

Πρόγραμμα εκπαίδευσης στην θεραπευτική
άσκηση με την μέθοδο

Clinical Pilates



Έναρξη: 9 Ιουνίου 2021

Δήλωση ενδιαφέροντος στο secretary@efea.gr





Μήνυμα του Επιστημονικού Υπεύθυνου του προγράμματος προς τους συμμετέχοντες

Αγαπητοί συνάδελφοι Ιατροί και Φυσικοθεραπευτές,

Με ιδιαίτερη χαρά σας ανακοινώνω την έναρξη του προγράμματος δια βίου μάθησης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής στο αντικείμενο της **θεραπευτικής άσκησης με τη χρήση της μεθόδου Pilates (Clinical Pilates)**. Η Θεραπευτική Άσκηση αποτελεί μια τεκμηριωμένη επιλογή βάσει των διεθνών επιστημονικών δεδομένων (evidence-based practice) για την βελτίωση αποκατάσταση και διατήρηση της υγείας των ασθενών σε μια μεγάλη γκάμα παθήσεων.

Η εφαρμογή της από τους επαγγελματίες υγείας στην καθημερινότητα είναι συνεχής και απαραίτητη για τα περισσότερα προβλήματα που καλούμαστε να αποκαταστήσουμε. Αντίστοιχα, η μέθοδος άσκησης του Joseph Pilates είναι μια στοχευμένη διαδικασία χρήσης διαφόρων οργάνων με σύστημα και αρχές που διασφαλίζουν υψηλού επιπέδου εκγύμναση. Αρχικά σε χορευτές και κατόπιν μέσα στα έτη σε πολλές κατηγορίες ασκουμένων. Ο συνδυασμός της χρήσης της μεθόδου Pilates με τις αρχές της Θεραπευτικής Άσκησης σε ομάδες ασθενών αποτελεί μια σύγχρονη και ιδιαίτερα δημοφιλή πρόταση στα χέρια του θεραπευτή για να επιτελέσει τους στόχους του.

Ο σκοπός του παρόντος προγράμματος είναι η εφαρμογή των αρχών της Θεραπευτικής Άσκησης με τα εργαλεία και τεχνικές της μεθόδου του Pilates, κάτι που είναι γνωστό στη διεθνή σκηνή με την ορολογία «**Clinical Pilates**». Για την επίτευξη αυτού του προγράμματος επιστρατεύθηκαν 25 εκπαιδευτές με την πλειονότητα τους να είναι κάτοχοι διδακτορικού και μεταπτυχιακών σπουδών, μεταξύ των οποίων 12 μέλη ΔΕΠ από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, το Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, το Πανεπιστήμιο Πατρών, το Διεθνές Πανεπιστήμιο και το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. Η αξιολόγηση του προγράμματος από το ΚΕΔΙΒΙΜ του ΠΑΔΑ απόδωσε 10 ECTS για τον προβλεπόμενο φόρτο εργασίας, με ένα σύνολο 154 ωρών μεικτής εκπαίδευσης εκ των οποίων τα 2/3 αφορούν στην πρακτική δια ζώσης εφαρμογή της μεθόδου (<https://kedivim.uniwa.gr/course/ekpaideysi-stin-therapeytiki-askisi-me-ti-methodo-clinical-pilates>).

Η **πρότυπη** αυτή προσπάθεια επιχειρεί να αναδείξει μια υψηλού επιπέδου εκπαίδευση στο Clinical Pilates, μέσα από τη συνδυασμένη γνώση των εκπαιδευτών, την διασφάλιση των ακαδημαϊκών απαιτήσεων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, την τεχνογνωσία και την οργάνωση της Ελληνικής Φυσικοθεραπευτικής Εταιρείας Αλγολογίας και κυρίως το μεράκι όλων μας και το όραμα μιας ακόμη ποιοτικής παροχής μετεκπαίδευσης.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τους χορηγούς αυτής της προσπάθειας για την αμέριστη τους υποστήριξη και τη συνδρομή τους για την επίτευξη των στόχων μας. Συγκεκριμένα, τον μεγάλο χορηγό την εταιρεία Alpha Pilates και τον κ. Αργυρίου Δ., την εταιρεία AMILA και τον κ. Μουσταφέλο Δ. και τις εταιρείες Physiomatic & Theraband.

Εύχομαι οι προσπάθειές μας να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις σας! Καλή μας Επιτυχία!

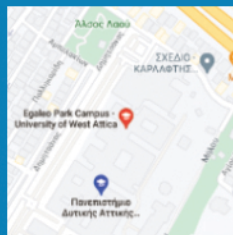
Γ. Γεωργιάδης
Καθηγητής,

Επιστημονικά Υπεύθυνος του προγράμματος του ΚΕΔΙΒΙΜ στο Clinical Pilates.

Αθήνα, Ιούnius 2021

Τόπος διεξαγωγής Εκπαιδευτικού Προγράμματος

- 3 μήνες διάρκεια
- 10 ΜΟΡΙΑ ECTS
- 104 ώρες Διά Ζώσης
- 50 ώρες Σύγχρονης τηλε-εκπαίδευσης



Πανεπιστημιούπολη 1,
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

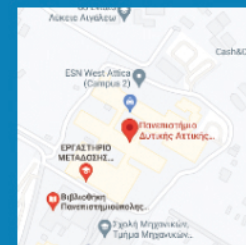
Αγίου Σπυρίδωνος 28, Αιγάλεω 122 43

Τηλ. 210 - 5387487

Πανεπιστημιούπολη 2,
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Θηβών 250, Αιγάλεω 122 44

Τηλ. 210 - 5387487



Διά Ζώσης

Διά Ζώσης - Θεωρητικά

Εξ' αποστάσεως



ΔΕ 1 ΕΒΔ 1 ΤΕΤΑΡΤΗ 09 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021 ΠΕΜΠΤΗ 10 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021

09:00 - 10:00

Αρχές Ανατομίας & Μυολογίας :
Έκφυση – Κατάφυση – Νεύρωση
και Λειτουργία μυών
Σπονδυλικής Στήλης και Άκρων
(4 ώρες)
A. Μαυρογένης

Βασικές Αρχές Κινητικού Ελέγχου
(2 ώρες)
A. Χειμωνίδου

Ιστορική αναδρομή μεθόδου Pilates
(1 ώρα) Σ. Αργυρού

10:00 - 11:00

Εισαγωγή στη μέθοδο Pilates
(1 ώρα) Σ. Αργυρού

11:00 - 12:00

Θεωρία Κινητικών Αλυσιδών
και Μυϊκής Ισορροπίας
(2 ώρες)
A. Χειμωνίδου

Αρχές εφαρμογής ασκήσεων Pilates,
προφυλάξεις, ενδείξεις, αντενδείξεις
(2 ώρες) Σ. Αργυρού

12:00 - 13:00

13:00 - 14:00

Εισαγωγή στη Κινησιολογία:
Ανάλυση Κίνησης
(4 ώρες)
Χ. Σκορδής, Σ. Σωτηρόπουλος

14:00 - 15:00

15:00 - 16:00

16:00 - 17:00

• *A. Μαυρογένης*
Αναπλ. Καθηγητής Ορθοπαιδικής, PhD, MD

• *Χ. Σκορδής, Σ. Σωτηρόπουλος*
Υποψήφιοι Διδάκτορες ΠΑΔΑ, MSc, BSc
Φυσικοθεραπευτές

• *A. Χειμωνίδου*
PhD, MSc, BSc Φυσικοθεραπεύτρια

• *Σ. Αργυρού*
MSc, BSc Φυσικοθεραπεύτρια

• *Φ. Στεργίου*
BSc Φυσικοθεραπεύτρια

• *Θ. Βικάτου*
MSc cand, BSc, BA
Φυσικοθεραπεύτρια - Καθηγήτρια Χορού

• *A. Αγαπητός*
BSc Φυσικοθεραπευτής



ΔΕ 1 ΕΒΔ 1

ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021

ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021

09:00 - 10:00

Επιστημονικά τεκμηριωμένες εφαρμογές μεθόδου Pilates και ανασκόπηση σύγχρονης αρθρογραφίας
Σ. Αργυρού, Α. Χειμωνίδου

10:00 - 11:00

Ανασκόπηση αναπνευστικού συστήματος στην άσκηση
Σ. Αργυρού Σ, Α. Χειμωνίδου

11:00 - 12:00

Ανασκόπηση κεντρικού σημείου σώματος στην απόδοση
Σ. Αργυρού Σ, Α. Χειμωνίδου

12:00 - 13:00

Ανασκόπηση μυών πυελικού εδάφους στην άσκηση
Σ. Αργυρού, Α. Χειμωνίδου

13:00 - 14:00

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

14:00 - 15:00

Εκμάθηση των βασικών αρχών Pilates
Σ. Αργυρού, Σ. Χειμωνίδου Επίδειξη: Φ. Στεργίου

15:00 - 16:00

Ανάλυση και κατανόηση των βασικών κλειδιών για τις ασκήσεις Pilates βάση ανατομικών και εμβιομηχανικών στοιχείων και εφαρμογή
Σ. Αργυρού, Α. Χειμωνίδου Επίδειξη: Φ. Στεργίου

16:00 - 17:00

17:00 - 18:00

Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork 1 – Αρχάριο Επίπεδο – Μέτριο Επίπεδο
Σ. Αργυρού, Α. Χειμωνίδου Επίδειξη: Φ. Στεργίου

Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork 1 Αρχάριο Επίπεδο – Μέτριο Επίπεδο

*Σ. Αργυρού, Α. Χειμωνίδου
Επίδειξη: Α. Αγαπητός*

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Ανάλυση, εφαρμογή και εκμάθηση διδασκαλίας ασκήσεων σε στρώμα Matwork 2 Μέτριο -Προχωρημένο Επίπεδο

*Σ. Αργυρού, Α. Χειμωνίδου
Επίδειξη: Θ. Βικάτου*



ΔΕ 2 ΕΒΔ 2

ΠΕΜΠΤΗ 24 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021

09:00 - 10:00

Αρχές ασκήσεων Ευκαμψίας

(2 ώρες)
Η. Τσέπης

10:00 - 11:00

Αρχές Κινητικής Μάθησης

(2 ώρες)
Μ. Παπαδοπούλου

11:00 - 12:00

Αρχές ασκήσεων Ισορροπίας

(2 ώρες)
Ε. Μπίλλη

Αξιολόγηση Στάσης

(2 ώρες)
Σ. Στάση

12:00 - 13:00

13:00 - 14:00

14:00 - 15:00

Αρχές προθέρμανσης και αποθεραπείας σε πρόγραμμα Pilates

(2 ώρες)
Ε. Λουκαΐτου

• Η. Τσέπης
Καθηγητής Φυσικοθεραπείας,
Πανεπιστήμιο Πατρών

• Ε. Μπίλλη
Αναπλ. Καθηγήτρια Φυσικοθεραπείας,
Πανεπιστήμιο Πατρών

• Μ. Παπαδοπούλου
Επίκουρος Καθηγήτρια ΠΑΔΑ, Νευρολόγος

• Σ. Στάση
PhD, MSc, BSc Φυσικοθεραπεύτρια

• Ε. Λουκαΐτου
MSc, BSc, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής



ΔΕ 2 ΕΒΔ 2

ΣΑΒΒΑΤΟ 26 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021

ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021

09:00 - 10:00

**Κινητικές δυσλειτουργίες για σπονδυλική στήλη
και κοινά προβλήματα**
Α. Χειμωνίδου, Φ. Στεργίου

10:00 - 11:00

**Μέθοδοι διδασκαλίας Pilates
και Ανάπτυξη δεξιοτήτων στην εκπαίδευση Pilates**
Α. Χειμωνίδου, Θ. Βικάτου, Α. Αγαπητός

11:00 - 12:00

**Κινητικές δυσλειτουργίες για ωμική ζώνη,
άνω άκρο και κοινά προβλήματα**
Α. Χειμωνίδου, Φ. Στεργίου

12:00 - 13:00

Διδασκαλία Τάξεων Pilates
Α. Χειμωνίδου, Θ. Βικάτου, Α. Αγαπητός

13:00 - 14:00

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

14:00 - 15:00

**Κινητικές δυσλειτουργίες για ωμική ζώνη,
άνω άκρο και κοινά προβλήματα** *Α. Χειμωνίδου, Φ. Στεργίου*

Προοδευτικότητα Προγράμματος
Α. Χειμωνίδου, Θ. Βικάτου

15:00 - 16:00

**Κινητικές δυσλειτουργίες για λεκάνη
και ισχίο και κοινά προβλήματα** *Α. Χειμωνίδου, Φ. Στεργίου*

Δημιουργία Καρτέλας Pilates
Α. Χειμωνίδου, Θ. Βικάτου

16:00 - 17:00

**Κινητικές δυσλειτουργίες για γόνατο και άκρο
πόδα και κοινά προβλήματα** *Α. Χειμωνίδου, Φ. Στεργίου*

**Δημιουργία Εξατομικευμένων προγραμμάτων ανάλογα με
τις ανάγκες του ασκούμενου και τροποποίηση προγραμμάτων**
Α. Χειμωνίδου, Θ. Βικάτου

17:00 - 18:00

Κλινικός Συλλογισμός για τη δημιουργία στόχων
Α. Χειμωνίδου, Φ. Στεργίου

Ανάλυση περιπτώσεων μελετών case studies
Α. Χειμωνίδου, Θ. Βικάτου



ΔΕ 3 ΕΒΔ 3

ΠΕΜΠΤΗ 15 ΙΟΥΛΙΟΥ 2021

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16 ΙΟΥΛΙΟΥ 2021

09:00 - 10:00

**Αρχές εφαρμογής ασκήσεων Pilates
για προβλήματα του Μυοτενόντιου συνόλου**
(2 ώρες)

Δ. Στασινόπουλος

Pilates και καρδιαγγειακό σύστημα
(2 ώρες)
Γ. Παπαθανασίου

10:00 - 11:00

**Αρχές εφαρμογής ασκήσεων Pilates
για την μυοπεριτονία**
(2 ώρες)

Κ. Φουσέκης

**To Clinical Pilates
στις δυσλειτουργίες της πυέλου**
(2 ώρες)

Φ. Λάγαρη, Μ. Μαρσέλου

12:00 - 13:00

Η επίδραση του Pilates στον πόνο
(2 ώρες)

Γ. Γεωργούδης

Η έρευνα στο Pilates

(2 ώρες)

Γ. Τσατσάκος

13:00 - 14:00

14:00 - 15:00

• Δ. Στασινόπουλος
Επίκουρος Καθηγητής Φυσικοθεραπείας ΠΑΔΑ

• Κ. Φουσέκης
Αναπλ. Καθηγητής Φυσικοθεραπείας,
Πανεπιστήμιο Πατρών

• Γ. Γεωργούδης
Καθηγητής Φυσικοθεραπείας ΠΑΔΑ

• Γ. Παπαθανασίου
Καθηγητής Φυσικοθεραπείας ΠΑΔΑ

• Γ. Τσατσάκος
PhD, MSc, BSc, Φυσικοθεραπευτής

• Φ. Λάγαρη
MSc, BSc Φυσικοθεραπεύτρια

• Μ. Μαρσέλου
Υποψήφια Διδάκτωρ, MSc, BSc
Φυσικοθεραπεύτρια



ΔΕ 3 ΕΒΔ 3

ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΙΟΥΛΙΟΥ 2021

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΙΟΥΛΙΟΥ 2021

09:00 - 10:00

Εφαρμογή ασκησιολογίου με λάστιχα αντιστάσεων
Α. Χειμωνίδου, Α. Αγαπητός

10:00 - 11:00

Εφαρμογή ασκησιολογίου με βάρη
Α. Χειμωνίδου, Α. Αγαπητός

11:00 - 12:00

Εφαρμογή ασκησιολογίου με δίσκους ισορροπίας

Α. Χειμωνίδου, Α. Αγαπητός

12:00 - 13:00

13:00 - 14:00

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

14:00 - 15:00

Εφαρμογή ασκησιολογίου με soft balls
Α. Χειμωνίδου, Α. Αγαπητός

15:00 - 16:00

Εφαρμογή ασκησιολογίου με ring
Α. Χειμωνίδου, Α. Αγαπητός

16:00 - 17:00

Εφαρμογή ασκησιολογίου με hard foam roller
Α. Χειμωνίδου, Α. Αγαπητός

17:00 - 18:00

Εφαρμογή ασκησιολογίου με swiss ball και foam
Α. Χειμωνίδου, Α. Αγαπητός

Εφαρμογή ασκησιολογίου σε Pilates Chair

Φ. Στεργίου, Θ. Βικάτου

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Εφαρμογή ασκησιολογίου σε Pilates Barrel
Θ. Βικάτου, Φ. Στεργίου

Εφαρμογή ασκησιολογίου σε Spine Corrector
Θ. Βικάτου, Φ. Στεργίου

Ανάλυση περιπτώσιακών μελετών
Α. Χειμωνίδου, Θ. Βικάτου, Φ. Στεργίου



ΔΕ 4 ΕΒΔ 4

ΠΕΜΠΤΗ 9 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2021

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2021

09:00 - 10:00

**Αρχές εφαρμογής ασκήσεων
Pilates στους αθλητές**

(2 ώρες)

Γ. Κούτρας

10:00 - 11:00

**Αρχές Κινητικής εκμάθησης
σε Νευρολογικούς ασθενείς – Εφαρμογή μέσω
Clinical Pilates**

(2 ώρες)

Δ. Μπακαλίδου

11:00 - 12:00

**Pilates σε συνδυασμό με τη χρήση
σύγχρονης τεχνολογίας αξιολόγησης**

(2 ώρες)

Γ. Παπαγιάννης

12:00 - 13:00

Μεθοδολογία της έρευνας στο Pilates

(2 ώρες)

Α. Χρηστάκου

13:00 - 14:00

Το Clinical Pilates σε ψυχοσωματικά σύνδρομα

(2 ώρες)

Α. Σιδέρης

14:00 - 15:00

Pilates και αναπνευστικό σύστημα

(2 ώρες)

Α. Χρηστάκου

• Γ. Κούτρας
Αναπλ. Καθηγητής Φυσικοθεραπείας, Διεθνές
Πανεπιστήμιο της Ελλάδος

• Γ. Παπαγιάννης
εκλεγμ. Επίκουρος Καθηγητής Φυσικοθεραπείας,
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

• Δ. Μπακαλίδου
Αναπλ. Καθηγήτρια Φυσικοθεραπείας ΠΑΔΑ

• Α. Σιδέρης
MSc, BSc Φυσικοθεραπευτής

• Α. Χρηστάκου
εκλεγμ. Επίκουρη Καθηγήτρια
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

ΔΕ 4 ΕΒΔ 4

ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2021

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2021

09:00 - 10:00

**Εφαρμογή ασκησιολογίου
Pilates Reformer**

Σ. Αργυρού, Φ. Στεργίου

10:00 - 11:00

Εφαρμογή ασκησιολογίου Pilates Cadillac

Σ. Αργυρού, Θ. Βικάτου, Α. Αγαπητός

11:00 - 12:00

12:00 - 13:00

13:00 - 14:00

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

14:00 - 15:00

**Εφαρμογή ασκησιολογίου
Pilates Reformer**

Σ. Αργυρού, Φ. Στεργίου

15:00 - 16:00

Εφαρμογή ασκησιολογίου Pilates Cadillac

Σ. Αργυρού, Θ. Βικάτου, Α. Αγαπητός

16:00 - 17:00

**Ανάλυση περιπτώσιακών μελετών με χρήση
μικρού και μεγάλου εξοπλισμού
(Chair, Spine Corrector, Barrel, Reformer, Cadillac)
Ανασκόπηση των τεχνικών.**

Σ. Αργυρού, Α. Χειμωνίδου, Φ. Στεργίου, Θ. Βικάτου, Α. Αγαπητός

17:00 - 18:00

- ➔ Οι Εξετάσεις Γραπτές και Προφορικές καθώς και η Παρουσίαση των case studies που είναι οι πιο ενδιαφέρουσες θα γίνουν το Σάββατο 2 Οκτωβρίου 2021 από τις 9π.μ. – 17μ.μ.
- ➔ Προϋπόθεση για τη συμμετοχή στις εξετάσεις είναι η ολοκλήρωση των πρακτικών ασκήσεων (4 αντικείμενα Χ 10 ώρες), καθώς και η/οι εργασία/-ες που θα σας έχουν ανατεθεί να έχουν κατατεθεί έγκαιρα.
- ➔ Αυτονόητο θεωρείται η ανελλιπής σας παρακολούθηση των θεωρητικών και πρακτικών μερών του προγράμματος (περιθώριο απουσιών 20%).



www.alphapilates.gr

AMILA®

www.eldico.gr



www.physiomart.gr