

Pilates-perusteinen fysioterapeuttinen kuntoutus 2024-25

Fysioterapeuttinen harjoitteluterapia ja Pilates

1.-12. PÄIVIEN SISÄLLÖT JA AIKATAULU:

Maanantai 25.3.2024, klo 8.30-16.30

1. Biomekaniikan perusteet (LÄHI)

- Ryhmäytyminen ja alkusanat
- Mekaniikan peruslait ja niiden merkitys liikkumiseen
- Kehon kannatus vai ryhti?
- Lihas- ja niveltoiminnan fysiologia
- Liikkuvuus – Venyvyys – Fleksibiliteetti
- Voiman tasapaino ja voiman eri muodot
- Faskian rooli liikkeessä
- Tarvitaanko manuaalista terapiaa? Kosketuksen hyödyt ja stressin hallinta
- Luentoja ja käytännön harjoitteita itse tehtyinä ohjauksen mukaan

Tiistai 26.3.2024

2. Pilateksen ja oppimisen perusteet (LÄHI)

- Viimeisin tutkimusnäyttö Pilates-tyyppisestä harjoitusterapiasta
- 6 – 8 Pilateksen periaatetta
- Liikkeen harjoittamisen yleiset periaatteet
- Oppimisen kanavat ja hierarkiat / Dreyfuss
- Pilates-liikemalleja käytännön harjoitteina



Maanantai 10.6.2024

3. Koko kehon käyttö harjoitteissa (Hybridi)

- Kaikki liikkeet sidotaan jollakin tavalla peruskeskustaan = "Pilates Power House"
- Neljä keskustaa; Power House, hartiarengas ja olkapää, lonkka-lantio ja pää kaularanka
- Voima – vastavoimaperiaate
- Käytännön harjoitteita ja demonstraatioita

Tiistai 11.6.2024

4. Aloitetaan alhaalta; jalka ja nilkka (Hybridi)

- "Get grounded" / kasvata juuret
- Jouston perusta; bounce
- Rakenne / luento ja palpaatio – lihasten ja faskioiden suhde toimintaan ja kipuun
- Toiminta (funktio)
- Haasteet ja ongelmat sekä ratkaisut
- Harjoitteet jalan lihaksille ja koordinaatiolle
- Suhde koko kehoon



Maanantai 26.8.2024

5. Alaraaja; Sääri – Polvi – Reisi (LÄHI)

- Polven jouston perusta; ei sarana vaan kiertyvä liukunivel
- Rakenne / luento ja palpaatio – lihasten ja faskioiden suhde toimintaan ja kipuun
- Toiminta (funktio)
- Haasteet ja ongelmat sekä ratkaisut
- Harjoitteet; liikkuvuus, jousto ja voima
- Suhde koko kehoon

Tiistai 27.8.2024

6. Keskustan alaosa; Lonkka – Lantio – Lanneranka (LÄHI)

- "Central Station" eli keskusasema. Liike alkaa lantiosta
- "Power House" ja keskustan hallinta. Onko sama kuin CORE?
- Yhden jalan tasapainon perusta; lonkkanivel
- Kävelyn haasteet ja Pilates-harjoittelu
- Rakenne / luento ja palpaatio – lihasten ja faskioiden suhde toimintaan ja kipuun
- Toiminta (funktio) kävelyssä ja juoksussa
- Haasteet ja ongelmat sekä ratkaisut
- Harjoitteet; liikkuvuus, stabiilitteetti ja rotaatioiden sekä voiman hallinta
- Suhde koko kehoon

Maanantai 7.10.2024

7. Rintaranka ja rintakehä – Suuren liikkeen keskus ja hengityksen kehukset (LÄHI)

- Hengityksen nykyiset näkymät tutkimusten perusteella
- Rintakehän tukevuus ja jousto
- Pallean merkitys keskivartalon terveydelle
- Rakenne / luento ja palpaatio – lihasten ja faskioiden suhde toimintaan ja kipuun
- Toiminta (funktio)
- Haasteet ja ongelmat sekä ratkaisut
- Harjoitteet; kolmiulotteinen joustavuus ja ryhdin hallinta
- Suhde koko kehoon

Tiistai 8.10.2024

8. Yksi keskustoista; Hartiarengas – Olkapää – Yläraaja (LÄHI)

- Miten hartiarengas ja käden liike kytkeytyvät keskustaan?
- Heittoliikkeen perusta
- Rakenne / luento ja palpaatio – lihasten ja faskioiden suhde toimintaan ja kipuun
- Toiminta (funktio)
- Haasteet ja ongelmat sekä ratkaisut
- Harjoitteet
- Suhde koko kehoon



Maanantai 11.11.2024

9. Hallinnan ja ohjauksen keskusta: Kaularanka ja pää sekä leukanivel (Hybridi)

- Silmän ja käden koordinaatio
- Stressin keskus; NHS-ongelmat ja ratkaisut
- Rakenne / luento ja palpaatio – lihasten ja faskioiden suhde toimintaan ja kipuun
- Toiminta (funktio)
- Haasteet ja ongelmat sekä ratkaisut
- Harjoitteet
- Suhde koko kehoon

Tiistai 12.11.2024

10. Pilateksen pienvälineiden käyttö kuntoutuksessa (Hybridi)

- Foam Roller
- Kuminauhat ja jouset
- Erilaiset pallot



Maanantai 3.2.2025

11. Pilateksen pienvälineiden käyttö kuntoutuksessa (LÄHI)

- Kaarilaudat, Spine Corrector/Arch
- Pilates-rengas / Vanne
- Voimistelusauvat / kepit
- Pilates-laitteet; tutustuminen

Tiistai 4.2.2025

12. Laitepilates harjoittelua (LÄHI)

- Reformer
- Cadillac / Trapez Table
- Wunda Chair
- Spring Board
- VALMISTUMINEN ja TODISTUKSET

Päivien aikataulu:

Klo 8.30 aamukahvi + aloitus

Klo 12.15-13 lounas

Klo 14.15 kahvitauko

Klo 16.30 päivä päättyy

YHDESSÄ OSAAVAMMAT

