

Pilates als Rehabilitation und Prävention

Anwendung von Pilates im physiotherapeutischen Alltag

Susanne Russi, Physio und Pilates, Zürich

SAMM-Kongress
Interlaken
1. Dezember 2023



Pilates

Rehabilitation

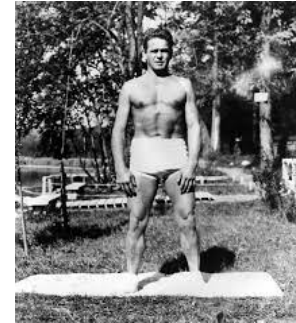
Prävention

Training

Inhalt

- Pilates Konzept
- Pilates in der Rehabilitation und Prävention
 - Welche Patient*innen eignen sich für Pilates?
 - Wann ist Vorsicht geboten?
 - Wann ist der richtige Zeitpunkt mit Pilates anzufangen?
 - Welche Pilatesanpassungen sind sinnvoll?
 - Weshalb ist Pilates so erfolgreich? Reviews!

Pilates Konzept



Joseph Pilates entwickelte früh die Idee eines funktionellen Rehabilitationsprogramm. Er arbeitete mit Verletzten und passte die Übungen entsprechend an.

Durchbruch der Methode in der Therapie war die erste Klinik für Tanzmedizin am St. Francis Hospital in San Francisco, ca. 1983

Heute trainieren Menschen nach der Pilates-Methode auf der ganzen Welt.
(www.pilates.com)

Verena Geweniger / Alexander Bohlander; 2016

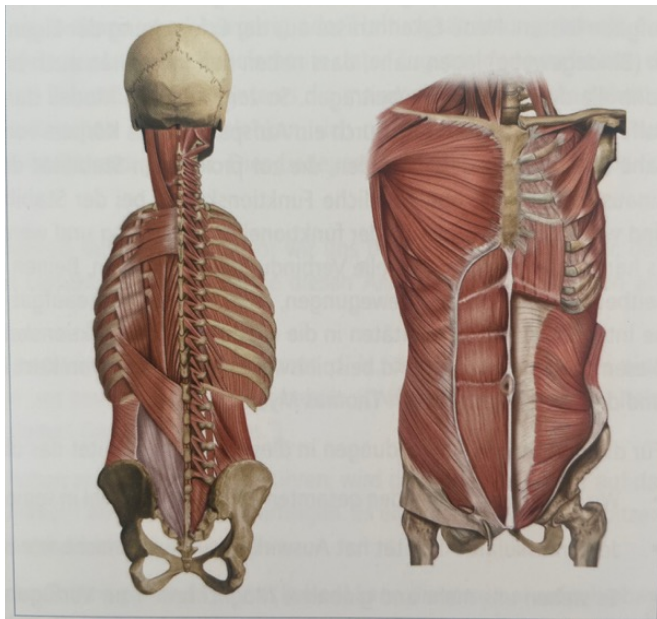


Pilates Konzept: „Pilates-Prinzipien“

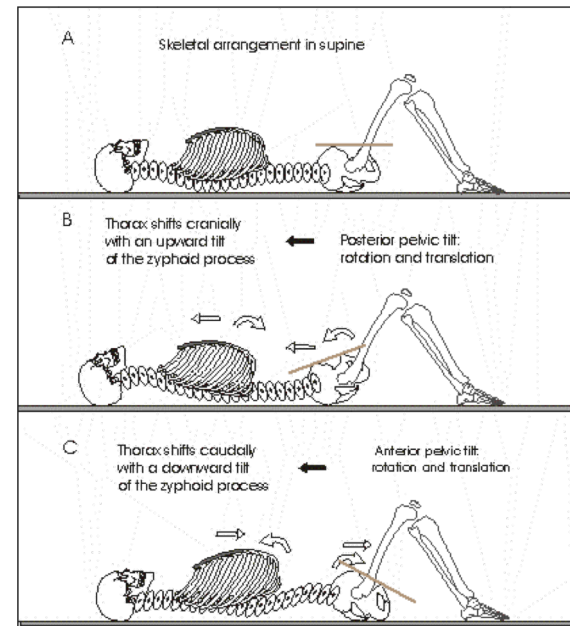
- Zentrierung (Powerhouse)
- Atmung
- Kontrolle
- Konzentration
- Bewegungspräzision
- Bewegungsfluss (Flow)

Joseph Pilates, ca. 1934

Pilates Konzept: Zentrierung



Pilates/das komplette Trainingsbuch



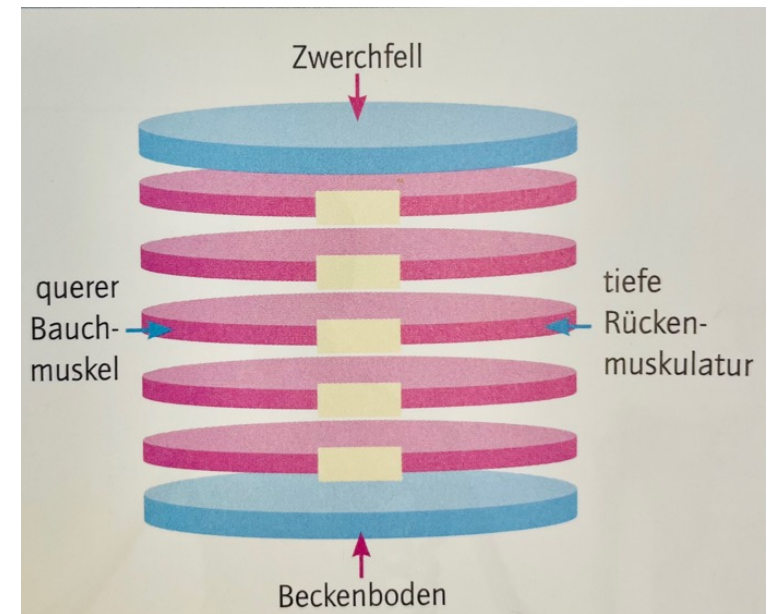
bodyiapilates.wordpress.com/2009/12

Pilates Konzept: Kraftzylinder

Das Zusammenspiel der Bauch-, Rücken-, Beckenboden-, und Zwerchfellmuskulatur wird als Kraftzylinder oder auch Powerhouse bezeichnet.

Dieses Kraftzentrum ist die Basis der Organisation von Bewegungen der Peripherie

Das Pilates-Lehrbuch, S.26, Kapitel 4, Geweniger, Bohlander



bodyiqpilates.wordpress.com/2009/12

Pilates Konzept

- Wechselwirkung von Mobilität und Stabilität
- Training der tiefen Rumpfmuskulatur steht im Zentrum (Core)
- Haltung (Posture) gilt als zentrales Element
- Bewegungserfahrung soll schmerzfrei sein



«Pilates ist nicht ein System von willkürlichen, planlosen Übungen, deren einziges Ziel es ist, aufgeblasene Muskeln zu produzieren. Ganz im Gegenteil — es wurde konzipiert und über 43 Jahre lang getestet, um jeden einzelnen Muskel im Körper so geschmeidig zu machen, wie die Muskulatur einer Katze».

Joseph Pilates

Pilates in Rehabilitation

- Welche Patient*innen eignen sich für Pilates?
- Wann ist Vorsicht geboten?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt mit Pilates anzufangen?
- Welche Pilatesanpassungen bei muskuloskeletalen Beschwerden im physiotherapeutischen Alltag sind sinnvoll?
- Weshalb ist Pilates so erfolgreich?

Welche Patienten eignen sich?

- Chronische und subakute Krankheitsbilder
- Postoperativ
- Rheumaerkrankungen
- Zur Prävention

Ein stabiler Rumpf ist die Basis für einen belastbaren Körper

Wann ist Vorsicht geboten?

- **Akute, entzündliche Erkrankungen**
- Fieber
- Immunschwächen
- Tumorerkrankungen

Bei Beschwerden sollen die Patient*innen ein Pilatetraining bei ausgebildeten Physiotherapeut*innen aufsuchen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

- Beginn mit angepassten Übungen
- Muscle Balance und Körperwahrnehmungsübungen dienen als Basis für „Pilates – Prinzipien“ in der Therapie
- Neutrale Position und Posture im therapeutischen Setup erarbeiten
- Mattenübungen auch mit Kleingeräten (Rolle, Ring, Toning Ball, Softball, Theraband) in Therapie einbauen
- Gruppengröße entscheidend

Pilates: Anpassungen

Nackenschmerzen



Curl mit abgelegtem Kopf



Beim Curl Aufrollen der HWS
(Kinn zu Brustbein)



Vermeiden:
Extension obere HWS bei Curl



Vermeiden:
Roll Over

Pilates: Anpassungen

Hypermobilität LWS



Neutrale Position der LWS



Beckentilt anterior führt zu
Hyperlordose



Beckentilt posterior führt zu
Hyperkyphose



LWS unterlagern, um
Hyperlordose zu vermeiden



Vermeiden:
Swan



Anpassung:
Swan mit kurzem Armhebel

Pilates: Anpassungen

Verkürzte Ischiokrural Muskulatur



Vermeiden:
In Hyperkyphose LWS sitzen



Anpassung:
Auf Erhöhung sitzen



Anpassung:
Knie anwinkeln



Anpassung:
Knie anwinkeln bei Roll Over

Pilates: Anpassungen

Hypomobilität LWS



Pilates: Anpassungen

Osteoporose



Anpassung:
Leg Circles mit Theraband



Anpassung:
Vermehrt aus dem Stand
arbeiten



Vermeidung:
Rolling like a ball

Pilates: Reviews

Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review

[Keira Byrnes](#), [Ping-Jung Wu](#), [Stephney Whillier](#)

Affiliations expand

PMID: 29332746

DOI: [10.1016/j.jbmt.2017.04.008](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.04.008)

Conclusion: The majority of the clinical trials in the last five years into the use of Pilates as a rehabilitation tool have found it to be effective in achieving desired outcomes, particularly in the area of **reducing pain and disability**. It indicates the need for further research in these many areas, and especially into the benefits of particular Pilates exercises in the rehabilitation of specific conditions.

Weshalb ist Pilates so erfolgreich?

*«Whenever I mentioned my back problem, it was often suggested that I try pilates I started with a few individual lessons to help me understand the basic movements. This was really good and I would recommend it to any beginner before joining a class. One of my favourite quotes from Joseph Pilates is :
“A man is as young as his spinal column”.*

Based on my experience, I think this is very accurate and I would strongly recommend any other men looking for a new way to keep fit to do what I did and speak to the team at Physio and Pilates. «

S.E.

Pilates take home Message

Bei professionellem und adäquatem Einsatz ist die Pilates Methode eine effektive Therapieform und kann im rehabilitativen und präventiven Umfeld sinnvoll angewendet werden!

Pilates als Rehabilitation und Prävention

Danke für Ihr Interesse!

Susanne Russi

www.physioundpilates.ch

info@physioundpilates.ch

