

# Certificat

## Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur



## Certificat

### Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur

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

# 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

Plusieurs études et guides soulignent l'importance des exercices de Pilates dans la réhabilitation et la prévention des troubles des Membres Supérieurs. Parmi les principaux avantages de ce sport, on peut citer l'amélioration de la souplesse, de la force et du contrôle moteur chez les personnes souffrant de pathologies dans cette région du corps. Par conséquent, il est important que la planification et la mise en œuvre de cette discipline soient dirigées par un médecin qui est à jour dans le domaine. C'est pour cette raison que TECH a créé ce programme qui vous donne l'occasion de vous mettre à jour sur les protocoles spécifiques de mise en œuvre de la Méthode Pilates dans les pathologies qui affectent le Coude, le Poignet, la Main et l'Épaule. Une qualification 100% en ligne, flexible et adaptée aux activités quotidiennes du spécialiste.





“

*Ce Certificat vous fournira les meilleurs exercices et protocoles de Pilates, avec lesquels vous améliorerez vos compétences thérapeutiques dans les Troubles du Membre Supérieur"*

Au fil des ans, la pratique régulière de la méthode Pilates a démontré des avantages significatifs dans le processus de rééducation, en aidant à restaurer la fonction et à réduire la douleur chez les patients. En outre, la recherche scientifique a montré que cette méthode contribue à la prévention des blessures et au maintien de la santé musculo-squelettique globale. Par conséquent, l'actualisation médicale garantit une approche appropriée, personnalisée et sûre pour chaque patient, en tenant compte de sa condition physique, de ses antécédents médicaux et de ses besoins spécifiques. Cela permet d'obtenir des avantages thérapeutiques maximaux et de minimiser les risques potentiels.

Dans ce contexte, TECH a développé ce Certificat spécialement conçu pour offrir aux professionnels de la santé une mise à jour complète dans le domaine de l'application de la méthode Pilates dans les troubles du Membre Supérieur. De cette manière, les experts cliniques seront en mesure d'élargir leurs connaissances des concepts anatomiques de base, des exercices de stabilisation sur machines et des exercices de mobilité articulaire. Ils apprendront également à mieux connaître les principaux exercices de renforcement et les pathologies les plus courantes liées à l'Épaule et au Coude.

Par conséquent, le diplômé obtiendra une mise à jour efficace grâce à un programme présenté selon une méthodologie 100% en ligne, qui adopte l'une des méthodes académiques les plus révolutionnaires, comme le système *Relearning*. Cela garantira aux étudiants l'optimisation de leur temps, car ils seront capables de mémoriser des concepts complexes en moins de temps. En outre, cette proposition académique vous permet d'accéder facilement et rapidement, à partir de n'importe quel appareil doté d'une connexion Internet.

Ce **Certificat en Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur** 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 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 au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Vous profiterez de cette opportunité unique pour mettre à jour vos compétences en Pilates afin de traiter les troubles du Membre Supérieur grâce à ce Certificat 100% en ligne"*

“

*Avec cette qualification, vous serez en mesure de traiter et de rééduquer les troubles du Membre Supérieur, en mettant en œuvre des exercices de Pilates spécifiques à chaque pathologie”*

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 académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Les nombreux supports didactiques de ce Certificat vous proposent des exercices de stabilisation et des protocoles spécifiques pour traiter les affections de l'Épaule et du Poignet.*

*TECH s'adapte à vous et a créé un programme flexible, avec un contenu 100% en ligne, disponible 24 heures par jour.*



# 02

## Objectifs

L'objectif principal de cette qualification est de fournir une mise à jour des connaissances et des compétences des médecins dans le domaine des Troubles du Membre Supérieur et de la mise en œuvre des techniques Pilates. De cette manière, le professionnel sera en mesure d'utiliser cette méthode comme un outil efficace dans le traitement et la réhabilitation des troubles musculaires. Pour ce faire, TECH a développé un programme 100% en ligne, qui offre une flexibilité d'accès et vous permettra de coordonner vos activités quotidiennes avec les responsabilités professionnelles les plus exigeantes.





