

Índice de contenidos



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