

Juan Bosco Calvo

## PILATES TERAPÉUTICO

Para la rehabilitación del aparato locomotor

### AUTOR

Juan Bosco Calvo

EAN: 9788498353723

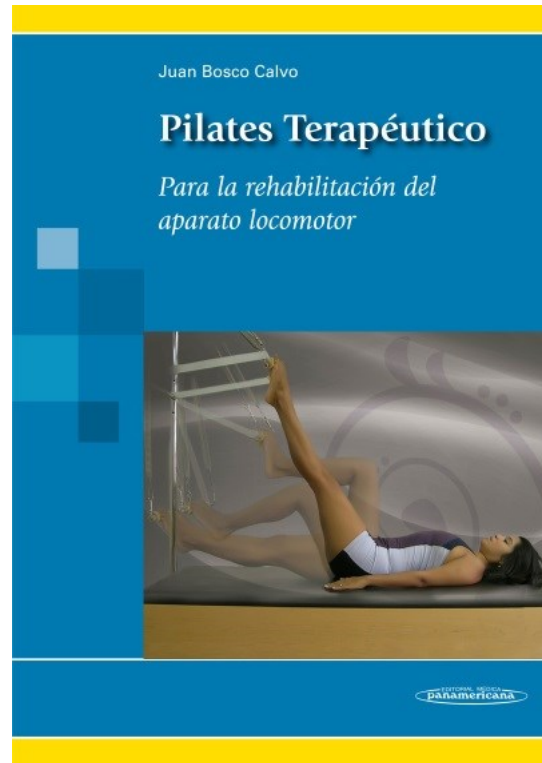
Especialidad: Fisioterapia

Páginas: 445

Encuadernación: Rústica

Formato: 21 cm x 28 cm

© 2012



80 USD

### PUNTOS CLAVE

- El primer libro sobre el método Pilates aplicado a la rehabilitación de los problemas del aparato locomotor, con los mejores ejercicios para la solución de cada problema, cada lesión o la recuperación tras una operación y protocolos organizados según las diferentes fases del tratamiento.
- Da una explicación exhaustiva de los fundamentos de la aplicación de Pilates a la medicina y fisioterapia.
- Dirigida a todos los interesados en el método Pilates, en la salud, la rehabilitación y la aplicación del movimiento, esta obra, cuyo autor es quien introdujo el método Pilates en España, resultará una fuente valiosa de información y guía para quienes trabajen con esta excelente terapia.

### DESCRIPCIÓN

Éste es el primer libro sobre el método Pilates aplicado a la rehabilitación de los problemas del aparato locomotor. La obra da una explicación exhaustiva de los fundamentos de la aplicación de Pilates a la medicina y la fisioterapia y presenta protocolos organizados según las diferentes fases del tratamiento.

Pilates es un sistema de ejercicios diseñado para promover la salud física y mental, situado hoy en la cima de la popularidad por sus resultados constatables. Sin embargo, la dificultad de encontrar fuentes fiables de protocolos terapéuticos actualizados y adaptados a las diferentes patologías, hace imprescindible establecer pautas concretas y someterlas a una evaluación permanente para conseguir los mejores resultados. Este libro, en el que el autor resume toda su experiencia clínica, tiene como características destacadas:

- Establecer los criterios y los fundamentos que avalan la transferencia de los ejercicios Pilates a un entorno terapéutico y detallar la multitud de aspectos prácticos para llevarlos a cabo.
- Abordar los problemas del aparato locomotor en los que tienen mayores indicaciones los ejercicios basados

en el método Pilates, organizados según las grandes regiones y articulaciones corporales.

- Exponer, en cada uno de los capítulos, los patrones de ejercicios que actúan más específicamente sobre cada articulación.
- Incluir un capítulo sobre problemas generales del aparato locomotor que requieren un planteamiento diferente, y otro sobre las lesiones que provoca el propio método Pilates cuando se practica de forma inadecuada.

