

CURSOS DE VERANO  
UDAKO IKASTAROAK

# Estrategias de cuidado de suelo pélvico en la vida diaria

07 - 11 AGOSTO

Pamplona. Facultad de Ciencias de la Salud

■ Ciencias de la Salud

🗨 Castellano

📖 Créditos: 1 ETCS

€ 20€

🎓 20 horas

📍 Facultad de Ciencias de la Salud

📝 Concluido

📅 Plazo de inscripción

Hasta 3 agosto 2017

La musculatura del suelo pélvico cierra la pelvis en su parte inferior, la parte más baja del tronco. Por lo tanto juega un papel importante en todos los movimientos y en la gestión de las presiones del abdomen. Además la pelvis menor contiene vísceras del sistema urinario, del sistema reproductor y del tubo digestivo, por lo que patología a

este nivel puede provocar incontinencia de orina, estreñimiento, dolor en las relaciones sexuales, etc. Son patologías que sin duda merman la calidad de vida de quien las padece y tienen una repercusión negativa en nuestra relación con el entorno y nuestras relaciones sociales. A medida que se cumplen años, el envejecimiento aumenta la probabilidad de incontinencia urinaria y/o incontinencia a gases o heces.

## **PÚBLICO DESTINATARIO**

Al público en general que quiera adquirir estrategias en el fortalecimiento y cuidado de su suelo pélvico. A mujeres que se preocupan por la salud y la integridad de su suelo pélvico. Mamás que, tras la maternidad, notan que son vulnerables a la incontinencia de orina. A hombres tras cirugía prostática. A mujeres en peri y postmenopausia hasta cualquier edad.

## **OBJETIVOS**

El curso capacitará al alumno en el reconocimiento de la musculatura de su suelo pélvico y de su transversal del abdomen. El alumno aprenderá diferentes ejercicios de tonificación de los mismos. Además identificará las situaciones que provocan lesiones de suelo pélvico y podrá generar estrategias que minimicen el riesgo de patología.

## **DIRECCIÓN DEL CURSO**

Ana María Insausti Serrano, Departamento de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias de la Salud

## **LUNES 7 AGOSTO**

9:30 -13:30 Taller

### **Conoce tu pelvis**

*Noelia Sáenz Espinosa*

## **MARTES 8 AGOSTO**

9:30 -13:30 Taller

### **Músculos y vísceras pelvianas. Influencia de los años tras la menopausia**

*Noelia Sáenz Espinosa*

## **MIÉRCOLES 9 AGOSTO**

9:30 -13:30 Taller

**Tonificar el suelo pélvico y manejo de la presión**

*Noelia Sáenz Espinosa*

**JUEVES 10 AGOSTO**

9:30 -13:30 Taller

**Estática y dinámica del suelo pélvico**

*Noelia Sáenz Espinosa*

**VIERNES 11 AGOSTO**

9:30 -13:30 Taller

**Gimnasia abdominal hipopresiva**

*Noelia Sáenz Espinosa*

**ORGANIZA**

UPNA