

강 의 계 획 서

강좌명		재활필라테스(자세교정.통증회복)				
담당강사		김지현	E-mail	selena2225@naver.com		
교육기간		총 12 주	교육시간	매주 : 목요일 10:00 ~ 12:00 (총 24 시간)		
강좌개요 (소개)		노화에 의한 퇴행 및 사고나 부상으로 발생하는 근골격계, 신경계, 수술, 신체부정렬, 통증감소 회복을 위해 강의 내용과 같은 맞춤형 운동으로 해결책을 제시하고 회복단계, 자세교정까지 체계적인 재활운동 프로그램으로 신체적, 정신적 재활을 위해 서로 노력하면 반드시 효과 볼 것이다				
수업교재		이론과 실습 병행				
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/12	오리엔테이션, 개별적 문제점 평가 및 기록, 주의사항(병원치료 후 회복운동) 호흡법, 필라테스 5가지 기본포지션	김지현		매트	필라테스는 다양한 적용을
2	3/19	목퇴행(디스크, 돌출, 관절염, 협착증, 과로, 스트레스, 외부충격	김지현			할 수 있다.
3	3/26	가슴문 증후군, 채찍질 손상(교통사고 시 발생), 뼈엉성증(골다공증)	김지현			사고 후 통증,강직
4	4/02	등뼈의(관절염, 퇴행성, 관절강직, 유전적, 충격) 이론과 운동실기	김지현			파킨슨
5	4/09	어깨(끼임증후군, 주머니염, 힘줄염) 굳은 어깨(유착관절 주머니염), 어깨불안정성, 어깨 돌림근띠 증후군	김지현			뇌졸중 (임상경험 있음)
6	4/16	허리뼈(디스크, 퇴행성, 탈출증, 돌출증, 협착증), 자세 증후군 허리엉치뼈(퇴행성, 관절염, 척추굴음)	김지현			근위축성 축삭 경화증
7	4/23	척추 측만증, 척추앞전위증, 허리엉치 후관절 증후군, 이론과 운동실기	김지현			신체의 불안정성
8	4/30	궁둥신경통, 엉치엉덩 관절 기능장애 엉덩관절 뼈관절염(고관절 퇴행) 엉덩관절(고관절) 전치환술 엉덩관절 윤활주머니염, 궁둥구멍근 증후군, 엉덩관절 굽힘근 손상	김지현		본인의 경우	CRPS에도 효과 있었음
9	5/07	무릎뼈 관절염. 무릎관절 치환술 반월상연골 손상, 앞십자인대 손상 무릎 넓다리뼈 통증 증후군 엉덩정강근막띠 증후군, 무릎건병증	김지현		CRPS는 외상으로 인한 신경근	손상에서 오는 극심한 통증
10	5/14	정강이 외골증, 발목 염좌 발바닥 근막염, 발의 인대 손상	김지현			일반적인 위약감
11	5/21	개인적 문제와 회복 점검 및 피드백	김지현			소아마비
12	5/28	전체 피드백 및 종강	김지현			(임상경험)