



Fernanda Di Natal
I.P.N.F.A Advanced Instructor

Curso Básico Nivel I & II Certificación Oficial de la I.P.N.F.A

DIA 1

Introducción. Historia Principios Básicos

Filosofía. Overview of PNF

Patrones:

- Pelvis: Ant-Elev.// Post-Depres.
- Escapula Ant-Elev.// Post-Depres
- Recíprocos
- Miembros Inferiores: MMII: Flex Adu con Flex & Ext Abe con Ext
- Miembros Superiores: MMSS: Flex Adu & Ext Abe

Técnicas:

- Iniciación Rítmica.

DIA 2

Patrones:

- Escapula: Ant-Dep//Post-Elev
- Pelvis: Ant-Dep//Post-Elev.
- MMSS: Flex. Abe. & Ext Adu
- MMII: Flex. Abe con Flex & Ext. Adu. con ext.
- Tronco Mass Flexión & Extension

Técnicas:

- Replicación

DIA 3

Patrones: Repaso Escapula, Pelvis, MMII y MMSS

Técnicas: Contracciones Repetidas

Evaluación y Tratamiento acorde a ICF

Patrones:

- MMSS: Flex. Adu con Flex & Ext Abe con Ext.
- MMSS Flex Adu con Ext & Ext Abe con Flex

Técnicas:

- Reversión de antagonistas
- Combinación de isotónicas
- TFE/Pivot/Irradiación

Introducción a actividades en colchoneta:

- Movilidad & Estabilidad
- Progresión supino

DIA 4

Patrones:

- MMII: Flex Abe & Ext Adu
- MMII: Flex Adu & Ext Abe
- MMSS: Flex Abe con Flex & Ext Abe con Ext
- MMSS: Flex Abe con Ext & Ext Adu con Flex

Técnicas:

- Contraer relajar

Introducción a actividades en colchoneta:

- Movilidad & Estabilidad
- Progresión Prono

Manejo de Tronco en Sentado

“Rocking” de Pelvis

Técnicas:

- Contraer relajar
- Reversión de Estabilizadores

DIA 5

Tratamiento en sentado

“Scooting”

Tronco en sentado desde el frente, lateral

Sentado a parado

Técnicas:

- Estabilización Rítmica

Sentado a parado. Estabilidad parado.

Bipedestación y marcha.

Movilidad y Estabilidad un paso adelante. Transferencia de peso

Patrones combinados con Técnicas

Formulario de evaluación

Repaso de Técnicas

DIA 6

Pacientes: resolución de problemas y discusión.

Preparación para el tratamiento

Tratamiento de pacientes bajo supervisión de la Instructora

Marcha:

- Marcha adelante. Parado en una pierna. Semi-parado. Lateral

Patrones:

- MMII: Flex Abe con Ext & Ext Adu con Flex
- MMSS: Bilaterales

DIA 7

Pacientes: resolución de problemas y discusión.

Preparación para el tratamiento

Tratamiento de pacientes bajo supervisión de la Instructora

Patrones:

- Cuello
- MMII: Flex Adu con Ext & Ext Abe con Flex
- MMII: Bilaterales

- Chopping
- Lifting

Técnicas:

- Sostener-Relajar

Actividad Grupal

DIA 8

Pacientes: resolución de problemas y discusión.

Preparación para el tratamiento

Tratamiento de pacientes bajo supervisión de la Instructora

Repaso de todos los patrones y técnicas

Revisión de secuencias de prono y supino

Patrones:

- Parcializado de rodilla

DIA 9

Pacientes: resolución de problemas y discusión.

Preparación para el tratamiento

Tratamiento de pacientes bajo supervisión de la Instructora

Actividad Grupal

"Evidenced Based Practise"

Patrones en distintas posiciones

Progresión dentro de la IPNFA

Repaso de actividades a pedido de los participantes

Cierre del curso. Entrega Certificados