

PARTE GENERAL

Capítulo 1. Fundamentos del método Pilates	3
El método Pilates. Reseña histórica	3
Los principios originales	7
Los principios Pilates para la rehabilitación	8
Capítulo 2. El gimnasio Pilates	23
Las máquinas	23
Implementos	26
Gimnasio Pilates	28
El gimnasio en casa	29
Pilates en el gimnasio	29
Capítulo 3. Objetivos y metodología de la rehabilitación basada en Pilates	31
Áreas de prescripción de los ejercicios Pilates	31
Objetivos del método Pilates en la rehabilitación del aparato locomotor	36
Metodología de las sesiones	39
Ejercicios	39
Capítulo 4. Pilates y otras técnicas de rehabilitación	57
Técnicas manuales	57
Terapias corporales	59
Mejoría física	62
Técnicas energéticas	64
Técnicas de bienestar	65
Otras técnicas	65

PARTE ESPECIAL

Capítulo 5. La columna	73
Recuerdo anatómico	73
Patrones de ejercicio en la rehabilitación funcional con Pilates	77
Patología lumbar	127
Dorsalgias	151
Patología cervical	154
Patología postural	161
Escoliosis	173

El miembro inferior

Capítulo 6. La cadera	187
Recuerdo anatómico	187
Patrones de ejercicio en el tratamiento y rehabilitación funcional de la cadera con Pilates ...	189
Patología médica de la cadera y del muslo	210
Patología quirúrgica.....	228
Capítulo 7. La rodilla	239
Recuerdo anatómico	239
Patrones de ejercicio en la rehabilitación funcional con Pilates	241
Patología médica.....	261
Patología quirúrgica.....	277
Capítulo 8. El tobillo y el pie	301
Recuerdo anatómico	301
Patrones de ejercicio en el tratamiento y rehabilitación del tobillo y el pie con Pilates	302
Patología médica del tobillo	311
Patología quirúrgica del tobillo	317
Patología del pie	318

El miembro superior

Capítulo 9. El hombro	323
Recuerdo anatómico	323
Patrones de ejercicio en la rehabilitación del hombro con Pilates.....	324
Patología del hombro.....	338
Capítulo 10. El codo y antebrazo	351
Recuerdo anatómico	351
Rehabilitación con Pilates: patrones de ejercicio.....	351
Patología médica por sobrecarga	358
Traumatismos del codo y antebrazo	362
Capítulo 11. La muñeca y la mano	367
Recuerdo anatómico	367
Rehabilitación con Pilates: patrones de ejercicio.....	367
Patología de la muñeca y la mano	370
Síndromes canaliculares del miembro superior.....	372
Capítulo 12. Problemas generales del aparato locomotor	377
Osteoporosis.....	377
Fibromialgia	384
Pacientes ancianos	387
Pacientes con síndrome de inmovilismo y encamados	390

Capítulo 13. Lesiones en el entorno pilates	395
El entorno Pilates	395
Accidentes relacionados con las máquinas	396
Accidentes debidos a los ejercicios.....	397
Lesiones por sobrecarga	398
Problemas médicos de interés	399
Síndromes del monitor Pilates	400
Prevención: la importancia del “cómo” en Pilates	401
Bibliografía general	403
Bibliografía específica de Pilates Terapéutico	405
Anexos	413
Índice analítico	421



UNIVERSIDAD CES
Un Compromiso con la Excelencia

BIBLIOTECA FUNDADORES