“

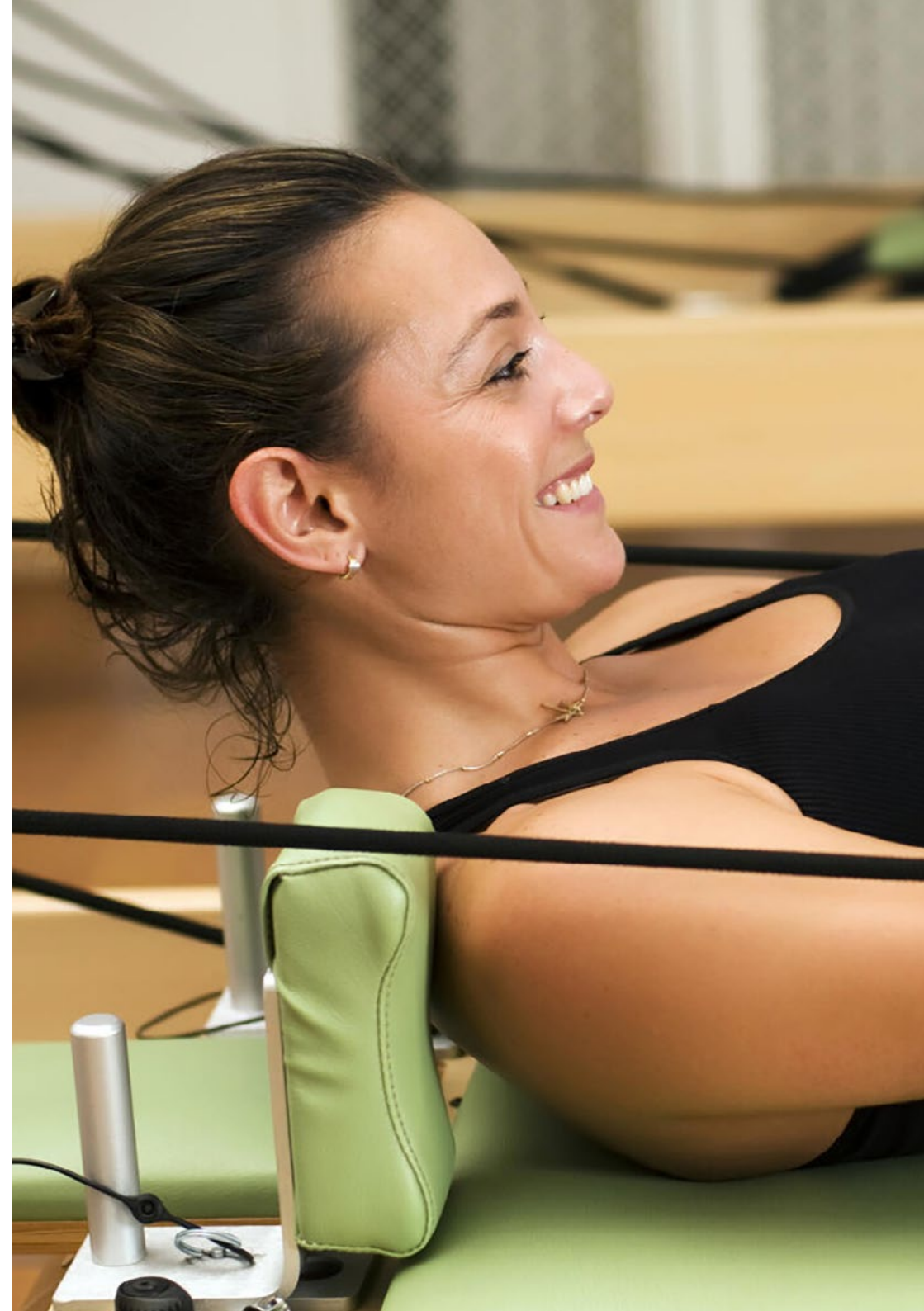
*Vous élargirez vos connaissances dans l'approche du piégeage nerveux dans le Membre Supérieur par les thérapies d'exercice Pilates"*



