

# Certificat

## Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale



## Certificat

### Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale

- » 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/medecine/cours/pilates-troubles-colonne-vertebrale](http://www.techtitute.com/fr/medecine/cours/pilates-troubles-colonne-vertebrale)

# 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 est devenu une option complémentaire pour ceux qui cherchent à améliorer les troubles de la Colonne Vertébrale et à réduire les douleurs dorsales. C'est pourquoi de plus en plus de professionnels de la santé mettent à jour leurs connaissances dans ce domaine afin d'offrir une alternative thérapeutique à leurs patients. C'est pourquoi TECH a développé ce programme qui fournira à l'expert clinique une mise à jour complète sur la biomécanique de la Colonne Vertébrale, les pathologies fréquentes susceptibles d'être traitées par le Pilates et les exercices recommandés pour cette pratique. Tout cela, à travers une qualification 100% en ligne et les ressources didactiques les plus innovantes, développées par une excellente équipe d'enseignants spécialisés dans ce domaine.



“

*Grâce à TECH, vous intégrerez dans votre pratique médicale les techniques les plus avancées dans le traitement Pilates des troubles de la Colonne Vertébrale"*

Le Pilates est une méthode d'exercice à faible impact qui s'est avérée efficace en tant qu'alternative aux thérapies médicales traditionnelles. En ce sens, des études cliniques montrent que cette activité est un outil utile dans la réhabilitation des troubles de la Colonne Vertébrale. C'est pourquoi de plus en plus de professionnels de la santé recommandent cette méthode comme thérapie complémentaire pour le traitement de diverses pathologies et conditions.

Par conséquent, TECH a développé ce programme qui offre à l'expert en santé une mise à jour complète dans le domaine du Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale. Ainsi, le professionnel obtiendra une mise à jour de l'Ostéologie, de la Myologie et de la Biomécanique de la Colonne Vertébrale, de l'approche des pathologies fréquente set les protocoles généraux d'exercices avec machines. Vous approfondire également les pathologies Discales, Articulaires et Musculaires.

Il s'agit d'un programme avec une approche théorique et pratique, qui présente également l'un des systèmes académiques les plus révolutionnaires à l'heure actuelle, la méthode *Relearning*. Cette méthode garantit que le diplômé retiendra les concepts les plus importants en moins de temps et de manière plus efficace. En outre, le diplôme propose des supports multimédias 100% en ligne, accessibles depuis n'importe quel appareil électronique doté d'une connexion internet. Une occasion unique de se mettre à jour grâce à une proposition académique d'avant-garde.

Ce **Certificat en Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale** 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 pratiques présentées par des experts en Kinésithérapie et des 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 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 au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Vous approfondirez le traitement de diverses affections à différents stades de la vie grâce à la Méthode Pilates”*

“

*Vous mettrez en œuvre dans vos thérapies de réadaptation les meilleurs exercices sur Machines pour traiter les altérations de la Colonne Vertébrale"*

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises 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 basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long de la formation. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Vous explorerez les syndromes liés aux Pathologies Discales et les stratégies thérapeutiques appropriées en utilisant la Méthode Pilates.*

*Vous aborderez les pathologies articulaires en offrant à vos patients la possibilité de retrouver la mobilité et de soulager la douleur grâce à des thérapies basées sur la méthode Pilates.*



# 02

## Objectifs

L'objectif de ce programme est de promouvoir les compétences du professionnel dans la prise en charge des patients souffrant de Troubles de la Colonne Vertébrale par le biais de la méthode Pilates. De cette manière, le diplômé augmentera sa capacité à prévenir les pathologies fréquentes dans cette zone du corps, en utilisant des exercices spécifiques contrôlés par cette discipline thérapeutique. Pour atteindre cet objectif, TECH met à la disposition du diplômé une grande quantité de matériel didactique, hébergé dans la bibliothèque virtuelle de ce programme.





