



**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
DE CORE**

PROGRAMA
HIPOPRESIVOS-PILATES





PROGRAMA HP-PILATES

BENEFICIOS PARTICULARES DEL MÉTODO PILATES

PILATES Y FISIOTERAPIA: UNA VENTAJOSA UNIÓN

El entrenamiento funcional con ejercicios de Pilates ofrece un programa efectivo que une tanto **dinamismo y fuerza muscular** como **control mental, respiración y relajación** y crea una actividad apta para un amplio abanico de personas, independientemente de su complexión física o de su edad.

Es por esto que diferentes profesionales médicos lo recomiendan a sus pacientes, y los derivan a fisioterapeutas especializados en este campo, estableciéndose así un tratamiento multidisciplinar y positivo para el paciente.

Llevar a cabo de manera regular esta disciplina terapéutica **mejora notablemente los problemas de origen musculoesquelético** originados por mala higiene postural y se consiguen **grandes progresos en patologías de tipo traumático**, ya que no sólo produce una recuperación muscular y articular, si no que **refuerza estructuras cercanas, previniendo futuros problemas**.

A NIVEL FÍSICO

- Aumento de la flexibilidad
- Aumento de la elasticidad
- Gran mejora de la agilidad
- Aumento de la fuerza funcional
- Aumento de la salud física
- Recuperación del movimiento
- Mejora del movimiento
- Reducción de lesiones
- Aumento de la propiocepción
- Mejora del equilibrio
- Control de la respiración
- Mejora de la postura
- Disminuye el dolor articular, las sobrecargas musculares y las inflamaciones articulares

A NIVEL MENTAL

- Aumento de la salud mental
- Aumento de la autoestima
- Reducción de los niveles de estrés
- Mejora del sueño
- Mejora en las relaciones sexuales
- Aumento de la confianza
- Mejora en la capacidad de concentración
- Aumento de la atención puntual

BENEFICIOS

PRINCIPIOS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN REHABILITACIÓN

El método Pilates es un enfoque de ejercicio que **tiene como objetivo aumentar la resistencia, la fuerza y la flexibilidad de los músculos centrales y mejorar el equilibrio y el control postural dinámico.**

El objetivo principal del programa es **aumentar la estabilidad y la fuerza de los músculos transverso del abdomen, multifido, suelo pélvico y del diafragma**, que se conocen como músculos centrales y aumentar la flexibilidad de músculos de la región lumbar.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO a lo largo del programa:

- **A CORTO PLAZO:** disminuir el dolor, autopercepción del cuerpo
- **A MEDIO PLAZO:** corrección postural
- **A LARGO PLAZO:** mantener una buena forma física, prevenir recidivas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Estabilización y alargamiento** descompresivo de la **columna**
- **Movilización:** flexibilidad articular y muscular
- **Fortalecimiento muscular**
- **Propiocepción**
- **Integración funcional del movimiento**

El programa se imparte en nuestro centro: ORIGEN, diagnóstico y traumatología. Dirigido a un amplio abanico de personas independientemente de su género, condición física o antecedentes de dolor con mayoría de edad.

Inicialmente se realizará una **VALORACIÓN INICIAL INDIVIDUAL** por parte de un médico rehabilitador especializado:

- **Anamnesis/HC completa:** datos personales/generales, antecedentes personales y familiares, medicación, motivo de asistir a las clases, preguntas dolor, pruebas médicas.
- **Observación estática:** asimetría muscular y ósea, presencia de palancas compensatorias, determinar un patrón postural.
- **Observación dinámica:** patrón respiratorio, prueba de extensión e inclinación, pruebas funcionales específicas, valoración de la amplitud articular, valoración de la fuerza muscular, valoración de la marcha.

Tras la valoración el paciente será incluido en un grupo de entrenamiento adaptado a su nivel.

PRINCIPIOS EN UNA CLASE O SESIÓN DE EJERCICIO

Estructura de clase de ejercicio: calentamiento, ejercicios en suelo, uso de materiales, vuelta a la calma.

Principios de clase de ejercicio: concentración, control, centralización, respiración, precisión, fluidez de movimiento.

3 niveles de dificultad:

- **NIVEL BÁSICO:** 10' Calentamiento, 40. Entrenamiento, 10. Vuelta a la calma
- **NIVEL MEDIO:** 10' Calentamiento, 40. Entrenamiento, 10. Vuelta a la calma
- **NIVEL AVANZADO:** 10' Calentamiento, 30. Entrenamiento, 20. Vuelta a la calma

QUÉ VENTAJAS OFRECEMOS

Desde **clínica Origen** pretendemos que la **atención** de nuestros pacientes sea **rápida, eficaz y sobre todo, de calidad**. Por ello, contamos con un **amplio equipo de profesionales** que garantizarán una atención óptima de nuestros pacientes.

El programa está dirigido por un **médico especialista en Rehabilitación**, quien podrá realizar una primera valoración de los pacientes si así se estima necesario y el entrenamiento será impartido por nuestros **fisioterapeutas, especializados en dolor de raquis, terapia manual, terapia de movimiento y ejercicio terapéutico específico y adaptado**.

Igualmente, la **comunicación** entre el equipo de fisioterapia y médico rehabilitador es **continua** de tal manera que, si algún paciente lo necesita, podrá ser revisado en consulta ante cualquier reaparición de dolor o duda en su evolución clínica.

Igualmente, en nuestro centro disponemos de todas las **pruebas complementarias de imagen y otras pruebas específicas** que puedan ser solicitadas por nuestros profesionales, las cuales se le podrán realizar el mismo día de consulta o de forma muy preferente en los días posteriores, ahorrándose largas listas de espera.

CONSULTA DE VALORACIÓN INICIAL POR UN REHABILITADOR

50€

Incluye radiografía diagnóstica en caso de ser necesario

EJERCICIOS HIPOPRESIVOS Y DE PILATES CON UN FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADO

1 sesión semanal de 1 hora

Grupos reducidos (máximo 4 personas)

70€ / mes

Incluyen la valoración mensual individualizada
POR MÉDICO REHABILITADOR ante cualquier reaparición
de dolor o duda en la evolución clínica

EJERCICIOS HIPOPRESIVOS Y DE PILATES CON UN FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADO

2 sesiones semanales de 1 hora

Grupos reducidos (máximo 4 personas)

120€ / mes

Incluyen la valoración mensual individualizada
POR MÉDICO REHABILITADOR ante cualquier reaparición
de dolor o duda en la evolución clínica



CRIGEN

DIAGNÓSTICO & TRAUMATOLOGÍA

C/ Paulina Harriet, N°4 y 6. 47006 Valladolid

983 330 251

admision@origensalud.com

www.origensalud.com