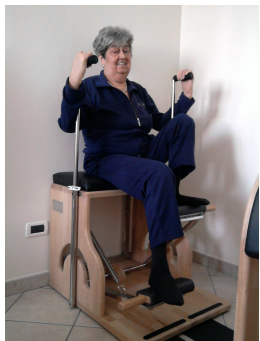


Hai praticato Pilates e hai dovuto smettere perché il dolore aumentava?

Hai fatto sedute di fisioterapia e i benefici non sono stati duraturi?

... prova il metodo Pilates Fisios®!



Silvia Raneri



Fisioterapista ed Insegnante Certificata del metodo Pilates. Ha approfondito lo studio di tecniche corporee tra cui la manipolazione fasciale, la Kinesiologia Applicata, il metodo Mckenzie per la colonna vertebrale, il metodo Mézières ed il metodo Pilates nel quale si è specializzata rielaborandone i principi originali in chiave scientifica identificando questo suo personale approccio come tecnica Pilates Fisios®. Lavora come libera professionista e tiene corsi di formazione Pilates Fisios® rivolti a fisioterapisti

Per appuntamenti:

tel. 338 2924840

www.pilatesfisios.it

www.fisioterapiaraneri.it

Pilates terapeutico: il metodo Pilates Fisios®

Sedute di **Pilates terapeutico** per pazienti affetti da **sclerosi multipla**



Pilates terapeutico: il metodo Pilates Fisios®

Pilates Fisios® è una tecnica riabilitativa che integra i principi originali del metodo Pilates con le più recenti conoscenze medico-scientifiche.

La sclerosi multipla è una patologia che coinvolge il sistema nervoso e l'apparato motorio generando sintomi diversi a seconda delle lesioni. Un programma terapeutico per chi è affetto da sclerosi multipla, affinché possa essere utile ed efficace, deve cercare di ripristinare gli schemi motori perduti o danneggiati, e permettere il recupero del maggior grado di autonomia possibile.

Un trattamento Pilates Fisios® inizia con la valutazione della sintomatologia specifica, della postura e dei movimenti alterati che il sistema nervoso utilizza per muoversi o svolgere le normali attività quotidiane. In base alla valutazione viene stabilito il programma terapeutico, cioè un programma di esercizi specifico per il paziente che insegnerà a riconoscere le posture scorrette e i movimenti alterati e come modificarli e renderli più funzionali in modo da ritrovare una maggior autonomia ed evitare danni terziari.

Pilates Fisios NON è un programma di ginnastica!

Consiste in una serie di movimenti studiati appositamente per le proprie necessità terapeutiche. Infatti, il fattore più importante che determina la riuscita del trattamento è la modalità di esecuzione degli esercizi: deve essere correttiva il più possibile! Per questo motivo, durante le sedute, i movimenti vengono controllati costantemente e gli esercizi modificati in base alle necessità terapeutiche di ogni paziente.

Durante le sedute si impara a sviluppare la forza dal centro del corpo e a distribuirli alle gambe e alle braccia senza tensioni, a sostenere il torace senza fatica liberando la respirazione, ad alleviare i dolori cervicali rilassando le spalle e la testa..

Al termine del trattamento i movimenti saranno più corretti e si potranno svolgere le varie attività quotidiane al meglio possibile.



Pilates Fisios® è indicato anche nelle seguenti patologie:

- **Prevenzione e Trattamento di alterazioni posturali e scoliosi** in ragazzi e adulti
- **Riabilitazione della colonna vertebrale e delle articolazioni:** lombalgia, sciatalgia, cervicalgia, periartrite spalla, artrosi anca, distorsioni della caviglia, traumi, fratture..
- **Riabilitazione dopo interventi chirurgici:** ernia del disco, ricostruzione legamenti spalla o ginocchio, protesi d'anca, chirurgia oncologica, cardiaca o respiratoria
- **Osteoporosi** per prevenire la perdita di massa ossea
- **Gravidanza** in caso di lombalgia o per recuperare la forma fisica dopo il parto
- **Riabilitazione pavimento pelvico** per incontinenza, prolasso, post parto
- **Rieducazione neuromotoria:** morbo di Parkinson, sclerosi multipla, emiplegia, esiti di traumi cranici, paraplegia..
- **Atleti** dopo un infortunio prima del ritorno all'attività sportiva o per integrare l'allenamento