

PROGRAMA

Curso Suelo pélvico y maternidad

1. EMBARAZO

- El complejo abdomino-lumbo-pélvico en la embarazada: biomecánica y cambios en la postura.
- Ejes, posición, diámetros obstétricos y tipos de pelvis.
- Valoración del suelo pélvico. Valoración de patrones posturales y respiratorias.
- Cambios fisiológicos en el embarazo. Control médico. Complicaciones.
- Cuidados de fisioterapia en cada trimestre.
- Cuidados de fisioterapia en el embarazo de alto riesgo.
- Respuestas materna, placentaria y fetal en la actividad física. Introducción al ejercicio terapéutico para embarazadas.
- Sexualidad en el embarazo.

2. PREPARACIÓN Y AL PARTO

- Fases del parto. Ejercicios facilitadores y posturas antiálgicas en la fase de dilatación. Posturas facilitadoras en el expulsivo.
- Pujo fisiológico y pujo dirigido.
- Respiración en el parto. Gestión del estrés y el dolor.
- Masaje perineal. Ejercicios de propiocepción del suelo pélvico.
- Clases preparto. Importancia del rol del acompañante en el parto. Diseño de un taller para parejas.
- Parto fisiológico y parto medicalizado. Complicaciones en el parto.

3. POSPARTO

- Cambios anatómicos y fisiológicos del posparto.
- Cuidados de fisioterapia en el posparto inmediato.

- Valoración posparto:
 - Valoración del suelo pélvico. Gestión de la presión intrabdominal. Valoración diafragmática. Valoración visceral. Valoración de la estabilidad lumbopélvica.
- Introducción al tratamiento de las disfunciones urogineproctológicas en el posparto: disfunciones miccionales. Disfunciones colorectales. Prolapsos. Dolor pélvico. Coxigodinas.
- Tratamiento de cicatrices: episiotomía y cesárea.
- Sexualidad en el posparto.
- Diseño de un programa posnatal de ejercicios de recuperación:
 - Propiocepción pelvipérea. Control motor. Aspiración diafragmática.