kinésithérapeute ou au kinésiologue de mieux s'intégrer dans le monde réel.
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 combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.



Le kinésithérapeutes/kinésiologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter un apprentissage immersif.

À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde (Columbia University).

Cette méthodologie a formé plus de 65.000 kinésithérapeutes/kinésiologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge manuelle/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 avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre formation, 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 se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, le score global de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le support 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, avec les dernières techniques qui offrent des pièces de haute qualité dans chacun des matériaux qui sont mis à la disposition de l'étudiant.



Techniques et procédures de kinésithérapie en vidéo

TECH apporte les techniques les plus récentes et les dernières avancées éducatives à l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. Tout cela, à la première personne, avec la plus grande rigueur, expliqué et détaillé pour contribuer à l'assimilation et à la compréhension de l'étudiant. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



Résumés interactifs

L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

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



Lectures complémentaires

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.





Analyses de cas menées et développées 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 l'attention et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses 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

TECH offre les contenus les plus pertinents du cours sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Une manière synthétique, pratique et efficace d'aider les élèves à progresser dans leur apprentissage.



06 Diplôme

Le Certificat en Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum 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 déplacements ni des formalités administratives”

Ce **Certificat en Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum** 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 pendant la Grossesse et le Post-partum**

N.º d'heures officielles: **150 h.**



future
santé confiance personnes
éducation information tuteurs
garantie accréditation enseignement
institutions technologie apprentissage
communauté engagement
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne formation
développement institutions
classe virtuelle langues

tech université
technologique

Certificat

Pilates pendant
la Grossesse et
le Post-partum

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaine
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum