

In oltre 70 anni di storia, il metodo Pilates ha acquisito sempre più notorietà nel campo della post-riabilitazione in tutto il mondo.

Il metodo Pilates è una ginnastica posturale il cui obiettivo principale è la muscolatura profonda della colonna cervico-dorso-lombare.

Durante le sedute del metodo Pilates, in una prima fase, si perfeziona l'attività muscolare di supporto del tronco, dei muscoli stabilizzatori del movimento e di quella fascia degli arti. Successivamente si effettua il loro allenamento dapprima dissociato e in una seconda fase integrato ed armonico, aumentando gradualmente il carico della gravità ed ottenendo così un più completo recupero funzionale.

Il movimento del corpo sarà così non solo più efficiente, ma anche più armonioso e meno soggetto a traumi da sovraccarico.

Una preparazione generale dell'apparato osteo-muscolare attraverso un approccio posturale è, infatti, fondamentale prima di allenare i vari distretti muscolari con un lavoro di carico specifico per ogni diversa disciplina sportiva.

Questo principio, valido come criterio generale in ogni protocollo di preparazione atletica e come principio per la prevenzione degli infortuni, è fondamentale nei protocolli di riabilitazione post-traumatica.

Inoltre, con il metodo Pilates il paziente è aiutato nella ricerca della posizione migliore per l'esecuzione di un movimento, ovvero del comportamento che diminuisca al massimo il lavoro muscolare compensatorio non voluto, non necessario e spesso causa di sintomatologia dolorosa da ipertono ed affaticamento.

