

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

SABADO, 1 DE JUNIO:

9:00 a 12:00h: SESIÓN TEORICOPRÁCTICA.

1.- PRESENTACIÓN.

2.-MÉTODO HIPOPRESIVO:

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

3.-SUELO PÉLVICO:

Anatomo-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.

12:00 a 12:30h DESCANSO.

12:30 a 14:00: SESIÓN TEORICOPRÁCTICA.

*PARTE PRÁCTICA PROPIOCEPCIÓN

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

6.-ESTÁTICA POSTURAL: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL EJERCICIO HIPOPRESIVO:

*PRÁCTICA ESTÁTICA POSTURAL:

- Estiramiento axial.
- Elongación cervical.
- Activación cintura escapular.
- Desplazamiento del eje de gravedad.

14:00 a 16:00: COMIDA.

16:00 a 18:00: SESIÓN TEORICOPRÁCTICA.

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

8. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA 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.

*PRÁCTICA RESPIRATORIA

18,00 a 18:30: DESCANSO.

18:30 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 VALORACIÓN POR PAREJAS

DOMINGO, 2 DE JUNIO

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.

*PRÁCTICA

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.

*PRÁCTICA

13:00 a 13:30: SIMULACRO CLASE.

13:30 a 14:00: CUESTIONARIO.

14:00: DESPEDIDA Y CIERRE DE CURSO.