



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

MÉTODO “ABDOMINALES SIN RIESGO®”: REESTRUCTURACIÓN DE LAS CADENAS MUSCULARES DEL CUERPO CENTRAL

DESCRIPCIÓN

Creado en 2002 a partir de un proyecto para *“trabajar los abdominales sin riesgo para el suelo pélvico, la línea alba y los discos intervertebrales”*, el método “ABDOMINALES SIN RIESGO®” ha evolucionado de un modo mucho más amplio en una reestructuración de todas las cadenas musculares del cuerpo central.

En este curso se aprenderán algunas partes de dicho método, tanto en el ámbito del movimiento terapéutico como en el de la terapia manual. Veremos cómo se puede realinear el “cuerpo postural” y reorganizar el “cuerpo neumático” gracias a los abdominales.

OBJETIVOS GENERALES

- Integrar las acciones de los abdominales.
- Movilizar el cuerpo central.
- Activar la respiración.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Trabajar los abdominales sin riesgo para el suelo pélvico, la línea alba y los discos intervertebrales.
- Realinear el “cuerpo postural”.
- Reestructurar el “cuerpo respiratorio”.
- Desarrollar el rol de los abdominales en el equilibrio.
- Facilitar al paciente un dominio práctico, tanto si se realiza como un ejercicio individual como si se ejecuta con la ayuda del fisioterapeuta.

PROGRAMA

En este curso se practicarán algunas partes del método “Abdominales sin riesgo®”. Esto permitirá recordar las acciones precisas de los abdominales.

La práctica se realizará individualmente, pero también por parejas, para precisar el papel del fisioterapeuta durante los ejercicios. También habrá prácticas en grupos de tres personas, para tener una mejor observación de rol del fisioterapeuta y de las acciones y reacciones del paciente.



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Bloque 1 (viernes)

Introducción teórica.

Ejercicios prácticos para el RECTO MAYOR del abdomen, en el suelo y de pie.

Explicación:

- Realización de los abdominales con apertura costal. Por qué. Cómo.
- Preparación de las costillas. Por qué.
- Abdominales en inspiración. Por qué.
- Trabajo en lordosis fisiológica.
- Cómo trabajar el transverso del abdomen.
- Descripción de los movimientos. Detalles anatómicos para facilitar su ejecución.

Práctica en parejas y en grupos de tres.

Debriefing “paciente”. Debriefing fisioterapeuta. Debriefing observador.

Bloque 2 (sábado por la mañana)

Práctica para el OBLICUO INTERNO en el suelo y de pie.

Explicación:

- Abdominales en torsión. Por qué. Cómo.
- Trabajo del oblicuo interno de modo esquelético o visceral. Por qué. Cómo.
- Trabajo del oblicuo interno en estiramiento. Por qué.
- Descripción de los movimientos. Detalles anatómicos para la precisión y facilidad de los movimientos.

Profundización de la práctica en un nivel más avanzado:

Práctica en grupos de tres y por parejas. Dónde colocar las manos para ajustar una tracción.

Dónde y cuándo colocar las manos para la asistencia respiratoria.

Debriefing “paciente”, fisioterapeuta, observador.

Bloque 3 (sábado por la tarde)

Práctica para el OBLICUO EXTERNO en el suelo y de pie.

Explicación:

- Estiramiento del oblicuo mayor. Por qué. Cómo.
- Descripción de los movimientos. Detalles anatómicos para la precisión y facilidad de los movimientos.

Práctica enlazando los tres ejercicios en el suelo.

Debriefing sensorial del trabajo en capas cruzadas alternas.



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Pràctica enlazando toda la serie en el suelo y de pie.

Debriefing: sensaciones de reestructuración del tronco postural y respiratorio. Indicaciones terapéuticas.

Síntesis-conclusión sobre las características del método.

* Cada bloque tendrá una pausa de unos 20 minutos.