“

*Avec TECH, vous élargirez vos connaissances sur la façon dont le Pilates peut être un outil efficace dans le traitement des troubles musculaires”*



## 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 outils
- ◆ Différencier les applications des exercices de 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
- ◆ Délimiter les progressions et régressions des exercices en fonction des différentes phases du processus de récupération d'une blessure
- ◆ Éviter les exercices contre-indiqués selon l'évaluation préalable des patients et des 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 Pilates applicables à différentes pathologies
- ◆ Analyser les besoins et les améliorations de l'équipement Pilates dans un espace thérapeutique destiné à l'exercice Pilates
- ◆ Développer des actions qui améliorent l'efficacité des exercices Pilates en se basant sur les principes de la méthode
- ◆ Exécuter correctement et analytiquement 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

---

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

“

*Vous aurez une mise à jour complète des troubles de la Colonne Cervicale et des protocoles spécifiques pour soulager la douleur et améliorer la fonctionnalité avec le Pilates”*

# 03

## Direction de la formation

Afin de préserver la qualité académique qui distingue TECH, cette institution a formé une équipe d'enseignants distingués. Ainsi, ce programme est composé de spécialistes reconnus dans le domaine de la Kinésithérapie, avec une spécialisation spécifique dans la Méthode Pilates. Leur vaste expérience professionnelle est une garantie pour le médecin qui recherche dans ce Certificat de remise à niveau exceptionnel, étayé par les dernières preuves scientifiques.





“

*Cette équipe d'enseignants est composée de spécialistes ayant une expérience dans le domaine de la Méthode Pilates et de la Kinésithérapie au plus haut niveau"*

## Direction



### M. González Arganda, Sergio

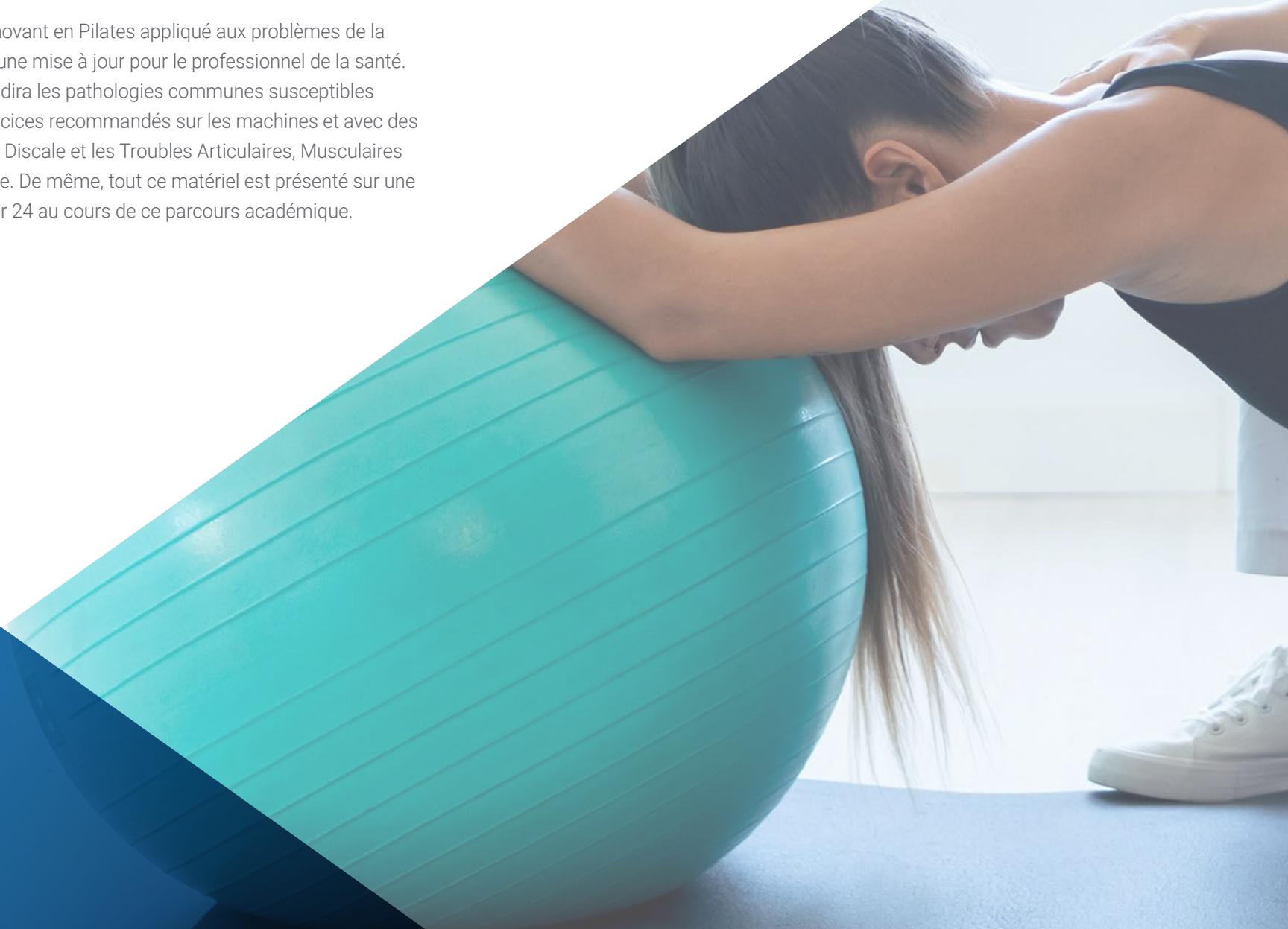
- Kinésithérapeute à l'Atlético de Madrid Club de Football
- Directeur Général de Fisio Domicilio Madrid
- Chargé de cours dans le cadre du Master en Préparation Physique et Réadaptation Sportive dans le Football
- Chargé de cours du Certificat en Pilates Clinique
- Professeur du Master en Biomécanique et Kinésithérapie du Sport
- Master en Ostéopathie du Système Locomoteur de l'École d'Ostéopathie de Madrid
- Certificat et Réhabilitation Pilates de la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- Master en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures et aux Techniques Avancées de Kinésithérapie
- Licence de Kinésithérapie à l'Université Pontificale de Comillas



# 04

## Structure et contenu

Ce programme offre un contenu innovant en Pilates appliqué aux problèmes de la Colonne Vertébrale, en fournissant une mise à jour pour le professionnel de la santé. De cette façon, le diplômé approfondira les pathologies communes susceptibles d'être traitées par le Pilates, les exercices recommandés sur les machines et avec des instruments, ainsi que la pathologie Discale et les Troubles Articulaires, Musculaires et de la Colonne Vertébrale Cervicale. De même, tout ce matériel est présenté sur une plateforme accessible 24 heures sur 24 au cours de ce parcours académique.



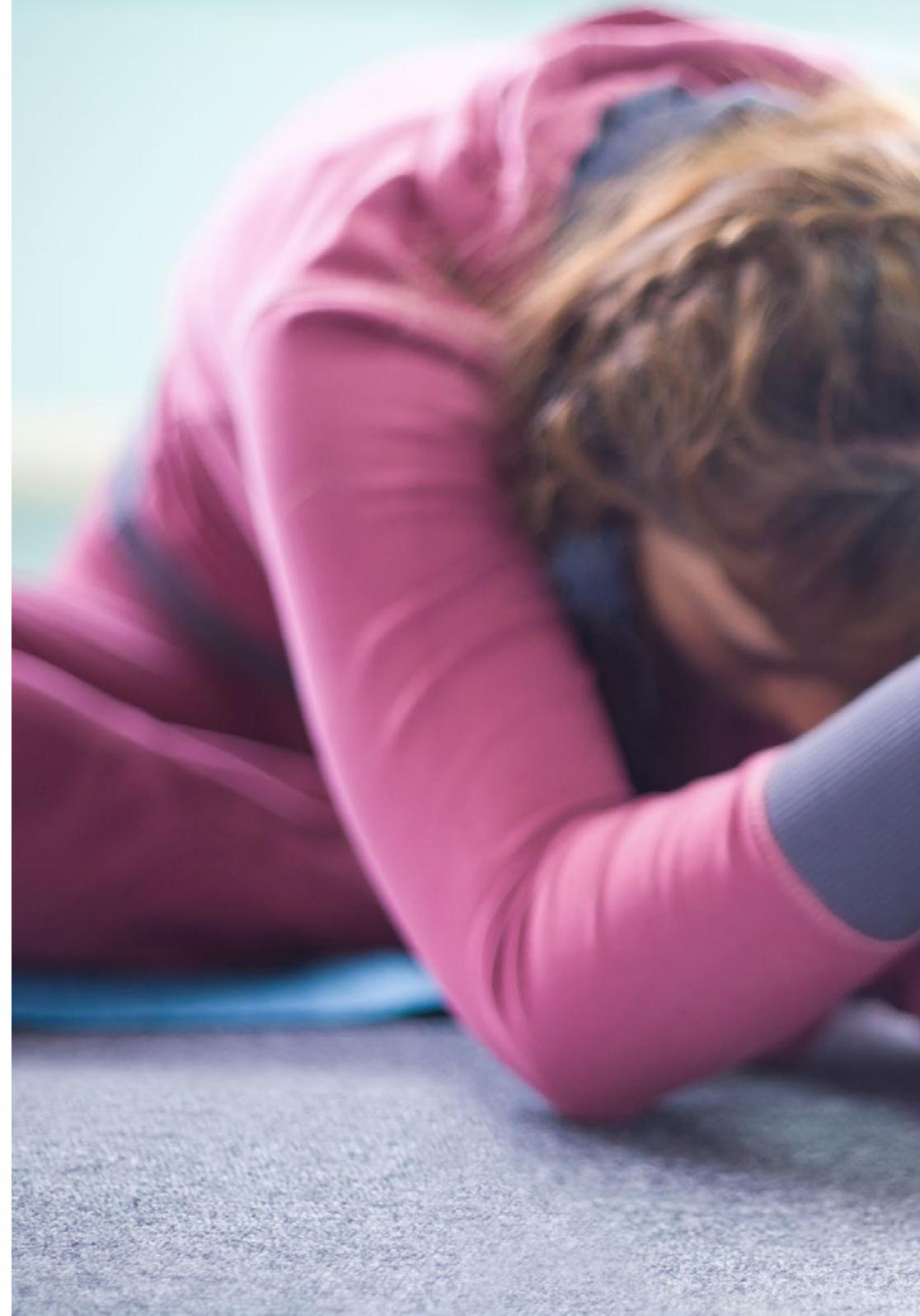


“

*Avec la méthode Relearning, vous optimisez votre temps d'étude en vous concentrant efficacement sur les concepts les plus pertinents"*

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

- 1.1. Recueil anatomique de base
  - 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 par la méthode Pilates
  - 1.2.1. Pathologies de croissance
  - 1.2.2. Pathologies chez le patient âgé
  - 1.2.3. Pathologies du patient sédentaire
  - 1.2.4. Pathologies chez le sportif
- 1.3. Exercices indiqués en MATT, sur Machines et avec Outils. Protocole général
  - 1.3.1. Exercices d'allongement
  - 1.3.2. Exercices de stabilisation centrale
  - 1.3.3. Exercices de mobilisation articulaire
  - 1.3.4. Exercices de renforcement
  - 1.3.5. Exercices fonctionnels
- 1.4. Pathologie discale
  - 1.4.1. Pathomécanique
  - 1.4.2. Syndromes discaux
  - 1.4.3. Différences entre les types de pathologies
