

## Jakie mamy częste przypadki w Pilatesie terapeutycznym?

### Różne osoby (i w różnym wieku) :

- z różnymi wadami postawy (kręgosłupa, miednicy, kolan, klatki piersiowej, itp.)
- ze zwyrodnieniami kręgosłupa (ze zniesionymi naturalnymi krzywiznami kręgosłupa lub z pogłębionymi krzywiznami, ze skoliozą, itp.)
- po różnych operacjach w tym po operacjach kręgosłupa (np. ze śrubami), po operacjach więzadeł kolanowych,
- chcące uniknąć operacji kręgosłupa np. osoby z dyskopatią,
- po wypadkach samochodowych
- po złamaniach i zwichnięciach,
- po naderwaniu ścięgien,
- z protezami kończyn,
- z chorobą Hashimoto,
- z nietrzymaniem moczu,
- onkologiczne
- z twardziną,
- z hipermobilnością,
- z chondromalacją rzepki,
- z łuszczycowym zapaleniem stawów,
- z chorobą Scheuermana,
- z tężyczką,
- z bólami kolan,
- z bólem i blokadą barku,
- z haluksami,
- otyłe
- z depresją,
- po anoreksji,
- z boreliozą,



- z zaburzeniami propriocepcji,
- słabowidzące i niewidome,
- chore na stwardnienie rozsiane,
- z przepuklinami,
- spięte, które potrzebują elastyczności,
- zestresowane ze zbyt dużymi napięciami
- z wiotkością stawową,
- z osteopenią i z osteoporozą,
- z reumatyzmem,
- z fibromialgią,
- z epilepsją,
- z anemią,
- z kinezyfobią,
- sportowcy z przeciążeniami wynikającymi z jednorodnego ruchu
- które bardzo dużo pracują w pracy siedzącej z komputerem
- zdrowe osoby, które chcą poćwiczyć coś niebanalnego, zagłębić się w biomechanikę swojego ciała i dokonać tam niesamowitych odkryć!

**Kobiety :**

- Przygotowujące się do ciąży
- W ciąży
- kobiety po urodzeniu dziecka,
- kobiety z rozejściem kresy białej po ciąży,
- przed mastektomią lub po

**Dzieci :**

- z wadami postawy (kolana koślawe lub szpotawe, płaskostopie, skrzywienia kręgosłupa)
- z dysfunkcjami w stawach

