

## A. Scolio-Pilates: Descripción del Curso

Scolio-Pilates es un abordaje tridimensional de la escoliosis a través del ejercicio en un entorno de Pilates. Este enfoque está basado en la evidencia y fundamentado en 4 estrategias para mejorar: 1) Elongación, 2) Técnicas de Respiración, 3) Posiciones de Corrección hacia el Neutro y 4) Fortalecimiento.



## B. Metas:

1. El Instructor de Pilates aprenderá a observar los componentes de la columna escoliótica en los tres planos de movimiento y en todos los niveles de la columna: cambios a nivel cervical, torácico, lumbar y pelvis.
2. El Instructor de Pilates aprenderá a usar técnicas de corrección tridimensional basadas en la evidencia a todos los niveles de columna.
3. El Instructor de Pilates aprenderá aplicar técnicas de respiración y fortalecimiento basadas en la evidencia destinadas a mantener dichas correcciones tridimensionales.

## C. Objetivos del Curso de Scolio-Pilates.

1. Mover la columna escoliótica más cerca del neutro.
2. Aplicar ejercicios de Pilates una vez el neutro ha sido alcanzado.
3. Incrementar los conocimientos sobre anatomía y cambios de la columna relacionados con la escoliosis.

## D. Distribución de contenidos del Curso de Scolio-Pilates

### Bloque 1

1. Historia del Tratamiento de la Escoliosis.
2. Tratamientos actuales.
3. Causas de la Escoliosis.
4. Causas de la Escoliosis persistente.
5. Anatomía de la escoliosis.

### Bloque 2

1. Valoración de curvas S y curvas C en los 4 niveles de la columna:
  - a. Valoración de los cambios en la región cervical, torácica, lumbar y pelvis.

### Bloque 3

1. Corrección tridimensional de la columna escoliótica en Supino.
2. Técnicas de Respiración en Supino para facilitar la corrección y mejorar la fuerza.

### Bloque 4

1. Corrección tridimensional de la columna escoliótica en Prono.
2. Técnicas de Respiración en Prono para facilitar la corrección y mejorar la fuerza.
3. Corrección tridimensional de la columna escoliótica Tumbado Lateral.

4. Técnicas de Respiración Tumbado Lateral para facilitar la corrección y mejorar la fuerza.

#### **Bloque 5**

1. Corrección tridimensional de la columna escoliótica en Cuadrupedia.
2. Técnicas de Respiración en Cuadrupedia para facilitar la corrección y mejorar la fuerza.
3. Corrección tridimensional de la columna escoliótica en Sedestación.
4. Técnicas de Respiración en Sedestación para facilitar la corrección y mejorar la fuerza.
5. Corrección tridimensional de la columna escoliótica en Bipedestación.
6. Técnicas de Respiración en Bipedestación para facilitar la corrección y mejorar la fuerza.

#### **Bloque 6**

1. Ejercicios de Elongación para traer la columna cerca del neutro.
2. Usando Pilates para asistir los ejercicios de elongación.
3. Fortalecimiento tridimensional en Supino.
4. En esta hora nos centraremos en la realización ejercicios terapéuticos con Maquinas de Pilates y en Suelo que faciliten las correcciones tridimensionales de la escoliosis.

#### **Bloque 7**

1. Fortalecimiento tridimensional en Prono.
2. En esta hora nos centraremos en la realización ejercicios terapéuticos con Maquinas de Pilates y en Suelo que faciliten las correcciones tridimensionales de la escoliosis.

#### **Bloque 8**

1. Fortalecimiento tridimensional en Supino.
2. En esta hora nos centraremos en la realización ejercicios terapéuticos con Maquinas de Pilates y en Suelo que faciliten las correcciones tridimensionales de la escoliosis.

#### **Bloque 9**

1. Fortalecimiento tridimensional Tumbado Lateral. .
2. En esta hora nos centraremos en la realización ejercicios terapéuticos con Maquinas de Pilates y en Suelo que faciliten las correcciones tridimensionales de la escoliosis.

#### **Bloque 10**

1. Fortalecimiento tridimensional en Cuadrupedia y Bipedestación.
2. En esta hora nos centraremos en la realización ejercicios terapéuticos con Maquinas de Pilates y en Suelo que faciliten las correcciones tridimensionales de la escoliosis.