## 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

---

- ◆ Identifier les pathologies de l'Épaule et leur prise en charge
- ◆ Développer la connaissance de la pathologie du Coude et sa prise en charge
- ◆ Approfondir la pathologie du Poignet et son approche

“

*100% en ligne, vous découvrirez les protocoles spécifiques et les exercices les plus efficaces pour traiter les pathologies du Coude et de la Main”*

# 03

## Direction de la formation

Les diplômés de TECH se distinguent par leur contenu innovant et leur excellence. Pour atteindre cet objectif dans chacun de ses programmes, cette institution a réuni d'éminents spécialistes ayant une grande expérience de la Kinésithérapie. Ainsi, les médecins auront la possibilité d'accéder à un contenu de pointe développé par d'authentiques experts de la Méthode Pilates. Une occasion unique d'obtenir une mise à jour efficace de la part des meilleurs professionnels dans ce domaine.





“

*Actualisez vos connaissances grâce à un programme créé par des experts de la Méthode Pilates pour traiter les troubles du Membre Supérieur à l'aide de techniques thérapeutiques innovantes"*

## 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 Avancé 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 en Rééducation Pilates auprès de la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Master en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures et aux Techniques Avancées de Kinésithérapie
- ♦ Diplôme en Kinésithérapie à l'Université Pontificale de Comillas

## Professeurs

### Mme Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique Fiosiomon et à la Fédération de Hockey de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique Fiosiomon
- ♦ Kinésithérapeute au Centre de Technification de la Fédération de Hockey de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute dans des entreprises par l'Intermédiaire de Fisiowork S.L
- ♦ Kinésithérapeute en Traumatologie à la Clinique Artros
- ♦ Kinésithérapeute au Club SPV51 et au Club Valdeluz de Hockey Hierba (Club de Hockey sur gazon)
- ♦ Diplôme de kinésithérapie à l'Université Complutense de Madrid



# 04

## Structure et contenu

Ce programme offre un contenu de pointe sur le Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur, fournissant une mise à jour complète pour le professionnel de la santé. Ainsi, vous apprendrez en profondeur l'Ostéologie, la Myologie et la Bio-mécanique du Membre Supérieur, les exercices de stabilisation MATT et machine, ainsi que les exercices de mobilité articulaire. En outre, le diplômé élargira ses aptitudes et ses compétences en matière de renforcement du Membre Supérieur et de piégeage des nerfs dans cette région grâce à un large éventail de matériel pédagogique.







“

*Grâce à la méthode Relearning proposée dans ce programme, vous aurez l'occasion de consolider les concepts clés, sans passer de longues heures à les mémoriser"*

## Module 1. Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur

- 1.1. Recueil anatomique de base
  - 1.1.1. Ostéologie du Membre Supérieur
  - 1.1.2. Myologie du Membre Supérieur
  - 1.1.3. Biomécanique du Membre Supérieur
  - 1.1.4. Bonnes pratiques
- 1.2. Exercices de stabilisation
  - 1.2.1. Introduction aux exercices de stabilisation
  - 1.2.2. Exercices de stabilisation MATT
  - 1.2.3. Exercices de stabilisation sur machine
  - 1.2.4. Les meilleurs exercices de stabilisation
- 1.3. Exercices de mobilisation articulaire
  - 1.3.1. Introduction aux exercices de mobilité articulaire
  - 1.3.2. Exercices de mobilité articulaire MATT
  - 1.3.3. Exercices de mobilité articulaire sur une machine
  - 1.3.4. Meilleurs exercices de mobilité articulaire
- 1.4. Exercices de renforcement
  - 1.4.1. Introduction aux exercices de renforcement
  - 1.4.2. Exercices de renforcement MATT
  - 1.4.3. Exercices de renforcement sur machine
  - 1.4.4. Meilleurs exercices de renforcement
- 1.5. Exercices fonctionnels
  - 1.5.1. Introduction aux exercices fonctionnels
  - 1.5.2. Exercices fonctionnels MATT
  - 1.5.3. Exercices fonctionnels sur machines
  - 1.5.4. Meilleurs exercices fonctionnels
- 1.6. Pathologie de l'Épaule Protocoles spécifiques
  - 1.6.1. Épaule douloureuse
  - 1.6.2. Épaule gelée
  - 1.6.3. Épaule hypomobile
  - 1.6.4. Exercices pour l'épaule





- 1.7. Pathologie du Coude. Protocoles spécifiques
  - 1.7.1. Pathologie des articulations
  - 1.7.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 1.7.3. Coude post-traumatique ou post-chirurgical
  - 1.7.4. Exercices pour le Coude
- 1.8. Pathologie du Poignet
  - 1.8.1. Principaux syndromes
  - 1.8.2. Type de pathologie du Poignet
  - 1.8.3. Exercices pour le Poignet
  - 1.8.4. Conclusions
- 1.9. Pathologie de la Main
  - 1.9.1. Principaux syndromes
  - 1.9.2. Types de pathologie de la Main
  - 1.9.3. Exercices pour la Main
  - 1.9.4. Conclusions
- 1.10. Piégeage des nerfs du Membre Supérieur
  - 1.10.1. Plexus brachial
  - 1.10.2. Nerfs périphériques
  - 1.10.3. Types de pathologies
  - 1.10.4. Exercices pour le piégeage nerveux dans le Membre Supérieur



*Vous approfondirez vos connaissances sur le rappel Anatomique Basique et la Biomécanique du Membre Supérieur grâce aux lectures spécialisées proposées dans le cadre de ce programme"*

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***.



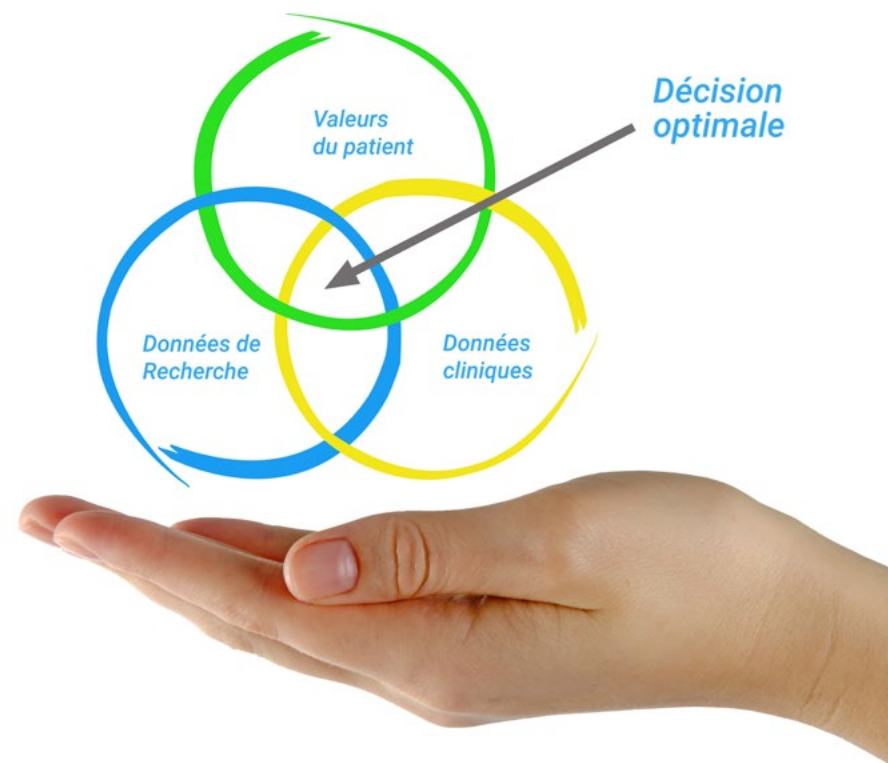
“

*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 du Membre Supérieur 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 du Membre Supérieur** 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 du Membre Supérieur**

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  
du Membre Supérieur

- » 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 du Membre Supérieur

