

Certificat

Pilates Pendant la Grossesse et le Post-partum





Certificat

Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum

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

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/medecine/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

Le Pilates Thérapeutique est une excellente option d'exercice pendant et après la grossesse, en particulier dans les cas où la pratique d'autres activités physiques peut s'avérer contre-productive. C'est pourquoi il est essentiel que les médecins soient au fait des techniques les plus efficaces pour aborder en toute sécurité les exercices de Pilates adaptés aux besoins de chaque femme enceinte. C'est pourquoi TECH a développé ce programme, qui offre au praticien une mise à jour des techniques appropriées pour chaque trimestre de la grossesse, leurs indications et contre-indications, ainsi que les différentes méthodes de travail du plancher pelvien. Le tout, dans un format 100% en ligne, sans cours programmés et avec un matériel multimédia très complet.





Ce diplôme 100% en ligne vous permettra d'en savoir plus sur la façon dont la méthode Pilates peut aider les femmes à faire face aux changements physiques et hormonaux pendant la grossesse"

Pendant la grossesse, le corps d'une femme subit de nombreux changements physiques et hormonaux qui peuvent provoquer des symptômes tels que des douleurs dorsales, de la fatigue, des ballonnements, des gonflements et des troubles digestifs, ainsi que des risques pour la santé de la mère et du fœtus. C'est pourquoi le Pilates Thérapeutique se présente comme une option d'exercice physique adaptée aux besoins spécifiques des femmes enceintes, qui peut améliorer leur santé physique et mentale.

Ces bienfaits ont conduit à une grande popularité de cette méthode parmi les femmes enceintes. C'est pourquoi le médecin doit être à la pointe des techniques de Pilates les plus efficaces afin de fournir une approche sûre, adaptée et efficace des exercices pendant cette étape. C'est pourquoi TECH a conçu ce programme pour s'assurer que le diplômé est parfaitement informé des changements physiques chez les femmes enceintes, des avantages et des objectifs de la méthode Pilates pendant cette période.

Ainsi, tout au long de ce parcours académique, le diplômé étudiera en profondeur les exercices indiqués et les contre-indications, le processus d'accouchement, la période post-partum immédiate ou l'approche par les techniques de cette activité physique des principaux problèmes de la grossesse. Tout cela, à travers une proposition académique qui se distingue par son matériel didactique multimédia de qualité, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

En outre, la flexibilité de la méthodologie de TECH permet au professionnel de concilier son travail quotidien et ses activités personnelles avec une mise à jour unique et efficace. Sans avoir à assister à des cours en personne ou avec un emploi du temps restreint, le diplômé est confronté à une proposition académique qui apporte une réponse réelle aux besoins des médecins d'aujourd'hui et de demain.

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:

- ◆ L'étude de cas pratiques présentés par des experts en Kinésithérapie et d'éminents spécialistes 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 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



Vous fournirez à vos patientes enceintes des recommandations d'exercices Pilates sûrs et efficaces pour chaque étape de leur grossesse"

“

Vous mettrez en œuvre dans votre travail les techniques les plus avancées pour améliorer la posture et réduire les douleurs dorsales chez les patientes enceintes”

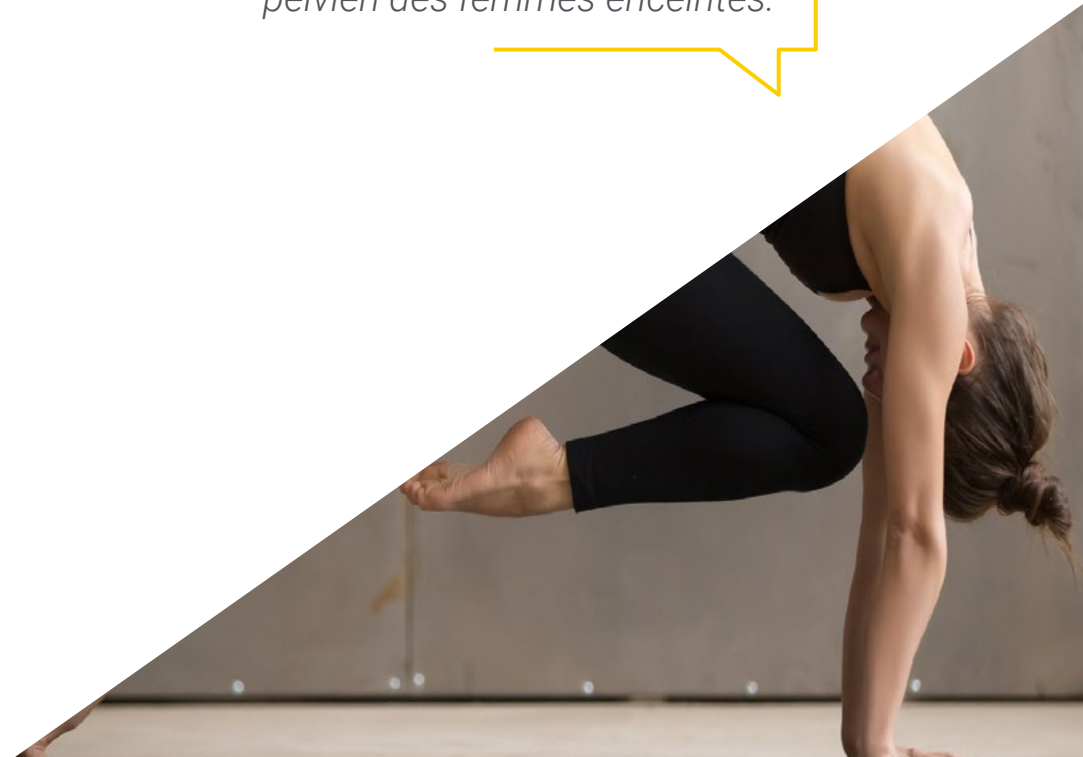
Le corps enseignant comprend des professionnels du domaine et qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Le contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage concret et contextuel, dans un environnement simulé qui fournira une formation immersive programmée pour 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, il sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

En seulement 6 semaines, vous serez en mesure d'identifier les exercices les plus appropriés pour améliorer la force et la souplesse pendant la période post-partum.

Vous découvrirez comment le Pilates peut aider à lutter contre l'incontinence urinaire et à renforcer le plancher pelvien des femmes enceintes.



02 Objectifs

Ce Certificat vise à fournir aux professionnels de la santé les connaissances et les compétences les plus récentes dans le domaine de la méthode Pilates Pendant la Grossesse et le Post-partum. De cette manière, ils augmenteront leurs compétences pour la gestion des principaux problèmes durant cette étape, favorisant ainsi une grossesse saine. Pour atteindre cet objectif, TECH a créé ce Certificat, qui offre au spécialiste de la Médecine la possibilité de combiner sa mise à jour avec d'autres activités quotidiennes, puisqu'il n'aura pas à respecter un emploi du temps spécifique.





“

Grâce à ce diplôme, vous pourrez utiliser le Pilates pour la récupération après l'accouchement grâce à des exercices spécifiques”



Objectifs généraux

- ◆ Améliorer les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement des exercices de la méthode Pilates au sol, sur différentes machines et avec des équipements
- ◆ Distinguer les applications des exercices Pilates et les adaptations à faire pour chaque patient
- ◆ Établir un protocole d'exercices adaptés à la symptomatologie et à la pathologie de chaque patient
- ◆ Définir les progressions et régressions des exercices en fonction des différentes phases du processus de récupération d'une blessure
- ◆ Éviter les exercices contre-indiqués en fonction du diagnostic préalable réalisés aux patients et aux clients
- ◆ Manipuler en profondeur les appareils utilisés dans la méthode Pilates
- ◆ Fournir les informations nécessaires pour pouvoir rechercher des informations scientifiques et actualisées sur les traitements de la méthode Pilates applicables à différentes pathologies.
- ◆ Analyser les besoins et les améliorations de l'équipement Pilates dans un espace thérapeutique destiné aux exercices Pilates
- ◆ Développer des actions qui améliorent l'efficacité des exercices de Pilates basés sur les principes de la méthode
- ◆ Exécuter correctement et de manière analytique les exercices basés sur la Méthode Pilates
- ◆ Analyser les changements physiologiques et posturaux qui affectent les femmes enceintes
- ◆ Concevoir des exercices adaptés à la femme au cours de la grossesse jusqu'à l'accouchement
- ◆ Décrire l'application de la Méthode Pilates chez les sportifs de haut niveau





Objectifs spécifiques

- ◆ Identifier les différentes phases de la grossesse
- ◆ Déterminer les exercices spécifiques à chaque phase
- ◆ Guider les femmes pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum

“

Vous explorerez en détail les exercices de Pilates qui soulagent la douleur pendant la phase de dilatation et d'expulsion des femmes en travail"

03

Direction de la formation

Ce programme dispose d'un corps enseignant exceptionnel composé de spécialistes renommés dans le domaine de la Kinésithérapie, avec une maîtrise approfondie de la Méthode Pilates. Ces experts hautement qualifiés ont une connaissance approfondie des techniques les plus innovantes dans cette discipline, garantissant ainsi que les diplômés reçoivent une mise à jour de première classe de la part des plus grands experts dans ce domaine. De plus, grâce à leur proximité, les diplômés pourront résoudre tous les doutes qu'ils pourraient avoir sur le contenu de ce programme.



“

Vous aurez à votre disposition une équipe d'enseignants renommés avec lesquels vous approfondirez vos connaissances du Pilates et du traitement du diastasis abdominal post-partum"

Direction



M. González Arganda, Sergio

- ♦ Kinésithérapeute à l'Atlético de Madrid Club de Football
- ♦ PDG de Fisis Domicilio Madrid
- ♦ Chargé de cours dans le cadre du Master en Préparation Physique et Rééducation Sportive dans le Football
- ♦ Chargé de cours dans le Certificat en Pilates Clinique
- ♦ Chargé de cours dans le cadre du Master en Biomécanique et Kinésithérapie du Sport
- ♦ Master en Ostéopathie de l'Appareil Locomoteur par l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ♦ Expert en Pilates et en Rééducation par la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Master en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures et aux Techniques Avancées de Kinésithérapie
- ♦ Diplômé en Kinésithérapie de l'Université Pontificale de Comillas

Professeurs

Mme Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Kinésithérapeute du Plancher Pelvien à la Fondation de la Sclérose en Plaques de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute du Plancher Pelvien à la Clinique Letfisio
- ♦ Kinésithérapeute à la Maison de Retraite d'Orpea
- ♦ Master en Kinésithérapie Pelvipérinéologique à l'Université de Castille-la Manche
- ♦ Formation à l'Échographie Fonctionnelle en Kinésithérapie du Plancher Pelvien chez l'Homme et la Femme dans le cadre de la Formation FISIOMEDIT
- ♦ Formation aux exercices Hypopressifs à LOW PRESSURE FITNESS
- ♦ Diplômée en Kinésithérapie par l'Université Complutense de Madrid



04

Structure et contenu

Ce Certificat a été conçu pour fournir aux professionnels de la santé une mise à jour de haute qualité dans le domaine du Pilates Pendant la Grossesse et le Post-partum. Ainsi, les connaissances seront mises à jour sur les exercices recommandés pendant la grossesse et le post-partum, ainsi que sur les altérations du post-partum, le diastasis abdominal et les changements dans la statique pelvienne et le prolapsus. À cette fin, TECH fournit des outils pédagogiques innovants et le système du *Relearning*, qui aide à consolider les concepts clés dans un laps de temps plus court.





“

Grâce à la méthode Relearning, vous consoliderez les concepts les plus importants de ce programme d'une manière efficace et sans effort"

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

- 1.1. Premier trimestre
 - 1.1.1. Changements au cours du premier trimestre
 - 1.1.2. Bénéfices et objectifs
 - 1.1.3. Exercices indiqués
 - 1.1.4. Contre-indications
- 1.2. Deuxième trimestre
 - 1.2.1. Changements au cours du second trimestre
 - 1.2.2. Bénéfices et objectifs
 - 1.2.3. Exercices indiqués
 - 1.2.4. Contre-indications
- 1.3. Troisième trimestre
 - 1.3.1. Changements au cours du troisième trimestre
 - 1.3.2. Bénéfices 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. Bénéfices et objectifs
 - 1.4.3. Recommandations
 - 1.4.4. Contre-indications
- 1.5. Post-partum immédiat
 - 1.5.1. Récupération et post-partum
 - 1.5.2. Bénéfices et objectifs
 - 1.5.3. Exercices indiqués
 - 1.5.4. Contre-indications
- 1.6. Incontinence urinaire et plancher pelvien
 - 1.6.1. Anatomie concernée
 - 1.6.2. Physiopathologie
 - 1.6.3. Exercices indiqués
 - 1.6.4. Contre-indications





- 1.7. Problèmes liés à la grossesse et approche à travers la Méthode Pilates
 - 1.7.1. Changement statique du corps
 - 1.7.2. Problèmes les plus fréquents
 - 1.7.3. Exercices indiqués
 - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Préparation à la grossesse
 - 1.8.1. Bénéfices de la préparation physique pendant la recherche de la grossesse
 - 1.8.2. Activité physique recommandée
 - 1.8.3. Exercices recommandés au cours de la première grossesse
 - 1.8.4. Préparation pendant la recherche de la deuxième grossesse et des grossesses suivantes
- 1.9. Post-partum Tardif
 - 1.9.1. Changements anatomiques à long terme
 - 1.9.2. Préparation à la reprise de l'activité physique
 - 1.9.3. Exercices indiqués
 - 1.9.4. Contre-indications
- 1.10. Modifications post-partum
 - 1.10.1. Diastase abdominale
 - 1.10.2. Déplacement statique du bassin et prolapsus
 - 1.10.3. Troubles de la musculature abdominale profonde
 - 1.10.4. Indications et contre-indications de la césarienne



Ce Certificat vous permettra d'intégrer dans votre pratique clinique la meilleure forme de préparation physique à la grossesse et à l'accouchement grâce au Pilates"

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 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***.



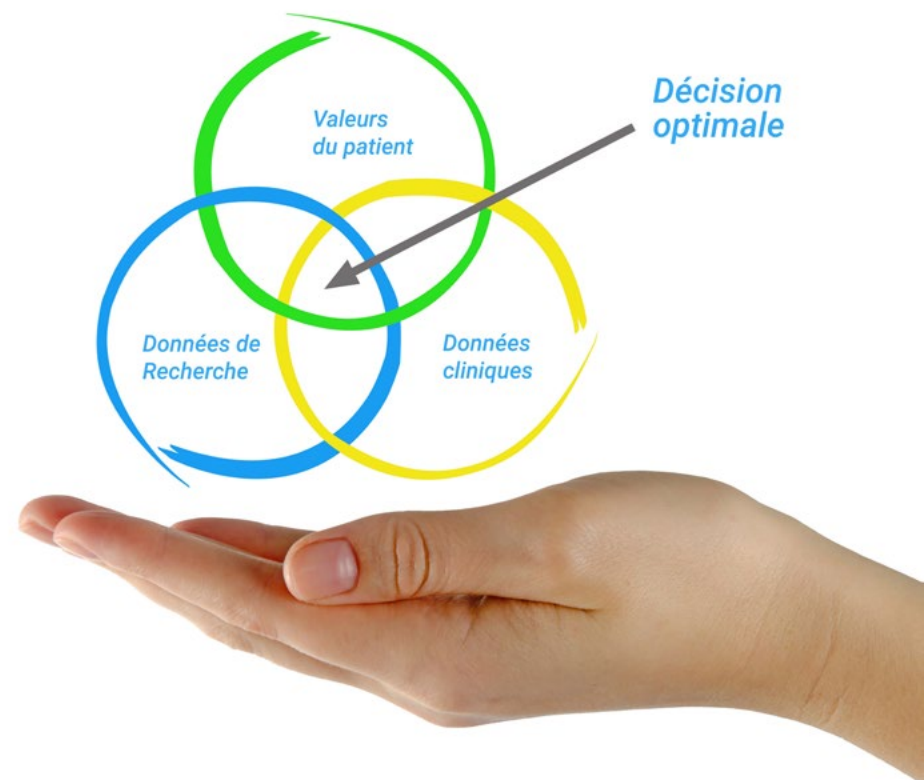
“

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, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation 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 spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

Avec TECH, vous ferez 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 actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du médecin.

“

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 réalisations clés:

1. Les étudiants 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 à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.



Relearning Methodology

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

Cette université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport à la simple étude et analyse de cas.

Le professionnel 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 qui facilitent l'apprentissage immersif.



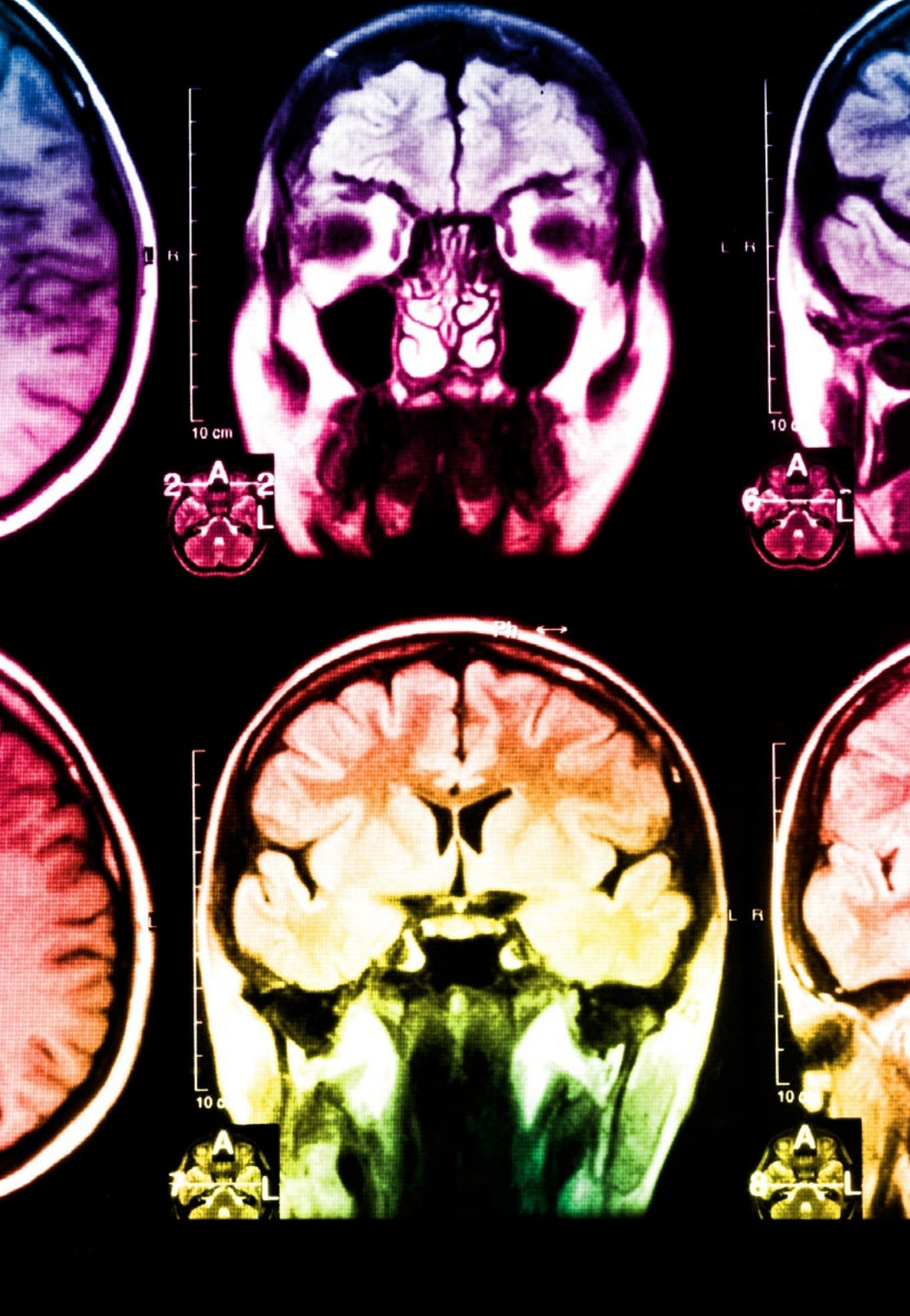
À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en (Columbia University).

Grâce à cette méthodologie, nous, formation plus de 250.000 médecins avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. 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.



Dans ce programme, vous aurez accès aux meilleurs supports pédagogiques élaborés spécialement pour vous:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. 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 chirurgicales en vidéo

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



Résumés interactifs

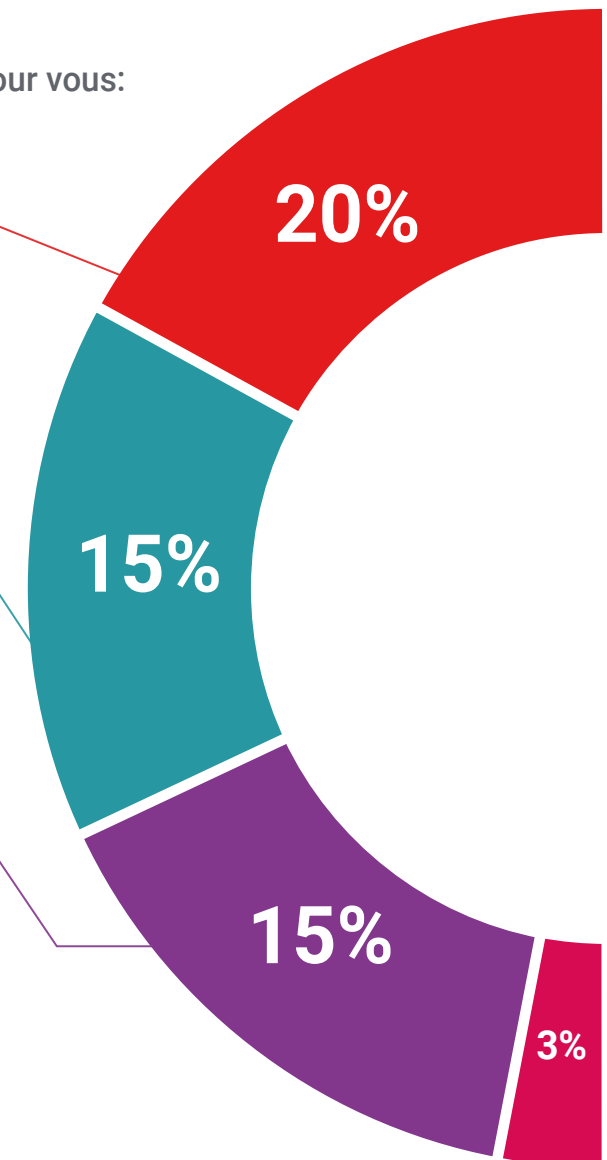
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

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

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 de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de 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 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 avoir à
vous soucier des déplacements ou 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 Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum**

N° d'heures officielles: **150 h.**



future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engage

tech université
technologique

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

Certificat

Pilates pendant la
Grossesse et le
Post-partum

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

Certificat

Pilates Pendant la Grossesse et le Post-partum