Dirigida a todos los interesados en el método Pilates, en la salud, la rehabilitación y la aplicación del movimiento, esta obra, cuyo autor es el doctor Juan Bosco Calvo, quien introdujo el método Pilates en España, resultará una fuente valiosa de información y guía para quienes trabajen con esta excelente terapia.

---

## AUTOR

Juan Bosco Calvo: Médico. Profesor titular en la Facultad de Medicina (Anatomía Humana), Escuela de Fisioterapia y Facultad de Ciencias del Deporte (Valoración Funcional del Movimiento), Universidad de Alcalá de Henares. Diplomado en Medicina del Deporte. Miembro fundador de la International Association for Dance Medicine and Sciences. External examiner del Laban Center (Trinity College, London City University). Especializado en Medicina de las Artes Escénicas (Música y Danza).

---

## ESPECIALIDADES RELACIONADAS

Ciencias de la Actividad Física - Medicina del Deporte  
Terapia Ocupacional  
Rehabilitación y Medicina Física  
Ortopedia y Traumatología  
Enfermería

---

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### PARTE GENERAL

#### Capítulo 1. Fundamentos del método Pilates

El método Pilates. Reseña histórica  
Los principios originales  
Los principios Pilates para la rehabilitación

#### Capítulo 2. El gimnasio Pilates

Las máquinas  
Implementos  
Gimnasio Pilates  
El gimnasio en casa  
Pilates en el gimnasio

#### Capítulo 3. Objetivos y metodología de la rehabilitación basada en Pilates

Áreas de prescripción de los ejercicios Pilates  
Objetivos del método Pilates en la rehabilitación del aparato locomotor  
Metodología de las sesiones  
Ejercicios

#### Capítulo 4. Pilates y otras técnicas de rehabilitación

Técnicas manuales  
Terapias corporales  
Mejoría física  
Técnicas energéticas  
Técnicas de bienestar  
Otras técnicas

### PARTE ESPECIAL

#### Capítulo 5. La columna

Recuerdo anatómico  
Patrones de ejercicio en la rehabilitación funcional con Pilates  
Patología lumbar  
Dorsalgias  
Patología cervical  
Patología postural  
Escoliosis

El miembro inferior

Capítulo 6. La cadera  
Recuerdo anatómico  
Patrones de ejercicio en el tratamiento y rehabilitación funcional de la cadera con Pilates  
Patología médica de la cadera y del muslo  
Patología quirúrgica

Capítulo 7. La rodilla  
Recuerdo anatómico  
Patrones de ejercicio en la rehabilitación funcional con Pilates  
Patología médica  
Patología quirúrgica

Capítulo 8. El tobillo y el pie  
Recuerdo anatómico  
Patrones de ejercicio en el tratamiento y rehabilitación del tobillo y el pie con Pilates  
Patología médica del tobillo  
Patología quirúrgica del tobillo  
Patología del pie

El miembro superior

Capítulo 9. El hombro  
Recuerdo anatómico  
Patrones de ejercicio en la rehabilitación del hombro con Pilates  
Patología del hombro

Capítulo 10. El codo y antebrazo  
Recuerdo anatómico  
Rehabilitación con Pilates: patrones de ejercicio  
Patología médica por sobrecarga  
Traumatismos del codo y antebrazo

Capítulo 11. La muñeca y la mano  
Recuerdo anatómico  
Rehabilitación con Pilates: patrones de ejercicio  
Patología de la muñeca y la mano  
Síndromes canaliculares del miembro superior

Capítulo 12. Problemas generales del aparato locomotor  
Osteoporosis  
Fibromialgia  
Pacientes ancianos  
Pacientes con síndrome de inmovilismo y encamados

Capítulo 13. Lesiones en el entorno pilates  
El entorno Pilates  
Accidentes relacionados con las máquinas  
Accidentes debidos a los ejercicios  
Lesiones por sobrecarga  
Problemas médicos de interés  
Síndromes del monitor Pilates  
Prevención: la importancia del “cómo” en Pilates  
Bibliografía general

Bibliografía específica de Pilates Terapéutico

Anexos

Índice analítico

---