

EL SUELO PÉLVICO MÁS ALLÁ DEL PERINÉ

Valoración y reeducación
abdomino-pélvica
en el puerperio.

JUSTIFICACIÓN

El embarazo y el parto son los principales factores de riesgo para las disfunciones de suelo pélvico. A esto se suma que muchas de las lesiones perineales se producen por adaptación del diafragma pélvico a presiones o descompensaciones de otras zonas corporales que se ven agravadas tras el embarazo.

Conocer tanto el suelo pélvico como los otros sistemas corporales relacionados permite la asistencia, acompañamiento y/o derivación de la mujer para mejorar su calidad de vida en el postparto y las siguientes etapas vitales. Y refuerza las competencias de las comadronas de favorecer la normalidad del proceso fisiológico en la atención del puerperio y realizar educación para la salud a la mujer.

OBJETIVOS DEL CURSO

Generales

- Conocer el suelo pélvico y ampliar la mirada más allá del periné.

Específicos

- Iniciarse en la valoración perineal y abdomino-pélvica.
- Conocer métodos de cuantificación al valorar.
- Saber indicar sencillos ejercicios generales sin riesgo.
- Detección de las necesidades de derivación durante y tras el puerperio.

PROGRAMA

Teoría módulo externo

- Qué es el suelo pélvico
- Sistemas relacionados: Globo abdomino pélvico, estabilidad pélvica, sistema miofascial, cadenas musculares.
- Inicio a la valoración diafragmática, abdominal, estabilidad pélvica y a la mirada postural.
- Detección de necesidad de derivación.

Práctica módulo externo

- Introducción a la valoración abdominal.
- Técnicas de apertura diafragmática
- Introducción hipopresivos: La aspiración diafragmática.
- Introducción postural y alineación de diafragmas.

Teoría módulo interno

- Profundizando en el suelo pélvico, las cualidades del músculo, mirada miofascial.
- Métodos de cuantificación de la valoración del suelo pélvico: Oxford y Perfect
- Ejercicios de suelo pélvico: Kegels para todo? indicaciones y controversias.
- Material de apoyo: bolas chinas, vibradores, conos...
- Detección de necesidad de derivación.

Práctica módulo interno

- Valoración del suelo pélvico.
- Ejercicios de suelo pélvico.
- Relación postural y alineación de diafragmas.

DIRIGIDO A

Comadronas
(especialidad de Enfermería Obstétrico-Ginecológica)

METODOLOGÍA

Clases teóricas y prácticas organizadas en 2 módulos

- Externo o extracavitario
- Interno o intracavitario

REQUISITOS PARA ACREDITACIÓN

- Es necesario control de asistencia

MATERIALES

- Sala, sillas, camillas, proyector, papel de camilla.
- Módulo externo: pares de pelotas semiduras, pinzas nariz, Theraband (gomas), churros acuáticos y gomas.
- Módulo interno: gel vaginal, guantes (varias tallas), empapadores, rotulador permanente, y los materiales del módulo externo.

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

- Duración: 16 horas (2 Módulos de 8 h).
- Fechas: Viernes 10/5/2019 y 7/6/2019.
- Horario: 9:00-11:30, 12:00-14:00, y 15:30-19:00
- Lugar: Nac. Neixer a casa. Ronda St. Pere 44 (Barcelona)
- Número de asistentes:
Idealmente máximo 21 personas (7 grupos de 3 personas)

DOCENTE



Ana Escudero Vírveda.

Integrante del equipo multidisciplinar
de **Espai de Salut Alè**
<http://www.espaiale.cat/>

- Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico y abdomen, preparación al parto y recuperación postparto (uroginecología, obstetricia y coloproctología, dolor pélvico, miofascial)
- Educadora postural (Hipopresivos, Pilates, metodo 5P/tronco)
- Terapeuta manual (quiromasaje, drenaje, concepto POLD)
- Conferenciante y formadora para la salud, área mujer.
- Educadora de masaje infantil (bebés 0 a 12 meses)