

Curso

Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores



Curso

Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/curso/pilates-alteracoes-membros-inferiores

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

Estudos recentes em Fisioterapia mostram que a aplicação de Pilates em pacientes com lesões no joelho melhora significativamente a força muscular, a flexibilidade e a qualidade de vida relacionada com a saúde. Tendo em conta os seus benefícios, cada vez mais profissionais de saúde integram esta atividade física na sua intervenção terapêutica. Por esta razão, a TECH desenvolveu este curso que oferece ao especialista uma atualização sobre as patologias da Anca, Joelho, Tornozelo e Pé e os exercícios de Pilates em máquinas mais recomendados para a sua abordagem. Uma capacitação 100% online, que permitirá aos alunos atualizarem eficazmente os seus conhecimentos sobre as técnicas mais recentes implementadas por esta disciplina, de modo a incluí-las na sua atividade diária.



“

Graças a esta capacitação, poderá integrar nas suas sessões terapêuticas disciplinas complementares e eficazes, tais como o método Pilates”

As melhorias notáveis observadas nas lesões do joelho tratadas com terapias combinadas de Pilates são inegáveis. Além disso, a integração desta disciplina no contexto de uma reabilitação global revelou-se muito benéfica para os doentes. Além disso, estudos recentes mostram que este tipo de tratamento resulta numa redução da dor, numa melhoria da flexibilidade e num aumento da força muscular na zona afetada. É por isso que é essencial que o profissional médico esteja atualizado nas práticas mais eficazes no domínio do Pilates implementado na Medicina e na reabilitação das patologias dos membros inferiores.

Por esta razão, a TECH desenvolveu este Curso que oferece ao médico uma atualização completa sobre a anatomia dos membros inferiores, incluindo osteologia, miologia e biomecânica que servirão de base para a implementação de exercícios adequados. Para além disso, irá abordar as patologias da Anca, as compressões nervosas dos membros inferiores e a análise da cadeia antero-lateral e pósteromedial do membro inferior e o seu respetivo tratamento com exercícios específicos de Pilates.

Neste contexto, é apresentado este Curso 100% online, que oferece ao estudante uma série de recursos multimédia, como vídeos detalhados ou estudos de casos reais. Além disso, este curso inclui na metodologia académica o sistema de *Relearning*, que permitirá ao aluno recordar conceitos complexos em menos tempo, e o melhor é que não terá de dedicar longas horas a este processo de atualização.

Este **Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia e pilates
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Com este curso, estará atualizado sobre a abordagem de patologias comuns dos membros inferiores através de exercícios de Pilates"

“

Irá melhorar as suas capacidades de reabilitação da anca, joelho, tornozelo e pé com técnicas e exercícios específicos concebidos para melhorar a função e aliviar a dor nestas áreas”

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

A elaboração desta capacitação baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Estude a questão da compressão dos nervos do membro inferior e a integração dos exercícios de Pilates para aliviar a pressão sobre o plexo braquial.

Implementará uma variedade de movimentos de dissociação e mobilização na sua prática clínica para tratar diferentes condições dos membros inferiores.



02

Objetivos

O objetivo deste curso é oferecer ao profissional médico uma atualização de conhecimentos e habilidades no campo das disfunções dos membros inferiores e seu tratamento através do Pilates. Desta forma, poderá utilizar esta disciplina como uma ferramenta eficaz no tratamento e reabilitação de patologias que afetam esta zona do corpo. Para tal, a TECH criou este curso que permite ao estudante realizar as suas atividades diárias com total normalidade, uma vez que não terá de cumprir horários específicos.



“

Explorará em pormenor as cadeias antero-lateral e póster-medial dos membros inferiores e a forma como influenciam a saúde e a recuperação dos seus pacientes”



Objetivos gerais

- ♦ Aprofundar os conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios de Pilates no chão, em diferentes máquinas e com acessórios
- ♦ Distinguir as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios em função das diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão.
- ♦ Evitar os exercícios contraindicados com base numa avaliação prévia dos pacientes e dos clientes
- ♦ Domínio aprofundado dos aparelhos utilizados no Método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- ♦ Desenvolver atividades para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ♦ Executar corretamente e de forma analítica os exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ♦ Elaborar exercícios adaptados à mulher no decurso da gravidez até ao parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método Pilates em desportistas de alto nível





Objetivos específicos

- ♦ Detetar características distintivas de cada lesão
- ♦ Tratamento das perturbações através de exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Adequar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

“

Irá aprofundar o protocolo geral dos exercícios indicados nas máquinas de Pilates para os desenvolver mais eficazmente”

03

Direção do curso

Este curso conta com uma equipa docente composta por profissionais de referência na área da Fisioterapia, bem como especialistas no Método Pilates. Desta forma, o médico pode ter a certeza de receber uma atualização inovadora de especialistas em atividade e em constante evolução neste domínio. Tudo isto com o objetivo de preservar o nível de excelência que distingue os cursos da TECH, a maior universidade digital do mundo.



