

PILATESFISIOS & GRAVIDANZA



CHE COS'È IL PILATES?

Il metodo Pilates Fisios, supportato dai principi della fisiologia e della biomeccanica, applica con rigore e metodologia i concetti base del Pilates integrandoli ai vari ambiti di prevenzione, rieducazione e riabilitazione della Persona. Uno dei settori specifici a cui questa disciplina si adatta perfettamente è quello della gravidanza e rappresenta un'attività di supporto nella rieducazione pelvi-perineale **prima, dopo e durante** il parto.

PERCHÉ È UTILE IL PILATES DURANTE E DOPO LA GRAVIDANZA?

La pratica di questa disciplina rappresenta un valido aiuto anche durante la gravidanza poiché include una serie di esercizi a basso carico capaci di migliorare l'equilibrio, l'allineamento vertebrale e la muscolatura profonda che sostiene e supporta la colonna vertebrale nei movimenti quotidiani.

PRIMA: Il Pilates aiuta le donne a prevenire e a gestire il mal di schiena che può essere causato dallo spostamento del baricentro dovuto al progressivo aumento del pancione, preparandole al tempo stesso a sollevare e tenere in braccio il neonato. Rafforza i muscoli pelvici che dovranno sopportare il grande sforzo del parto ed il diaframma, consentendo di apprendere una tecnica respiratoria utile per il travaglio. Con una attività mirata, si potranno inoltre migliorare la circolazione sanguigna ed il ritorno linfatico, prevenendo le fastidiosissime vene varicose e la ritenzione dei liquidi e favorendo l'assimilazione ottimale dei nutrienti. La respirazione tipica del Pilates e gli esercizi specifici per il pavimento pelvico sono funzionali alla gestione del travaglio e del parto, nonché utili a una pronta ripresa del tono muscolare nel post parto.

DOPO: Anche dopo la gravidanza i benefici che è in grado di infondere sull'organismo questa disciplina sono notevoli. In questa fase, il Pilates si rivela prezioso per il recupero della tonicità fisica (con particolare riguardo ai muscoli del pavimento pelvico) e la rapida risoluzione di eventuali problemi di incontinenza e/o di prolasso viscerale. Tutto ciò facilita il rilassamento, concilia il sonno, allontana lo stress e la depressione.

- Crea maggior stabilità della cintura addominale e rinforza i muscoli del pavimento pelvico in previsione dell'evento parto;
- Aiuta a superare lo stress e gli effetti dei processi ormonali;
- Gli esercizi migliorano la circolazione venosa e linfatica;
- Migliora il rilassamento apportando benefici al feto;
- Incrementa la consapevolezza corporea e, di conseguenza, la postura, diminuendo i dolori dorso-lombari tipici della gestazione;
- Velocizza il recupero della forma nel post-parto.



All'interno dei corsi saranno inoltre inserite delle nozioni teorico-pratiche che guideranno le donne al riconoscimento degli aspetti problematici e sintomatici che caratterizzano la postura e i movimenti durante la gravidanza. Questo le aiuterà ad individuare strategie utili per l'apprendimento di esperienze posturali più funzionali e di minor sovraccarico per la colonna. **Il corso è rivolto alle gestanti a partire dalla 13 settimana. Non esistono controindicazioni in caso di gravidanza fisiologica previa autorizzazione del ginecologo.**



Società Sportiva Dilettantistica

S.S.D. Vertigo Sport Center a R.L.

Sede legale: Via Ristori 39 - 35128 Padova PD

Tel. 049 775207 Fax 049 7929551 – info@vertigosportcenter.it

Cod.Fisc. 92248420280 P.IVA 04745660284 Matricola F.I.G.C. 917226

IL DOCENTE

Dott. Bernardelle Federico

Fisioterapista Certificato e specializzato nel metodo PilatesFisios



Conseguita la Laurea in Fisioterapia nel 2012, ho successivamente approcciato il mondo del Pilates seguendo una formazione specifica che mi ha conferito la certificazione di Terapista specializzato nel Metodo Pilates Fisios. Attualmente, sempre più fisioterapisti e medici scelgono di utilizzare questa disciplina integrando i suoi principi fondamentali con fini riabilitativi e rieducativi legati a numerose problematiche (patologie della colonna, malattie del Sistema Nervoso, esiti di chirurgia, rieducazione pre-post parto...). Questo approccio, riconosciuto dal Ministero della Salute e supportato da ricerche scientifiche accreditate, vuole quindi applicare con rigore e metodologia i concetti base del Metodo integrandolo al vasto ambito della riabilitazione e della rieducazione muscolare ortopedica, neurologica, geriatrica e del dolore cronico, con l'intento di restituire al paziente la miglior funzionalità motoria possibile anche in presenza di patologia. L'obiettivo finale sarà l'elaborazione di un programma riabilitativo completo basato su valutazioni funzionali individuali e sull'utilizzo della metodica come vero e proprio strumento Terapeutico.

INFORMAZIONI PRATICHE

- Il corso si svolgerà nella giornata di mercoledì dalle ore 14.30 alle 15.30 a partire da 03/04/2019 e per i 7 mercoledì seguenti. La giornata festiva del 07/05 verrà recuperata nella stessa settimana in una data adeguata a tutte le partecipanti.
- Il corso partirà con un minimo di 5 partecipanti, qualora alla data di chiusura delle iscrizioni non fosse stato raggiunto, verrà data comunicazione della sospensione del corso e stornata la quota a chi l'avesse versata.
- Il corso si svolge nella sala al Primo Piano al Vertigo Sport Center di Padova, via A. Ristori, 39, sala con fondo in parquet, vengono messi a disposizione i tappetini per le partecipanti; viene richiesto l'utilizzo di scarpe pulite per l'accesso alla sala e l'utilizzo di un asciugamano personale.
- Le lezioni perse per motivi personali dei corsisti non potranno essere rimborsate; casi particolari e richieste eccezionali verranno vagliate dalla Società caso per caso.
- In caso di lezioni saltate per motivi legati all'istruttore o alla struttura, le lezioni verranno recuperate nella settimana stessa ove possibile o al mercoledì successivo la fine del corso. Se ciò non fosse possibile verrà rimborsata a tutte le corsiste la quota della lezione persa.
- La partecipazione al corso è volontaria e dev'essere consapevole da parte della donna che la effettua, con il consenso del medico e/o ginecologo che la segue; il corso pone attenzione alle esigenze del corpo in stato gravidico o post gravidico senza patologie. L'istruttore e la società non si assumono le responsabilità per eventi scatenanti da patologie o stati particolari e alterati di gravidanza non dichiarati.