

PROGRAMA

Curso suelo pélvico y maternidad

1. EMBARAZO Y PARTO

- Cambios en la gestación.
- Suelo pélvico y embarazo.
- Psicoprofilaxis en el embarazo.
- Canal del parto.
- Gimnasia prenatal: equilibrio lumbopélvico, flexibilización tóraco-lumbo-pélvica, tonificación abdomino-pélvica.
- Técnicas respiratorias.
- Parto fisiológico vs parto medicalizado.
- Ejercicios y posturas de dilatación.
- Posiciones de parto y pujos.
- Diseño de un curso de preparación al parto.

2. POSTPARTO

- Postparto inmediato, precoz y tardío.
- Posibles disfunciones postparto:
 - Disfunciones miccionales.
 - Disfunciones intestinales.
 - Disfunciones sexuales.
 - Disfunciones abdominales.
 - Prolapsos.
 - Algias.
- Valoración de fisioterapia:
 - Historia clínica.
 - Exploración física: análisis de la postura, suelo pélvico, diafragma torácico y faja abdominal.
- Recuperación funcional postparto:
 - Corrección postural.
 - Propiocepción y entrenamiento del suelo pélvico.
 - Reprogramación abdominal.
 - Diseño de un curso de recuperación postparto.
- Técnicas específicas de tratamiento:
 - Terapia manual.
 - Entrenamiento muscular.

- Biofeedback.
- Electroestimulación.
- Tecarterapia.
- Neuromodulación.