“

Contará com um plano de estudos atualizado e criado por especialistas em Método Pilates, com os quais irá aprofundar os seus conhecimentos das alterações dos membros inferiores”

Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da Medicina Desportiva e Reabilitação Física. Certificado pelo Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da Clínica Mayo, onde foi Diretor do Centro de Medicina Desportiva.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde Medicina Desportiva até ao Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

Além da sua prática clínica, é reconhecido nacional e internacionalmente pelas suas contribuições para o mundo do desporto e da saúde. Foi nomeado pelo presidente George W. Bush para o Conselho Presidencial sobre Aptidão Física e Desportos e recebeu o Prémio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, destacando o seu compromisso com a promoção de estilos de vida saudáveis.

Desempenhou também um papel crucial em eventos desportivos de prestígio, como os Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City e a Maratona de Chicago, proporcionando cuidados médicos de qualidade. A sua dedicação à divulgação é evidente no seu extenso trabalho na criação de recursos académicos, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, Saúde e Fitness, e como Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody". Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua a ser uma voz influente na Medicina Desportiva e Fitness mundialmente.



Dr. Edward, Laskowski

- Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro da: American College of Sports Medicine

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dr. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid (2005-2023)
- ♦ CEO da Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente do Mestrado em Preparação Física e Readaptação Desportiva no Futebol
- ♦ Docente do Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Faculdade de Osteopatia de Madrid
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação da Lesão e Técnicas Avançadas em Fisioterapia.
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Licenciado em Fisioterapia pela Universidad Pontificia de Comillas



Professores

Dr. Pérez Costa, Eduardo

- ◆ Diretor Executivo da Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ◆ Fisioterapeuta independente, tratamento ao domicílio em Madrid
- ◆ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ◆ Preparador físico do Club Baloncesto Zona Press
- ◆ Fisioterapeuta na equipa da filial UD Sanse
- ◆ Fisioterapeuta no terreno com a Fundación Marcet
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Pascual & Muñoz
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Físio Life Plus
- ◆ Mestrado em Fisioterapia Manual no aparelho locomotor na Universidade de Alcalá
- ◆ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

04

Estrutura e conteúdo

Este Curso oferece aos profissionais de saúde uma atualização sobre o Pilates para as alterações dos membros inferiores. Desta forma, irá aprofundar a Osteologia, a Miologia e a Biomecânica dos Membros Inferiores, bem como as patologias comuns que podem ser tratadas com Pilates e o protocolo que inclui exercícios de dissociação, mobilização, fortalecimento e funcionais. Além disso, ficará a conhecer melhor as patologias da anca, do joelho e do tornozelo, bem como os exercícios específicos para cada uma delas. Além disso, todos os conteúdos estarão disponíveis numa biblioteca virtual com recursos multimédia inovadores, permitindo aos profissionais manterem-se atualizados em relação às últimas tendências pedagógicas.



“

Com o método Relearning, irá memorizar conceitos complexos de forma eficiente e com ótimos resultados em menos tempo”

Módulo 1. O Pilates nas alterações dos membros inferiores

- 1.1. Memória anatômica de base
 - 1.1.1. Osteologia dos membros Inferiores
 - 1.1.2. Miologia dos membros inferiores
 - 1.1.3. Biomecânica dos membros inferiores
 - 1.1.4. Boas práticas
- 1.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
 - 1.2.1. Patologias do crescimento
 - 1.2.2. Patologias no atleta
 - 1.7.3. Outro tipo de patologias
 - 1.7.4. Conclusões
- 1.3. Exercícios indicados no tapete, máquinas e utensílios Protocolo geral
 - 1.3.1. Exercícios de dissociação
 - 1.3.2. Exercícios de mobilização
 - 1.3.3. Exercícios de fortalecimento
 - 1.3.4. Exercícios funcionais
- 1.4. Patologia da anca
 - 1.4.1. Patologia articular
 - 1.4.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 1.4.3. Patologia Cirúrgica Prótese
 - 1.4.4. Exercícios para a anca
- 1.5. Patologia do joelho
 - 1.5.1. Patologia articular
 - 1.5.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 1.5.3. Patologia Cirúrgica Prótese
 - 1.5.4. Exercícios para o joelho
- 1.6. Patologia do tornozelo
 - 1.6.1. Patologia articular
 - 1.6.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 1.6.3. Patologia Cirúrgica
 - 1.6.4. Exercícios para o tornozelo