  - 1.4.4. Bonnes pratiques
- 1.5. Pathologie des articulations
  - 1.5.1. Pathomécanique
  - 1.5.2. Syndromes articulaires
  - 1.5.3. Types de pathologies
  - 1.5.4. Conclusions
- 1.6. Pathologie musculaire
  - 1.6.1. Pathomécanique
  - 1.6.2. Syndromes musculaires
  - 1.6.3. Types de pathologies
  - 1.6.4. Conclusions



- 1.7. Pathologie de la Colonne Cervicale
  - 1.7.1. Symptomatologie
  - 1.7.2. Syndromes cervicaux
  - 1.7.3. Protocoles spécifiques
  - 1.7.4. Conclusions
- 1.8. Pathologie de la Colonne Vertébrale Dorsale
  - 1.8.1. Symptomatologie
  - 1.8.2. Syndromes dorsaux
  - 1.8.3. Protocoles spécifiques
  - 1.8.4. Conclusions
- 1.9. Pathologie de la Colonne Lombaire
  - 1.9.1. Symptomatologie
  - 1.9.2. Syndromes lombaires
  - 1.9.3. Protocoles spécifiques
  - 1.9.4. Conclusions
- 1.10. Pathologie Sacro-iliaque
  - 1.10.1. Symptomatologie
  - 1.10.2. Syndromes lombaires
  - 1.10.3. Protocoles spécifiques
  - 1.10.4. Conclusions



*Vous profiterez des ressources pédagogiques les plus récentes offertes par ce diplôme"*



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 dans les Troubles de la Colonne Vertébrale 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 Troubles de la Colonne Vertébrale** 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 Troubles de la Colonne Vertébrale**

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 dans les Troubles  
de la Colonne Vertébrale

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

# Certificat

## Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale