

“INICIACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA TÉCNICA HIPOPRESIVA PARA MATRONAS: PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DEL SUELO PELVICO”

SABADO:

9:00 a 10:30H: SESIÓN TEORICO-PRÁCTICA.

1.- PRESENTACIÓN

2.-METODO HIPOPRESIVO:

¿Qué es?, objetivos como consecuencia de su realización: pautas previas a la práctica del ejercicio.

3.-SUELO PELVICO:

- Anatómo-fisiología del periné.
- Fragilidad de la pared vaginal: prolapsos e incontinencias.
- Protección del suelo pélvico.

4.- CONCEPTO DE PIA (*Presión IntraAbdominal*):

- Repercusión abdomino-pélvica.
- Hiperpresión en mujeres.

***PARTE PRÁCTICA PROPIOCEPCIÓN**

10:30 a 11:00: DESCANSO.

11:00 a 14:00: SESIÓN TEORICOPRÁCTICA.

5.- LA ESPALDA Y LA PELVIS EN EL EMBARAZO: MODIFICACIONES

6.-ESTÁTICA POSTURAL: FUNDAMENTOS TECNICOS DEL EJERCICIO

HIPOPRESIVO:

***PRACTICA ESTATICA POSTURAL:**

- Estiramiento axial.
- Elongación cervical.
- Activación cintura escapular.
- Hendidura de las fosas claviculares y esternales.
- Desplazamiento del eje de gravedad.

14:00 a 16:00: COMIDA

16:00 a 18:30: SESIÓN TEORICOPRÁCTICA.

7.-INDICACIONES DEL EJERCICIO HIPOPRESIVO:(Criterios de inclusión y exclusión).

8. ANATOMIA Y FISILOGIA RESPIRATORIA:

Modificaciones en el embarazo: capacidad respiratoria y modificación diafragmática.

9.-BASE RESPIRATORIA DEL EJERCICIO HIPOPRESIVO:

- Inspiración torácica y exhalación forzada.
- Activación del transverso y apertura costal.
- Liberación miofascial diafragmática.

***PRACTICA RESPIRATORIA**

18,30 a 19:00: DESCANSO.

19:00 a 21:00: SESIÓN TEORICOPRÁCTICA.

10.-ACOMODACIÓN RESPIRATORIA A LA PRÁCTICA HIPOPRESIVA:

Valoración individual para la adaptación al trabajo en grupo.

11.- PRUEBAS DE VALORACIÓN FUNCIONAL:

- Anamnesis obstétrica.
- Competencia perineal.
- Competencia abdominal.
- Valoración diafragmática.

***PRACTICA VALORACION POR PAREJAS**

DOMINGO:

9:00 a 11:00: SESIÓN TEORICOPRÁCTICA.

12.- METODOLOGÍA CLASE DE INICIACIÓN:

- Posturas básicas Bipedestación, cuadrupedia: Transiciones...
- Mantenimiento de los pilares de hipopresivos.
- Corrección postural: feedback.

***PRACTICA**

11:00 a 11:30: DESCANSO.

11:30 a 13:00: SESIÓN TEORICOPRÁCTICA.

13.-POSTURAS BÁSICAS:

- Rodillas, sedestación, supino: Transiciones.
- Mantenimiento de los pilares de hipopresivos.
- Corrección postural: feedback.

***PRACTICA**

13:00 a 13:30: CUESTIONARIO.

13:30 a 14:00: SIMULACRO DE CLASE.

14:00: DESPEDIDA Y CIERRE DE CURSO.