- 1.7. Patologia do pé
 - 1.7.1. Patologia articular e fascial
 - 1.7.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 1.7.3. Patologia Cirúrgica
 - 1.7.4. Exercícios para o pé
- 1.8. Compressão do nervo no membro Inferior
 - 1.8.1. Plexo Braquial
 - 1.8.2. Nervos periféricos
 - 1.8.3. Tipos de patologias
 - 1.8.4. Exercícios para a compressão do nervo do membro Inferior
- 1.9. Análise da cadeia antero-lateral do membro inferior
 - 1.9.1. O que é a cadeia antero-lateral e qual a sua importância para o doente?
 - 1.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 1.9.3. Relação da cadeia com patologia já descrita
 - 1.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia antero-lateral
- 1.10. Análise da cadeia antero-medial do membro inferior
 - 1.10.1. O que é a cadeia postero-medial e qual a sua importância para o doente
 - 1.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 1.10.3. Relação complexa com patologia já descrita
 - 1.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia antero-medial

“*Irá incorporar a utilização das melhores práticas, técnicas avançadas e exercícios eficazes para tratar as perturbações dos membros inferiores com o Pilates*”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine***.



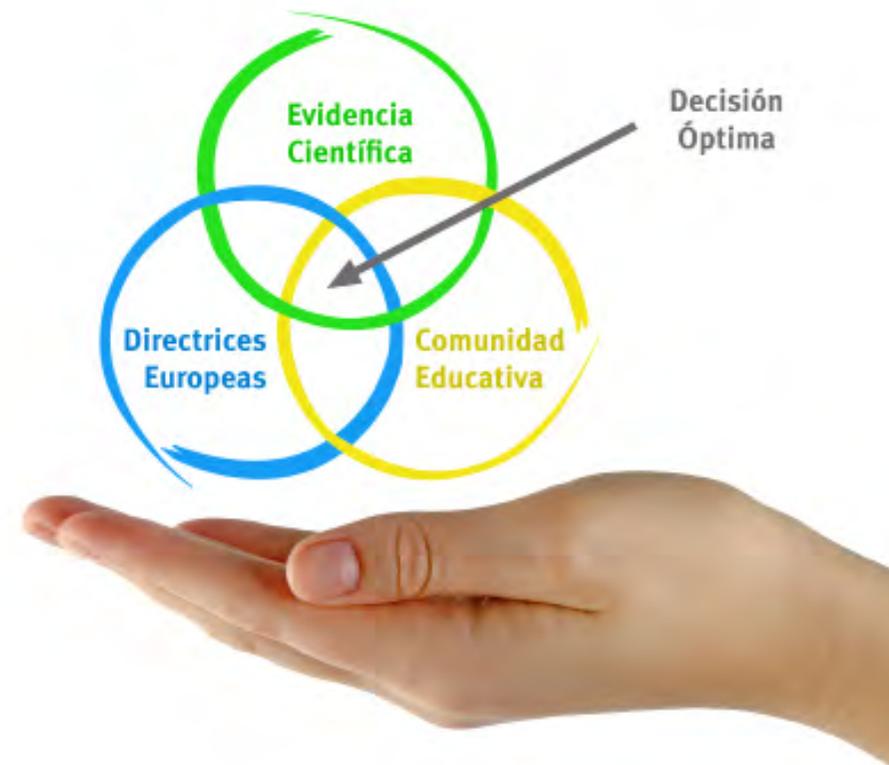
“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.



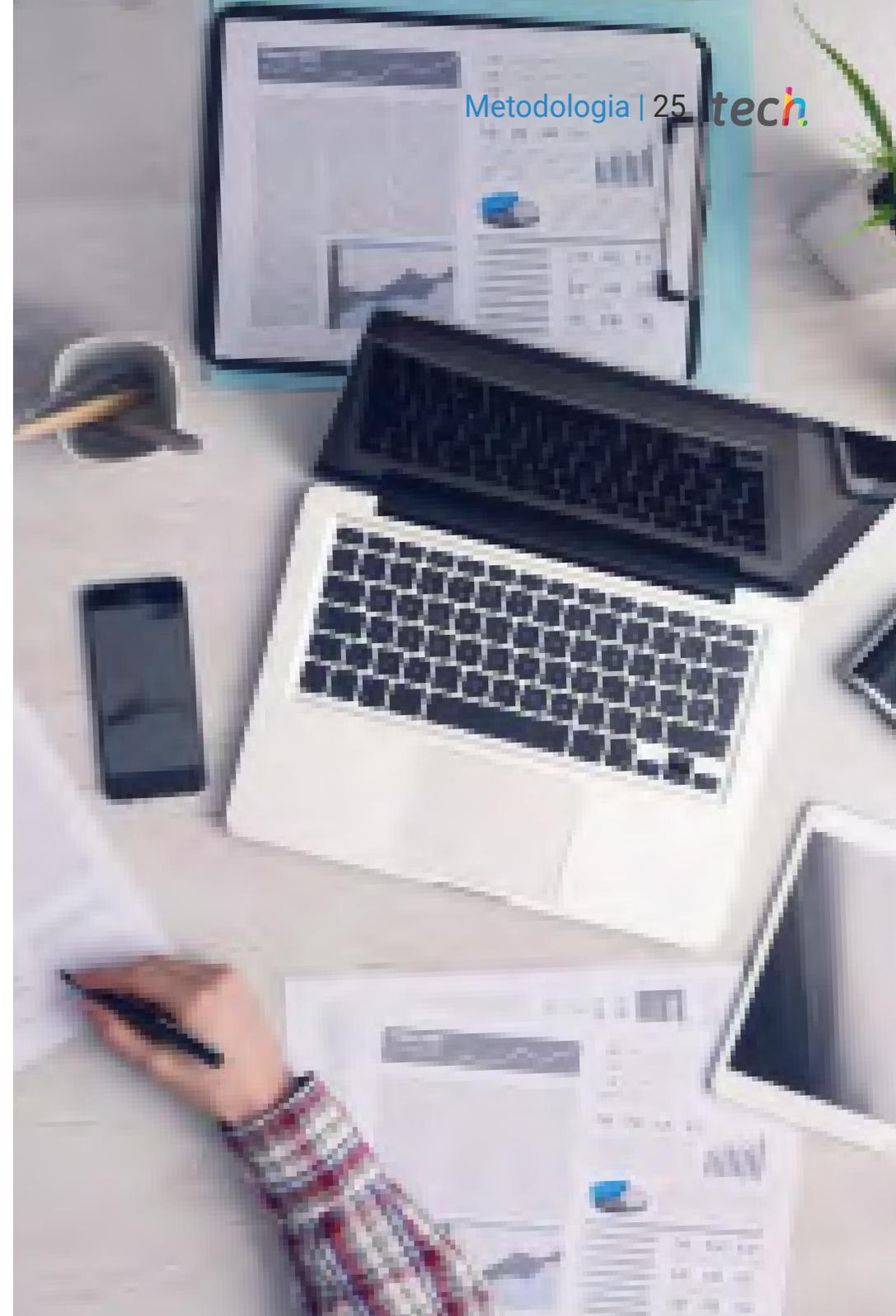
Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante.

E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

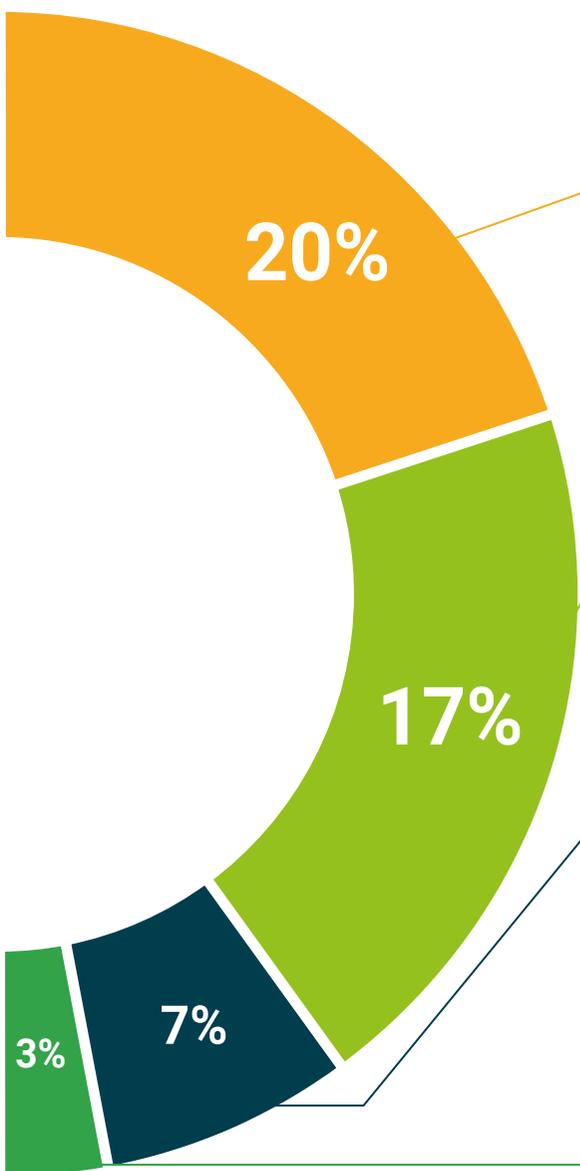
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



Masterclasses

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates nas Alterações
dos Membros Inferiores

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores

